



องค์การบริหารส่วนตำบลคงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลคงใหญ่

เรื่อง การชำระภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง และภาษีป้าย ประจำปี 2565

ประกาศบัญชีรายการที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง
ภายในเดือน พฤศจิกายน ของทุกปี
สำรวจและปิดประกาศรายการที่ดิน ณ
สำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลคงใหญ่
เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 30 วัน

ประกาศราคาประเมินทุนทรัพย์
ที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง
ก่อนวันที่ 1 กุมภาพันธ์ ของทุกปี
โดยแสดงไว้ ณ สำนักงานองค์การบริหาร
ส่วนตำบลคงใหญ่

แจ้งประเมิน/ รับชำระ
ภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง
-แจ้งประเมินภายในเดือน กุมภาพันธ์ ของ
ทุกปี
แจ้งประเมิน (ภ.ด.ส.6-7)
-รับชำระภาษีภายในเดือน เมษายน ของ
ทุกปี

ภาษีป้าย
- ยื่นแบบ ภ.ป.1 แสดงรายการภาษีป้าย ภายใน
เดือน มีนาคม ของทุกปี - ติดตั้งหรือแสดงป้าย
อันต้องเสียภาษีภายในเดือนมีนาคม ให้
เจ้าของป้ายยื่นแบบ ภ.ป.1 แสดงรายการภาษี
ป้ายต่อพนักงานเจ้าหน้าที่ภายใน 15 วันนับแต่
วันที่ติดตั้งหรือแสดงป้าย - ชำระภาษี
ภายใน 15 วัน นับแต่วันที่ได้รับแจ้งประเมิน

อัตราการจัดเก็บภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง



ที่ดินเพื่อเกษตรกรรม

มูลค่า	อัตราภาษี
0-75 ล้านบาท	0.01 %
75-100 ล้านบาท	0.03 %
100-500 ล้านบาท	0.05 %
500-1,000 ล้านบาท	0.07 %
1,000 ล้านบาทขึ้นไป	0.1%

บุคคลธรรมดา ไร่ยกเว้น ไร่ยก,ไร่ไม่เกิน 50 ล้านบาท



ที่ดินเพื่ออยู่อาศัย

มูลค่า	อัตราภาษี
0-50 ล้านบาท	0.02 %
50-75 ล้านบาท	0.03 %
75-100 ล้านบาท	0.05 %
100 ล้านบาทขึ้นไป	0.10 %

บ้านหลังหลัก เป็นเจ้าของบ้านและที่ดินมีชื่อในทะเบียนบ้าน ไร่ยกเว้น 50 ล้านบาท
เป็นเจ้าของเฉพาะบ้านมีชื่อในทะเบียนบ้าน ไร่ยกเว้น 10 ล้านบาท



ที่ดินเพื่อพาณิชยกรรม

มูลค่า	อัตราภาษี
0-50 ล้านบาท	0.3 %
50-200 ล้านบาท	0.4 %
200-1,000 ล้านบาท	0.5 %
1,000-5,000 ล้านบาท	0.6 %
5,000 ล้านบาทขึ้นไป	0.7 %



ที่ดินรกร้างว่างเปล่า

คิดเป็นอัตราภาษีเริ่มต้น 0.3%
และเพิ่มขึ้น 0.3% ทุก 3 ปี
หากยังไม่มีการนำมาใช้ประโยชน์
รวมแล้วต้องไม่เกิน 3%

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กองคลัง อบต.คงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา โทรศัพท์/โทรสาร : 0-4496-6075

จดหมายข่าว

ฉบับที่ 5 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2565

หน้า 2



องค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

ตัวอย่างการคำนวณ

1.การคำนวณภาษีสำหรับที่ดินและสิ่งปลูกสร้างที่ใช้ประกอบการเกษตร
กรณีที่ 1 นาย ก. มีที่ดินจำนวน 2 แปลง ทำการเกษตร แปลงที่ 1 เนื้อที่ดิน 10 ไร่
ราคาประเมินตารางวาละ 10,000 บาท แปลงที่ 2 เนื้อที่ 3 ไร่ ราคาประเมิน
ตารางวาละ 10,000 บาท

วิธีการคำนวณให้คำนวณเป็นรายแปลงคือ

แปลงที่ 1 - 10×400 (1ไร่=400ตร.วา) $\times 10,000$ บาท = 40,000,000 บาท

แปลงที่ 2 - 3×400 (1ไร่=400ตร.วา) $\times 10,000$ บาท = 12,000,000 บาท

รวม 52,000,000 บาท ได้รับยกเว้นฐานภาษีจำนวน 50 ล้านบาท คงเหลือฐาน
ภาษีที่ต้องนำมาคำนวณ=52,000,000 - 50,000,000 = 2,000,000

$-2,000,000 \times 0.01\% = 200$ บาท สรุป นาย ก. ต้องเสียภาษี 200 บาท

2.การคำนวณภาษีสำหรับที่ดินและสิ่งปลูกสร้างที่อยู่อาศัย

กรณีที่ 1 นาย ก.มีที่ดิน 100 ตร.วา ราคาประเมิน ตารางวาละ 30,000 บาท
ปลูกบ้านพักอาศัย 1 หลังเดิมพื้นที่ เป็นบ้านไม้ 1 ชั้น พื้นที่ 80 ตร.ม. สร้างมาแล้ว
10 ปี ราคาประเมิน ตร.ม.ละ 7,500 บาท มีโฉนดทะเบียนบ้าน ณ วันที่ 1 ม.ค.63
คำนวณมูลค่าที่ดิน = $100 \times 30,000 = 3,000,000$ บาท

คำนวณมูลค่าสิ่งปลูกสร้าง (ตัวบ้าน) = $80 \times 7,500 = 600,000$ บาท สร้างมาแล้ว
10 ปีหักค่าเสื่อมร้อยละ 40 คิดมูลค่าที่เหลือ 60% = $600,000 \times 60\% = 360,000$
ฐานภาษีของที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง = $3,000,000 + 360,000 = 3,360,000$ บาท

สรุป นาย ก. ได้รับยกเว้นภาษีเพราะมูลค่าฐานภาษีไม่เกิน 50 ล้านบาท

3.การคำนวณภาษีสำหรับที่ดินและสิ่งปลูกสร้างที่ใช้ประโยชน์อื่น

กรณีที่ 1 นาย ก.มี **ที่ดินขนาดพื้นที่ 50 ตร.ว. ราคาประเมิน 74,000 บาท รวม
ราคาประเมินที่ดิน 3,700,000 บาท **สิ่งปลูกสร้าง 3 ชั้นขนาดพื้นที่รวม 90 ตร.ม.
ราคาประเมิน 45,000 บาท รวมราคาสิ่งปลูกสร้าง 4,050,000 บาท (ยังไม่หัก
ค่าเสื่อม) รวมราคาที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง = 7,750,000 บาท

ขึ้นห้างใช้ประกอบกิจการ , 2 ชั้นบนใช้อยู่อาศัย

คำนวณตามสัดส่วน

ขึ้นห้างใช้ประกอบกิจการ ขนาดพื้นที่ 30 ตร.ม.

คิดเป็นสัดส่วน = $30/90 \times 100 = 33\%$ ($7,750,000 \times 33/100 = 2,557,500$ บาท)

อัตราภาษีต่อปี=0.30 % ค่ารวม= $2,557,500 \times 0.3\%/100 = 7,672.50$ บาท

2 ชั้นบนใช้อยู่อาศัย ขนาดพื้นที่ 60 ตร.ม.

คิดเป็นสัดส่วน = $60/90 \times 100 = 67\%$

$7,750,000 \times 67/100 = 5,192,500$ บาท (ไม่ถึง50ล้านบาทได้รับยกเว้น)

สรุป นาย ก. ต้องเสียภาษี 7,672.50 บาท



มาตรา 97 การบรรเทาการชำระภาษี 3 ปีแรก ผู้ที่เคยเสียภาษีเงินได้และ
ที่ดินหรือภาษีบำรุงท้องที่และต้องเสียเพิ่มขึ้นจากเดิม เนื่องจากกฎหมายนี้ให้ผู้เสีย
ภาษีชำระภาษี ดังนี้
ปีที่1 - ภาษีเดิม + 25% ของจำนวนภาษีที่เหลือ
ปีที่2 - ภาษีเดิม + 50% ของจำนวนภาษีที่เหลือ
ปีที่3 - ภาษีเดิม + 75% ของจำนวนภาษีที่เหลือ



เอกสารแนะนำ

พระราชบัญญัติภาษีที่ดิน
และสิ่งปลูกสร้าง พ.ศ. 2562



โดย

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่

อำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา

โทร/ โทรสาร 0-4496-6075

จดหมายข่าว

ฉบับที่ 5 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2565

หน้า 3



องค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

ภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง

พระราชบัญญัติภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง พ.ศ.2562 มีผลบังคับใช้
กฎหมายวันที่ 13 มีนาคม 2562 วันเริ่มการจัดเก็บภาษี 1 มกราคม 2563

ภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง หมายถึง เทศบาล อบต. กทม. เมืองพัทยาและ อปท. อื่นที่มีกฎหมายจัดตั้ง ยกเว้น อบจ. อปท.มีอำนาจจัดเก็บภาษีจากที่ดินและสิ่งปลูกสร้างที่อยู่ในเขตทรัพย์สินที่ต้องเสียภาษีที่ดิน **ที่ดิน**(พื้นที่ดิน พื้นที่เป็นภูเขาและพื้นที่มีน้ำ **สิ่งปลูกสร้าง**(โรงเรือน อาคาร ดิถ หรือสิ่งปลูกสร้างอย่างอื่นที่บุคคลอาจเข้าอยู่อาศัยหรือใช้สอยได้ หรือใช้เป็นถิ่นพำนักหรือประกอบการอุตสาหกรรม หรือพาณิชย์กรรม และห้องชุดหรือแพที่ใช้อยู่อาศัยหรือมิใช่เพื่อหาผลประโยชน์ **ห้องชุด**(ห้องชุดที่ได้ออกหนังสือแสดงกรรมสิทธิ์ห้องชุดแล้ว เช่น คอนโด/อาคารชุด)ภาษีที่ดินจัดเก็บได้ให้เป็นรายได้ของ อปท.และกำหนดให้อยกเลิกกฎหมายที่เกี่ยวข้องดังนี้ พ.ร.บ.ภาษีโรงเรือนและที่ดิน พ.ร.บ.ภาษีบำรุงท้องที่

ผู้มีหน้าที่เสียภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง

- ผู้เป็นเจ้าของที่ดิน/เจ้าของสิ่งปลูกสร้าง/เจ้าของห้องชุด
- ผู้ครอบครองหรือทำประโยชน์ในที่ดินหรือสิ่งปลูกสร้างอันเป็นทรัพย์สินของรัฐ

ฐานภาษี คิดจากมูลค่าทั้งหมดของที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง โดยคำนวณจากราคาประเมินทุนทรัพย์ที่ดิน สิ่งปลูกสร้าง และห้องชุด ตามประมวลกฎหมายที่ดิน กรมธนารักษ์

ระยะเวลาการยื่นแบบและชำระภาษี

1. อปท.แจ้งประเมินภายในเดือน กุมภาพันธ์
2. ผู้เสียภาษีชำระภาษีภายในเดือน เมษายน
3. ไม่ชำระภาษีภายในเดือน เมษายน (เงินเพิ่มร้อยละ 1 ต่อเดือน)
4. อปท.มีหนังสือแจ้งเตือนภายในเดือนพฤษภาคม ระยะเวลาในหนังสือแจ้งเตือนไม่น้อยกว่า 15 วัน (ชำระภาษีหลังเดือน เม.ย. แต่ก่อนมีหนังสือแจ้งเตือนเสียเปรียบร้อยละ 10)
5. ผู้เสียภาษีได้รับหนังสือแจ้งเตือน (ชำระภาษีภายในกำหนด ของหนังสือแจ้งเตือน เสียเปรียบร้อยละ 20)
6. ครบกำหนด 15 วัน ไม่มาชำระภาษีเสียเปรียบร้อยละ 40 ของภาษีค้างชำระ แจ้งอุทธรณ์ภาษีค้างชำระให้สำนักงานที่ดินภายในเดือนมิถุนายน
7. ยึด อาศัย เมื่อพ้นกำหนด 90 วัน นับแต่ได้รับหนังสือแจ้งเตือน

อัตราภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง

ประเภทที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง	มูลค่า (ล้านบาท)	อัตราภาษี (ร้อยละ)
เกษตรกรรม (บุคคลธรรมดา/นิติบุคคล) ยกเว้นมูลค่าฐานภาษี 50 ล้านบาท	ไม่เกิน 75	0.01
	เกิน 75 - 100	0.03
	เกิน 100 - 500	0.05
	เกิน 500 - 1,000	0.07
ประเภทที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง	เกิน 1,000 ขึ้นไป	0.10
	มูลค่า (ล้านบาท)	อัตราภาษี (ร้อยละ)
	ไม่เกิน 25	0.03
	เกิน 25 - 50	0.05
ที่อยู่อาศัย(หลังหลัก) (เจ้าของที่ดิน+สิ่งปลูกสร้าง) เจ้าของเป็นบุคคลธรรมดาและมีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้านตามทะเบียนราษฎร์ จะเว้นมูลค่าฐานภาษี 50 ล้านบาท	ไม่เกิน 50 ขึ้นไป	0.10
	มูลค่า (ล้านบาท)	อัตราภาษี (ร้อยละ)
	ไม่เกิน 40	0.02
	เกิน 40 - 65	0.03
ประเภทที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง	เกิน 65 - 90	0.05
	เกิน 90 ขึ้นไป	0.10
	มูลค่า (ล้านบาท)	อัตราภาษี (ร้อยละ)
	ไม่เกิน 50	0.02
ที่อยู่อาศัย(หลังอื่น)	เกิน 50 - 75	0.03
	เกิน 75 - 100	0.05
	เกิน 100 ขึ้นไป	0.10
	มูลค่า (ล้านบาท)	อัตราภาษี (ร้อยละ)
ประเภทที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง	ไม่เกิน 50	0.3
	เกิน 50 - 200	0.4
	เกิน 200 - 1,000	0.5
	เกิน 1,000 - 5,000	0.6
อื่นๆ	เกิน 5,000 ขึ้นไป	0.7
	มูลค่า (ล้านบาท)	อัตราภาษี (ร้อยละ)

ที่ดิน ที่ทิ้งไว้ว่างเปล่า หรือไม่ได้ทำประโยชน์ ความควรแก่สภาพที่ดิน 3 ปีติดต่อกัน : ปีที่ 4 ให้เก็บเพิ่มขึ้นอีก 0.3 % ทุก 3 ปี แต่รวมแล้วไม่เกินร้อยละ 3 %

บทกำหนดโทษ

1. ผู้ใดขัดขวางการปฏิบัติหน้าที่ของพนักงานสำรวจตามมาตรา 28 หรือมาตรา 29 หรือของผู้บริหารท้องถิ่นหรือเจ้าหน้าที่ซึ่งผู้บริหารท้องถิ่นมอบหมายตามมาตรา 63(3) หรือ (4) ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหกเดือน หรือปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
2. ผู้ใดไม่ปฏิบัติตามหนังสือเรียกของผู้บริหารท้องถิ่นตามมาตรา 29 หรือของพนักงานประเมินตามมาตรา 45 หรือ หนังสือเรียกหรือคำสั่งของผู้บริหารท้องถิ่นหรือเจ้าหน้าที่ซึ่งผู้บริหารท้องถิ่นมอบหมายตามมาตรา 63 (1) หรือ (2) ต้องระวางโทษปรับไม่เกินสองพันบาท
3. ผู้ใดไม่แจ้งการเปลี่ยนแปลงการใช้ประโยชน์ที่ดินหรือสิ่งปลูกสร้าง ตามที่กำหนดไว้ในมาตรา 33 ต้องระวางโทษปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท
4. ผู้ใดขัดขวางหรือไม่ปฏิบัติตามคำสั่งของผู้บริหารท้องถิ่นตามมาตรา 62 หรือทำลาย ย้ายไปเสีย ซ่อนเร้น หรือโอนไปให้แก่บุคคลอื่นซึ่งทรัพย์สินที่ผู้บริหารท้องถิ่นมีคำสั่งให้ยึดหรือ อาศัยต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งปี หรือปรับไม่เกินสองหมื่นบาทหรือทั้งจำทั้งปรับ
5. ผู้ใดไม่ปฏิบัติตามหนังสือเรียกของคณะกรรมการพิจารณาอุทธรณ์ การประเมินภาษีตามมาตรา 80 ต้องระวางโทษปรับไม่เกินสองพันบาท
6. ผู้ใดแจ้งข้อความอันเป็นเท็จหรือนำพยานหลักฐานอันเป็นเท็จมาแสดง เพื่อหลีกเลี่ยงการเสียภาษี ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสองปี หรือปรับไม่เกินสี่หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
7. ในกรณีผู้กระทำความผิดเป็นนิติบุคคล ถ้าการกระทำความผิดของนิติบุคคลนั้นเกิดจากการสั่งการหรือการกระทำของกรรมการหรือผู้จัดการ หรือบุคคลใดซึ่งรับผิดชอบในการดำเนินงานของนิติบุคคลนั้น หรือในกรณีที่บุคคลดังกล่าวมีหน้าที่ต้องสั่งการหรือกระทำการ และละเว้นไม่สั่งการหรือไม่กระทำการจนเป็นเหตุให้นิติบุคคลนั้นกระทำความผิด ผู้นั้นต้องรับโทษ ตามที่บัญญัติไว้สำหรับความผิดนั้นๆด้วย
8. ความผิดตามมาตรา 83 มาตรา 84 มาตรา 85หรือมาตรา 87 ให้ผู้บริหารท้องถิ่นหรือผู้ซึ่งผู้บริหารท้องถิ่นมอบหมายมีอำนาจเปรียบเทียบได้เมื่อผู้กระทำความผิดชำระเงินค่าปรับตามจำนวนที่เปรียบเทียบภายในสามสิบวัน ให้อำนาจศาลเล็กน้อยตามบทบัญญัติแห่งประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญาถ้าผู้กระทำความผิดไม่ยินยอมตามบทที่เปรียบเทียบ หรือเมื่อยินยอมแล้วไม่ชำระเงินค่าปรับภายในระยะเวลาที่กำหนดให้ดำเนินคดีต่อไปเงินค่าปรับที่ได้จากการเปรียบเทียบตามพระราชบัญญัตินี้เกิดขึ้นในเขตองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นใด ให้ตกเป็นรายได้ขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่นนั้น

จดหมายข่าว

ฉบับที่ 5 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2565

หน้า 4



องค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

สารน่ารู้.....6 ฮีโร่ ผู้ดูแลหัวใจ ผู้สูงวัยให้แข็งแรง

โดย jutiporn wannasiri ที่มา : YOUNG HAPPY



เพิ่มภาพ

หัวใจ คือ อวัยวะที่สำคัญที่สุดในร่างกาย การจะมีสุขภาพดีได้ หัวใจต้องแข็งแรงก่อนเป็นอันดับแรก ซึ่งการจะดูแลหัวใจให้แข็งแรงได้นั้น นอกจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้ว เรื่องของโภชนาการและการกินคือสิ่งสำคัญที่สุด การควบคุมไม่ให้กินอาหารที่มีไขมัน น้ำตาล และเกลือมากเกินไป รักษาโภชนาการให้สมดุลด้วยสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย จึงขอแนะนำสารอาหารทั้ง 6 ชนิด ที่เป็นเหมือน ฮีโร่ทั้ง 6 คอยปกป้องหัวใจของผู้สูงวัยให้แข็งแรง

1.) น้ำมันปลา (Fish Oil)

น้ำมันปลา มีอยู่ในส่วนต่างๆ ของปลา ยกเว้นเฉพาะส่วนตับ โดยปลาที่ถูกนำมาสกัดเป็นน้ำมันปลา มักจะเป็นปลาทะเลน้ำลึก เพราะมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง และ โอเมก้า-3 ที่สำคัญ 2 ชนิด คือ อีพีเอ (EPA) และ ดีเอชเอ (DHA) ที่พบมากในปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาเทร้าท์ และปลาแมคเคอเรลหรือกลุ่มปลาทูโดยปริมาณแนะนำสำหรับการรับประทานกรดไขมันโอเมก้า-3 คือ ประมาณ 300 - 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน หรือกินปลาทะเลทั้งตัวสัปดาห์ละ 2 มื้อ ก็จะช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ แต่ทั้งนี้การกินปลาทะเล ควรระวังเรื่องของโลหะหนักและสารพิษที่แฝงมากับปลาทะเลบางชนิด หรือสะดวกกว่านั้น อาจเลือกทดแทนเป็นอาหารเสริมในรูปแบบน้ำมันปลาคุณภาพก็ได้เช่นกัน





องค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

สารความรู้.....6 ฮีโร่ ผู้ดูแลหัวใจ ผู้สูงวัยให้แข็งแรง (ต่อ)

2.) เลซิติน (Lecithin)

เลซิติน มีลักษณะเป็นสารอิมัลซิไฟเออร์ (Emulsifier) มีหน้าที่ทำให้ไขมันแขวนลอยในน้ำได้ดีขึ้น และยังเป็นส่วนประกอบของผนังเซลล์ของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งสามารถพบได้จากอาหารต่างๆ ตามธรรมชาติ เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่แดง ถั่วเหลือง เมล็ดทานตะวัน ถั่วลิสง จมูกข้าวสาลี และพิเศษไปกว่านั้น ร่างกายของเรายังสามารถผลิตเลซิตินขึ้นได้เอง ผ่านอวัยวะอย่างตับ โดยมีสารตั้งต้นที่ช่วยให้ร่างกายผลิตเลซิติน อย่างเช่น กรดไขมันจำเป็นและวิตามินบี แม้ว่าร่างกายจะสามารถผลิตเลซิตินเองได้ แต่ก็จำเป็นต้องมีสารตั้งต้น อย่างกรดไขมันจำเป็นและวิตามินบีในการผลิตอย่างเพียงพอ นั้นหมายความว่าผู้สูงอายุจำเป็นต้องเลือกรับประทานอาหารให้ครบคุณค่าทางโภชนาการ รวมถึงอาหารต่างๆ ที่มีเลซิติน เพื่อป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด



3.) กระเทียม (Garlic)

หลายคนน่าจะคุ้นเคยกับ กระเทียม เป็นอย่างดี เพราะเป็นหนึ่งในส่วนประกอบสำคัญของอาหารไทยหลากหลายเมนู และยังถือว่าเป็นสมุนไพรในครัวเรือน ที่มีการนำมาใช้เป็นยารักษาโรคและนำมาใช้ประโยชน์ด้านสุขภาพมาอย่างยาวนาน ให้รสชาติเผ็ดร้อนและมีกลิ่นฉุนเฉพาะตัว หาซื้อได้ง่ายทั่วไปตามท้องตลาด โดยการบริโภคกระเทียมให้ได้ผล ควรเป็นกระเทียมสดที่บดละเอียด ครั้งละ 5 กรัม วันละ 3 เวลาพร้อมมื้ออาหาร ซึ่งการกินกระเทียมสดนั้นอาจไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับผู้สูงอายุบางคน เพราะกระเทียมมีกลิ่นและรสชาติเฉพาะตัว ดังนั้นการเสริมด้วยผลิตภัณฑ์ในรูปแบบเม็ดจะช่วยลดปัญหาเรื่องการกินกระเทียม และยังสะดวกในการพกพาอีกด้วย





องค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

สารนารู.....6 ฮีโร่ ผู้ดูแลหัวใจ ผู้สูงวัยให้แข็งแรง (ต่อ)

4.) ชาเขียว (Green Tea)

ชาเขียว เป็นหนึ่งในเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ด้วยเอกลักษณ์ของกระบวนการผลิต ตั้งแต่การเก็บใบชา ไปจนถึงกระบวนการให้ความร้อนจนออกมาเป็นใบชาแห้ง โดยไม่ได้ผ่านการหมัก ก่อนจะนำมาชงดื่ม ทำให้ยังรักษาคคุณค่าของใบชาไว้ได้อย่างครบถ้วน จนกลายเป็นหนึ่งในเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมไปทั่วโลก ชื่อนี้แนะนำในการดื่มชาเขียว ควรดื่มในปริมาณที่เหมาะสม การเลือกบริโภคชาเขียวเป็นแบบชงจากใบชาหรือที่เป็นสารสกัดจากชาเขียว ที่ปราศจากคาเฟอีน จะได้รับประโยชน์จากสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีกว่าเครื่องดื่มชาเขียวสำเร็จรูปตามท้องตลาดทั่วไปที่มีส่วนผสมของน้ำตาล



5.) โคเอนไซม์คิวเท็น (Co Q10)

โคเอนไซม์คิวเท็น (Co Q10) มีลักษณะคล้ายวิตามินอีและวิตามินเค พบได้ในทุกเซลล์ของร่างกาย เป็นสารที่ทำหน้าที่ช่วยเหลือการทำงานของเอนไซม์ในร่างกาย เพื่อให้สามารถนำวิตามินและเกลือแร่ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ทั้งนี้ร่างกายของเราสามารถสร้างโคเอนไซม์คิวเท็นส่วนหนึ่งจากกระบวนการสังเคราะห์ที่ไขมันโคเลสเตอรอลที่ตับ และยังสามารถได้รับจากอาหารที่กินเข้าไป เช่น ปลาซาร์ดีน ปลาแมคเคอเรล เนื้อสัตว์ ถั่วเปลือกแข็ง น้ำมันพืช แม้ว่าโคเอนไซม์คิวเท็นจะเป็นสารอินทรีย์ที่ละลายได้ในไขมันที่ค่อนข้างปลอดภัย อย่างไรก็ตาม การเสริมสารอาหารตัวนี้ไม่ควรเกิน 150 มิลลิกรัมต่อวันก็เพียงพอ





องค์การบริหารส่วนตำบลคงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

สารระนำรู้.....6 ฮีโร่ ผู้ดูแลหัวใจ ผู้สูงวัยให้แข็งแรง (ต่อ)

6.) วิตามินบีคอมเพล็กซ์ (Vitamin B Complex)

วิตามินบีรวม พบได้ในอาหารทั่วไปที่กินเป็นประจำทุกวัน เช่น เนื้อสัตว์ ธัญพืช ผักและผลไม้ ในบางครั้งร่างกายเราก็ได้รับวิตามินบีรวมไม่เพียงพอ ซึ่งสามารถเลือกกินผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเพื่อทดแทนได้เช่นกัน

ข้อแนะนำในการกินวิตามินบีรวมเป็นอาหารเสริม ควรกินหลังตื่นนอนในตอนเช้า เพื่อให้ร่างกายดูดซึมวิตามินได้ดีที่สุด และหลีกเลี่ยงการกินก่อนนอน เพราะวิตามินบี 6 มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาท อาจไปรบกวนการนอนหลับได้



สารอาหารทั้ง 6 ชนิดที่ให้คุณค่าต่อหัวใจและหลอดเลือด โดยการได้รับประโยชน์ของสารอาหารแต่ละชนิดควรได้รับในปริมาณที่เหมาะสมกับที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน รู้แบบนี้แล้วต้องไม่ลืมให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารที่ได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อร่างกายที่แข็งแรงห่างไกลโรคหัวใจและหลอดเลือด