

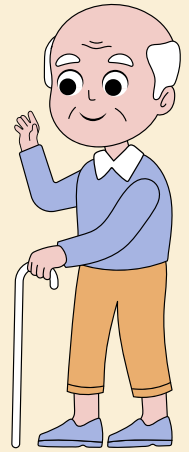


ขะมายสาร Chamai Municipality

อาหารที่ผู้สูงอายุ ควรหลีกเลี่ยง!

อาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ เป็นสิ่งที่จะต้องให้ความสำคัญอย่างมาก โดยเฉพาะอาหารที่ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยง ซึ่งหากผู้สูงอายุรับประทานเข้าไปอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และอาจมีอันตรายถึงชีวิตได้

1. เนื้อสัตว์เคี้ยวยากหรือผักเนื้อแข็ง
2. ขนมกรุบกรอบ เช่น ขนมปัง คุกกี้
3. ก๋วยเตี๋ยว เห็ดเข็มทอง คัดฟันง่าย กลืนยาก
4. ขนมเหนียวๆ ติดคอง่าย เช่น ขนมชั้น ขนมเปียกปูน
5. อาหารที่เป็นผง เช่น นม งามด
6. ขอบหมักดอง มีกลิ่นแรง สำลักง่าย
7. อาหารประเภทเส้น ติดคอง่าย ควรตัดสั้น



ข้อมูลจาก: กรมกิจการผู้สูงอายุ

กรมที่ดินมุ่งมั่นและยกระดับการบริการมุ่งสู่ “สังคมไร้เงินสด (Cashless Society)”

สำนักงานที่ดินทั่วประเทศ 461 แห่ง รับชำระค่าธรรมเนียมและภาษีอากรด้วยบัตรเดบิต บัตรเครดิต และสแกน QR CODE ผ่าน Mobile App ของทุกธนาคาร

ทั้งนี้ หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ Call Center กรมที่ดิน โทร. 0-2141-5555