



# ข่าวเศรษฐกิจการเกษตร

## สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรที่ 7 จังหวัดชัยนาท

### สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

เลขที่ 238 หมู่ 4 ตำบลบางหลวง อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท โทรศัพท์/

โทรสาร 0-5640-5007, 0-5640-5005

ปีที่ 8 ฉบับที่ 6 ประจำเดือน มิถุนายน 2559 <http://zone7.oae.go.th> E-mail

ในเขตพื้นที่รับผิดชอบ จังหวัดชัยนาท สิงห์บุรี ลพบุรี และอ่างทอง [Zone7@oae.go.th](mailto:Zone7@oae.go.th)



คำขวัญ : ภูมิใจเป็นหนึ่งใน เข้าถึงปัญหา สร้างแนวทาง  
พัฒนา น้ำฟ้าเกษตรไทย

ใช้ในราชการสำนักงานเศรษฐกิจ  
การเกษตร

กรุณาส่ง

ชำระค่าฝากส่งเป็น  
รายเดือน  
ใบอนุญาตที่  
38/2521

ปณจ.ชัยนาท

(นางอัญชณา ตราโช)

ผู้อำนวยการสำนักงาน

สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรที่ ๗

เลขที่ 238 หมู่ 4 ตำบลบางหลวง อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท 17150 โทร./โทรสาร 0-5640-

## บรรณาธิการแถลง

ในบริเวณภาคกลางตอนบน ฝนที่เริ่มตกทำให้เกษตรกรมีความสุขกับการได้เริ่มเตรียมดินเพื่อจะทำนาอีกครั้ง หลังจากไถ้งคทำนามาร่วม 4 – 6 เดือน ในส่วนเจ้าหน้าที่หน่วยงานภาครัฐก็ต้องการให้ฝนตกเช่นกัน โดยเฉพาะฝนตกลงบริเวณเหนือเขื่อน ถ้าเป็นเช่นนี้ หน่วยงานภาครัฐจะสามารถบริหารจัดการน้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดต่อทุก ๆ คนที่ต้องการใช้น้ำเพื่ออุปโภค บริโภค โดยเฉพาะเกษตรกรในเขตชลประทานที่ต้องการใช้น้ำเพื่อทำนาปรังในฤดูถัดไป และเกษตรกรอีกส่วนหนึ่งที่ต้องการให้รัฐบาลใช้น้ำเพื่อผลักดันน้ำเค็ม

สุดท้ายนี้ ขอให้ผู้อ่านทุกท่าน ร่วมด้วยช่วยกันประหยัดพลังงาน (น้ำ ไฟ และน้ำมัน เป็นต้น) เพื่อลดรายจ่ายในกระเป๋า และช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมไปในตัว

### ประเด็นที่สำคัญ :

ประเด็นที่สำคัญ :	หน้า
บรรณาธิการแถลง	๒
ภาวะการผลิต การตลาด และราคาสินค้าเกษตรที่สำคัญ	
- ข้าวหน้าปี	๓
- มันสำปะหลังโรงงาน	๔
- ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ รุ่น ๑	๕
- สุกกร	๖
- ไก่ไข่	๗
- ไก่เนื้อ	๘
ตารางราคาสินค้าเกษตรที่สำคัญ ณ ไร่เนา	๙
เกร็ดความรู้ทั่วไป	๑๐
ข่าวประชาสัมพันธ์	๑๑

### ค่านิยมร่วม OAE.

**O (Openness)** การเปิดกว้างทางความคิด

**A (Awakening)** การตื่นตัว ตื่นรู้

**E (Effectiveness)** การทำงานที่มีประสิทธิภาพ

ที่ปรึกษา : นางอัญชมา ตราโช

นายฉกาจ ฉันทจิระวัฒน์

บรรณาธิการ : นางสาวสมบัติ พุทธา

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : นายศรัณย์ บุพศิริ

นางสาวนงลักษณ์ ขวัญบัว

กองบรรณาธิการ : กลุ่มสารสนเทศการเกษตร

เจ้าของ : สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรที่ 7

จังหวัดชัยนาท

เลขที่ 238 หมู่ 4 ตำบลบางหลวง อำเภอ

สรรพยา จังหวัดชัยนาท

โทรศัพท์/โทรสาร 0-5640-5007, 0-

5640-5005

# ภาวะการผลิต การตลาด และราคาสินค้าเกษตรที่สำคัญ

ประจำเดือน มิถุนายน ๒๕๕๙

## ข้าวนาปี

ภาวะการผลิต ภาพรวมการผลิต เนื้อที่เพาะปลูกข้าวนาปี ปีเพาะปลูก 2559/60 รวมทั้งประเทศ 58,223,676 ไร่ เพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 1.58 เนื้อที่เก็บเกี่ยว 56,370,021 ไร่ เพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 2.96 ผลผลิตรวมทั้งประเทศ 25,025,259 ตัน เพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 4.60 ผลผลิตต่อไร่ของเนื้อที่เก็บเกี่ยว 444 กิโลกรัม เพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 3.12 ต้นทุนการผลิตข้าวนาปี 7,715 บาท/ตัน

ในพื้นที่ที่รับผิดชอบ สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรที่ 7 ประกอบด้วย จังหวัดชัยนาท สิงห์บุรี ลพบุรี และอ่างทอง พื้นที่ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง เตรียมดินรอเพาะปลูกเนื่องจากปริมาณน้ำยังไม่เพียงพอ มีเกษตรกรบางส่วนที่มีพื้นที่อยู่ใกล้แหล่งน้ำ หรือมีบ่อนบาดาลในพื้นที่ได้ทำการเพาะปลูกไปบ้างแล้ว

จังหวัด	เนื้อที่เพาะปลูก (ไร่)			เนื้อที่เก็บเกี่ยว (ไร่)			ผลผลิต (ตัน)			ผลผลิตต่อไร่ (กิโลกรัม)		
	2558/59	2559/60	% + -	2558/59	2559/60	% + -	2558/59	2559/60	% + -	2558/59	2559/60	% + -
ชัยนาท	689,827	701,539	1.70	688,655	694,524	0.85	453,169	470,031	3.72	658	677	2.89
ลพบุรี	614,873	595,426	-3.16	601,098	583,517	-2.92	314,834	309,622	-1.66	524	531	1.34
สิงห์บุรี	266,472	270,863	1.65	266,073	268,154	0.78	179,996	184,187	2.33	676	687	1.63
อ่างทอง	310,949	311,852	0.29	306,366	308,732	0.77	199,791	202,080	1.15	652	655	0.46



## มันสำปะหลังโรงงาน

ภาวะการผลิต ภาพรวมการผลิตมันสำปะหลัง เนื้อที่เก็บเกี่ยวปี 2559 รวมทั้งประเทศ 8,899,140 ไร่ ลดลงจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 0.69 ผลผลิตรวมทั้งประเทศ 30,909,871 ตัน ลดลงจากปีที่ผ่านมาร้อยละ 4.47 ผลผลิตต่อไร่ต่อเนื้อที่เก็บเกี่ยว 3,473 กิโลกรัม ลดลงจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 3.82 ต้นทุนการผลิตมันสำปะหลังคละทั้งประเทศ 1,908 บาท/ตัน

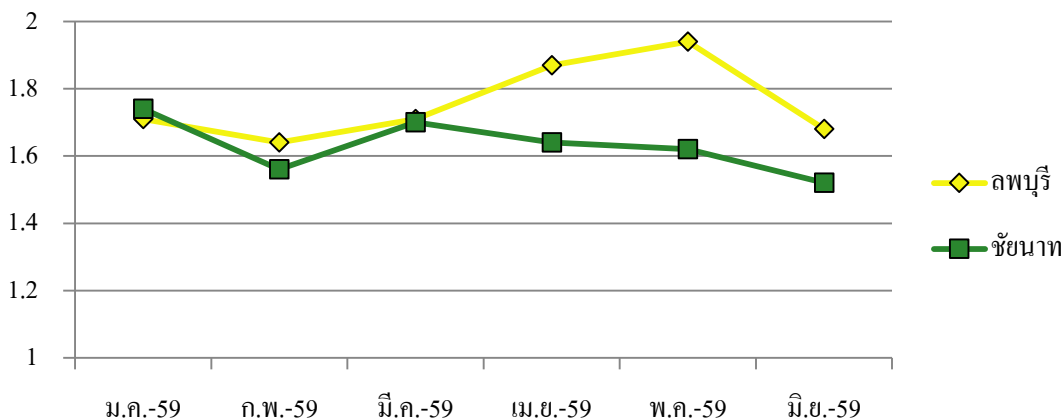
ในพื้นที่ที่รับผิดชอบ สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรที่ 7 ประกอบด้วย จังหวัดชัยนาท และลพบุรี คงเหลือพื้นที่เก็บเกี่ยวเล็กน้อย ซึ่งเป็นมันสำปะหลังที่ปลูกปลายฤดู

จังหวัด	เนื้อที่เก็บเกี่ยว (ไร่)			ผลผลิต (ตัน)			ผลผลิตต่อไร่ (กิโลกรัม)		
	2558	2559	% + -	2558	2559	% + -	2558	2559	% + -
ชัยนาท	66,859	63,571	-4.92	212,713	193,764	-8.91	3,182	3,048	-4.21
ลพบุรี	248,043	251,144	1.25	856,450	814,961	-4.84	3,453	3,245	-6.02

ตารางที่ 2 มันสำปะหลังโรงงาน : เนื้อที่เก็บเกี่ยว ผลผลิต และผลผลิตต่อไร่

ราคาที่เกษตรกรขายได้ ณ ไร่นา ราคาหัวมันสำปะหลังสดคละ เดือนมิถุนายน 2559 ของ จังหวัดชัยนาท ราคาเฉลี่ย 1.52 บาท/กก. ปรับตัวลดลงจากเดือนที่ผ่านมาร้อยละ 6.17 จังหวัดลพบุรี ราคาเฉลี่ย 1.68 บาท/กก. ปรับตัวลดลงจากเดือนที่ผ่านมาร้อยละ 13.40 รายละเอียดดังภาพที่ 2

บาท : กก.



ภาพที่ 2 แสดงราคาหัวมันสำปะหลังสดคละที่เกษตรกรขายได้เดือนมกราคม ถึง มิถุนายน 2559

## ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ รุ่น ๑

ภาวะการผลิต ภาพรวมการผลิต เนื้อที่เพาะปลูกข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ รุ่น 1 ปีเพาะปลูก 2559/60 รวมทั้งประเทศ 6,562,423 ไร่ ลดลงจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 2.73 ผลผลิตรวมทั้งประเทศ 4,276,215 ตัน ลดลงจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 1.01 ผลผลิตต่อไร่เนื้อที่เก็บเกี่ยว 667 กิโลกรัม เพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 1.06 ต้นทุนการผลิตข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ทั้งประเทศ 6,890 บาท/ตัน

ในพื้นที่ที่รับผิดชอบ สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรที่ 7 ประกอบด้วย จังหวัดชัยนาท และลพบุรี อยู่ในช่วงเพาะปลูก

จังหวัด	เนื้อที่เพาะปลูก (ไร่)			เนื้อที่เก็บเกี่ยว (ไร่)			ผลผลิต (ตัน)			ผลผลิตต่อไร่ (กิโลกรัม)		
	2558/59	2559/60	% + -	2558/59	2559/60	% + -	2558/59	2559/60	% + -	2558/59	2559/60	% + -
ชัยนาท	3,378	3,444	1.95	3,331	3,402	2.13	2,000	2,060	3.00	600	606	1.00
ลพบุรี	216,891	215,533	-0.63	196,089	204,348	4.21	112,566	117,465	4.35	574	575	0.17





## สุกร

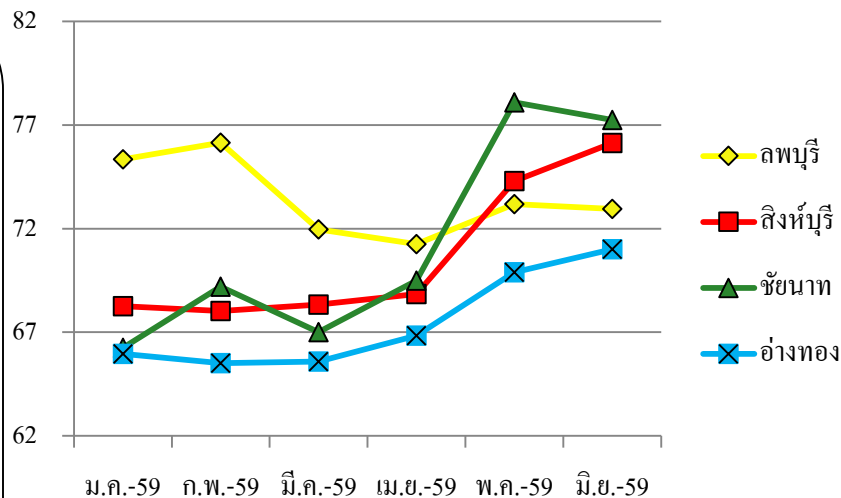
ภาวะการผลิต ภาพรวมการผลิต จำนวนสุกร ณ วันที่ 1 ม.ค. 2559 รวมทั้งประเทศ 7,793,545 ตัว เพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมาร้อยละ 1.55 ปริมาณการผลิตในรอบปี 14,170,755 ตัว เพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 4.46 ต้นทุนการผลิตสุกรขุนน้ำหนัก 100 กก. 67.36 บาท/กก.

จังหวัด	จำนวนตัว ณ 1 ม.ค. (ตัว)			ปริมาณการผลิต (ตัว)		
	2558	2559	% + -	2,558	2559	% + -
ชัยนาท	37,994	38,320	0.86	110,864	118,492	6.88
ลพบุรี	138,713	139,158	0.32	337,664	371,169	9.92
สิงห์บุรี	42,446	42,712	0.63	66,781	71,094	6.46
อ่างทอง	44,469	44,900	0.97	130,462	138,093	5.85

ตารางที่ 3 สุกร : จำนวนตัว ณ 1 ม.ค. และปริมาณการผลิต

บาท : กก.

ราคาที่เกษตรกรขายได้ ณ ไร่นา ราคาสุกรฟาร์มอิสระ น้ำหนัก 100 กก. ขึ้นไป เดือนมิถุนายน 2559 ของ จังหวัดชัยนาท ราคาเฉลี่ย 77.25 บาท/กก. ปรับตัวลดลงจากเดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 1.09 จังหวัดลพบุรี ราคาเฉลี่ย 72.96 บาท/กก. ปรับตัวลดลงจากเดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 0.31 จังหวัดสิงห์บุรี ราคาเฉลี่ย 76.13 บาท/กก. ปรับตัวเพิ่มขึ้นจากเดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 2.46 จังหวัดอ่างทอง ราคาเฉลี่ย 71.00 บาท/กก. ปรับตัวเพิ่มขึ้นจากเดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 1.57 รายละเอียดดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 แสดงราคาสุกรฟาร์มอิสระ น้ำหนัก 100 กก. ขึ้นไป ที่เกษตรกรขายได้ตั้งแต่เดือนมกราคม ถึง มิถุนายน 2559

## ไก่ไข่

ภาวะการผลิต ภาพรวมการผลิต จำนวนไก่ไข่ ณ วันที่ 1 ม.ค. 2558 รวมทั้งประเทศ 49,350,437 ตัว เพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 4.51 ปริมาณการผลิต 12,399,738,132 ฟอง เพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 5.93 และอัตราการให้ไข่ 297 ฟอง/ตัว/ปี เพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 0.68 ต้นทุนรวมไก่ไข่ระยะก่อนไข่ 131.62 บาท/ตัว และต้นทุนระยะไข่ 2.80 บาท/ฟอง

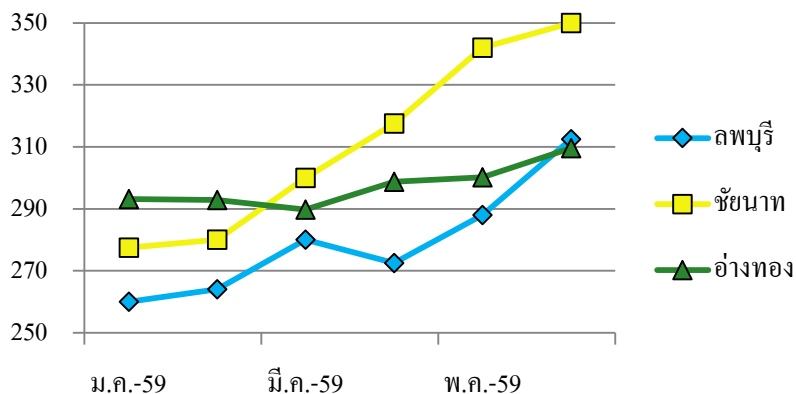
จังหวัด	จำนวนตัว ณ วันที่ 1 ม.ค. (ตัว)			ปริมาณการผลิต (ฟอง)			อัตราการให้ไข่ (ฟอง/ตัว/ปี)		
	2557	2558	% + -	2557	2558	% + -	2557	2558	% + -
ชัยนาท	66,224	66,435	0.32	14,781,338	14,896,735	0.78	286	287	0.35
ลพบุรี	397,618	400,878	0.82	112,740,254	116,442,000	3.28	298	300	0.67
สิงห์บุรี	44,714	45,991	2.86	13,386,300	13,822,823	3.26	300	301	0.33
อ่างทอง	693,291	694,147	0.12	151,161,405	152,522,322	0.90	291	293	0.69

ตารางที่ 4 ไก่ไข่ : จำนวนตัว ณ 1 ม.ค. ปริมาณการผลิต และ อัตราการให้ไข่

ราคาที่เกษตรกรขายได้ ณ ไร่นา ราคาไข่ไก่คละ เดือนมิถุนายน 2559 ของ จังหวัดชัยนาท ราคาเฉลี่ย 350 บาท/ร้อยฟอง ปรับตัวเพิ่มขึ้นจากเดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 2.34 จังหวัดลพบุรี ราคาเฉลี่ย 312.50 บาท/ร้อยฟอง ปรับตัวเพิ่มขึ้นจากเดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 8.51 จังหวัดอ่างทอง ราคาเฉลี่ย 309.58 บาท/ร้อยฟอง ปรับตัวเพิ่มขึ้นเล็กน้อยจากเดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 3.13

รายละเอียดดังภาพที่ 4

บาท : ร้อยฟอง



ภาพที่ 4 แสดงราคาไข่ไก่คละ ที่เกษตรกรขายได้ตั้งแต่เดือนมกราคม ถึง มิถุนายน 2559

## โคนม

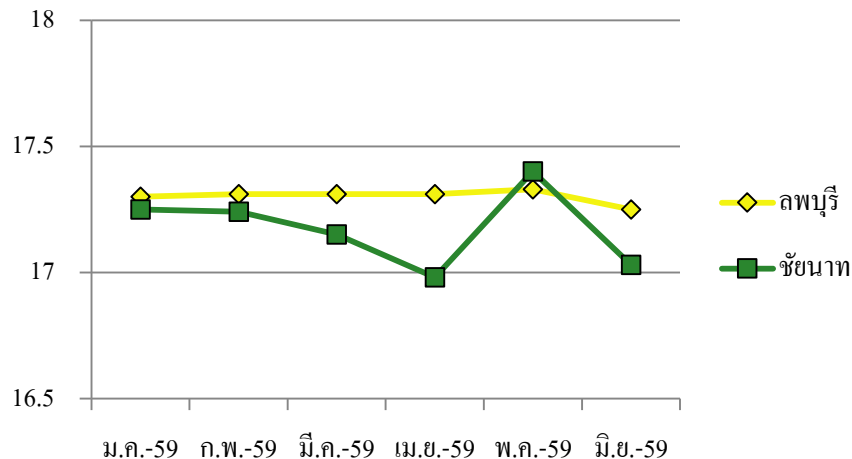
ภาวะการผลิต ภาพรวมการผลิต จำนวนโคนม ณ วันที่ 1 ม.ค. 2559 รวมทั้งประเทศ 616,420 ตัว เพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมาร้อยละ 1.32 ปริมาณการผลิตน้ำนมดิบในรอบปี 1,111,247 ตัน เพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 2.50 จำนวนโครีดนม 236,200 ตัว เพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 1.76 และน้ำนมเฉลี่ย 12.89 กก./ตัว/วัน เพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา ร้อยละ 0.70 ต้นทุนการผลิตน้ำนมดิบ 14.17 บาท/กก. (ต้นทุนปี 2558)

จังหวัด	จำนวนตัว ณ 1 ม.ค. (ตัว)			การผลิตน้ำนมดิบ (ตัน)			จำนวนโครีดนม (ตัว)			น้ำนมเฉลี่ย (กก./ตัว/วัน)		
	2558	2,559	% + -	2558	2,559	% + -	2558	2,559	% + -	2558	2,559	% + -
ชัยนาท	806	767	-4.84	619	590	-4.83	157	149	-5.10	10.81	10.84	0.28
ลพบุรี	71,772	72,741	1.35	134,208	141,617	5.52	27,156	28,487	4.90	13.54	13.62	0.59
สิงห์บุรี	298	286	-4.03	368	359	-2.55	87	85	-2.30	11.59	11.56	-0.26
อ่างทอง	200	196	-2.00	265	256	-3.47	62	60	-3.23	11.70	11.67	-0.26

ตารางที่ 5 โคนม : จำนวนตัว ณ 1 ม.ค. ปริมาณการผลิตน้ำนมดิบ จำนวนโครีดนม และ น้ำนมเฉลี่ย

ราคาที่เกษตรกรขายได้ ณ ไร่นา ราคา น้ำนมดิบ ที่เกษตรกรขายได้ ณ ไร่นา เดือน มิถุนายน 2559 ของ จังหวัดชัยนาท ราคาเฉลี่ย 17.03 บาท/กก. ปรับตัวลดลงจากเดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 2.13 จังหวัดลพบุรี ราคาเฉลี่ย 17.25 บาท/กก. ปรับตัวลดลงจากเดือนที่ผ่านมาเพียงร้อยละ 0.46 รายละเอียดดังภาพที่ 5

บาท : กก.



ภาพที่ 5 แสดงราคาน้ำนมดิบ ที่เกษตรกรขายได้ตั้งแต่เดือนมกราคม ถึง มิถุนายน 2559



# ตารางราคาสินค้าเกษตรที่สำคัญ ณ ไร่นา

๙

ประจำเดือน มิถุนายน ๒๕๕๙

รายการ	หน่วย	จังหวัด	จังหวัด	จังหวัด	จังหวัด
	(บาท)	ลพบุรี	สิงห์บุรี	ชัยนาท	อ่างทอง
ข้าวเปลือกเจ้านาปรังความชื้น 15%	ตัน	-	-	-	-
ข้าวเปลือกเจ้านาปรังพันธุ์หอมปทุมธานีความชื้น 15%	ตัน	-	-	-	-
อ้อยโรงงาน	ตัน	-	-	-	-
หัวมันสำปะหลังสดคละ	กก.	1.68	-	1.52	-
ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ทั้งฝักแกะเปลือก ความชื้น 30%	กก.	-	-	-	-
สุกร ฟาร์มอิสระ นน. 100 กก. ขึ้นไป	กก.	72.96	76.13	77.25	71.00
ไข่ไก่คละ	ร้อยฟอง	312.50	-	350.00	309.58
น้ำมันดิบ	กก.	17.25	-	17.03	-

## ใส่ใจอาหารการกิน เพื่อชีวิตที่ดีของตัวเอง

**มือเช้า** เนื่องจากมือเช้าเป็นมือที่สำคัญที่สุด อีกทั้งเป็นมือที่ช่วยให้จิตใจของคุณแจ่มใสไปทั้งวัน แอมยังช่วยให้การเผาผลาญดีและลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ด้วย

**โปรตีนที่ย่อยง่าย** โปรตีนจากสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เป็นโปรตีนที่ร่างกายต้องใช้เวลาในการย่อยนาน ควรหันมาทานโปรตีนที่ย่อยง่าย เช่น เนื้อปลา เต้าหู้ ถั่วเหลือง ประมาณอาทิตย์ละครั้ง จะช่วยเพิ่มความฉลาดให้สมอง เพราะโอเมก้า ๓ ในปลาจะเข้าไปเพิ่มรอยหยักให้สมอง แอมโปรตีนที่ย่อยง่ายยังจะช่วยให้การเต้นของหัวใจเป็นปกติ ไขมันน้อย และไม่ทำให้อ้วน

**ใช้น้ำมันมะกอกทำกับข้าว** น้ำมันมะกอกไม่มีไขมันที่เป็นโทษต่อร่างกาย และยังช่วยสลายไขมันร้ายๆ ที่อุดตันในเส้นเลือดออกไป ช่วยป้องกันไม่ให้หัวใจวาย เส้นเลือดแตกในสมอง ถึงแม้ว่าน้ำมันมะกอกจะราคาแพง แต่ให้ประโยชน์ที่คุ้มค่าต่อร่างกาย

**ดื่มน้ำมากๆ** ร่างกายของเราต้องการน้ำ ๒ ลิตรต่อวัน หรือประมาณ ๘ แก้ว ซึ่งน้ำที่เราดื่มเข้าไปจะล้างของเสียออกจากทุกระบบในร่างกายทำให้อุณหภูมิร่างกายคงที่ พื้นฟูระบบขับถ่ายรักษาความชุ่มชื้นของเลือดและทำให้เราสดชื่นทั้งวัน

**น้ำชาบำบัด** ชาบำบัด ได้แก่ ชาดำ ชาเขียว ชาอูหลง ไม่ใช่ชาที่ขายตามท้องตลาดที่ผสมน้ำตาลทั่วไป ซึ่งชาบำบัดนี้ มีสารต้านอนุมูลอิสระ แคดมีวันละ ๑-๓ แก้วก็ทำให้เราลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งกระเพาะอาหารไปได้ตั้ง ๓๐% แล้ว

**ดื่มนมเต็มแคลเซียม** โรคกระดูกพรุน เป็นโรคที่เราต้องระวังกัน ในตอนวัยรุ่นนั้นจะยังไม่มีอาการ แต่เมื่อแก่ไปอาการเหล่านั้นจะปรากฏทันที ดังนั้นควรดื่มนม กินปลา หรือกินเต้าหู้เป็นประจำ เพื่อไม่ให้ร่างกายขาดแคลเซียม แคลเซียมไม่ได้มีดีแค่ช่วยให้กระดูกแข็งแรง เท่านั้น ยังทำให้ระบบประสาททำงานคล่องด้วย

**ธัญพืชแหล่งรวมอาหาร** ได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวสาลี ลูกเดือย เมล็ดทานตะวัน และถั่วต่างๆ ธัญพืชคืออาหารที่จะทำให้เราสาวสวยเต่งตึงไปอีกนาน ทำให้ประสาททำงานดี สมองดีควบคุมน้ำตาลในเลือด แก้โรคทางพันธุกรรม ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ แก้อาการความจำเสื่อม ป้องกันมะเร็ง และยังทำให้ระบบขับถ่ายทำงานดี ผิวพรรณสวยใสอีกด้วย

**กินผักหลายสี** ควรกินให้ครบทุกสี เพราะแต่ละสีมีประโยชน์แต่จะแตกต่างกันไป ยิ่งกินมากสีก็ยิ่งได้ประโยชน์มาก

**ลดกินขนมขบเคี้ยว** บรรดาขนมหวานหรือขนมขบเคี้ยวต่างๆ ก็มีข้อดีอยู่ช่วยแก้เครียดให้เราได้ แต่ควรควบคุมปริมาณขนมพวกนี้ให้อยู่แต่ระดับที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ไม่ควรกิน เพราะขนมพวกนี้คือตัวแม่ของไขมัน น้ำตาล และคาร์โบไฮเดรต ยิ่งกินยิ่งอ้วน แอมยังแนะนำให้กินผักผลไม้สดๆ แทน

ขอขอบคุณข้อมูลจาก Woman's Story



# ข่าวประชาสัมพันธ์

**สศท. ๗ ร่วมพิธีทำบุญตักบาตรถวายเป็นพระราชกุศล  
เนื่องในโอกาสมหามงคลเสด็จเถลิงถวัลยราชสมบัติครบ ๗๐ ปี**

วันพฤหัสบดีที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๕๙ เวลา ๗.๐๐ น. นางอัญชญา ตราไชและ  
เจ้าหน้าที่ สศท.๗ เข้าร่วมพิธีทำบุญตักบาตรถวายเป็นพระราชกุศลและพิธีเจริญ  
พระพุทธมนต์ถวายพระพรชัยมงคลเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
เนื่องในโอกาสและเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ  
เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๘๔ พรรษา โดยมี ผู้ว่า  
ราชการจังหวัด นายคณิต เอี่ยมระหงษ์ เป็นประธานในพิธี และมีหน่วยงานภาครัฐ  
เอกชนและประชาชนเข้าร่วมกิจกรรม ประมาณ ๕๐๐ คน ณ เชื้อนเรียงหิน อำเภอ  
เมืองชัยนาท จังหวัดชัย

