

# bike for MOM ปั่นเพื่อแม่



กลุ่มเทคโนโลยีสารสนเทศ  
สำนักงานตรวจบัญชีสหกรณ์ที่ 3



จุฬาร

**IT CAD Region 3**

ปีที่ 3 ฉบับที่ 11 ประจำเดือนสิงหาคม 2558



# ++Contents++

## เที่ยวทั่วไทย

วัดม่วง อลังการพระใหญ่ ในจังหวัดอ่างทอง



HOT ISSUE

1

IT ช่าง

2

ภาษาสาระ !!!

3

เกร็ดความรู้  
ผู้สอบบัญชี

4 - 5

พอเพียง พอดี  
พอประมาณ

6

ส.ต.ท.3 > > วิชา

7

บุคคลิกดีสร้างได้

8

เที่ยวทั่วไทย

9

จังหวัดอ่างทอง คือ การมาเห็นพระพุทธรูปที่ใหญ่ที่สุดในโลก ณ วัดม่วง สันนิษฐานว่าสร้างขึ้นตั้งแต่ในสมัยกรุงศรีอยุธยาตอนปลาย จนเมื่อปี พ.ศ.2525 หลวงพ่อเกษม อาจารย์สุโก ได้รุดลงมาปักกรตบริเวณนี้ ตามนิมิตที่นิมนต์ให้ท่านมาบูรณะวัดม่วงขึ้นมาใหม่อีกครั้ง และในปี พ.ศ. 2534 หลวงพ่อเกษมฯ ได้วางศิลาฤกษ์เพื่อก่อสร้างพระพุทธรูปปางมารวิชัย ที่มีหน้าตักกว้าง 63 เมตร สูง 95 เมตร โดยให้พระนามอย่างเป็นทางการว่า “พระพุทธรุคานวามินทรศากยมนีศรีวิเศษชัยชาญ” แต่มักเรียกกันติดปากว่า “หลวงพ่อใหญ่” มากกว่า การก่อสร้างได้สำเร็จจุลลงในปีพ.ศ.2550 รวมเวลาในการสร้างทั้งหมด 16 ปี ด้วยงบประมาณทั้งสิ้น 131 ล้านบาท นอกจากองค์พระใหญ่แล้ว ยังมี วิหารด้านข้างที่ประดิษฐานองค์พระโพธิสัตว์กวนอิมปางพันกร ถัดไปเป็นที่ตั้งของ “วิหารแก้ว” ซึ่งเป็นวิหารที่ใช้กระจกขึ้นเล็กๆ ประดับตกแต่งทั่วทั้งหลัง ในวิหารยังมีพระพุทธรูปเนื้อเงินแท้ประดิษฐานเป็นพระประธาน ด้านข้างรายรอบด้วยรูปหล่อทองเหลืองของพระเกจิอาจารย์ชื่อดัง ออกจากวิหารแก้วแล้วบริเวณสวนภายในวัดมีรูปปูนปั้นต่างๆ จัดแสดงไว้มากมาย ทั้งเรื่องราวของแดนนรก ส่วนสุดท้ายที่ห้ามพลาดนั่นก็คือ “อุโบสถ” ของวัดม่วงที่ถูกล้อมรอบไว้ด้วยกลีบดอกบัวขนาดยักษ์ ซึ่งจัดว่าเป็นอุโบสถที่ตั้งอยู่กลางดอกบัวที่ใหญ่ที่สุดในโลก บริเวณภายในดอกบัวรอบๆ อุโบสถประดิษฐานรูปปั้นเหมือนของพระเกจิอาจารย์ชื่อดังจากทั่วประเทศ

**ที่อยู่** บ้านหัวตะพาน หมู่ที่ 6 ตำบลหัวตะพาน อำเภวิเศษชัยชาญ จังหวัดอ่างทอง **เบอร์ติดต่อ** 0 3563 1556, 0 3563 1974 จากกรุงเทพ ใช้เส้นทางถนนสายเอเชีย (ทางหลวงหมายเลข 32) มุ่งหน้าสู่จังหวัดอ่างทอง เมื่อเข้าตัวเมืองอ่างทองแล้วให้มุ่งหน้าไปทางอำเภวิเศษชัยชาญ ตรงมาตามทางหลวงหมายเลข 3195 (อ่างทอง-สุพรรณบุรี) จะเห็นทางเข้าวัดอยู่ทางซ้ายมือ สามารถมองเห็นพระพุทธรูปแต่ไกล

**ที่มา** <http://www.thaiticketmajor.com/ข่าวท่องเที่ยว/วัดม่วง-อลังการพระใหญ่-ในจังหวัดอ่างทอง-1960.html>



# บุคลิกดีสร้างได้

## สร้างเสน่ห์ เสริมบุคลิก...

สาวหลาย ๆ คนก็คงจะรู้สึกเบื่อและเริ่มรู้สึกว่าเสน่ห์ของความเป็นผู้หญิงเริ่มจะลดน้อยลงไปทุกที และเมื่อได้เวลาหันกลับมาดูตัวเอง จะมีวิธีช่วยคืนความมีเสน่ห์จนถึงขั้นเพิ่มเสน่ห์และความโดดเด่นอย่างชัดเจน

✱ **อันดับแรกคือการแต่งกายที่สามารถเปลี่ยน**

**บุคลิกของคุณให้ดูไม่ซ้ำกันในแต่ละวัน** ไม่ว่าจะเป็นกางเกง กระโปรง หรือชุดเดรส บางวันอาจจะใส่สีคลาสสิกอย่างสีดำ หรือถ้านั้นไหนอยากจะเป็นสาวหวานก็ใส่กระโปรงพลีทสีสไบตา เป็นต้น



✱ **การออกสังคมไปพบปะเพื่อนฝูงบ้าง** ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้คุณไม่รู้สึกซ้ำซากอีกทั้งยังสนุกกับการทำตัวให้โดดเด่นด้วย ทั้งในเรื่องการหาชุดที่เหมาะสมกับงาน รองเท้า กระเป๋า ทรงผม แต่ยังมีอีก 2 สิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้เพื่อเสริมบุคลิกและเพิ่มดีกรีความโดดเด่นให้กับตัวเอง คือ การพรมน้ำหอมและการใส่เครื่องประดับนั่นเอง

✱ **น้ำหอม** เพื่อเพิ่มเสน่ห์และความโดดเด่นให้กับผู้หญิง แผงความเช่กซีรวมทั้งแนวกลิ่นหอมของมวลดอกไม้มานานาชนิด ที่ผสมผสานความโดดเด่นของดอกไม้ที่เต็มไปด้วยเสน่ห์อย่างดอกไม้โอเลต และกลิ่นหอมอบอุ่น น้ำหลงไหล เป็นต้น

✱ **เครื่องประดับ** การใส่เครื่องประดับไม่จำเป็นจะต้องเป็นเครื่องประดับชิ้นใหญ่ เพียงแค่ชุดเครื่องประดับชิ้นเล็ก ๆ ประดับพลอยบนตัวเรือน ก็ช่วยเพิ่มความหรูหราและความสง่างามให้กับตัวคุณ

เห็นไหมคะว่าเสน่ห์ของผู้หญิงเมื่อเริ่มลดน้อยลงแล้ว เราก็สามารถเรียกกลับคืนและเพิ่มความโดดเด่นขึ้นมาได้ด้วยวิธีง่าย ๆ และการปรับเปลี่ยนบุคลิกในแต่ละวันนั้น นอกจากจะทำให้เราไม่รู้สึกเบื่อกับชีวิตประจำวันแล้วยังทำให้กลายเป็นจุดสนใจของคนรอบข้าง และกลายเป็นสาวที่มีบุคลิกน่าค้นหาสำหรับคนข้างกายอีกด้วย

ที่มา <http://women.thaiza.com/สร้างเสน่ห์-เสริมบุคลิก-/252354/>

# HOT ISSUE

สตท.3 เข้าติดตามประเมินผลสัมฤทธิ์โครงการพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารฯ



ระหว่างวันที่ 10 - 22 กรกฎาคม 2558 กลุ่มแผนงานและติดตามประเมินผล สำนักงานตรวจบัญชีสหกรณ์ที่ 3 เข้าติดตามประเมินผลสัมฤทธิ์ด้านการจัดทำบัญชี ต้นกล้าของนักเรียน รวมทั้งการจัดทำบัญชีของครู และผู้ปกครองของนักเรียน ในโครงการพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารฯ ซึ่งแบ่งเป็น โรงเรียนภายในโครงการเฉลิมพระ

เกียรติฯ จำนวน 2 โรงเรียน คือ โรงเรียนบ้านโคกสูง อ.กระสัง จ.บุรีรัมย์ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านรุน อ.บัวเขต จ.สุรินทร์ โรงเรียนนอกโครงการเฉลิมพระเกียรติฯ จำนวน 3 โรงเรียน คือ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านชำปะโต อ.บัวเขต จ.สุรินทร์ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนพระยานุเคราะห์ อ.ปราสาท จ.สุรินทร์ และโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนชมรม 9 สมาคมจีนเฉลิมพระเกียรติฯ บ้านโรงเลื่อย อ.ละหานทราย จ.บุรีรัมย์

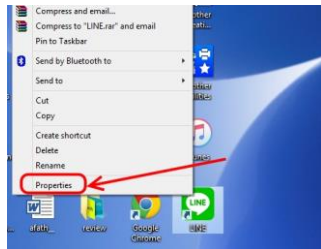


ยำข้าวปุ้นปลาทุ่นำฟู เมนูยำขนมจีนกรอบแซ่บแบบนิวๆ

วิธีเปิดโปรแกรมที่คุณใช้บ่อยบน Windows อย่างรวดเร็วด้วย

## Keyboard Shortcut

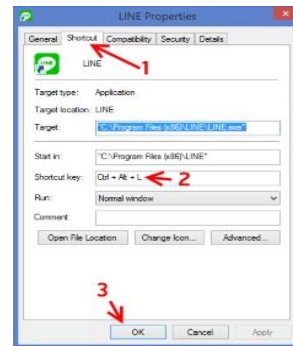
หากคุณเป็นคนที่ใช้งานคอมพิวเตอร์ระบบปฏิบัติการ Windows เป็นประจำ เวลาเข้าโปรแกรมใช้งานต่างๆ ก็มักจะคลิกผ่านทางหน้าจอ Desktop หรือผ่านทาง Start Menu แต่วันนี้จะนำเสนอวิธีเข้าโปรแกรมที่ใช้บ่อยแบบเร็วขึ้น ด้วย **Keyboard Shortcut** ที่คุณสามารถสร้างปุ่มด่วนเพื่อเรียกโปรแกรมใช้งานได้ทันที แบบไม่ต้องใช้เมาส์คลิก เพียงแค่จำคำสั่งบนคีย์บอร์ดที่คุณสร้างเท่านั้น



สมมุติว่าต้องการเข้าถึงโปรแกรม Line บน PC อย่างรวดเร็ว  
เลยจะสร้างปุ่มลัดไปแอป Line ก็คลิกขวาที่ไอคอน  
Shortcut โปรแกรม Line บน Desktop แล้วเลือก  
ที่ Properties

จากนั้นก็สังเกตหน้าต่าง  
Properties เลือกที่แท็บ

Shortcut ดูในส่วน **Shortcut key** กำหนดปุ่มลัดเพื่อรัน  
แอป Line ได้เลย เอาเมาส์ไปคลิกที่ช่อง **Shortcut key**  
แล้วกดอักษรที่ต้องการกำหนด เช่น L ก็ปรากฏเป็น  
ข้อความ **Ctrl + Alt + L** ขึ้นมา เป็นการสร้างปุ่มลัดเพื่อ  
เปิดโปรแกรม Line บน Windows ไว้ให้ ถ้าพอใจก็คลิก  
ที่ OK หรือ Apply ได้เลย



เสร็จแล้วก็ลองทดสอบกดบนคีย์บอร์ด โดยกดปุ่มลัดที่สร้างไว้เมื่อสักครู่ อย่างตัวอย่าง  
นี้ กด Ctrl + Alt + L (+ คือกด 3 ปุ่มพร้อมกัน) คว้าแอป Line จะเปิดได้หรือไม่ ปรากฏว่าเปิด  
เข้าสู่โปรแกรม Line For PC จริงๆ ถือว่าการตั้งค่าเสร็จสมบูรณ์ วิธีนี้ใช้ได้กับ Windows แทบ  
ทุกเวอร์ชัน แต่ต้อง login ด้วยบัญชีที่ได้สิทธิ์เป็นเจ้าของเครื่อง หรือ Admin เท่านั้น

ที่มา <http://www.it24hrs.com/2015/run-windows-program-keyboard-shortcut/>



ส่วนผสม

- ปลาทุ่นำกระป๋อง
- น้ำปลา
- เกล็ดขนมปัง
- น้ำปลาร้าต้มสุก
- น้ำมันพืช
- ขนมจีน
- ถั่วงอก
- พริกป่น
- น้ำตาลทราย
- ผักชีฝรั่งซอย
- น้ำมะนาว
- แครอทขูดเป็นเส้น
- เมล็ดกระถิน



วิธีทำ

- นำปลาทุ่นำกระป๋องมาล้างน้ำให้หมด ๆ แล้วใช้ส้อมยี ๆ ให้เนื้อปลาไม่เป็นก้อน
- นำปลาทุ่นำที่ยีแล้วมาคลุกกับเกล็ดขนมปัง จากนั้นนำลงไปทอดในน้ำมันท่วม ๆ  
ทอดพอเหลืองกรอบ ตักขึ้นสะเด็ดน้ำมัน เตรียมไว้
- ทำน้ำยำโดยใส่พริกป่น น้ำตาลทราย น้ำมะนาว น้ำปลา และน้ำปลาร้าต้มสุกลงใน  
อ่างผสม ชิมรสที่ชอบ (จะใส่พริกสดหั่นแทนพริกป่นก็ได้นะคะแล้วแต่ชอบเลย)
- เมื่อได้รสที่ชอบแล้ว ใส่ข้าวปุ้น (ขนมจีน) ลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน
- ใส่ผักที่หั่นเตรียมไว้ลงไปพร้อมกับปลาทุ่นำฟูที่ทอดไว้ (อย่าลืมเหลือปลาไว้โรย  
ตอนสุดท้ายด้วยนะคะ) คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- ตักใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ รสชาติที่เจ้าของสูตรทำจะออกเปรี้ยวนำเค็มตามมีหวาน  
นิดหน่อย



ที่มา <http://cooking.kapook.com/view116698.html>

# เกร็ดความรู้ผู้สอบบัญชี

## การวินิจฉัยปัญหาการสอบบัญชีและการจัดทำรายงานของผู้สอบบัญชี (ตอนที่ 8)

การแสดงความเห็นต่อการเงินหากผู้สอบบัญชีพบปัญหาจะต้องพิจารณาว่ามีสาระสำคัญหรือไม่ ผู้สอบบัญชีมีความรับผิดชอบที่จะต้องแสดงความเห็นต่อการเงินว่าถูกต้องตามควรในสาระสำคัญหรือไม่ ดังนั้นเรื่องใดที่ไม่มีสาระสำคัญจะไม่นำเรื่องนั้นมาพิจารณา แต่ถ้าเรื่องนั้นมีสาระสำคัญจะต้องนำมาพิจารณาตัดแปลงความเห็นในรายงาน ดังนี้

➤ **สำคัญ หมายถึง** ผลกระทบของเรื่องที่เป็นปัญหามีสาระสำคัญต่อการเงิน กรณีถูกจำกัดขอบเขตการตรวจสอบ หรือมีความขัดแย้งกับผู้บริหาร การแสดงความเห็นต่อการเงินเป็นแบบมีเงื่อนไข กรณีมีความไม่แน่นอนเกี่ยวกับการดำเนินงานต่อเนื่อง การแสดงความเห็นเป็นแบบไม่มีเงื่อนไขแต่ควรพิจารณาเพิ่มวรรคเน้น

➤ **สำคัญมาก หมายถึง** ผลกระทบของเรื่องที่เป็นปัญหามีสาระสำคัญมากและแผ่กระจายไปทั่วทั้ง งบการเงิน

- กรณีมีความขัดแย้งกับผู้บริหาร คำว่า “แผ่กระจาย” หมายความว่า รายการหรือรายการต่างๆ ที่ผิดมีผลกระทบงบการเงินอย่างแผ่กระจายไปทั่วทั้งงบจนทำให้งบการเงินโดยรวมไม่ถูกต้องตามควร ดังนั้นผู้สอบบัญชีจึงแสดงความเห็นว่างบการเงินไม่ถูกต้อง

- กรณีขอบเขตถูกจำกัด “แผ่กระจาย” หมายความว่า หลักฐานที่ผู้สอบบัญชีต้องการแต่ไม่ได้มา ทำให้ผู้สอบบัญชีไม่แน่ใจเกี่ยวกับความถูกต้องตามควรของงบการเงินโดยรวม หรืออีกนัยหนึ่งรายการที่ตรวจไม่ได้ว่าถูกหรือผิด ถ้าหากผิดจะมีผลกระทบที่แผ่กระจายไปทั่วทั้งงบ ดังนั้นผู้สอบบัญชีจึงไม่แสดงความเห็นต่อการเงิน

- กรณีความไม่แน่นอนเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินงานต่อเนื่องและความไม่แน่นอนอื่น “แผ่กระจาย” หมายถึง กรณีเช่นมีความไม่แน่นอนที่สำคัญ

# เกร็ดความรู้ผู้สอบบัญชี ต่อ

หลายเรื่องหลายลักษณะจนไม่สามารถอธิบายได้ว่าความไม่แน่นอนต่างๆ นั้นจะมีผลกระทบต่อสหกรณ์อย่างไร ทำให้ผู้สอบบัญชีไม่สามารถสรุปความเห็นเกี่ยวกับการเงินได้ ดังนั้นผู้สอบบัญชีจึงเห็นว่าเหมาะสมที่จะไม่แสดงความเห็นต่อการเงิน (มาตรฐานมิได้บังคับว่าผู้สอบบัญชีจะต้องไม่แสดงความเห็น)

**ตัวอย่างการพิจารณาสาระสำคัญ** สหกรณ์ตั้งค่าเพื่อหนี้สงสัยจะสูญ ลูกหนี้ต่ำไป คิดเป็นอัตราร้อยละของกำไรสุทธิเท่ากับ 90 % และ 70 % ของลูกหนี้เงินกู้ เช่นนี้เห็นว่าสำคัญมากหรือไม่ (“สำคัญมาก” หมายความว่า ทั้งสำคัญมากและแผ่กระจาย)

ถ้าเห็นว่าสำคัญมาก แสดงว่าผู้สอบบัญชีพิจารณาเฉพาะผลกระทบกำไรสุทธิเท่านั้น ผลกระทบกำไรสุทธิถึง 90 % ถือว่า “สำคัญ” แน่ๆ แต่จะถึงกับ “สำคัญมาก” หรือไม่ ควรพิจารณาว่าผลกระทบของข้อผิดพลาดนั้นแผ่กระจายไปทั่วทั้งงบการเงินหรือไม่ กรณีสหกรณ์ไม่ตั้งค่าเพื่อหนี้สงสัยจะสูญลูกหนี้เงินกู้ รายการที่ผิดคือค่าเพื่อหนี้สงสัยจะสูญที่เป็นรายการปรับลดยอดลูกหนี้เงินกู้ในงบดุลทำให้ลูกหนี้เงินกู้แสดงสูงกว่าความเป็นจริง ส่วนอีกบัญชีหนึ่งบัญชีหนี้สงสัยจะสูญโดยปกติแสดงเป็นค่าใช้จ่ายในงบกำไรขาดทุน ทำให้งบกำไรขาดทุนแสดงค่าใช้จ่ายน้อยกว่าความเป็นจริง ดังนั้นรายการในงบการเงินที่ผิดมีอยู่ 2 รายการ คือ ลูกหนี้เงินกู้ และค่าใช้จ่าย ถ้าลูกหนี้เงินกู้เป็นรายการเดียวที่สำคัญในงบการเงิน อาจเป็นไปได้ที่ข้อผิดพลาดดังกล่าวจะมีผลกระทบที่แผ่กระจายไปทั่วทั้งงบ (“สำคัญมาก”) แต่ถ้ามีรายการอื่นๆ อีกหลายรายการที่เป็นสาระสำคัญของงบการเงิน ข้อผิดพลาดดังกล่าวมิได้กระทบรายการสินทรัพย์ หนี้สิน รายได้ ค่าใช้จ่าย รายการอื่นๆ ที่สำคัญในงบการเงิน กรณีเช่นนี้ผลกระทบไม่ถือว่า แผ่กระจาย ดังนั้นควรสรุปว่าข้อผิดพลาดมีสาระสำคัญแต่ไม่ถึงกับ “สำคัญมาก” (อ่านต่อฉบับหน้า)

โดย คุณเสริม อุดมพรวิเศษ

กลุ่มกำกับมาตรฐานการบัญชี สำนักงานตรวจบัญชีสหกรณ์ที่ 3



# พอเพียง พอดี พอประมาณ

# ภาษาสาระ !!!

## 8 อาหารที่คนมักเข้าใจผิด คิดว่าทำให้ผอม

หลายคนเข้าใจว่าอาหารบางอย่างจะทำให้ผอมหรือช่วยลดความอ้วนได้ แต่อยากให้เราทำความเข้าใจกันใหม่ว่าอาหารเหล่านั้น ในความเป็นจริงแล้ว มันไม่ได้ช่วยอะไรในแง่ไหนเลย

**1. โยเกิร์ต** เชื่อว่าหลายคนเวลาจะลดน้ำหนักจะทานโยเกิร์ตแทนข้าวเย็นตลอด แต่ความจริงแล้ว ในโยเกิร์ต 1 ถ้วย มีปริมาณน้ำตาลสูงถึง 26 กรัม โดยเฉพาะโยเกิร์ตที่แต่งรสชาติผลไม้ เช่น สตอร์เบอร์รี่ มะพร้าว เป็นต้น ถึงตรงนี้ อาจจะมีคนสงสัยว่าโยเกิร์ตมันก็ช่วยลดน้ำหนักได้เหมือนกันนะ ซึ่งก็จริง แต่นั่นว่าต้องเป็นโยเกิร์ตธรรมชาติเท่านั้น โดยโยเกิร์ตชนิดนี้จะมีรสชาติเผื่อนๆ ซึ่งถ้าใครอยากผอม ก็ต้องยอมตัดใจจากโยเกิร์ตรสชาติผลไม้แล้วหันมาทานแต่โยเกิร์ตธรรมชาติเท่านั้น

**2. น้ำสลัดน้ำใส** น้ำสลัดน้ำใสจะมีปริมาณน้ำตาลและเกลือที่มากกว่าปกติ เพราะฉะนั้น ถ้าอยากลดความอ้วนจริงๆ ควรเปลี่ยนไปเลือกทานน้ำสลัดแบบธรรมดา แต่ทานให้ปริมาณลดลงจะดีกว่า

**3. น้ำผลไม้** อาจเพราะหลายคนไม่ชอบทานผลไม้ หรือคิดว่าซื้อน้ำผลไม้กล่องตามห้างสรรพสินค้าจะสะดวกกว่า ประหยัดทั้งเวลาและเงิน แต่รู้หรือไม่ว่าน้ำผลไม้ประเภทนั้นเต็มไปด้วยน้ำตาลและไม่มีไฟเบอร์ ทางที่ดีควรจะซื้อผลไม้แล้วมาทำน้ำปั่นเองโดยที่ไม่ใส่น้ำตาล เพราะจะได้คุณภาพที่ดีกว่า ได้ประโยชน์เต็มๆ

**4. อาหารแช่แข็ง** เพราะอาหารแช่แข็งมีส่วนผสมของเกลือที่มากเกินไป ซึ่งการที่รับประทานรสเค็มมากๆ จะทำให้มีความรู้สึกระคายน้ำ และทำให้เราโหยหาน้ำหวานๆ มากขึ้น ด้วยเหตุนี้เอง จึงเป็นสาเหตุของการที่ทำให้เราอ้วน อีกอย่าง อาหารแช่แข็งมักใส่วัตถุกันเสีย ซึ่งไม่ดีต่อสุขภาพอีกด้วย

**5. ซีเรียล** หลายคนเลือกรับประทานซีเรียลเป็นอาหารเช้า แต่ซีเรียลมักเคลือบด้วยน้ำตาลและแต่งรสชาติหวาน และบางครั้งก็ไม่ได้ทำมาจากธัญพืชจริงๆ แต่ทำมาจากแป้งล้วนๆ นอกจากจะไม่ได้ให้สารอาหารแล้ว ยังส่งผลให้เราอ้วนอีกด้วย

**6. Multigrain Bread** ขนมปังมัลติเกรนถูกจัดอยู่ในหมวดหมู่อาหารแปรรูป และมีการเพิ่มสารอาหาร ไฟเบอร์และผสมแป้งเข้าไปด้วย คุณค่าทางอาหารจึงน้อย ถ้าอยากทานจริงๆ เปลี่ยนมาทานขนมปังโฮลเกรนแทนจะดีกว่า

**7. น้ำอัดลม 0 แคลอรี** แท้จริงแล้วน้ำอัดลมพวกนี้ก็ยังมีปริมาณแคลอรีอยู่ แต่อยู่ในปริมาณที่น้อยมากๆ กฎหมายจึงอนุญาตให้ใส่ว่า 0 แคลอรีได้ ถ้าอยากลดความอ้วนจริงๆ ควรหลีกเลี่ยง จด น้ำอัดลมไปเลยจะดีที่สุด

**8. แ่งโปรตีน** เวลาลดความอ้วน หลายคนมักจะเลือกทานแ่งโปรตีนเป็นของว่างเวลาหิว แต่ความจริงแล้ว แ่งโปรตีนให้ปริมาณน้ำตาลพอๆ กับลูกอมรสหวานต่างๆ เลย ถ้าอยากหาของว่างเวลาหิว หันมาเลือกทานผลไม้จะดีกว่า

ไม่ว่าจะลดความอ้วนด้วยวิธีไหน สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่และไม่ควรอดที่จะอดอาหารเมื่อใดเมื่อไหร่ในแต่ละวัน เราควรควบคุมปริมาณอาหารให้เหมาะสม ไม่ทานอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลและไขมันที่เยอะๆ ก็พอ นอกจากนี้ก็ควรออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อสุขภาพที่ดีของตัวเราเอง

## จากแนวพระราชดำริ เศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวทางที่ให้

ประชาชนดำเนินตามวิถีแห่งการดำรงชีพที่สมบูรณ์ สันติสุข โดยมีธรรมะเป็นเครื่องกำกับ และใจตนเป็นที่สำคัญ ซึ่งก็คือ วิถีชีวิตไทย ที่ยึดเส้นทางสายกลางของความพอดี ในหลักของการพึ่งพาตนเอง

## ...การประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง...

### ...ระดับบุคคลและครอบครัว...

ด้านเศรษฐกิจ	ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ ใช้ชีวิตอย่างพอควร คิดและวางแผนอย่างรอบคอบ มีภูมิคุ้มกันไม่เสี่ยงเกินไป การเพื่อทางเลือกสำรอง
ด้านจิตใจ	มีจิตใจเข้มแข็ง พึ่งตนเองได้ มีจิตสำนึกที่ดี เอื้ออาทร ประนีประนอมถึงผลประโยชน์ส่วนรวมเป็นหลัก
ด้านสังคม	ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รู้รักสามัคคี สร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวและชุมชน
ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	รู้จักใช้และจัดการอย่างฉลาดและรอบคอบ เลือกใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างคุ้มค่าและเกิดประโยชน์อย่างสูงสุดฟื้นฟูทรัพยากรเพื่อให้เกิดความยั่งยืนสูงสุด
ด้านเทคโนโลยี	รู้จักใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการและสภาพแวดล้อม (ภูมิสังคม) พัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิปัญญาชาวบ้านเองก่อน ก่อให้เกิดประโยชน์กับคนหมู่มาก