

นักบัญชีใส่ใจในสุขภาพ

โดย ครูพรพรรณ วัฒนวิชัย

ในช่วงเดือน มกราคม ถึง เดือน พฤษภาคม ของทุกปี นักบัญชีทั้งหลายจะเริ่มมีความเครียด เพราะต้องเตรียมการยื่นเสียภาษีต่าง ๆ เริ่มจาก

ภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา ที่จะต้องเสียตั้งแต่ มกราคม- มีนาคม ของทุกปี โดยนำรายรับที่ได้รับเป็นเงินสด ของรอบปีที่ผ่านมา (ปี 2552) ชำระภายใน มกราคม- มีนาคม ปี 2553 ซึ่งนักบัญชี จะต้องแนะนำให้ผู้มีหน้าที่เสียภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาหาหลักฐานต่าง ๆ ตามที่กฎหมายกำหนดเพื่อนำมาหักค่าลดหย่อนต่าง ๆ ที่จะทำให้เสียภาษีเงินได้เพิ่มให้น้อยที่สุด

ภาษีโรงเรือนและที่ดิน ที่จะต้องเสียภายในเดือน กุมภาพันธ์ของทุกปี

ภาษีป้าย ภายในเดือน มีนาคม ของทุกปี **ภาษีบำรุงท้องที่** ภายในเดือน เมษายน ของทุกปี

ภาษีเงินได้นิติบุคคล ภายใน 150 วันนับแต่วันสุดท้ายของรอบระยะเวลาบัญชี ซึ่งสถานประกอบการส่วนใหญ่จะสิ้นรอบระยะเวลาบัญชี วันที่ 31 ธันวาคม ทำให้จะต้องยื่นเสียภาษีเงินได้นิติบุคคลสิ้นปี ภายในวันที่ 30 พฤษภาคม ของปีถัดไป

ภาษีมูลค่าเพิ่ม จะต้องยื่นภายในวันที่ 15 ของทุกเดือน

จากภาระความรับผิดชอบ ทำให้นักบัญชีเกิดความเครียด เมื่อคนเราเกิดความเครียด เราก็จะคลายเครียดโดยการรับประทานมาก ๆ เมื่อรับประทานมาก ทำให้เกิดความอ้วน ซึ่งความอ้วนนอกจากจะทำให้บุคลิกภาพภายนอกเสียแล้วยังเกิด ภัยเงียบขึ้นไม่รู้ตัว ได้แก่โรคไขมันในเส้นเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ เป็นต้น

นักบัญชีควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นักบัญชีเป็นนักคำนวณตัวเลข ก็ควรที่จะคำนวณปริมาณอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่สมดุลไม่ขาดไม่เกิน

นักบัญชีควรต้องทราบว่าร่างกายของเราต้องการปริมาณพลังงานที่ต้องใช้ในแต่ละวัน เราควรรับประทานอาหารให้พอดี กับปริมาณที่ต้องใช้ เพื่อไม่ให้อาหารที่รับประทาน เข้าไปมาก ไปสะสมเป็นไขมัน แล้วก่อให้เกิดโรคร้าย ต่าง ๆ ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น

พลังงานที่ใช้(ต่อวัน)

เพศ, บุคคล	ปริมาณพลังงานที่ใช้ (ต่อวัน)
♂ชายทั่วไป	1,800-2,000 แคลอรี
♂ชายทำงานหนัก ,นักกีฬา	2,500-3,000 แคลอรี
♀หญิงทั่วไป	1,500-2,500 แคลอรี
♀หญิงทำงานหนัก ,นักกีฬา	2,000-2,500 แคลอรี

พลังงานที่ได้รับจากอาหาร

รายการ	ปริมาณพลังงานที่ได้รับ (แคลอรี)
ข้าวสวย 1 ถ้วย	230 แคลอรี
ข้าวสวย 1 จาน	350 แคลอรี
ก๊วยจั๊ว 1 ชาม	400 แคลอรี
ข้าวต้มทรงเครื่อง 1 ถ้วย	230 แคลอรี
แกงจืดผักกาดขาว 1 ถ้วย	110 แคลอรี
แกงกระหรี่ไก่ 1 ถ้วย	365 แคลอรี
ไข่ลวกเขย 1 ฟอง	160 แคลอรี
นมจืด 1 กล่อง	160 แคลอรี
กล้วยไข่เชื่อม 2 ลูก	180 แคลอรี
ข้าวต้มมัด 1 คู่	320 แคลอรี
ถั่วดำต้มน้ำตาล 1 ถ้วย	340 แคลอรี
ส้ม 1 ผล	40 แคลอรี
ลอดช่องน้ำกระทิ 1 ถ้วย	290 แคลอรี
ส้มตำ 1 จาน	120 แคลอรี
ต้มยำกุ้ง	50 แคลอรี
ผัดผักบุ้งจีน ครึ่งถ้วย	75 แคลอรี
ข้าวมันไก่	600 แคลอรี
ข้าวหมูแดง	500 แคลอรี
ข้าวขาหมู	450 แคลอรี
ผัดซีอิ๊วใส่ไข่	440 แคลอรี
ผัดไทย 1 จาน	800 แคลอรี
หอยทอดใส่ไข่	650 แคลอรี

แหล่งที่มา : - สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

หากนักบัญชีทั้งหลายรู้จักจำกัดปริมาณอาหารในแต่ละวันรับรองรูปร่างสวยสมส่วน ปราศจากโรคภัย มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง แน่นนอนฟินจริง!