

1 ມິຖຸນາຍນ ວັນດີມນໂລກ

ນໍາເສນອເມື່ອ : 1 ມີ.ຍ. 2552

ໃຈຮຽນບ້າງວ່າ ວັນທີ 1 ມິຖຸນາຍນ ຂອງທຸກປີເປັນວັນອະໄຣ
ດ້າຍກ່າວວັນນີ້ເດີນິວສອນໄລນ໌ມີມາບອກກັນ....

ອົງຄໍາການອາຫານແຫ່ງສຫປະພາຊາຕີ ອົງການ ທີ່ໄດ້ກຳນົດໃຫ້ວັນທີ 1 ມິຖຸນາຍນ ຂອງທຸກປີ ເປັນ "ວັນດີມນໂລກ" (World Milk Day) ເພື່ອໃຫ້ປະເທດຕາງໆ ແລະ ອົງຄໍາກ່າວທີ່ໃຫ້ຄວາມສໍາຄັນແລະ ສັນບສູນການບົງລົງໄກນ໌
ໄດ້ຮັມກັນຈຸດກິຈການຮານຮັງຄະແກ່ງຮັບຮັງຄຸນໃຫ້ເຫັນຄວາມສໍາຄັນຂອງການບົງລົງໄກນ໌
ດ້ວຍກ່າວໃຫ້ຄວາມຮູ້ແລະ ຄຸນປະໂຍ່ນຂອງນມໃຫ້ແກປປະຊາບ ໂດຍປັບປຸງມີມາກວ່າ 35 ປະເທດທີ່ໂລກ
ທີ່ໄດ້ມີການຈັດກິຈການວັນດີມນໂລກ

"ນມ" ເຄື່ອງດື່ມເພື່ອສຸຂພາພແທ້ຈິງ ມຸລນິໂຮຄກະຮູກພູນນານາຫາຕີ (International Osteoporosis Foundation) ອົງການ ຮະບຸວານມແລະ ພຶດສະພາກັນທ່າງຈາກນມອື່ນໆ ເປັນອາຫານພວມບົງລົງໄກນ໌
ຈັດອູ້ໃນກຸມອາຫານທີ່ມີແຮຮາດູແລເຂີຍມສູງທີ່ສຸດ ທີ່ຈຶ່ງມີຄວາມສໍາຄັນອ່າຍມາກໃນການເສີມສ່ວນກະຮູກໃຫ້ແຂງແຮງ
ໂດຍເປັນແຄລເຂີຍທີ່ຮ່າງກາຍສາມາດຮູ້ຈົມໄປໃຫ້ໄດ້ທີ່ສຸດແລະ ຍັງເປັນແຫລງຮ່ວມສາຮອາຫານທີ່ຈຳເປັນຕອງຮ່າງກາຍ
ເພຣະໃຫ້ທັງໂປຣດິນແລະ ເກລືອແຮ່ທີ່ສໍາຄັນ ເຊັ່ນ ພອສົມ ຜົມ ດົກໂລກ ໄນມັນ ແລະ ວິຕາມືນ
ນມ່ວຍເສົ່ມສ່ວນກະຮູກໃຫ້ແຂງແຮງ ການສ່ວນຄວາມແຂ້ງແຮງໃກ້ບັກກະຮູກຕັ້ງແຕ່ອາຍຸຍັງນອຍໆ
ຈະໜ່ວຍປ່ອງກັນໄນ້ໃຫ້ກະຮູກແຕກຫັກໃດໝາຍເມື່ອອາຍຸມາກັບ

ຮາຕຸອາຫານໃນ "ນມ" ທັງໂປຣແຕສເຂີຍມ ແມກນີ້ເຂີຍມ ແລະ ເຄລເຂີຍມ
ລັ້ນມີສ່ວນ່ວຍໄມ່ໃຫ້ຄວາມດັນໂລທິດສູງເກີນກວ່າປັກຕິ ເພື່ອສຸຂພາພັນທີ່ດີ
ໂດຍປົກດີເນື້ອພັນມີສາຮເຄລືອບທີ່ຄື້ອີເປັນສຸວນທີ່ແຂງແຮງທີ່ສຸດໃນຮ່າງກາຍ ທີ່ປະກອບດ້ວຍແຄລເຂີຍມ
ພັນຈຶ່ງຕອງການແຄລເຂີຍມເພື່ອໜ່ວຍເສີມສ່ວນໃຫ້ພັນແຂ້ງແຮງມີສຸຂພາພົດ ນມອຸດມດວຍແຄລເຂີຍມແລະ ແຮຮາດູອື່ນໆ
ທີ່ເປັນປະໂຍ່ນຕ່ອພັນ ມີໂປຣດິນທີ່ໜ່ວຍໃຫ້ພັນເຕີບໂຕແລະ ຜົມສ່ວນທີ່ສຶກຫວຼວ ແລະ ຜົມເຄລືອບຜົວພັນອີກດວຍ
ໜ່ວຍຄຸນນໍາຫັນກໍ ລາຍງ່າ ດັນຫີກເລີ່ມໃນດີມນມເພຣະເຂົ້ວມານົມທຳໃຫວນ ແຕ່ຈິງແລ້ວໄນ້ວັຈະເປັນນມສດ
ນມພຽງໃໝ່ມັນ ຩີ້ອນນມໄມ້ໃໝ່ມັນ ມີປົມານໃໝ່ມັນແຄເພີ່ງ 3.9%, 1.7%, ແລະ 0.3% ເທັນ້ຳ

ນອກຈາກນີ້ "ນມ" ຍັງເປັນເຄື່ອງດື່ມທີ່ມອບຄວາມສົດຂຶ້ນໄມ້ແຕກຕ່າງຈາກນັ້ນ
ການດີມນມເພີ່ງໜຶ່ງທີ່ຫຼູສອງແກວຈະໜ່ວຍທຳໃຫ້ສຶກສົດຂຶ້ນ
ແລະ ຍັງທຳໃຫ້ໄດ້ຮັບຄຸນຄາສາອາຫານທີ່ຮ່າງກູຍ່ດອງການອົກດວຍ ນມ 1 ກລອງ
ເທັກບັນຖຸກຄຸນຄາຂອງສາຮອາຫານທີ່ຮ່າງກູຍ່ດອງການ ແຄລເຂີຍມ ສ່ວນຄວາມແຂ້ງແຮງໃກ້ບັກກະຮູກແລະ ພັນວິຕາມືນນີ້ 12
ໜ່ວຍສ່ວນເມືດເລືອດແຕ່ງການໂບໄຊເດືອນ ໃຫ້ພັນຈຶ່ງຕອງການແມກນີ້ເຂີຍມ
ສ່ວນຄວາມແຂ້ງແຮງໃກ້ບັກການເນື້ອພອສົມ ຜົມ ສ່ວນພັນຈຶ່ງຕອງການໃຫ້ບັກເໜລື້ນໃຫ້ຮ່າງກາຍ
ແລະ ທຳໃຫ້ກະຮູກແຂ້ງແຮງໂປຣແຕສເຂີຍມ ຜົມຮັກຫະຈະດັບຄວາມດັນເລືອດໃຫ້ເປັນປົກດີ ໂປຣດິນສ່ວນເສົ່ມການເຈີ່ງເດີບໂຕ
ແລະ ຜົມສ່ວນທີ່ສຶກຫວຼວ ວິຕາມືນນີ້ 2 ທຳໃຫ້ພົວທັນມີສຸຂພາພົດ ຜົມຮັກຫະຈະກັນໃຫ້ຮ່າງກາຍ

รู้อย่างนี้แล้วลองหันมาดีมั่นมากันดีกว่า เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

ขอบคุณข้อมูลจาก :: เดลินิวส์