



P.04 COVER STORY

อาหารเป็นยา

P.06 HEALTH/WEEL-BEING

5 ยาที่ไม่ควรกินพร้อมกาแฟเด็ดขาด

P.08 SMART LIVING

6 วิธีป้องกันตัวเอง
จากมิจกาซีพออนไลน์

P.10 TRAVEL

เที่ยวตามรอยหนังดังซีรีส์โดน



อาหารเป็นยา

ปีที่ 28 ฉบับเดือนกันยายน 2566

CONTENTS

BKI News ขวนผู้อ่านเริ่มต้นไตรมาสสุดท้ายของปีด้วยเคล็ดลับดูแลสุขภาพง่าย ๆ ผ่านการรับประทานอาหารเป็นยา ใน Cover Story เพราะการเลือกรับประทานอาหารอย่างถูกต้องเหมาะสมและหลีกเลี่ยงหรือจำกัดปริมาณของอาหารบางประเภทล้วนเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และลดความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคร้ายต่างๆ ที่หลายคนไม่เคยคาดคิดมาก่อน

ขณะที่คอลัมน์ Food เอาใจคนชอบรับประทานสลัดเป็นชีวิตและจิตใจ แต่มักเลือกน้ำสลัดที่อุดมด้วยน้ำตาล ความเค็ม ไขมัน และครีม ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว ดังนั้นถึงเวลาเปลี่ยนมาลิ้มลองน้ำสลัดแสนอร่อย 4 ชนิดที่ดีต่อสุขภาพและช่วยควบคุมน้ำหนักไปพร้อมกัน สำหรับคอกาแฟ แนะนำให้พลิกอ่านคอลัมน์ Health/Well-being เพราะมาแนะนำยา 5 ชนิดที่ไม่ควรรับประทานพร้อมการดื่มกาแฟ เนื่องจากจะมีผลให้ประสิทธิภาพการดูดซึมยาลดลง รวมถึงอาจจะกระตุ้นอาการของโรคร้ายต่างๆ ให้เพิ่มขึ้นอีกด้วย

ไม่เพียงปกป้องตัวเองจากโรคร้ายไข้เจ็บเท่านั้น คอลัมน์ Smart Living ยังชวนผู้อ่านรู้จัก 6 วิธีป้องกันตัวเองจากมิจฉาชีพออนไลน์ เพื่อไม่ตกเป็นเหยื่ออาชญากรรมออนไลน์ หลากหลายรูปแบบ ซึ่งสร้างความเสียหายแก่ทรัพย์สิน ชีวิต และจิตใจ สุดท้ายคอลัมน์ Travel ขอพาทุกคนออกเดินทางตามรอยหนังดังซีรีส์โด่งดังที่ถ่ายทำทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ อ่านแล้วจะได้ไอเดียดีๆ สำหรับทริปปลายปีนี้แน่นอน

นอกจากเนื้อหาสาระสารพัดที่กล่าวมาแล้ว BKI News ฉบับนี้ยังเต็มไปด้วยเรื่องราวน่าสนใจของกรุงเทพประกันภัย อย่างใน BKI Story บอกเล่าถึงความสำเร็จของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ผู้คนในสังคม ชุมชน และสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่องจนคว้ารางวัลสำคัญจากหน่วยงานของภาครัฐมากมาย และ We're Together อัปเดตกิจกรรมดีๆ เพื่อชุมชนและสังคมอย่างรอบด้านอีกเช่นเคย

Contributing Editor

ศูนย์ควบคุมคุณภาพ ยินดีรับข้อเสนอแนะ คำติชม
Ins. 0 2285 8575-6 หรือ www.bangkokinsurance.com

01/BKI STORY

กรุงเทพประกันภัยเดินทางสู่เบื้องหลังธุรกิจเพื่อสังคม

04/COVER STORY

อาหารเป็นยา

06/HEALTH/WEEL-BEING

5 ยาที่ไม่ควรกินพร้อมกาแฟเด็ดขาด

07/FOOD

4 น้ำสลัดสุดอร่อยที่ดีต่อสุขภาพ

08/SMART LIVING

6 วิธีป้องกันตัวเองจากมิจฉาชีพออนไลน์

09/BKI ONLINE

โปรโมชันต้อนรับหน้าหนาว

10/TRAVEL

เที่ยวตามรอยหนังดังซีรีส์โด่งดัง

12/WE ARE TOGETHER

- คุณชัย ไสภณพนิช เข้ารับพระราชทานของที่ระลึกในพิธีเปิดอาคารพิพิธภัณฑ์กังจัน หลวงปู่แบน ธนากโร วัดดอยธรรมเจดีย์
- มอบทุนการศึกษา BKI Scholarship สนับสนุนและให้ความสำคัญการศึกษาต่อเนื่องเป็นปีที่ 7
- ห่วงใยผู้ป่วยในพื้นที่ห่างไกล มอบเครื่องช่วยหายใจให้แก่โรงพยาบาลอรัญประเทศ
- ร่วมจัดสร้างอาคารโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อเป็นศูนย์กลางบริการทางการแพทย์และพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน
- จัดกิจกรรมบริจาคโลหิต บริจาคอวัยวะ และบริจาคดวงตา ให้แก่สภากาชาดไทยอย่างต่อเนื่อง
- ร่วมสืบสานดนตรีไทย
- จาก BKI ถึงผู้อ่านเพื่อเข้าสู่การบังคับใช้ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

BKI News เป็นวารสารราย 3 เดือนของ บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุนการแก้ปัญหามีอุปสรรคคุณ คู่ค้า ลูกค้า ตัวแทน นายหน้า ผู้บริหาร และพนักงานของบริษัทฯ บทความและรูปภาพทั้งหมดในวารสาร BKI News สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย การนำข้อความหรือรูปภาพไปเผยแพร่ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากบริษัทฯ เท่านั้น หากท่านมีข้อคิดเห็นใดๆ เกี่ยวกับวารสาร BKI News กรุณาติดต่อสำนักบริหารแบรนด์องค์กร บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) อาคารกรุงเทพประกันภัย เลขที่ 25 ถนนสาทรใต้ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120 e-mail: corp.comml@bangkokinsurance.com

กรุงเทพประกันภัย เดินหน้าขับเคลื่อนธุรกิจเพื่อสังคม

ท่ามกลางความท้าทายของโลกยุคใหม่ การปรับตัวให้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องเป็นสิ่งที่ทุกองค์กรต้องให้ความสำคัญ ควบคู่กับการบริหารจัดการอย่างมีประสิทธิภาพในทุกมิติ ทั้งด้านกลยุทธ์ การออกแบบผลิตภัณฑ์ สร้างสรรค์นวัตกรรมที่ทันสมัย พัฒนาบุคลากร และยกระดับคุณภาพการบริการอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สามารถตอบสนองความต้องการของลูกค้าให้ได้รับความพึงพอใจสูงสุด รวมไปถึงการขยายโอกาสและเพิ่มศักยภาพในการเติบโตที่จะสามารถต่อยอดธุรกิจ เพื่อนำไปสู่การสร้างรายได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนในระยะยาว



ด้วยความมุ่งมั่นดำเนินธุรกิจบนพื้นฐานของการกำกับดูแลกิจการที่ดี โปร่งใส และเป็นธรรม สนับสนุนส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ผู้คนในสังคม ชุมชน สิ่งแวดล้อม และคำนึงถึงผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกกลุ่มเป็นสำคัญมาตลอดระยะเวลากว่า 76 ปี พร้อมเดินหน้าพัฒนาอย่างไม่หยุดนิ่ง ส่งผลให้กรุงเทพประกันภัยได้รับความเชื่อมั่นและไว้วางใจจากผู้บริโภคด้วยดีตลอดมา ตอกย้ำความเป็นผู้นำในธุรกิจประกันวินาศภัยไทย พร้อมร่วมขับเคลื่อนส่งเสริมให้บริษัทประกันภัยเป็นที่พึ่งแก่ประชาชนทุกระดับอย่างยั่งยืน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มผู้มีรายได้น้อยที่ยังไม่สามารถเข้าถึงการทำประกันภัยได้อย่างทั่วถึง

โดยบริษัทฯ ขานรับและปฏิบัติตามนโยบายของสำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.) ซึ่งมุ่งเน้นให้ความสำคัญในการพัฒนาและออกแบบกิจกรรมมรดกประกันภัยสำหรับรายย่อย หรือไมโครอินซัวรันส์ (Micro Insurance) ที่มีเงื่อนไขความคุ้มครองที่เข้าใจง่าย มีช่องทางการจัดจำหน่ายไม่ยุ่งยาก และกำหนดอัตราเบี้ยประกันภัยให้สอดคล้องกับความต้องการ ในราคาที่ไม่แพงและจับต้องได้ สะดวก รวดเร็ว

มีขั้นตอนการจ่ายค่าสินไหมทดแทนที่ไม่ซับซ้อน เพื่อลดภาระและเพิ่มความคุ้มครองให้แก่ผู้ที่มีรายได้น้อย พร้อมสนับสนุนการให้ความรู้ สร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง เพื่อให้การประกันภัยเป็นเครื่องมือหนึ่งในการบริหารความเสี่ยงในชีวิตและทรัพย์สิน นับเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตที่ดีและเสริมสร้างความมั่นคงให้แก่เศรษฐกิจของประเทศ โดยร่วมกับพันธมิตรและคู่ค้าจัดกิจกรรมต่างๆ ขยายช่องทางการจำหน่ายและส่งเสริมกิจกรรมมรดกให้แก่ลูกค้าและประชาชนทั่วประเทศ ส่งเสริมให้ประชาชนสามารถเข้าถึงการทำประกันภัยได้อย่างครอบคลุมและทั่วถึงมากยิ่งขึ้น ทั้งช่องทางออนไลน์และออฟไลน์ รวมถึงร้านสะดวกซื้อและซูเปอร์สโตร์ เพื่อเป็นทางเลือกให้ประชาชนสามารถตัดสินใจซื้อกรมธรรม์ประกันภัยได้อย่างเหมาะสมกับความเสี่ยงและกำลังทรัพย์ของตนเอง

จากความสำเร็จด้านการพัฒนากรมธรรม์ประกันภัยรายย่อยที่มีประสิทธิภาพและสร้างประโยชน์ให้แก่สังคมอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้บริษัทฯ ได้รับ รางวัลบริษัทประกันภัยที่มีการส่งเสริมกิจกรรมมรดกประกันภัยเพื่อประชาชนดีเด่น ประจำปี 2565 ต่อเนื่องเป็นปีที่ 4 จากงานมอบรางวัล



ประกันภัยดีเด่นครบวงจร ประจำปี 2566 ซึ่งถือเป็นกำลังใจและแรงผลักดันให้บริษัทฯ มุ่งมั่นพัฒนากรมธรรม์ประกันภัยที่เหมาะสมกับความเสี่ยงของผู้บริโภคที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เพื่อเป็นหลักประกันให้ประชาชนทุกกลุ่มได้รับความอุ่นใจในการดำเนินชีวิต

นอกเหนือจากความมุ่งมั่นตั้งใจในการดำเนินธุรกิจบนพื้นฐานของการกำกับดูแลกิจการที่ดี บริษัทฯ ยังได้ให้ความสำคัญกับการมุ่งปฏิบัติต่อพนักงานอย่างเหมาะสมในหลากหลายมิติ ด้วยการตระหนักว่าก่อนที่จะสามารถส่งมอบบริการที่ดีและมีประสิทธิภาพให้แก่ผู้อื่นได้นั้น จะต้องเริ่มจากการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของพนักงานก่อน

ด้วยการบริหารจัดการด้านแรงงานสัมพันธ์และสวัสดิการที่มีมาตรฐานและเหมาะสม รวมถึงสร้างบรรยากาศการทำงานเพื่อส่งเสริมให้พนักงานมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความมั่นคงและปลอดภัย นำไปสู่การทำงานที่มีประสิทธิภาพ สามารถให้บริการที่ตอบสนองความต้องการของลูกค้าให้ได้รับความพึงพอใจสูงสุด และสร้างความเติบโตก้าวหน้าให้แก่องค์กรอย่างยั่งยืน ส่งผลให้กรุงเทพประกันภัยได้รับ รางวัลเชิดชูเกียรติสถานประกอบกิจการดีเด่น ด้านแรงงานสัมพันธ์และสวัสดิการแรงงาน ประจำปี 2566 ระดับประเทศ ต่อเนื่องเป็นปีที่ 5 ประเภทไม่มีสหภาพแรงงาน กลุ่มสถานประกอบกิจการขนาดใหญ่ จัดโดยกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวงแรงงาน

โดยบริษัทฯ ให้ความสำคัญกับการบริหารจัดการด้านแรงงานสัมพันธ์ที่สอดคล้องกับบริบทสังคมยุคใหม่ เพื่อยกระดับพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของพนักงาน กำหนดโครงสร้างเงินเดือนที่เหมาะสม มีชั่วโมงการทำงานที่ยืดหยุ่น ให้โอกาสและอำนวยความสะดวกต่อการที่พนักงานจะพัฒนาตนเอง หรือศึกษาความรู้เพิ่มเติม เคารพสิทธิมนุษยชนและความแตกต่างของแต่ละบุคคล พร้อมจัดสรรสวัสดิการให้ครอบคลุมในทุกความต้องการ และเสริมสร้างศักยภาพของบุคลากรให้มีความเชี่ยวชาญในการทำงานผ่านหลักสูตรการอบรมต่างๆ รวมถึงการจัดบรรยายพิเศษเกี่ยวกับแนวคิดการพัฒนาทักษะการทำงานและการใช้ชีวิต กิจกรรมให้ความรู้ด้านการเงินและการลงทุน เพื่อให้พนักงานสามารถนำทักษะมาต่อยอดความรู้และประยุกต์ใช้ได้ทั้งด้านการงานและชีวิตประจำวัน

ด้านการส่งเสริมสุขภาพนั้น บริษัทฯ ได้มีการสนับสนุนกิจกรรมต่างๆ อย่างคอร์สเรียนโยคะ เต้นแอโรบิก มีสนามแบดมินตัน และการนวดผ่อนคลายโดยผู้พิทักษ์ทางสายตา รวมไปถึงจัดการแข่งขัน e-Sport ภายใน

บริษัทฯ เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์และทักษะการทำงานเป็นทีม โดยนอกเหนือจากการดูแลสุขภาพกายแล้ว ด้านสุขภาพใจของพนักงานก็เป็นสิ่งที่กรุงเทพประกันภัยให้ความสำคัญอย่างยิ่ง โดยได้มีการปรับเปลี่ยนสวัสดิการด้านประกันสุขภาพและขยายความคุ้มครองการรักษาให้ครอบคลุมโรคซึมเศร้าหรือโรควิตกกังวล พร้อมจัดโครงการ “แคร์ใจ” บริการให้คำปรึกษาด้านจิตใจโดยนักจิตวิทยาผ่านช่องทางออนไลน์ และการบรรยายในหลักสูตรต่างๆ เกี่ยวกับการเพิ่มพลังใจเพื่อคลายความเครียด การเข้าใจตนเอง และกิจกรรมศิลปะบำบัด เป็นต้น

นอกจากนี้ บริษัทฯ ยังมุ่งสร้างจิตสำนึกให้ผู้บริหารและพนักงานทุกคนมีความรับผิดชอบต่อสังคมอย่างจริงจังและต่อเนื่อง ผ่านการสนับสนุนกิจกรรมเพื่อสังคม เพื่อดูแลและช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส กลุ่มผู้สูงอายุ และผู้ที่ได้รับความเดือดร้อนจากภัยพิบัติต่างๆ เช่น อาสาพัฒนาโรงเรียน บริจาคโลหิต โครงการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ มอบทุนการศึกษาให้แก่เด็กเรียนที่ขาดแคลน ทุนการศึกษานักเรียนเรียนดี และกิจกรรมมอบสิ่งของช่วยเหลือแก่ผู้ประสบภัย



ล่าสุดกับ กิจกรรม Bhappy ครั้งที่ 13 แด้มสี เดิมฝัน สร้างสุขอนามัย ส่งเสริมการออมให้น้อง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืนแก่เด็กนักเรียน ณ โรงเรียนอนุบาลพุทธยาคม (วัดเขาบางทราย) จังหวัดชลบุรี เมื่อวันที่ 7 ตุลาคม 2566 ที่ผ่านมา โดยเป็นความร่วมมือระหว่าง 4 องค์กรใหญ่ อย่าง กรุงเทพประกันภัย โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ กรุงเทพประกันชีวิต และ ไอโออี กรุงเทพประกันภัย ร่วมพลังจัดกิจกรรมดีๆ ส่งเสริมให้พนักงานได้สานสัมพันธ์อันดีต่อกันผ่านการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อสร้างประโยชน์ให้แก่ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อม

โดยพนักงานจิตอาสาได้ลงพื้นที่ร่วมกันแต่งแต้มสีสันให้สดใสด้วยการวาดภาพการ์ตูนพร้อมระบายสีบริเวณกำแพงโรงเรียน ปรับภูมิทัศน์โดยรอบ สร้างแปลงผักสวนครัว และช่วยกันทำความสะอาด ปรับปรุงห้องสมุด จัดหนังสือให้เป็นหมวดหมู่ พร้อมกันนี้พนักงานจิตอาสายังร่วมกันสร้างสุขอนามัยที่ดีให้แก่เด็กๆ โดยสอนวิธีการแปรงฟันอย่างถูกวิธี รวมถึงสอนการทำ CPR (Cardiopulmonary Resuscitation) ซึ่งคุณครูและนักเรียนได้เรียนรู้และลงมือปฏิบัติจริงเพื่อเสริมสร้างความรู้และสามารถนำไปใช้ปฐมพยาบาลช่วยเหลือผู้ป่วยเบื้องต้นได้อย่างถูกวิธี รวมทั้งมีเกมต่างๆ ให้น้องๆ ได้ร่วมสนุก



และนอกจากได้ร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ช่างต้นแล้ว คณะผู้บริหารยังได้มอบเครื่องกรองน้ำและตุ๊กตน้ำดื่ม ชุดยาสามัญและเวชภัณฑ์ อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ และอุปกรณ์กีฬาให้แก่โรงเรียนอีกด้วย

รางวัลเชิดชูเกียรติที่ได้รับเหล่านี้ นับเป็นความสำเร็จที่สร้างความภาคภูมิใจให้แก่บริษัทฯ และสะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพการดำเนินธุรกิจบนพื้นฐานของการกำกับดูแลกิจการที่ดี ซึ่งถือเป็นกำลังใจและแรงผลักดันให้กรุงเทพประกันภัยมุ่งมั่นพัฒนาจรรยาบรรณประกันภัยที่เหมาะสมกับความเสี่ยงและการใช้ชีวิตในโลกยุคใหม่ ยกกระตือรือร้นการบริการด้วยเทคโนโลยีและนวัตกรรมที่ทันสมัย พร้อมบริหารจัดการทรัพยากรบุคคลอย่างเป็นธรรมและเท่าเทียม ส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดีตั้งแต่พนักงานไปจนถึงคู่ค้า ชุมชนตลอดห่วงโซ่อุปทาน และผู้มีส่วนได้เสียทุกกลุ่ม ตามแนวทางการดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืนที่คำนึงถึงปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม สังคม และธรรมาภิบาล เพื่อขับเคลื่อนธุรกิจเพื่อสังคมควบคู่ไปกับการมีผลการดำเนินงานที่ดีอย่างสมดุลต่อไป



อาหารเป็นยา

อาหารทำให้อิ่มท้องและยังอุดมไปด้วยสารอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ และคุณประโยชน์มากมาย ซึ่งส่งผลดีต่อระบบต่างๆ ในร่างกายและมีส่วนทำให้สุขภาพแข็งแรง แต่หลายคนมักมองข้ามและบริโภคอาหารเกินพอดีจนนำไปสู่การเจ็บไข้ได้ป่วย ดังนั้นถึงเวลาแล้วที่เราควรจะรู้จักแนวคิดอาหารเป็นยา และรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม เพื่อให้มีสุขภาพใจและกายที่แข็งแรงสมบูรณ์อย่างที่ปรารถนา

อาหารมีคุณอนันต์ โทษมหันต์

อาหารมีคุณค่าต่อสุขภาพมากมาย แต่ในทางตรงข้ามก็มีผลการศึกษามากมายที่ระบุว่ากรินอาหารอย่างไม่เหมาะสมสามารถสร้างโรคและส่งผลร้ายต่อสุขภาพได้อย่างมากเช่นกัน จากการศึกษาวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร The Lancet ในปี 2562 มีการสำรวจใน 195 ประเทศทั่วโลกระหว่างปี 2543-2560 พบว่ามีผู้เสียชีวิตกว่า 11 ล้านคนทั่วโลกโดยมีสาเหตุจากการกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายเกินความจำเป็นในแต่ละวัน เช่น น้ำตาล เกลือ ไขมันไม่ดี และเนื้อสัตว์แปรรูป อาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพเหล่านี้เป็นสาเหตุที่ทำให้มีผู้เสียชีวิต 1 ใน 5 ของคนทั่วโลก เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน และโรคมะเร็งหลายชนิด ในการศึกษาวิจัยยังพบว่าคนจำนวนมากบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น ผัก ผลไม้ ถั่ว นม เมล็ดธัญพืชต่างๆ ในสัดส่วนที่น้อยเกินไป

ส่วนในประเทศไทยพบว่าพฤติกรรมการกินเป็นสาเหตุสำคัญของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs ที่ประกอบด้วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคมะเร็ง โดยพบว่าโรคหลอดเลือดสมองเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของคนไทย รองลงมาคือโรคหัวใจขาดเลือด โรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง เบาหวาน และความดันโลหิตสูง โดยสาเหตุสำคัญของโรค NCDs ส่วนใหญ่เกิดจากการกินอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม และกินผักผลไม้ไม่เพียงพอ



ถึงตรงนี้หลายคนอาจคิดว่าอาหารเป็นเพียงตัวการของโรคภัยต่างๆ แต่จริงๆ แล้วอาหารยังเป็นทางออกของโรคภัยด้วยเช่นกัน เพราะอาหารเป็นยาจะทำให้เรามีสุขภาพที่ดี เพียงรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพจะช่วยป้องกันและรักษาร่างกายไม่ให้ทรุดโทรมลงไป แม้ว่าอาหารไม่สามารถทดแทนยาได้ทั้งหมด แต่อาหารเพื่อสุขภาพเป็นรากฐานสำหรับคนที่อยากมีสุขภาพดีอย่างแท้จริง

วิธีการกินอาหารให้เป็นยา

จากเหตุผลข้างต้น บรรดานักวิจัย แพทย์ และนักโภชนาการจึงศึกษาเกี่ยวกับการกินอาหารเพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและป้องกันโรค พร้อมวางหลักการง่ายๆ ในการกินอาหารเป็นยาให้ได้ผลและสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ 7 ข้อด้วยกัน โดยหัวใจสำคัญของการกินอาหารเป็นยา คือ การเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ชนิดต่างๆ ให้สมดุล และลด ละ เลิก หลีกเลียงอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพให้ได้มากที่สุด

1. กินผักผลไม้ให้เพียงพอ องค์การอนามัยโลกแนะนำให้กินผักและผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม เพื่อลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และการกินผักให้เป็นยาควรกินผักหลากหลาย เน้นกินผักหลากสี เลือกกินพืชผักสมุนไพรชนิดต่างๆ อย่างเข้าใจในคุณประโยชน์ที่มีต่อร่างกาย

2. กินโปรตีนและไขมันดี ควรกินปลาสดๆ 2 ครั้ง ครั้งละ 140 กรัม ควรเป็นปลาที่มีไขมันสูง หรือปลาทะเลที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 สูง เพื่อช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด

3. กินอาหารที่ร่างกายนำไปใช้ได้ทันที กินอาหารธรรมชาติที่สดใหม่ ไม่ผ่านการปรุงแต่ง ลด ละ เลิกกินอาหารสำเร็จรูป อาหารแปรรูปที่ใช้สารปรุงรสตัวการทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม เช่น สารปรุงแต่งสี กลิ่น รส สารกันบูด สารให้ความหวาน สารขุรส สารกันหืน สารบอแรกซ์ สารฟอสเฟต สารที่ทำให้เนื้อเปื่อยนุ่ม ดินประสิว

4. เลือกกินแป้งที่ดี กินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ เมล็ดพืช ธัญพืช เผือก มัน กลุ่มแป้งคุณภาพเหล่านี้เปลี่ยนจากแป้งเป็นน้ำตาลช้ากว่าการกินข้าวหรือแป้งขัดขาว ซึ่งช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้ไม่สูง

5. ลดหวาน มัน เค็ม เพื่อลดการสะสมไขมันในร่างกาย ลดภาวะเลือดเป็นกรดจากน้ำตาลในกระแสเลือดสูง จำกัดน้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา ลดอาหารที่มีไขมันสูงโดยเฉพาะที่เป็นไขมันอิ่มตัวที่ไม่ดีต่อสุขภาพ และอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น หมูสามชั้น คอหมูย่าง เนื้อไก่ติดหนัง รวมถึงลดการดื่มเครื่องดื่มที่เพิ่มความเสี่ยงโรคไตและความดันโลหิตสูง

6. หลีกเลียงไขมันทรานส์ เพราะเป็นตัวร้ายที่ก่อให้เกิดโรคร้ายมากมาย ไขมันทรานส์มีอยู่ในวัตถุติดอย่างเนยขาว มาร์การีน ครีมเทียม ครีมเทียมข้นหวาน รวมถึงลดอาหารที่มีไขมันทรานส์สูงจำพวกคุกกี้ เค้ก โดนัท วิกครีมพาย ขนมกรุบกรอบ อาหารฟาสต์ฟู้ด

7. กินอาหารเลี้ยงท้องผูก เลือกกินผักและผลไม้ที่มีกากใยสูงให้มากพอ รวมถึงอาหารที่ดีต่อระบบย่อยอาหารและช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน อาหารที่หมักด้วยหัวเชื้อจุลินทรีย์ชนิดดี เช่น โยเกิร์ต มิโสะ ถั่วเน่า กิมจิ เป็นต้น เพราะอาหารเหล่านี้มีผลต่อการทำงานของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย ซึ่งเป็นระบบที่สำคัญของร่างกายเช่นกัน

อาหารบำรุงระบบในร่างกาย

อาหารหลายชนิดมีคุณสมบัติที่ช่วยรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ป้องกันโรค อาหารบางอย่างมีสารอาหารที่ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย ลดความกังวล ช่วยบรรเทาอารมณ์ซึมเศร้าให้แจ่มใสขึ้นได้ ดังนั้นการเลือกรับประทานอาหารในแต่ละวันให้เหมาะสมและหลากหลายจะส่งผลดีต่อระบบสำคัญต่างๆ ของร่างกาย

• อาหารบำรุงหัวใจ

อาหารที่ช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจ เช่น ไขมันจากปลาชนิดต่างๆ ผักตระกูลกะหล่ำที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง และอะโวคาโดที่อุดมด้วยกรดไขมันชนิดดี (HDL) มีคุณสมบัติในการช่วยลดไขมันเลวในหลอดเลือด



จึงช่วยป้องกันการสะสมของไขมันในเส้นเลือด ลดโอกาสเสี่ยงของโรคเส้นเลือดหัวใจตีบและโรคหัวใจวาย และมะเขือเทศที่อุดมด้วยวิตามินและสารไลโคปีนที่มีคุณสมบัติช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ

• อาหารบำรุงสมอง

อาหารที่มีสารอาหารช่วยให้สมองและระบบประสาททำงานได้ดีขึ้น เช่น เห็ดชนิดต่างๆ ที่เป็นอาหารโปรตีนสูง ไขมันต่ำ ในเห็ดแต่ละชนิดจะประกอบไปด้วยแร่ธาตุกับวิตามินที่มีสรรพคุณมากมายในการบำรุงสมองให้สดชื่นตื่นตัว ข้าวกล้องงอกที่อุดมไปด้วยสารกาบา (GABA) ช่วยบำรุงสมองและระบบประสาท แอปเปิ้ลที่มีสารอะซีทิลโคลีน (Acetylcholine) มีส่วนช่วยในการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานสารสื่อประสาท ส่งผลดีต่อระบบความจำและการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ผักสีเขียวและผักใบชนิดต่างๆ เช่น คะน้า ผักโขม กะหล่ำปลี บรอกโคลี ที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่ดีต่อสุขภาพสมอง เช่น วิตามินเค ลูทีน โฟเลต และบีตาแคโรทีน เป็นต้น

• อาหารบำรุงสายตา

บรรเทาอาการเมื่อยล้าจากการใช้สายตาทำงานหนักด้วยการรับประทานอาหารที่บำรุงระบบประสาทของดวงตา เช่น ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่รสเปรี้ยวฉ่ำอมหวาน หรือผลไม้รสเปรี้ยว เช่น ส้ม มะนาว ที่เป็นแหล่งของวิตามินซี แครอทที่อุดมไปด้วยวิตามินเอและบีตาแคโรทีน ผักใบเขียวชนิดต่างๆ และไข่ที่อุดมด้วยสารลูทีน วิตามินซี อี และสังกะสี ที่สามารถช่วยลดความเสี่ยงของการสูญเสียการมองเห็นจากความเสื่อมเมื่ออายุมากขึ้น รวมถึงปลาต่างๆ เช่น ปลาคอดรี ปลาแซลมอน ที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาสายตาและสุขภาพของจอประสาทตา และยังช่วยป้องกันอาการตาแห้งได้อีกด้วย

• อาหารช่วยให้อารมณ์ดี คลายเครียด

อาหารหลายชนิดมีสารที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและบรรเทาอาการซึมเศร้าหม่นหมอง เช่น ช็อกโกแลตหรือโกโก้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระกลุ่มฟลาโวนอยด์ ข้าวหรือธัญพืชไม่ขัดสีที่ช่วยเพิ่มระดับฮอร์โมนเซโรโทนิน ส่งผลให้ร่างกายผ่อนคลายและหลับสบาย ผักโขมที่อุดมด้วยแมกนีเซียมช่วยลดระดับความเครียด และโยเกิร์ตที่ช่วยให้แบคทีเรียดีในลำไส้สามารถผลิตสารสื่อประสาทที่ทำให้รู้สึกดี เช่น เซโรโทนินและโดปามีน เป็นต้น

5 ยาที่ไม่ควรกินพร้อมกาแฟเด็ดขาด

หลายคนเริ่มต้นเช้าวันใหม่ด้วยกาแฟสักแก้ว แล้วตามด้วยการทำกิจวัตรต่างๆ รวมถึงการรับประทานยาก่อนหรือหลังอาหาร แต่มียา 5 ชนิดด้านล่างนี้ที่ไม่ควรรับประทานพร้อมดื่มกาแฟ โดยเฉพาะอาจจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของไตและการกระจายยาจนประสิทธิภาพลดลงแล้ว ยังทำให้เกิดอาการข้างเคียงที่ไม่ปรารถนาตามมาอีกด้วย



ยาแก้หวัดหรือภูมิแพ้

ยาแก้หวัดหรือภูมิแพ้ เช่น Pseudoephedrine หรือ Fexofenadine จะมีสารกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ขณะที่คาเฟอีนในกาแฟมีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้สมองตื่นตัว รู้สึกกระปรี้กระเปร่า และนอนไม่หลับ ดังนั้นไม่ควรรับประทานยาแก้หวัดหรือภูมิแพ้พร้อมดื่มกาแฟ เพราะจะกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางมากเกินไป ทำให้เกิดอาการกระสับกระส่ายมากขึ้นและหัวใจเต้นเร็วขึ้น

ยาเบาหวาน

เป็นยาอีกชนิดที่ไม่ควรรับประทานพร้อมกาแฟ เพราะจากการศึกษาที่ตีพิมพ์โดยสมาคมโรคเบาหวานแห่งสหรัฐอเมริการะบุว่า การดื่มกาแฟที่ผสมน้ำตาลหรือนมมีผลทำให้ปริมาณน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานพุ่งสูงขึ้น จนทำให้ประสิทธิภาพของยาเบาหวานไม่ได้ผลเท่าที่ควร อีกทั้งร่างกายจัดการระดับน้ำตาลในเลือดได้ยากขึ้นและเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานในที่สุด นอกจากนี้คาเฟอีนในกาแฟอาจทำให้อาการของผู้ป่วยโรคเบาหวานแย่ลงอีกด้วย

ยารักษาโรคหอบหืด

หอบหืดเป็นโรคเรื้อรังที่มีผลต่อปอด ทำให้ทางเดินหายใจอักเสบและระคายเคือง ส่งผลให้เกิดอาการไอ หายใจลำบาก และแน่นหน้าอก ผู้ป่วยโรคนี้จำเป็นต้องใช้ยาขยายหลอดลมเมื่อมีอาการกำเริบอย่าง Aminophylline หรือ Theophylline เพื่อบรรเทาอาการ แต่ก็มาพร้อมผลข้างเคียง เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง ใจสั่น หรืออัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ดังนั้นการดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนสูงจะกระตุ้นให้ผลข้างเคียงเหล่านี้รุนแรงขึ้นได้ ที่สำคัญกาแฟยังลดประสิทธิภาพการดูดซึมยา ทำให้การรักษาไม่ได้ผลเท่าที่ควร

ยารักษาโรคกระดูกพรุน

นอกจากคาเฟอีนในกาแฟหรือชาจะลดการดูดซึมแคลเซียมและสูญเสียความแข็งแรงของกระดูกในคนทั่วไปแล้ว ยังมีผลต่อผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนที่ต้องรับประทานยารักษาโรคกระดูกพรุน เช่น Risedronate หรือ Ibandronate เพราะการรับประทานยาพร้อมดื่มกาแฟจะลดการดูดซึมยาเหลือแค่ 60% ซึ่งย่อมมีผลให้ประสิทธิภาพในการบรรเทาอาการลดตามไปด้วย ทางที่ดีควรรับประทานยาขณะท้องว่างก่อนอาหารเช้า 30 นาที และดื่มน้ำเปล่าตาม จึงจะช่วยให้ร่างกายดูดซึมยาได้อย่างเต็มที่

ยาลดความดันโลหิต

จากการสำรวจสุขภาพประชากรไทยในปี 2562-2563 ของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า คนไทยอายุ 18 ปีขึ้นไปเป็นโรคความดันโลหิตสูงถึง 13 ล้านคน โดยผู้ป่วยหลายคนจะต้องรับประทานยาลดความดันโลหิต เช่น Verapamil หรือ Propranolol ซึ่งมีผลทำให้อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง นั่นหมายความว่าหัวใจจะต้องทำงานหนักเพื่อสูบฉีดเลือดไปยังเซลล์ทั้งหมดของร่างกาย แต่การดื่มกาแฟพร้อมการเข้ายาดังกล่าวจะทำให้ร่างกายดูดซึมยาด้านน้อยลงและไม่ได้รับประโยชน์จากยาอย่างเต็มที่ ดังนั้นควรปรึกษาและฟังคำแนะนำจากแพทย์หากเลิการดื่มกาแฟไม่ได้



4 น้ำสลัดสุดอร่อยที่ดีต่อสุขภาพ

เมนูน้ำสลัดผักผลไม้จานโปรดของหลายคนเป็นตัวช่วยเติมพลังในวันที่เหนื่อยให้รู้สึกสดชื่นยิ่งขึ้น และยังเป็นทางเลือกยออดิตที่ดีต่อร่างกาย สำหรับคนรักสุขภาพและคนที่ต้องการควบน้ำหนัก แต่ในความอร่อยนั้นมีข้อควรระวังคือน้ำสลัดที่มีน้ำตาลและส่วนผสมที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นความเค็มมากเกินไป และอุดมด้วยไขมันและครีมที่ไม่ดีต่อร่างกาย แต่มี 4 สูตรน้ำสลัดที่ดี มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และรสชาติอร่อยเกินห้ามใจมาฝากกัน



น้ำสลัดบัลซามิก (Balsamic Vinaigrette)

ส่วนผสมหลักประกอบด้วยน้ำส้มสายชูบัลซามิก น้ำมันมะกอก พาร์สลีย์ กระเทียมสับหยาบ เกลือ พริกไทยป่น ตีผสมให้เข้ากัน และน้ำผึ้ง (สองส่วนผสมหลักจะใส่เพียงเล็กน้อยหรือไม่ใส่ก็ได้) น้ำส้มสายชูบัลซามิกมีคุณสมบัติช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือด มีโพรไบโอติกส์ช่วยในเรื่องการย่อยอาหาร และดีต่อสุขภาพผิว ที่สำคัญน้ำสลัดบัลซามิกยังเป็นน้ำสลัดที่ให้พลังงานต่ำ เหมาะสำหรับคนที่กำลังลดน้ำหนัก รสชาติออกเปรี้ยวๆ มีรสหวานเล็กน้อย นำมาราดลงบนสลัดผักหรือธัญพืชนานาชนิดเข้ากันมาก

กรีกโยเกิร์ตแรมซ (Greek Yogurt Ranch Dressing)

น้ำสลัดชนิดนี้ทำมาจากกรีกโยเกิร์ตเป็นวัตถุดิบหลักตามชื่อ ผสมด้วยกระเทียม หอมหัวใหญ่ พาร์สลีย์ ต้นหอมฝรั่ง ผักชีลาว นมสด ปรงรสด้วยน้ำเลมอน พริกไทยป่น และเกลือป่น โดยในกรีกโยเกิร์ตอุดมไปด้วยจุลินทรีย์ที่ดีจึงช่วยปรับปรุงสุขภาพของลำไส้ให้สมดุล กระตุ้นระบบการเผาผลาญของร่างกายให้ทำงานได้ดีขึ้น ทั้งยังช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและลดระดับความดันโลหิต รสชาติกลมกล่อม ครีมนุ่ม เข้มข้น และรับประทานง่าย เหมาะกับสลัดทุกประเภท หรือจะประยุกต์เป็นซอสจิ้มผักสดและกินกับสเต็กปลาก็เข้ากันดี



น้ำสลัดงาขิง (Sesame Ginger Dressing)

พระเอกของน้ำสลัดชนิดนี้นอกจากน้ำมันงาและขิง ผสมรวมกับน้ำส้มสายชูหมักจากข้าว กระเทียม ปรงรสด้วยซอสถั่วเหลือง น้ำผึ้ง เป็นน้ำสลัดที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพราะน้ำมันงาอุดมไปด้วยไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน ซึ่งเป็นไขมันดีที่ดีต่อหัวใจ ช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอล ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ไร่ไขมันทรานส์ ขณะที่ขิงสดอุดมไปด้วยวิตามินแร่ธาตุมากมาย ทั้งยังช่วยย่อยอาหาร บรรเทาอาการคลื่นไส้ และลดอาการท้องอืดได้ รสชาติของน้ำสลัดจะมีรสเผ็ดจากขิง หวานเล็กน้อย และหอมน้ำมันงา เหมาะกับสลัดปลาแซลมอนและสลัดผักสดต่างๆ

น้ำสลัดอะโวคาโดไลม์ (Avocado Lime Dressing)

อีกหนึ่งน้ำสลัดดีต่อสุขภาพ ปรงจากอะโวคาโด กรีกโยเกิร์ต น้ำมันมะนาว และน้ำมันมะกอก ซึ่งวัตถุดิบทั้งหมดอุดมไปด้วยไขมันที่ดีต่อสุขภาพ วิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ โดยเฉพาะอะโวคาโดมีไขมันที่ดีต่อสุขภาพหัวใจ ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด และยังเป็นแหล่งของวิตามินซี เค บี 6 รวมถึงมีโฟเลต โพแทสเซียม และแมกนีเซียม แดมน้ำมันสูง ช่วยในการย่อยอาหารและทำให้ลำไส้มีสุขภาพแข็งแรง น้ำสลัดชนิดนี้เนื้อครีมเข้มข้น รสชาติเปรี้ยวจัด และอร่อยมากเมื่อนำไปราดบนสลัดผักสดต่างๆ ผักย่าง หรือทำเป็นซอสจิ้มก็อร่อยไม่แพ้กัน



6 วิธีป้องกันตัวเองจากมิจฉาชีพออนไลน์

ในปีที่ผ่านมาคนไทยสูญเสียเงินจำนวนมากจากการหลอกลวงของมิจฉาชีพผ่านช่องทางต่างๆ ด้วยการแอบอ้างเป็นเจ้าของหน้าทีหรือหน่วยงานของรัฐ ธนาคาร องค์กรชั้นนำ รวมถึงสวมรอยเป็นญาติหรือเพื่อนคนสนิท จนมีผู้ตกเป็นเหยื่อจำนวนมาก แต่คุณสามารถป้องกันตนเองและคนที่รักได้ เพียงเรียนรู้ 6 วิธีป้องกันมิจฉาชีพออนไลน์และปรับใช้ในชีวิตประจำวัน รับรองเราจะไม่หลงกลมิจฉาชีพออนไลน์อีกต่อไป

1. ตั้งสติ รอบคอบ อย่าหลงเชื่อง่ายๆ

ไม่ว่าจะรับสายจากเบอร์โทรศัพท์แปลก SMS รวมถึงข้อความผ่านโซเชียลมีเดียต่างๆ จากใครก็ตาม และถึงแม้จะน่าเชื่อถือมากแค่ไหน จงตั้งสติ อย่าไวใจใครง่ายๆ และตระหนักเสมอว่ามีโอกาสเป็นสายโทร.เข้าหรือข้อความจากมิจฉาชีพ ทางที่ดีอย่ารีบร้อน อย่าทำธุรกรรมทางการเงินใดๆ และหยุดการติดต่อเพื่อจะได้มีโอกาสตรวจสอบให้แน่ใจเสียก่อน

2. จำกัดการปัก-ถอนตัววัน

เพื่อลดความเสี่ยงในการสูญเสียเงินจำนวนมากจากการหลอกลวงของมิจฉาชีพ ผู้ใช้งานควรศึกษาวิธีการปรับเพิ่ม/ลดวงเงินโอนหรือจ่ายของแอปพลิเคชันธนาคารให้ละเอียด และตั้งจำกัดวงเงินที่เหมาะสมกับตนเองทันที

3. ใช้รหัสผ่านที่รัดกุมและไม่ซ้ำใคร

สร้างรหัสผ่านที่รัดกุม ซึ่งประกอบด้วยตัวอักษร ตัวเลข และอักขระพิเศษผสมกัน หลีกเลี่ยงการใช้รหัสผ่านเดียวกันสำหรับทุกบัญชีออนไลน์ ไม่ใช้ข้อมูลส่วนตัวในการตั้งรหัสผ่านเด็ดขาด โดยเฉพาะวันเกิด หมายเลขโทรศัพท์ ซึ่งง่ายต่อการคาดเดา ทั้งหมดนี้จะช่วยลดความเสี่ยงที่มิจฉาชีพจะเข้าถึงบัญชีต่างๆ ได้

4. อย่าให้ข้อมูลส่วนบุคคลแก่ผู้โทร.หาเด็ดขาด

ธนาคาร หน่วยงานราชการ และหน่วยงานของรัฐต่างๆ ไม่มีนโยบายส่งข้อความและขอข้อมูลส่วนตัวของลูกค้า เช่น เลขบัตรประชาชน เลขบัญชีธนาคาร เลขที่บัตรเครดิต/เดบิต วันเดือนปีเกิด Login Name รหัสผ่านต่างๆ หรือ OTP ใดๆ ผ่านช่องทางออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นอีเมล เว็บไซต์ SMS LINE และ Facebook Messenger เป็นต้น หากไม่แน่ใจให้ประเมินไว้ก่อนว่าอาจเป็นการหลอกลวง อย่าให้ข้อมูลใดๆ เด็ดขาด

5. หลีกเลี่ยงการคลิกลิงก์ที่น่าสงสัย

ไม่ว่าลิงก์ใน SMS อีเมล หรือโซเชียลเน็ตเวิร์กต่างๆ ล้วนเป็นวิธีที่มิจฉาชีพนิยมใช้หลอกลวงข้อมูลส่วนบุคคลหรือนำไปสู่การโหลดแอปพลิเคชันดูเงินได้ ดังนั้นโปรดใช้ความระมัดระวังและตรวจสอบอย่างละเอียดกับลิงก์ต่างๆ และอย่าคลิกลิงก์ ทางที่ดีติดต่อผู้ส่งโดยตรงตามหมายเลขที่ได้ส่งข้อความเพื่อความแน่ใจ

6. ลงแอปพลิเคชันบล็อกเบอร์โทรศัพท์และ SMS ไม่พึงประสงค์

เป็นอีกหนึ่งวิธีป้องกันตัวเองจากมิจฉาชีพออนไลน์ เพราะแอปพลิเคชัน Whoscall, Call Control, Hiya หรือ Truecaller มีคุณสมบัติระบุตัวตนของเบอร์ต่างๆ ที่โทร.เข้ามา ทั้งสามารถค้นหาและบล็อกเบอร์สแปมได้ แม้เบอร์ดังกล่าวจะไม่ได้บันทึกไว้ในรายชื่อติดต่อของเราก็ตาม แอปพลิเคชันเหล่านี้จะช่วยลดความเสี่ยงจากการถูกหลอกลวงได้ดีทีเดียว

ขั้นตอนปฏิบัติเมื่อตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพออนไลน์

1. ติดต่อธนาคารเพื่อแจ้งเหตุ ระบุบัญชีธนาคาร และอายุบัตรเครดิตทันที
2. แจ้งความออนไลน์คดีอาชญากรรมทางเทคโนโลยีผ่านเว็บไซต์ <https://www.thaipoliceonline.com> หรือแจ้งความ ณ สถานีตำรวจในแต่ละท้องที่
3. สามารถขอคำแนะนำเพิ่มเติมจากศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน ธนาคารแห่งประเทศไทย สายด่วน โทร. 1213 หรือ กองบัญชาการตำรวจไซเบอร์ (บข.สอท.) โทร. 1441 ที่ให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง



โปรโมชั่นต้อนรับหน้าหนาว

กรุงเทพประกันภัยขอมอบความอุ่นใจตลอดฤดูหนาวนี้ด้วยแผนประกันภัยสุดคุ้มที่ครอบคลุมทุกไลฟ์สไตล์ของทุกคน กับโปรโมชั่นดีๆ พร้อมรับของสมนาคุณมากมาย เมื่อทำประกันภัยกรมธรรม์ใหม่ผ่านเว็บไซต์บริษัทฯ www.bangkokinsurance.com ตั้งแต่วันที่ - 31 ธันวาคม 2566

รับฟรี พ.ร.บ. / บัตรเติมน้ำมัน
มูลค่า 500-1,500 บาท

เมื่อทำประกันภัยรถยนต์ประเภท 1
หรือประกันภัยรถยนต์ประเภท 2+



0%
นาน 10 เดือน

จับใจอุ่นใจรับลมหนาว

- เมื่อทำประกันภัยรถยนต์ประเภท 1 กรมธรรม์ใหม่ เบี้ยประกันภัยตั้งแต่ 8,000 บาทขึ้นไป รับฟรี พ.ร.บ. และ เบี้ยประกันภัยตั้งแต่ 10,001 บาทขึ้นไป รับเพิ่ม บัตรเติมน้ำมัน PTT Card มูลค่า 500-1,500 บาท
- เมื่อทำประกันภัยรถยนต์ประเภท 2+ กรมธรรม์ใหม่ รับฟรี บัตรเติมน้ำมัน PTT Card มูลค่า 500 บาท

รับฟรี Lotus's Gift Card
มูลค่า 300-1,200 บาท

เมื่อทำประกันภัยโรคมะเร็ง ประกันอัคคีภัย
ประกันภัยอุบัติเหตุส่วนบุคคล หรือประกันภัยสุขภาพ



คุ้มครองครอบคลุม อุ่นใจทุกไลฟ์สไตล์

เมื่อทำประกันอัคคีภัย ประกันภัยโรคมะเร็ง ประกันภัยสุขภาพ หรือประกันภัยอุบัติเหตุส่วนบุคคล กรมธรรม์ใหม่ เบี้ยประกันภัยตั้งแต่ 2,400 บาทขึ้นไป รับฟรี Lotus's Gift Card มูลค่า 300-1,200 บาท

รับฟรี Lotus's Gift Card
มูลค่า 1,000 บาท/กรมธรรม์

เมื่อทำประกันภัยสำหรับธุรกิจ
ขนาดกลางและขนาดย่อม SME Total



ธุรกิจ SME มั่นคง ด้วยความคุ้มครองที่ครอบคลุมภัยต่างๆ

เมื่อทำประกันภัยสำหรับธุรกิจขนาดกลางและขนาดย่อม SME Total กรมธรรม์ใหม่ รับฟรี Lotus's Gift Card มูลค่า 1,000 บาท/กรมธรรม์

รับส่วนลดพิเศษ 15%

เมื่อทำประกันภัย
การเดินทางต่างประเทศ
เพียงใส่รหัสโปรโมชั่น

WWINTER



คุ้มครองครอบคลุมทุกการเดินทางต่างประเทศ

เมื่อทำประกันภัยการเดินทางต่างประเทศ (Travel Delight Plus) กรมธรรม์ใหม่ ผ่านเว็บไซต์ www.bangkokinsurance.com รับทันที ส่วนลด 15% เพียงใส่รหัสโปรโมชั่น WWINTER

เที่ยวตามรอยหนังดังซีรีส์โดน

การท่องเที่ยวตามโลเคชันถ่ายทำหนังหรือซีรีส์เป็นอีกเกรนด์ที่สร้างความตื่นตาตื่นใจให้กับนักท่องเที่ยวได้ไม่น้อย เพราะไม่เพียงได้ตามรอยนักแสดงและหนังหรือซีรีส์เรื่องโปรดที่โด่งดัง แต่ยังได้ซึมซับความสวยงามของสถานที่ ทัศนียภาพ รวมถึงเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ ในคราวเดียวกัน เหมือนกับ 4 เรื่อง 4 ประเทศนี้ ที่อยากชวนทุกคนเก็บกระเป๋าไปตามรอยสักครั้ง



ไทย : ซีรีส์ King the Land

คนที่ชื่นชอบซีรีส์เกาหลีเป็นชีวิตจิตใจแนะนำให้ดูซีรีส์ King the Land แล้วจะเห็นว่าช่วงท้ายของเรื่องปรากฏฉากที่มีแลนด์มาร์กสำคัญของกรุงเทพฯ มากมาย เริ่มตั้งแต่วัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร หรือเรียกสั้นๆ ว่าวัดอรุณ ที่พระเอก นางเอก และแก๊งเพื่อนซี้แฉะชมพระปรางค์หน้าวัดซึ่งมีอายุนับร้อยๆ ปีและเต็มไปด้วยการตกแต่งอันวิจิตร จากนั้นพวกเขาล่องเรือชมความงามของสองฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยาค่ำคืน และจบที่การแสดงน้ำพุบริเวณลานหน้าศูนย์การค้า ICONSIAM ที่เคลื่อนไหวตามจังหวะเพลง ท่ามกลางแสง สี เสียง ที่หาได้จากที่นี่เท่านั้น

นอกจากนี้ทั้งพระเอกนางเอกก็ออกเดทแบบไม่มีเพื่อนกวนที่เมืองโบราณ จังหวัดสมุทรปราการ โดยทีมงานเซตให้ทั้งคู่เดินชมพระที่นั่งสุรเชษฐปราสาทจำลองอันงดงาม ดังนั้นใครมาถึงแล้วอย่าลืมเช็คอินและถ่ายภาพจุดนี้เป็นอันขาด ก่อนเปิดประสบการณ์ใหม่ด้วยการนั่งรถตุ๊กๆ ทัวร์รอบตัวเมืองเก่า พร้อมแวะแลนด์มาร์กสุดท้าย ณ โลหะปราสาทวัดราชนัคคดารามวรวิหาร ที่ตั้งอยู่บนถนนราชดำเนินกลางตัดถนนมหาไชย อันเป็นโลหะปราสาทเพียงแห่งเดียวของไทย รู้ฟักถ่ายทำขนาดนี้แล้วว่างๆ อย่าลืมหาเวลาช่วงสุดสัปดาห์ไปเที่ยวตามรอยพวกเขา

โครเอเชีย : ซีรีส์ Game of Thrones

Game of Thrones เป็นมหากาพย์แฟนตาซีของสถานีโทรทัศน์ HBO ที่มียอดผู้ชมสูงมากเป็นประวัติการณ์ แม้ว่าซีรีส์เรื่องนี้ถ่ายทำในหลายประเทศ แต่ฉากสำคัญล้วนอยู่ใน 2 เมืองใหญ่ของโครเอเชีย เมืองแรกคือ ดูบรอฟนิค (Dubrovnik) เป็นเมืองเก่าแก่ที่เต็มไปด้วยปราสาท ป้อมปราการ และธรรมชาติอันตระการตา เลยถูกจำลองเป็นเมืองหลวงของอาณาจักรทั้งเจ็ดนามว่า King's Landing โดยเฉพาะสวนรุกขชาติตริสเทโน (Trsteno Arboretum) ป้อมโบราณโลฟริเยนัค (Lovrijenac Fortress) ประตูเมือง Pile Gate และถนนเซนต์โดมินิก ที่ถ่ายทำในหลายฉากจนคนที่เคยดูเรื่องนี้มาถึงปั๊บต้องนึกออกทันที

ส่วนอีกเมืองคือ สปลิต (Split) ตั้งอยู่บนคาบสมุทรเล็กๆ ริมชายฝั่งตะวันออกของทะเลเอเดรียติก ซึ่งถูกแปลงโฉมเป็นเมือง Meereen เพื่อถ่ายทำฉากของตัวละครสำคัญ Daenerys ตั้งแต่พระราชวังไดโอคลีเซียน (Diocletian's Palace) โบราณสถานอายุกว่า 1,700 ปีที่ได้รับการขึ้นทะเบียนจากองค์การยูเนสโก ป้อมปราการยุคกลาง Klis Fortress ซึ่งปัจจุบันกลายเป็นจุดชมวิวยอดฮิต และหมู่บ้านเล็กๆ ชื่อว่า Zmornica จุดหมายปลายทางที่มีเสน่ห์จากทัศนียภาพอันโดดเด่น ใครเป็นแฟน Game of Thrones ลองวางแผนเดินทางตามรอยกันได้เลย



ฝรั่งเศส : ภาพยนตร์ Amélie

Amélie หนึ่งในภาพยนตร์แนวโรแมนติกเมดที่ได้รับความนิยมอย่างท่วมท้น เป็นเรื่องราวของสาวเสิร์ฟชาวปารีสที่ช่วยเหลือนคนรอบข้างให้ดีขึ้นท่ามกลางบรรยากาศของมหานครปารีสอันสวยงาม แม้ว่าเรื่องนี้จะใช้โลเคชันทั่วกรุงปารีส แต่มี 4 จุดสำคัญที่ไม่ควรพลาดเด็ดขาด ได้แก่ กาเฟ เด เดอ มูแล็ง (Café des Deux Moulins) ที่ทำงานของ Amélie ตั้งอยู่ในย่านมงมาร์ (Montmartre) มาแล้วคอหนังจะหลงใหลในเสน่ห์ของคาเฟ่แบบชาวปารีสยิ่ง แถมยังสามารถสั่งช็อกโกแลตร้อนและครีมบัวร์เลซึ่งเป็นเมนูชิกเนเจอร์ตามท้องเรื่องได้อีกด้วย

จุดต่อมา มหาวิหารน็อทร์-ดาม (Notre-Dame Cathedral) หนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวยอดนิยมที่สุดของปารีสซึ่งกลายมาเป็นฉากสำคัญที่ทำให้ชีวิต Amélie พลิกผันไปจากเดิม จุดที่สาม บันไดวนประดับประดาภาพจิตรกรรมในสถานีรถไฟใต้ดินอาแบ็ส (Abbesses) ตั้งอยู่เขต 18 ของกรุงปารีส ที่ถูกถ่ายทำเป็นฉากเดินทางของเธอครั้งแรกแล้ว ครึ่งเล่า และจุดสุดท้าย มหาวิหารซาเคร-เกอร์ (The Basilica of Sacré-Coeur de Montmartre) ที่เป็นฉากหลังในซีนสำคัญของนักแสดงหลัก นักท่องเที่ยวจึงมักแวะมาถ่ายภาพและชมสถาปัตยกรรมพร้อมวิวทิวทัศน์อันงดงามที่สร้างความประทับใจไม่รู้ลืม



อังกฤษ : ภาพยนตร์ Harry Potter

ร้อยทั้งร้อยรู้จักภาพยนตร์ภาคต่อ Harry Potter ที่ดัดแปลงจากวรรณกรรมแฟนตาซีของนักเขียนชาวอังกฤษ J.K. Rowling กันเป็นอย่างดี จึงทำให้ทุกปีนักท่องเที่ยวทั่วโลกจะมาเยือนกรุงลอนดอนเพื่อตามรอยหนังเรื่องนี้อย่างคึกคัก แนะนำให้เริ่มต้นทริปด้วยการเดินทางไป Warner Bros. Studio ซึ่งตั้งอยู่ในย่าน Leavesden ใกล้ๆ กรุงลอนดอน เพื่อชมอุปกรณ์ประกอบฉาก เครื่องแต่งกาย และฉากจากภาพยนตร์ Harry Potter ของจริงให้จุใจเสียก่อน

หลังจากนั้นกลับมาเยือนสถานีรถไฟคิงส์ครอสใจกลางกรุงลอนดอน เพราะเป็นสถานที่ถ่ายทำจากแฮร์รี่และผองเพื่อนขึ้นรถไฟ Hogwarts Express มาถึงจะพบป้ายชานชาลา 9¾ พร้อมด้วยรถเข็นกระเป๋าที่หายไป ในฉนั้น ซึ่งนักเดินทางสามารถถ่ายรูปได้ แล้วเดินไปยังตลาด Leadenhall เพื่อเช็คอินฉากทางเข้าตรอกไดแอกอนที่คุ้นเคยกันดี ไม่ไกลกันสามารถเดินเข้าไปในมหาวิหารเซนต์พอล (St. Paul's Cathedral) เพื่อชมบันไดวนอันเป็นฉากของโรงเรียนฮอกวอตส์ แล้วติดๆ กันยังจะพบกับสะพาน Millennium Bridge ข้ามแม่น้ำเทมส์ ขวนให้นึกถึงฉากผู้เสกความตายทำลายสะพานจนย่อยยับ ที่เล่ามาเป็นเพียงน้ำจิ้มเท่านั้น ใครอยากไปทุกจุดแนะนำให้ซื้อทัวร์นำเที่ยว รับรองไม่หลงและได้เช็คอินครบแน่นอน



คุณชัย โสภณพนิช เข้ารับพระราชทานของที่ระลึก ในพิธีเปิดอาคารพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ หลวงปู่แบน ธนากโร วัดดอยธรรมเจดีย์

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเปิดอาคารพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติหลวงปู่แบน ธนากโร วัดดอยธรรมเจดีย์ จังหวัดสกลนคร โดยมีพระอาจารย์เกษม ภิรมย์กร เจ้าอาวาสวัดดอยธรรมเจดีย์ คุณจรัลรัตน์ เทพอาสน์ ผู้ว่าราชการจังหวัดสกลนคร ข้าราชการ และประชาชนเฝ้าฯ รับเสด็จ โดยคุณชัย โสภณพนิช ประธานกรรมการ กรุงเทพประกันภัย ได้เข้ารับพระราชทานของที่ระลึกในโอกาสที่ทูลเกล้าฯ ถวายเงินโดยเสด็จพระราชกุศลตามพระราชอัธยาศัย และเป็นผู้มีอุปการคุณของวัด ณ วัดดอยธรรมเจดีย์ อำเภอโคกศรีสุพรรณ จังหวัดสกลนคร เมื่อเร็วๆ นี้

มอบทุนการศึกษา BKI Scholarship สนับสนุนและให้ความสำคัญการศึกษา ต่อเนื่องเป็นปีที่ 7

คุณลสา โสภณพนิช ผู้ช่วยกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ กรุงเทพประกันภัย มอบทุนการศึกษาในโครงการ BKI Scholarship ประจำปีการศึกษา 2566 ให้แก่นิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 ต่อเนื่องจนสำเร็จการศึกษาชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาประกันภัย สาขาคณิตศาสตร์ สาขาสถิติ และสาขาเทคโนโลยีสารสนเทศ จากสถาบันการศึกษาต่างๆ ที่มีผลการเรียนและพฤติกรรมที่ดี อีกทั้งมีความจำเป็นในการขอรับการสนับสนุนทุนการศึกษาตลอดระยะเวลาที่ศึกษาในสถาบัน โดยมอบให้แก่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 รุ่นที่ 7 ของโครงการ จำนวน 11 คน ชั้นปีที่ 3 รุ่นที่ 6 จำนวน 11 คน และชั้นปีที่ 4 รุ่นที่ 5 จำนวน 10 คน รวมจำนวน 32 คน ทุนการศึกษาปีละ 30,000 บาท รวมมูลค่า 960,000 บาท พร้อมมอบประกันภัยอุบัติเหตุส่วนบุคคล (PA) ทุนประกันภัย 200,000 บาทต่อคนต่อปี โดยไม่มีข้อผูกพันใดๆ ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย ถนนสาทรใต้ เมื่อวันที่ 13 กันยายน 2566



ทั้งนี้ กรุงเทพประกันภัยเห็นความสำคัญในการพัฒนาด้านการศึกษา และส่งเสริมต่อยอดให้นิสิต นักศึกษาเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพและมีความรู้ความสามารถในการทำงานด้านการประกันภัย โดยได้ดำเนินการมอบทุนการศึกษาในโครงการ BKI Scholarship มาตั้งแต่ปี 2560 ต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันเป็นปีที่ 7 และมีนิสิต นักศึกษาจากสถาบันการศึกษาต่างๆ ที่ได้รับการคัดเลือกเป็นจำนวน 67 คน รวมทุนการศึกษาทั้งสิ้น 4,440,000 บาท นอกจากนี้ นิสิต นักศึกษาที่ได้รับทุนการศึกษาดังกล่าวและสำเร็จการศึกษาแล้วได้มาเป็นส่วนหนึ่งกับกรุงเทพประกันภัย โดยเข้าร่วมงานในตำแหน่งงานที่หลากหลาย พร้อมร่วมสร้างความเติบโตให้กับบริษัทฯ และเป็นกำลังสำคัญให้แก่ธุรกิจประกันภัยและประเทศต่อไป



ห่วงใยผู้ป่วยในพื้นที่ห่างไกล มอบเครื่องช่วยหายใจให้แก่อำเภอโรงพยาบาลอรัญประเทศ

คุณธีรยุทธ กิจวรพัฒน์ ผู้อำนวยการ ธุรกิจสาขาและการร่วมทุน กรุงเทพประกันภัย มอบเครื่องช่วยหายใจชนิดอัตรากาไหลสูง พร้อมชุดอุปกรณ์ จำนวน 2 เครื่อง รวมมูลค่า 460,000 บาท ให้แก่อำเภอโรงพยาบาลอรัญประเทศ เนื่องจากเครื่องช่วยหายใจที่มีอยู่ชำรุดส่งผลให้ไม่เพียงพอต่อการรักษาผู้ป่วยที่มีจำนวนมาก โดยมีนายแพทย์ราเชษฎ์ เจริญพนม ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอรัญประเทศ เป็นผู้แทนรับมอบ ณ โรงพยาบาลอรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว เมื่อเร็วๆ นี้

ร่วมจัดสร้างอาคารโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อเป็นศูนย์กลางบริการทางการแพทย์และพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน



ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ ประธานคณะผู้บริหารและกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ กรุงเทพประกันภัย มอบเงินสมทบทุนสร้างอาคารโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 500,000 บาท ผ่านมูลนิธิทีคิวเอ็ม โดยมี ดร.อัญชลิน พรหมนิภา ประธานบริษัท และ ดร.นภัสนันท์ พรหมนิภา ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร ทีคิวเอ็ม อินซัวรันส์ โบรคเกอร์ เป็นผู้รับมอบ เพื่อจัดตั้งเป็นสถานที่สำหรับการเรียน การสอน และวิจัย รวมถึงการให้บริการทางการแพทย์แก่ประชาชนในบริเวณของเวชศาสตร์การเกษตรและชีวนวัตกรรม (Agro-Medicine and Bio-Innovation) และเป็นศูนย์กลางการให้บริการทางการแพทย์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยอย่างยั่งยืน ณ ทีคิวเอ็ม สำนักงานใหญ่ กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 18 กันยายน 2566

จัดกิจกรรมบริจาคโลหิต บริจาคอวัยวะ และบริจาคดวงตา ให้แก่สภากาชาดไทยอย่างต่อเนื่อง

กรุงเทพประกันภัย โดยคุณปวีณา จูชวน ผู้ช่วยกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ให้กำลังใจและขอบคุณพนักงาน ลูกค้า คู่ค้า ตลอดจนประชาชนทั่วไป ที่มาร่วมบริจาคโลหิต บริจาคอวัยวะและดวงตาให้แก่สภากาชาดไทย เพื่อให้มีโลหิตสำรองเพียงพอต่อการรักษาผู้ป่วยในโรงพยาบาลต่างๆ โดยในครั้งนี้มีผู้ประสงค์บริจาคโลหิตจำนวน 278 คน ผู้บริจาคอวัยวะจำนวน 18 คน และผู้บริจาคดวงตา 21 คน ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย สำนักงานใหญ่ เมื่อวันที่ 21 กันยายน 2566



ร่วมสืบสานดนตรีไทย

กรุงเทพประกันภัยเห็นความสำคัญของการอนุรักษ์ดนตรีไทยอันเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชาติ จึงได้ร่วมสนับสนุนเครื่องดนตรีสำหรับใช้ในการเรียนการสอนดนตรีไทยของโรงเรียนพุทธศาสนานันทน์วัดชลประทานรังสฤษฎี พระอารามหลวง รวมมูลค่ากว่า 100,000 บาท โดยมีพระปลัดสันตวิทย์ ญาณฐิติโร เลขานุการโรงเรียนพุทธศาสนานันทน์วัดชลประทานรังสฤษฎี พระอารามหลวง เป็นผู้รับมอบ เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนได้มีโอกาสเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านดนตรีไทยประเภทต่างๆ ตลอดจนเป็นแรงบันดาลใจให้เยาวชนเกิดความสนใจและเห็นคุณค่าของการอนุรักษ์ดนตรีไทยเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ กิจกรรมดังกล่าว

เป็นส่วนหนึ่งในโครงการ BKI รวมใจอาสาพัฒนาสังคม ซึ่งบริษัทฯ เปิดโอกาสให้พนักงานที่มีความตั้งใจจะช่วยเหลือสังคมในด้านต่างๆ เป็นผู้เสนอแผนกิจกรรมเพื่อพัฒนาสังคม โดยบริษัทฯ ช่วยสนับสนุนด้านงบประมาณและบุคลากรในการจัดกิจกรรมให้สำเร็จตามเป้าหมาย เพื่อปลูกจิตสำนึกแห่งการเป็นผู้ให้และเป็นแรงบันดาลใจต่อการสร้างสรรค์ความดีให้แก่สังคมต่อไปในอนาคต

จาก BKI ถึงผู้อ่านเพื่อเข้าสู่การบังคับใช้ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

กรุงเทพประกันภัยขอขอบพระคุณลูกค้า/คู่ค้าที่ให้การตอบรับข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ ทั้งนี้ เพื่อให้การส่งข่าวสารซึ่งประกอบด้วยข้อมูลข่าวสาร การประชาสัมพันธ์ โปรโมชัน และสิทธิพิเศษผ่านทางอีเมลของลูกค้า/คู่ค้าสอดคล้องกับ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 บริษัทฯ จึงขอสอบถามความประสงค์การรับข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ ดังนี้

พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลกับการยกเลิกหรือจัดการข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

- กรณีลูกค้า/คู่ค้าต้องการยกเลิกการรับข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์
- กรณีลูกค้า/คู่ค้าต้องการเปลี่ยนแปลงอีเมล หรือเพิ่ม/ลดจำนวนอีเมลในการรับข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ สามารถแจ้งความประสงค์ดังกล่าว พร้อมชื่อ-นามสกุล และอีเมลที่ต้องการยกเลิก เปลี่ยน หรือเพิ่ม/ลดส่งมาได้ทั้งอีเมล corp.comm1@bangkokinsurance.com หรือสแกน QR Code

การติดตามข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

สำหรับลูกค้า/คู่ค้า ผู้ที่อ่านข่าวสาร BKI News อย่างต่อเนื่องในรูปแบบรูปเล่ม ยังสามารถติดตามอ่านได้ในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ตาม QR Code ที่แนบมานี้



ยกเลิกหรือเปลี่ยนแปลง
อีเมลรับข่าวสาร BKI News



BKI News
ฉบับอิเล็กทรอนิกส์



เทคโนโลยี ที่ทำให้ชีวิตคุณง่ายขึ้น

กรุงเทพประกันภัยพัฒนาผลิตภัณฑ์ประกันภัย
และการบริการที่หลากหลาย ด้วยกลยุทธ์
การนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมที่ทันสมัย
มาใช้ในการดำเนินงานของการประกันภัย
และงานสินไหมทดแทน เพื่อตอบสนอง
ความต้องการและไลฟ์สไตล์ของลูกค้าอย่างตรงใจ

