



ฉบับที่ ๑ ประจำเดือน มิถุนายน 2553

จดหมายข่าว

องค์การบริหารส่วนตำบลดอนตะหนิน

ข่าวกิจกรรม



- วันที่ 7 มิถุนายน 2553 ลงพื้นที่จ่ายเงิน เบี้ยยังชีพ ในตำบลดอนตะหนิน
- วันที่ 24 มิถุนายน 2553 เปิดประชุม ผู้ปกครองศูนย์เด็กเล็กตำบลดอนตะหนิน อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา
- วันที่ 25 มิถุนายน 2553 เข้าร่วม โครงการพร้อมทั้งหน่วยงานทั้งภาครัฐและ เอกชนเข้าร่วม ณ ศูนย์ กศน.ตำบลดอนตะหนิน อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา



เก๋ิดคความรู้

เก็บตกรภาพกิจกรรม

○ ข้าวโพดสุกต้านมะเร็ง

- ผลงานวิจัยในวารสารสมาคมเคมีแห่งอเมริกา ตีพิมพ์ผลงานของนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยคอร์เนลล์แห่งสหรัฐอเมริกาว่า ข้าวโพดหวานที่ต้มสุกแล้ว จะมีฤทธิ์ในการล้างพิษภายในร่างกายได้สูงกว่าปกติ ในข้าวโพดหวานตามธรรมชาติ จะมีสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) อยู่ และมีตัวที่สำคัญคือ กรดเฟรูลิก (Ferulic Acid) จึงถูกใช้สำหรับต่อต้านการแก่ (aging) ป้องกันการเกิดเซลล์มะเร็ง โรคหัวใจ ใช้หัด รักษาสุขภาพของกล้ามเนื้อ ต่อต้านผลกระทบจากรังสีอัลตราไวโอเล็ต (จึงป้องกันมะเร็งผิวหนังได้)

- จากผลการวิจัยพบว่า การต้มข้าวโพดที่ 115 องศาเซลเซียส มีผลดังนี้ เวลาที่ใช้ในการต้ม ปริมาณของสารต้านอนุมูลอิสระ ปริมาณของกรดเฟรูลิก 10 นาที เพิ่มขึ้น 22% เพิ่มขึ้น 240% 25 นาที เพิ่มขึ้น 44% เพิ่มขึ้น 550% 50 นาที เพิ่มขึ้น 53% เพิ่มขึ้น 900%

- ทำให้สรุปได้ว่า ข้าวโพดหวานที่ผ่านการต้มหรือปิ้ง มีปริมาณของสารต้านอนุมูลอิสระ และกรดเฟรูลิก ซึ่งมีประโยชน์สำหรับร่างกายเพิ่มมากขึ้น เมื่อถูกความร้อนสูงขึ้นหรือเป็นเวลานานขึ้น แต่จะสูญเสียวิตามินบางตัว เช่น วิตามินซี ไปบ้าง อย่างไรก็ตามข้าวโพดก็ไม่ใช่แหล่งที่ดีสำหรับวิตามินซีอยู่แล้ว

- ที่มา : นิตยสารใกล้หมอ ปีที่ 31 ฉบับที่ 6 เดือนกรกฎาคม 2550, <http://www.redcross.or.th/pr>, หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับ วันอังคารที่ 8 เมษายน 2546, หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ฉบับ วันจันทร์ที่ 19 สิงหาคม พ.ศ. 2545



ถ้าต้องการข้อมูลเกี่ยวกับ อบต.ดอนตะหนิน สามารถสืบค้นข้อมูลได้ที่ www.dontanin.go.th