



จดหมายข่าว

จดหมายข่าว ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ. 2563 ปีที่ 2 ฉบับที่ 6

www.bankwang.go.th/[www.facebook.com/ bankwang.go.th](https://www.facebook.com/bankwang.go.th)

โครงการและกิจกรรมปลูกต้นไม้และปลูกป่าเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาส มหามงคลพระราชพิธีบรมราชาภิเษก ภายใต้ชื่อ “รวมใจไทย ปลูกต้นไม้ เพื่อแผ่นดิน” สืบสานสู่ 100 ล้านต้น

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านขวาง น้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณต่อสถาบันพระมหากษัตริย์ที่แต่พระองค์ ทรงให้ความสำคัญ และทรงมีพระราชปณิธาน อันแน่วแน่ ในการดูแล และรักษาป่าไม้ จึงจัดทำโครงการและกิจกรรมปลูกต้นไม้ และปลูกป่าเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาส มหามงคลพระราชพิธีบรมราชาภิเษก ภายใต้ชื่อ “รวมใจไทย ปลูกต้นไม้ เพื่อแผ่นดิน” สืบสานสู่ 100 ล้านต้น ในวันที่ 2 มิถุนายน พ.ศ. 2563



เกร็ดความรู้

กินอาหารตาม กรุ๊ปเลือด เพื่อสุขภาพ

กรุ๊ป
O



เป็นกรุ๊ปเลือดที่เก่าแก่ของมนุษย์ มีความเป็นนักล่า
เหมาะสำหรับอาหารแบบโปรตีนสูง เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ
ปลา ธัญพืช และขนมปัง ออกกำลังกายอย่างเข้มข้น

กรุ๊ป
A



กรุ๊ปเลือดนี้เกิดขึ้นหลังจากที่มนุษย์ได้มีการทำ
เกษตรกรรม จึงเหมาะสำหรับโปรตีนถั่วเหลือง
ธัญพืช ควรเลี่ยงเนื้อแดง ออกกำลังกาย
อย่าหนักมาก

กรุ๊ป
B



กรุ๊ปเลือดนี้มีความสามารถในการปรับตัวที่ดี
มีระบบย่อยอาหารที่ยืดหยุ่น จึงเหมาะกับผลิตภัณฑ์
จากนม เนื้อสัตว์ หลีกเลียงข้าวโพด ธัญพืช
ถั่วเปลือกแข็ง มะเขือเทศ และพริก ออกกำลังกาย
ในระดับปานกลาง

กรุ๊ป
AB



กรุ๊ปเลือดนี้มีคุณสมบัติรวมของกรุ๊ป A และ B
จึงเหมาะกับ เต้าหู้ อาหารทะเล หรือ นม
ควรเลี่ยง เนื้อสัตว์ ออกกำลังกายสลับหนักเบา