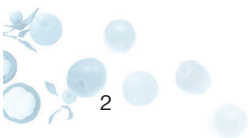




## ที่ปรึกษา



1. นายแพทย์ณรงค์ศักดิ์ อังคะสุวพลา  
อธิบดีกรมอนามัย กรมอนามัย
2. นายแพทย์โสภณ เมฆธน  
รองอธิบดีกรมอนามัย กรมอนามัย
3. นายแพทย์ประเสริฐ หลุยเจริญ  
รองอธิบดีกรมอนามัย กรมอนามัย
4. นายแพทย์ประดิษฐ์ วินิจจะกุล  
รองอธิบดีกรมอนามัย กรมอนามัย
5. นายแพทย์สมชาย ลีทองอิน  
ผู้อำนวยการกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
6. นายแพทย์ณรงค์ สายวงศ์  
ผู้อำนวยการกองโภชนาการ กรมอนามัย



## บรรณาธิการ

1. นายสง่า ดามาพงษ์  
นักวิชาการสาธารณสุข 9 ชช. (ด้านโภชนาการ) กรมอนามัย
2. นางสุจิตต์ สาลีพันธ์  
นักโภชนาการ 8ว. กองโภชนาการ
3. นางพูนศรี เลิศลักษณ์วงศ์  
นักโภชนาการ 7ว. กองโภชนาการ
4. นางนงพะงา ศิวานุวัฒน์  
นักวิชาการสาธารณสุข 7 กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
5. นางสาวสุทธาศินี จันทร์ไพบเล็ก  
นักโภชนาการ กองโภชนาการ



## คำนำ

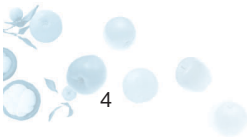


ในรอบไม่ถึง 1 ปีที่ผ่านมา กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมอนามัยร่วมกับภาคีเครือข่ายคนไทยไร้พุงได้ปลูกกระแสสังคมไทยให้ตระหนักถึงภัยร้ายของโรคอ้วน และอ้วนลงพุงที่เป็นเพชรฆาตเงียบ ฆ่าชีวิตคนไทยตายวันละ 236 คน นับว่าประสบความสำเร็จในระดับที่น่าพอใจ แต่มีคำถามตามมาว่าถ้าไม่ยอมอ้วนและอ้วนแล้วจะลดได้อย่างไรให้ถูกวิธี กรมอนามัยในฐานะเป็นองค์กรหลักที่ส่งเสริมคนไทยไร้พุงจึงได้จัดทำคู่มือประชาชนขึ้นมาเป็นข้อแนะนำแบบง่ายๆ อยู่ในวิถีชีวิตของคนไทยเรื่องการกินอาหารและออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเช่น โรคอ้วน และโรคมะเร็ง ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับการอ่าน แต่ท่านจะสุขมากขึ้นถ้านำไปปฏิบัติ

กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข

27 พฤศจิกายน 2550



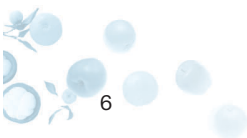
## สารบัญ

อันตรายของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	6
โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เกิดจากอะไร	7
อ้วนอันตรายรู้ได้อย่างไรว่าเสี่ยง	8
คุณเสี่ยงหรือไม่	9
ลดน้ำหนักได้ ชีวิตใหม่จะกลับมา	10
ลดหวาน มัน เค็ม เติมเต็มผักผลไม้	11
ไขมันป็นหุ่นให้อ้วน	12
กินข้าวแป้งมาก...ยากที่จะลด นน.	14
กินหวานเผาผลาญเป็นไขมัน	16
อาหารเค็ม	18
กินผัก ผลไม้ไร้โรค	21
กินเท่าไรจึงพอดี	24
การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย	31



## อันตรายของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

“โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง” หรือที่เราเรียกกันอีกอย่างหนึ่งว่า “โรควิถีชีวิต” เป็นโรคที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อโรค แต่มีสาเหตุมาจากการใช้ชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ การกินมากเกินไปจนทำให้มีไขมันสะสมมากในร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่องท้อง และยังขาดการออกกำลังกายจนทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงป่วยเป็นโรคอ้วน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง และโรคความดันโลหิตสูงกันมากขึ้น ซึ่งโรคดังกล่าวนี้ในคนไทยพบว่า ตายปีละเกือบ 1 แสนคนหรือเกือบ 1 ใน 4 ของจำนวนผู้เสียชีวิตทั้งหมด นอกจากนี้ยังทำให้สูญเสียเงินทองในการรักษามากขึ้น หากไม่เร่งแก้ไขก็จะมีผู้เสียชีวิตจากโรคดังกล่าวเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ



## โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เกิดจากอะไร

หลายคนมักใจเชื่อว่า เพราะกรรมพันธุ์เป็นเหตุซึ่งก็มีส่วนเป็นจริงอยู่บ้าง แต่ยังไม่ชัดเจนที่ชัดเจน แต่จากการศึกษาพบว่า เกิดจาก

- พฤติกรรมการกินอาหารไม่ถูกต้องคือ กินอาหารปริมาณมาก ชอบกินอาหารมันๆ หรือกะทิ กินอาหารรสหวานจัด และกินผักผลไม้ไม่พอ
- ขาดการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงานที่มากเกินไปให้หมดไป แล้วยังทำให้ร่างกายแข็งแรง
- มีวิธีการดำเนินชีวิตประจำวันที่ไม่มีผลดีต่อร่างกาย เช่น การทำกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องใช้แรงน้อยลง เดินน้อยลง หรือเคลื่อนไหวน้อยลง และมีความเครียดเป็นประจำ
- พฤติกรรมการเสพสารเสพติด เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



## อ้วนอันตรายรู้ได้อย่างไรว่าเสี่ยง

อ้วนหรืออ้วนลงพุงเป็นต้นเหตุสำคัญ นำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เราสามารถตรวจสอบด้วยตนเองอย่างง่ายว่าอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคดังกล่าวหรือไม่ ต้องทำดังนี้

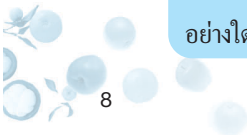


- นำสายวัดมาวัดรอบเอวของตัวเอง ถ้าผู้หญิงต้องไม่เกิน 80 เซนติเมตร และผู้ชายต้องไม่เกิน 90 เซนติเมตร ถ้าวัดแล้วมีค่ามากกว่า ก็ถือว่าอยู่ในภาวะเสี่ยงหรือ

- หาค่าดัชนีมวลกายโดยนำค่าน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง

ดัชนีมวลกาย =  $\frac{\text{น้ำหนัก(กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$  ถ้าใครมีค่าอยู่ระหว่าง 18.5-24.9 กิโลกรัม ต่อตารางเมตร ถือว่าปกติ แต่ถ้าใครมีค่ามากกว่า ก็มีภาวะเสี่ยงเช่นกัน

ถ้าตรวจสอบแล้วใครมีรอบเอวเกินหรือดัชนีมวลกายเกินอย่างหนึ่งอย่างใดก็ถือว่าอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคแล้วต้องหาทางป้องกันตั้งแต่นี้



## คุณเสี่ยงหรือไม่

ถ้าอยากรู้ว่าตนเองอยู่ในภาวะเสี่ยงหรือไม่ ลองทำแบบทดสอบนี้

ใช่ ไม่ใช่

1. มีอายุมากกว่า 30 ปีแล้ว		
2. ชอบกินอาหารประเภทผัดๆ ทอดๆ เป็นประจำ		
3. ชอบกินอาหารที่มีกะทิเป็นประจำ		
4. ชอบดื่มเครื่องดื่มร้อนและเครื่องดื่มที่มีรสหวานแทนน้ำเปล่าเป็นประจำ		
5. ชอบกินอาหารหวานเป็นประจำ		
6. ชอบกินอาหารเร็วๆ เป็นประจำ		
7. กินอาหารมื้อเย็นใกล้เคียงเวลาเข้านอนเป็นประจำ		
8. มักจะหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายเสมอ		
9. ชอบให้คนอื่นทำงานประเภทที่ต้องใช้แรงแทนคุณเป็นประจำ		
10. ชอบใช้ลิฟต์มากกว่าการเดินขึ้นลงบันไดเป็นประจำ		
11. สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เสพสารเสพติด		
12. ชอบกินจุบจิบ		

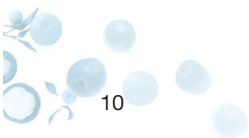
ถ้าคุณตอบว่าใช่มากกว่า 5 ข้อ แสดงว่าคุณอยู่ในภาวะเสี่ยง ดังนั้น  
คุณต้องมีความตั้งใจที่จะต้องปรับปรุงตัวเอง



## ลดน้ำหนักได้ ชีวิตใหม่จะกลับมา

ท่านเชื่อหรือไม่ ? เพียงท่านลดน้ำหนักได้แค่ 10 กิโลกรัม ท่านจะลดภาวะเสี่ยงต่ออัตราการตายโดยรวมในชีวิตท่านได้ถึงร้อยละ 20 ลดการตายจากโรคเบาหวานและโรคมะเร็งประมาณร้อยละ 30-40 ลดน้ำตาลในเลือดมากถึงครึ่งหนึ่ง ลดความดันโลหิตได้ 10 มม.ปรอท ที่น้ำหนักศัตรูร้ายที่สุดๆ คือไขมันตัวเลวที่ร่างกายไม่พึงประสงค์ก็จะลดมากถึงร้อยละ 10-30 แต่ไขมันตัวดีจะเพิ่มขึ้น

อะไรจะวิเศษปานนั้น แล้วท่านจะนั่งเฉยอยู่ไย มาใส่ใจอ่านต่อเพื่อขอไม่อ้วนลงพุงมุ่งสู่ชีวิตใหม่ที่สดใสมากกว่าเดิม



## ลดหวาน มัน เค็ม เติมเต็มผักผลไม้

การดำเนินชีวิตที่ได้คุณภาพ มีความสุข มีหลายรูปแบบ รูปแบบหนึ่งคือ การเดินสายกลาง (มัชฌิมา) การกินอาหารก็เหมือนกัน กินอาหารแล้วได้ประโยชน์ มีความสุข ก็ต้องกินพอดีๆ ไม่มาก หรือน้อยเกินไป

อาหารเป็นสิ่งที่ร่างกายได้รับไม่ว่าจะโดยการกิน ดื่ม หรือ การได้รับทางหลอดเลือด แล้วก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ถ้าเรามีพฤติกรรมการกินไม่ถูกต้อง เหมาะสม อาหารก็กลับมาทำร้าย ร่างกายได้ โดยทำให้เกิดโรคที่เรียกว่าโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือโรค ไร้เชื้อเรื้อรัง หรือโรควิถีชีวิต ดังนั้นเราต้องฉลาดที่จะกินอาหาร ไม่ปล่อยให้อาหารกินเรา

- อาหารที่ต้องมีสติอย่างมากในการกินคือ ไขมัน แป้ง (ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ขนมจีน ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว ฯลฯ) น้ำตาล เกลือ และเครื่องปรุงรสเค็มอื่นๆ

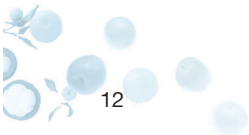
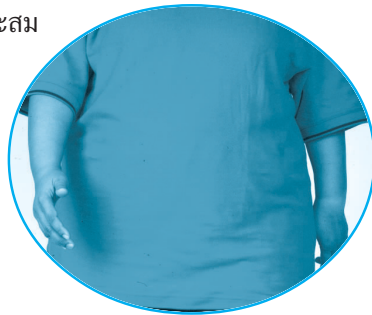
- อาหารที่กินได้อย่างผ่อนคลายคือ ผัก ผลไม้สด (รสไม่หวานจัด)



## ไขมันป็นหุ่นให้อ้วน

ไขมันเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เพราะร่างกายใช้เป็นแหล่งพลังงานโดยไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี นอกจากนี้ ไขมันยังเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของผนังเซลล์ ฮอรโมนเพศ และเป็นตัวพาวิตามินที่ละลายในไขมันเข้าสู่ร่างกาย เช่น วิตามินดี วิตามินอี วิตามินเค

ไขมันไม่ได้ร้ายอย่างที่คิดเสมอไป ถ้ากินไขมันได้สัดส่วนเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายไขมันก็ไม่ทำให้อ้วน ที่อ้วนเพราะกินไขมันเกินความต้องการ ส่วนเกินนี้ร่างกายเก็บสะสมในรูปแบบเซลล์ไขมันแทรกอยู่ตามอวัยวะต่างๆ เช่น ใต้ชั้นผิวหนัง แต่ที่ทำให้เกิดผลเสียมีปัญหามากคือ ไขมันที่สะสมอยู่ในช่องท้อง ถ้าสะสมมากขึ้นๆ ก็จะเป็นโรคอ้วนลงพุง



## กินไขมันมันใจ...ไม่ให้อ้วน

ร่างกายจะได้รับไขมันจากอาหารที่ปรุง โดยการผัด ทอด และอาหารพวกเนื้อสัตว์ติดมัน หนังหมู หนังเป็ด หนังไก่ กะทิ (ได้จากอาหารหรือขนมหวานที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ) น้ำมันพืช

### กินไขมันให้เกิดผลดีต่อร่างกาย ควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

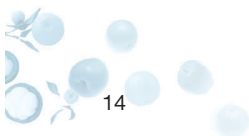
- ลดการกินอาหารที่จะทำให้ร่างกายได้รับไขมันมากเกินไป เช่น อาหารที่เตรียมโดยการผัด ทอด เนื้อสัตว์ติดมัน หนังเป็ด หนังไก่ แกงกะทิ ขนมหวานใส่กะทิ
- ใช้ชนิดของน้ำมันให้เหมาะสมกับการเตรียมอาหาร เช่น ถ้าใช้ทอด ซึ่งต้องใช้ความร้อนสูงและเป็นเวลานานต้องใช้น้ำมันที่มีไขมันอิ่มตัวมาก เช่น น้ำมันปาล์ม ถ้าเป็นการผัดซึ่งใช้ความร้อนระยะสั้นๆ ควรใช้น้ำมันที่มีไขมันไม่อิ่มตัวมาก เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว
- ไม่ใช้น้ำมันทอดซ้ำเกิน 2 ครั้ง ในการปรุงอาหาร



## กินข้าว แป้งมาก...ยากที่จะลด นน.

อาหารในกลุ่มข้าวแป้ง ได้แก่ ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เผือก มัน ข้าวโพด ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นแหล่งให้พลังงานโดยคาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี

การกินข้าว - แป้ง ในปริมาณที่เหมาะสมพอดีกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวันจะไม่ทำให้อ้วน แต่ถ้ากินเกิน ส่วนที่เกินนี้จะถูกร่างกายที่สลายไขมันไปเปลี่ยนเป็นเซลล์ไขมันสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะช่องท้อง สะสมมากขึ้นๆ จนน้ำหนักไขมันเกินเกณฑ์จึงทำให้เราอ้วนได้ ดังนั้นการกินอาหารกลุ่มข้าว - แป้งมากเกินไปก็ทำให้เราอ้วนได้ ไม่ใช่กินไขมันแล้วทำให้อ้วนอย่างเดียว



## กินข้าวแป้งพอกดีไม่มีอ้วน

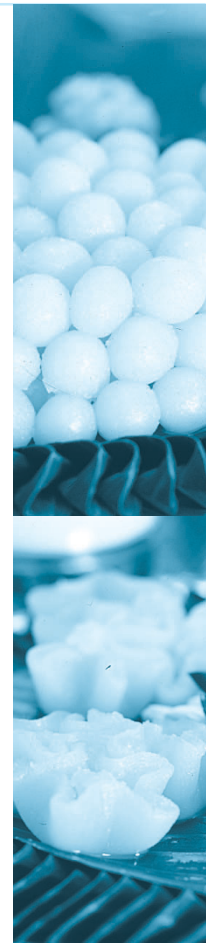
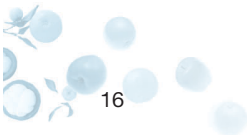
- กินในปริมาณที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน
  - 8 ทัพพี สำหรับเด็กอายุ 6-13 ปี หญิงวัยทำงานอายุ 25-60 ปี ผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไป
  - 10 ทัพพี สำหรับวัยรุ่น หญิง-ชาย อายุ 14-25 ปี ชายวัยทำงานอายุ 25-60 ปี
  - 12 ทัพพี สำหรับ หญิง-ชาย ที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา
- กินข้าวกล้องแทนข้าวขัดสี เพราะจะทำให้ได้วิตามิน เกลือแร่ใยอาหารเพิ่มขึ้น
- กินขนมปังโฮลวีท แทนขนมปังที่ทำจากแป้งธรรมดา
- กินเผือก มัน ที่เตรียมโดยการต้ม นึ่ง เผา ดีกว่านำไปทำเป็นขนมหวานใส่กะทิหรือทอดน้ำมัน
- กินข้าวโพดที่เตรียมโดยการต้ม ปิ้ง เป็นฝักดีกว่าข้าวโพดที่ถูกนำไปผ่านขบวนการ เช่น เป็นข้าวโพดอบกรอบ ข้าวโพดคั่ว เพราะจะทำให้ร่างกายได้รับไขมัน และเกลือเพิ่มโดยไม่จำเป็น



## กินหวานเผาผลาญเป็นไขมัน

อาหารหวาน หมายถึง อาหารทุกอย่างที่มีปริมาณน้ำตาลเป็นส่วนประกอบในปริมาณมาก เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง สังขยา บัวลอย กล้วยเชื่อม น้ำหวาน น้ำอัดลม ฯลฯ หรืออาหารคาวที่มีรสหวานนำ เช่น หมูหวาน ปลาหวาน รวมถึงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน ขนุน ลำไย มะม่วงสุก ละครุด

แต่ก็แปลกกินหวานมากแล้วทำไมจึงอ้วน เหตุผลเพราะร่างกายมีกลไกพิเศษที่สามารถเปลี่ยนน้ำตาลส่วนเกินจากร่างกายต้องการกลายเป็นเซลล์ไขมันสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย



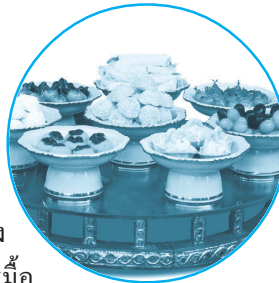
## กินหวานอย่างไรไม่ให้อ้วน

- ถ้าอยู่ในระหว่างควบคุมน้ำหนักต้องงดเลย กินอาหารที่มีประโยชน์อื่นๆ ที่มีมากมายและอร่อยๆ แทนได้

- ถ้าอยากกินก็กินได้ แต่ต้องกินอย่างระมัดระวังคือ กินปริมาณน้อยและในมื้ออาหารมื้อถัดไปต้องเป็นอาหารที่ให้พลังงานน้อยลงเช่น มื้อนี้ของหวานเป็นเฟืองแกงบัวตมมื้อต่อไปต้องลดปริมาณข้าวลงจากเดิมที่เคยกิน ของหวานต้องเป็นผลไม้รสไม่หวาน เช่น ฝรั่ง ชมพู

- เมื่อดื่มน้ำหวาน หรือน้ำอัดลม หรือน้ำผลไม้ที่มีการเติมน้ำตาลหรือน้ำชาเขียว หรือเครื่องดื่มอื่นๆ ควรอ่านฉลากโภชนาการ เลือกที่มีปริมาณน้ำตาลน้อยๆ และพยายามปรับให้ร่างกายลดการได้รับน้ำตาลลงไม่ให้ติดรสหวาน

- หลีกเลี่ยงหรือลดหรืองดการกินผลไม้เชื่อม ผลไม้กวน ผลไม้สดที่มีรสหวานจัด

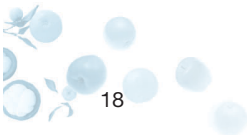


## อาหารเค็ม

### โรคไต ความดันสูง ถ้ามุ่งกินเค็ม

อาหารเค็มเป็นอาหารที่มีโซเดียมสูง จากรายงานทางระบาดวิทยาพบว่า การกินเกลือปริมาณมากมีความสัมพันธ์กับภาวะความดันโลหิตสูง เมื่อลดการกินเกลือลงจะสามารถลดความดันโลหิตทั้งในผู้ที่มีความดันโลหิตปกติ และผู้ที่มีความดันสูง และยังทำให้การทำงานของอินซูลินดีขึ้น

การกินเกลือในปริมาณสูงยังเป็นสาเหตุของโรคไต อัมพฤกษ์ โรคหัวใจ ทำให้เกิดการบวมและหัวใจวายได้ และหากร่างกายได้รับโซเดียมปริมาณมาก จะทำให้มีการขับแคลเซียมออกทางปัสสาวะเพิ่มขึ้นพบได้ในทุกเพศทุกวัย นำไปสู่การสูญเสียแคลเซียมจากกระดูก ทำให้มีภาวะกระดูกบางได้



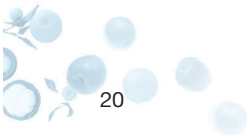
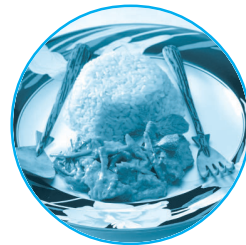
## โซเดียมไม่ได้มีเฉพาะในอาหารเค็ม

แหล่งอาหารที่มีโซเดียม ได้แก่ เครื่องปรุงรสต่างๆ เช่น เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ ซอสปรุงรสต่างๆ ผลิตภัณฑ์อาหารผ่านกระบวนการ เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบ อาหารกระป๋อง ปลาเค็ม ปลาร้า กุนเชียง ไข่กรอก แฮม เบคอน ผัก-ผลไม้ดอง นอกจากนี้โซเดียมยังมีแฝงอยู่ในอาหารอื่นๆ อีก ได้แก่ ผงชูรส ผงฟู เนย มายองเนส อาหารธรรมชาติที่มีโซเดียมสูงได้แก่ อาหารทะเล และเนื้อสัตว์ต่างๆ แม้แต่ในอาหารบางอย่างที่ไม่มีรสเค็มก็ยังมีโซเดียมผสมอยู่ เช่น มายองเนส



## กินเค็มอย่างมีสติ

- ต้องปรับพฤติกรรมต่อมรับรสเค็มโดยไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มอีก เช่น กินข้าวแกง ก๋วยเตี๋ยว ต้องไม่เติมน้ำปลาพริกอีก
- ฝึกหัดรับรสชาติของอาหารแต่ละอย่าง อย่าพยายามปรุงแต่งรสมากนัก เช่น กินไข่ต้มโดยไม่จิ้มซีอิ๊ว จะพบว่าตัวไข่ต้มเองก็มีรสเค็มน้อยๆ อยู่แล้ว ให้ลือคคิดว่าอยู่กับธรรมชาติจะปลอดภัย
- เมื่อรู้สึกว่ามีมือนี้เราได้กินอาหารเค็ม มือต่อๆ ไป วันต่อๆ ไป ต้องลดการกินเค็มลง



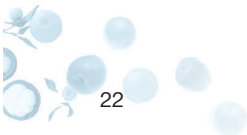
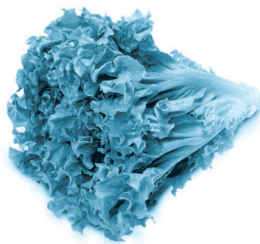
## กินผัก ผลไม้ไรโรค

ผัก ผลไม้ จัดเป็นกลุ่มอาหารที่มีการแนะนำ  
 รณรงค์ ส่งเสริมให้มีการกินเพิ่มมากขึ้น ทั้งในคน  
 ที่มีน้ำหนักตัวปกติและโดยเฉพาะในกลุ่มคนอ้วน  
 เพราะข้อมูลปัจจุบันพบว่า เรากินผัก ผลไม้กันน้อยกว่า  
 ที่แนะนำในทุกกลุ่มอายุและเป็นปัญหาระดับโลกทีเดียว ผัก ผลไม้  
 นอกจากเป็นแหล่งที่ดีของวิตามินและแร่ธาตุแล้ว ยังให้ใยอาหารและกลุ่มสาร  
 ที่เรียกว่า “พฤกษเคมี” ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรค  
 ไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง



### กินกากใย ไร้พุง

- กากใยในผัก ผลไม้ ช่วยทำให้เราเคี้ยวอาหารได้นานขึ้น
  - ทำให้รู้สึกอิ่มเร็วโดยให้ใยอาหารเข้าไปแทนที่อาหารพวกไขมัน
- ข้าว-แป้ง ช่วยให้ร่างกายได้รับพลังงานจากอาหารน้อยลง
- ช่วยให้อาหารผ่านทางเดินอาหารในระยะเวลาสั้นๆ เป็นการลดเวลาที่แบคทีเรียในลำไส้จะสร้างสารก่อมะเร็งขึ้นจากอาหารส่วนที่เหลือจากการย่อย
  - แบคทีเรียบางชนิดในลำไส้สามารถใช้ใยอาหารเป็นอาหารแล้วปล่อยกรดไขมันโมเลกุลเล็กออกมาทำให้สภาวะความเป็นกรด-ด่างของลำไส้ใหญ่ไม่เหมาะกับการเกิดมะเร็งตามธรรมชาติ
- สารพฤกษเคมี** ที่พบในผัก ผลไม้ มีหลายกลุ่ม เช่น แคโรทีนอยด์ ไบโอฟลาโวนอยด์ โพลีฟีนอล เป็นต้น สารเหล่านี้มีคุณสมบัติต่อต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง



## ฉลาด กินผัก ผลไม้

- เลือกซื้อผัก ผลไม้ที่สด สะอาด ตามฤดูกาล พยายามกินผัก ผลไม้พื้นบ้าน เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ดอกแค ใบชี่เหล็ก กลัวยน้ำว่า ผรั่ง มะละกอสุก เพราะผัก ผลไม้เหล่านี้จะมีสารพิษตกค้างน้อย
- ล้างผัก ผลไม้ ด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้งหรือใช้ผงฟู น้ำส้มสายชู หรือเกลือผสมน้ำใช้ล้างผัก
- กินผัก ผลไม้ ถ้าเป็นชนิดกินสดได้ควรจะกินสด เพราะผัก ผลไม้สดจะให้คุณค่าทางโภชนาการมากกว่าผัก ผลไม้ที่ผ่านขบวนการลวก ต้ม ดอง แช่แข็งโดยเฉพาะอย่างยิ่งผลไม้ ควรกินสดดีกว่าต้มน้ำผลไม้คั้น เพราะจะได้ใยอาหารทำให้ได้ประโยชน์กับร่างกาย นอกจากนี้ยังลดการเสี่ยงกับการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ต่างๆ อันเนื่องมาจากอุปกรณ์ในการทำน้ำผลไม้คั้นที่ไม่สะอาดเพียงพอ
- กินผัก ผลไม้ ให้หลากหลายชนิดเพื่อให้ร่างกายได้สารอาหาร หลากหลาย และเพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายได้รับสารพิษตกค้างที่มีในผัก ผลไม้ซ้ำซากและสะสมจนเกิดพิษต่อร่างกาย
- กินผักผลไม้สดดีกว่ากินผักผลไม้ที่ผ่านการแปรรูป เช่น กวน แช่แข็ง หรืออบแห้ง เพราะจะทำให้ร่างกายได้รับน้ำตาลเพิ่มมากขึ้น



## กินเท่าไรจึงพอดี ไม่มีอ้วน

- สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก กินให้ได้พลังงานไม่ต่ำกว่าวันละ 1,200 กิโลแคลอรี
- สำหรับผู้ใช้แรงงานน้อย-ปานกลาง กินให้ได้พลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี
- สำหรับผู้ที่ใช้แรงงานมาก กินให้ได้พลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรกินกลุ่มอาหารต่างๆ ดังนี้



กลุ่มอาหาร ต่อวัน	หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อวัน		
		1,200	1,600	2,000
ข้าว	ทัพพี	6	8	10
ผัก	ทัพพี	5	6	6
ผลไม้	ส่วน*	3	4	5
เนื้อสัตว์ (ไม่ติดมัน)	ช้อนกินข้าว	6	7	10
นมไขมันต่ำ	แก้ว	1	2	2

\* ผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับส้มขนาดกลาง 2 ผล หรือกล้วยน้ำว้า 1 ผล และ ผลไม้แบบชิ้นคำ 1 ส่วน เท่ากับ 6-8 ชิ้นคำ เช่น สับปะรด 6-8 ชิ้นคำ)



## กินอาหารก่อนนอนจะเดือดร้อนเพราะทำให้อ้วน

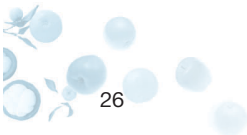
การกินอาหารก่อนนอนจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานจากอาหารที่คุณกินมากเกินไปจนทำให้ร่างกายมีการสะสมของพลังงานเพราะเมื่อเรากินอาหารก่อนนอนไม่ว่าจะกินเป็นอาหารชนิดไหนก็ตาม ก็จะทำให้อ้วนได้ทั้งนั้น

เมื่อเรากินอาหารเข้าไปแล้วในช่วงเวลานั้น เราจะไม่มีอาการออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกาย หรือไม่มีกิจกรรมหนักๆ อื่นแล้วก็จะ เป็นกิจกรรมการนอนกับนอนเท่านั้น ผลคือ ช่วงดึกคุณอาจจะกินขนม น้ำหวานอีกก็ได้ ในช่วงเวลาที่คุณนอน ร่างกายจะเผาผลาญอาหารที่คุณกินเข้าไป น้อยมากแต่ร่างกายจะสะสมเป็นไขมันแทน ทำให้คุณอาจจะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอีกด้วย



## กินจุบจิบเป็นประจำทำให้อ้วน

การกินอาหารหลักแค่ 3 มื้อ ก็เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย สำหรับคนอวบอย่างคุณแล้ว โดยที่ไม่จำเป็นต้องมีอาหารระหว่างมื้อเพิ่มขึ้นอีก การกินจุบจิบเป็นประจำนั้นจะทำให้คุณติดเป็นนิสัยแก้ไม่ได้ คือเมื่อไหร่ที่ปากว่างก็ต้องหาอะไรใส่ปากเมื่อนั้นเพื่อแก้เครียดหรือดูทีวีเพลินๆ ปากว่างก็หาขนมเค้ก คุกกี้ น้ำหวานอัดลม ฯลฯ ผลอกินไปไม่รู้ตัวถุงขนมกองเต็มอยู่ตรงหน้าแล้ว นั่นแหละคุณก็จะเป็นคนอ้วนอย่างถาวรแก้ไขไม่ได้ ดังนั้นถ้าคุณหิวหลังจากกินอาหารมื้อหลักแล้วคุณควรกินเป็นประเภทผลไม้สด (รสไม่หวานจัด) หรือน้ำเปล่าแทนจะดีกว่า



## ระวังกินเร็วเคี้ยวเร็วอ้วนได้

การกินเร็วเคี้ยวเร็วจะทำให้คุณกินอาหารมากกว่าปกติเนื่องจากร่างกายคนเราจะเริ่มรู้สึกอิ่มเมื่อรับประทานอาหารไปประมาณ 20 นาที แต่ถ้าคุณกินเร็วเคี้ยวเร็วในเวลาที่ยังไม่ได้ 20 นาที คุณก็จะกินไปเรื่อยๆ

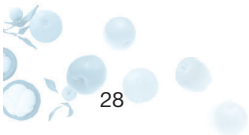
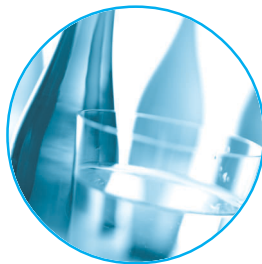


หรือกินมากเกินไปกว่าจะรู้สึกว่าคุณก็กินมากเกินไปความต้องการของร่างกายหรือกินไปหลายจานแล้วก็ได้ ดังนั้นคุณควรจะต้องเคี้ยวช้าๆ กินช้าๆ ให้รู้สึกถึงรสชาติของอาหารซะก่อน เพื่อรอให้น้ำย่อยออกมาย่อยอาหารที่คุณกินเข้าไปและการเคี้ยวช้าๆ กินช้าๆ จะทำให้คุณรู้สึกอึดทนกว่าคุณเสียเวลาการเคี้ยวนิดหน่อย เพื่อที่คุณจะได้ไม่กินมากและไม่อ้วนด้วย



## งดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก มักไม่ได้ผล

การงดหรือลดอาหารเมื่อใดมือหนึ่งในการลดน้ำหนักเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำเป็นอย่างยิ่งเพราะถ้าถึงเวลาอาหารมื้อหลักคุณก็ต้องกินแต่กินให้น้อยลงไม่ควรงดหรือลดอาหาร อย่างเช่นคุณงดอาหารมื้อเช้า พอถึงมือกกลางวันคุณก็จะเกิดอาการหิวจนตาลาย และมือนั้นคุณก็จะกินมากขึ้นกว่าเดิมเป็นเท่าตัว ซึ่งวิธีนี้ทำให้น้ำหนักลดลงเร็วก็จริงแต่ว่าร่างกายคุณจะทรุดโทรมผิวหนังเหี่ยวแห้ง เพราะร่างกายจะนำน้ำและโปรตีนที่สะสมอยู่ในร่างกายออกมาใช้ทำให้สูญเสียมวลกล้ามเนื้อแทนที่จะเป็นมวลไขมัน ซึ่งทำให้ผิวหนังเหี่ยวแห้ง ควรออกกำลังกายควบคู่ไปด้วยเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ หรือการอดอาหารอาจจะทำให้คุณเป็นโรคกระเพาะ เนื่องจากน้ำย่อยกัดกระเพาะก็ได้ ดังนั้น วิธีนี้ไม่เป็นผลดีต่อร่างกายคุณเลยมีแต่ผลเสียเท่านั้น



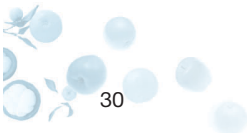
## เทศบาลประจำบ้านท่านจะอ้วน

เทศบาลประจำบ้านก็หมายถึงว่ากินของเหลือ เสียหายของ คนในครอบครัวคุณกินอาหารใดๆ แล้วเหลือในจาน จนคุณเกิดความเสียหายของในจาน คุณก็เป็นคนจัดการอาหารในจานนั้นให้สิ้นซาก คุณอาจจะอ้างว่าทำไมกินไม่หมดล่ะ ฉันซื้อมาเนี่ยมันแพงนะเสียหายเงิน เสียหายของที่ซื้อไป ทีนี้ล่ะหน้าที่ใครกันล่ะถ้าไม่ใช่คุณ คุณก็จะจัดการอาหารนั้นแทนพวกเค้าจนหมดจานทุกซั๊กหนัगतกอยู่ที่คุณ ขณะที่คนในครอบครัวคุณมีสุขภาพที่แข็งแรง แต่คุณกลับอ้วนขึ้นๆ เพราะความเสียหายของของคุณ ดังนั้นคุณควรที่จะสงสารร่างกายของคุณด้วย อาหารจะเหลือก็ให้เหลือไปอย่าไปเสียหาย กินแต่อิ่ม ถ้ากินไม่หมดก็ทิ้งไปเลยเพื่อสุขภาพของคุณเองจ๊ะ



## งานเลี้ยง / บุฟเฟ่ต์เฮฮา พาอีวน

ควรเดินดูรายการอาหารภายในงานก่อนว่ามีอาหารอะไรบ้าง แล้วพิจารณาว่าอาหารประเภทไหนมีพลังงานน้อย ควรเลือกอาหารประเภทต้ม นึ่ง อบ ย่าง ยำ ตุ่นแทน หลีกเลี่ยงอาหารประเภททอด แกงกะทิ มันจัด ขนมกะทิ แล้วเลือกตักอาหารชนิดที่ให้พลังงานน้อยอย่างละ 1 ช้อนกินข้าว (คุณคิดว่าทำไมมันน้อยจัง แต่คุณลองตักอาหารทุกอย่างที่มีอย่างละ 1 ช้อนกินข้าว ใน 1 งาน มันมากมายจนล้นจาน จนคุณทานไม่หมดเลยล่ะ) แล้วตักครั้งเดียว กินแค่พออิ่มไม่ใช่อิ่มมาก เมื่ออิ่มแล้วก็หยุดกิน ส่วนขนมหวานถ้าเลี้ยงได้ ก็เลี้ยงให้เลือกกินเป็นผลไม้สดแทน น้ำดื่มก็เป็นน้ำผลไม้สด หรือน้ำเปล่า แทนจะดีกว่า



## การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย มีผลต่อสุขภาพอย่างไร

มหัศจรรย์แห่งการออกกำลังกาย

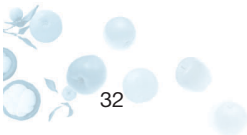
1. ลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร
2. ลดความเสี่ยงต่อการเกิดและเสียชีวิตจากโรคหัวใจ
3. ลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง และช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือดได้
4. ลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะไขมันในเลือดสูง
5. ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
6. ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน
7. ช่วยควบคุมน้ำหนักและสัดส่วนไขมันในร่างกาย
8. ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ
9. ลดภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล ทำให้ภาวะจิตใจดีขึ้น
10. ป้องกันหรือชะลอการเกิดภาวะกระดูกบาง กระดูกพรุน ข้อเข่าเสื่อมและปวดหลัง



## ແ່ຂຍັບກືແກ່ກັບສຸຂຍາພ

การขยับเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างหนึ่ง ถ้าการเคลื่อนไหวโดยมีการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ๆ เช่น ที่บริเวณแขน ขา หลัง เป็นต้น ทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติขณะพัก การขยับหรือการเคลื่อนไหวร่างกายมีผลทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงทันที เช่น หัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น และในระยะยาวทำให้ร่างกายปรับตัวส่งผลดีต่อสุขภาพ

การขยับหรือการเคลื่อนไหวออกกำลังกายต่ำสุดนั้นไม่มี หากแต่ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละคน นั้นหมายความว่ามีการขยับบ้างดีกว่าไม่ขยับเลย การขยับมากขึ้นถึงระดับหนึ่งดีกว่าทำเพียงเล็กน้อย ดังนั้น สำหรับท่านที่ไม่ค่อยขยับก็ขยับให้มากขึ้นอย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอในกิจกรรมที่เป็นวิถีชีวิตประจำวัน เช่น การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ การเดินไปเปลี่ยนช่องสัญญาณโทรทัศน์แทนการใช้รีโมทคอนโทรล การกวาดบ้าน ถูบ้านแทนแจ้วที่ซอ ลากลับบ้าน การเข็นรถล้างรถเองแทนการจ้างล้างรถ มีดั่งเก็บ สุขภาพดีอีกด้วย คุณลองแล้วหรือยังคะ



## คุณพร้อมที่จะออกกำลังกายแล้วหรือยัง (สำหรับบุคคลทั่วไปที่มีอายุระหว่าง 15-69 ปี)

ถ้าคุณมีแผนการที่จะออกกำลังกายหนักปานกลางมากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน กรุณาตอบคำถามข้างล่างนี้ และโปรดอ่านอย่างละเอียดและตอบคำถามเหล่านี้ตามความเป็นจริงว่า มี/เคย หรือ ไม่มี/ไม่เคย ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา

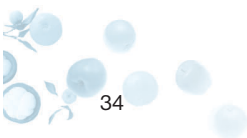
- เคย  ไม่เคย 1. แพทย์ที่ตรวจรักษาท่านเคยบอกหรือไม่ว่า ท่านมีความผิดปกติของหัวใจและควรออกกำลังกายภายใต้คำแนะนำของแพทย์ท่านนั้น?
- เคย  ไม่เคย 2. ท่านมีความรู้สึกเจ็บปวดหรือแน่นบริเวณหน้าอกขณะที่ท่านออกกำลังกายหรือไม่?
- เคย  ไม่เคย 3. ในรอบเดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการเจ็บแน่นหน้าอกในขณะที่อยู่เฉยๆ โดยไม่ได้ออกกำลังกายหรือไม่?





- เคย  ไม่เคย 4. ท่านมีอาการสูญเสียการทรงตัว(เวียนหรือเดินเซ) เนื่องจากอาการวิงเวียนศีรษะหรือไม่? หรือท่านเคยเป็นลมหมดสติหรือไม่?
- เคย  ไม่เคย 5. ท่านมีปัญหาที่กระดูกหรือข้อต่อซึ่งจะมีอาการแสบลงถ้าท่านออกกำลังกายหรือไม่?
- เคย  ไม่เคย 6. แพทย์ที่รักษาท่าน มีการสั่งยารักษาโรคความดันโลหิตสูงหรือความผิดปกติของหัวใจให้ท่านหรือไม่?
- เคย  ไม่เคย 7. เท่าที่ท่านทราบ ยังมีเหตุผลอื่นๆ อีก ที่ทำให้ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้หรือไม่?

ถ้าท่านตอบว่าเคย หรือ มีในคำถามแต่ละข้อควรปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ก่อนเริ่มออกกำลังกาย



## ออกกำลังกายทั่วไปต่างจากการออกกำลังกาย เพื่อลดและควบคุม นน. นะจ๊ะ

ความจริงที่น่ารู้ : การออกกำลังกายทั่วไปเป็นการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อหลายๆ ส่วนของร่างกายที่นานต่อเนื่องพอที่จะกระตุ้นให้ร่างกายใช้พลังงานจากการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น และสามารถพัฒนาการของอวัยวะต่างๆ ที่ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข อาทิเช่น หัวใจ ปอด ข้อต่อ และกล้ามเนื้อ

: การออกกำลังกายเพื่อลดและควบคุมน้ำหนัก เป็นการเพิ่มกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย ต้องใช้เวลาถึง 60-90 นาทีของกิจกรรมที่เหนื่อยระดับปานกลาง\* เพื่อป้องกันและควบคุมน้ำหนัก

: การใช้เวลา 45-60 นาที ของกิจกรรมที่เหนื่อยระดับปานกลาง \* เพื่อป้องกันไม่ให้อ้วนจากผู้ที่น้ำหนักเกิน



\* ระดับปานกลาง หมายถึง การเคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกายจนหายใจเร็วขึ้นเล็กน้อย ไม่หอบ พูดคุยได้จนจบประโยค หรือหัวใจควรเต้น 60-70% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

สูตร อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด = 220-อายุ (ปี)

คู่มือคนไทย...

## ข ย บ ก บ ก บ



## Up and down

### ขั้นตอนการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย

1. อบอุ่นร่างกาย (warm-up) หรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5-10 นาที
2. เคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกายระดับปานกลางจนหายใจเร็วขึ้น ถี่ขึ้น ไม่หอบ พุดคุยได้จนจบประโยค
3. คลายกล้ามเนื้อ (cool down) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5-10 นาที

**การเดิน** เป็นกิจกรรมที่ง่ายและคนส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติได้และพบว่าคนส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยการเดิน คือ

- “ก้าวเร็ว วันละ 30 นาทีดีต่อสุขภาพ”
- “ก้าวเร็ว วันละ 60 นาทีลดอ้วนลงพุง”



## การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย เพื่อลดและควบคุมน้ำหนัก



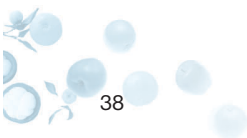
**เป้าหมาย** : ระดับการลดน้ำหนักประมาณ 5-10% ในเวลา 3-6 เดือน  
: ลดประมาณ 1 กิโลกรัมต่อสัปดาห์  
หากร่างกายเราฟิตขึ้น จะทำให้ร่างกายเราใช้พลังงาน  
ได้ดีขึ้น

### ความจริงที่น่าตระหนก

- : ทุกวิธีมีประโยชน์ แต่สั้นหรือยาวเท่านั้นเอง
- : หลังลดน้ำหนักลงได้ จะต้องใช้เวลามากขึ้น  
เพื่อลดน้ำหนักได้เท่าเดิม

**การกระทำ** : เฝาคาญหรือใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากเดิมเท่าที่จะทำได้

- : ลดการกินและบริโภคอาหารเกินที่ร่างกายต้องการ
- : คิดตัวเลขกลมๆ หรือคิดตัวเลขจากทั้งหมดที่ต้องการ  
แล้วกำหนดเวลา



### ออกกำลังกาย สำหรับคนอ้วน

- : ให้เริ่มการมีกิจกรรมหรือออกกำลังกายช้าๆ จึงค่อยๆ เพิ่มให้หนักขึ้นอย่างช้าๆ
  - : การออกกำลังกายสามารถออกเป็นช่วงๆ ได้ หรืออาจต่อเนื่องก็ได้ประโยชน์
  - : กิจกรรมที่เหมาะสมจะเริ่ม คือ เดิน หรือการว่ายน้ำ
  - : อาจเริ่มด้วยการเดินประมาณ 5 นาที ไม่ต้องสนใจเร็วหรือช้า 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์
- แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มเป็น 45 นาที หากเดินประมาณนี้จะเพิ่มการเผาผลาญพลังงานได้ประมาณ 100-200 แคลอรีต่อวัน

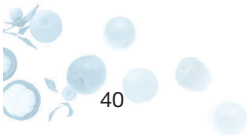


คู่มือคนไทย....

## ข ย บ ก บ ก บ

**การคงพฤติกรรม :** พฤติกรรมที่จะต้องรู้สึกว่าจะตนเองทำได้  
: ทำแล้วต้องรู้สึกได้รับประโยชน์

อย่างไรก็ตาม วิธีการออกกำลังกายสำหรับคนที่ไม่ค่อยเคลื่อนไหวหรือคนอ้วน ควรเริ่มจากกิจกรรมเบาๆ ก่อน แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มระยะเวลาขึ้นจนถึงเป้าหมาย เมื่อร่างกายปรับตัวได้จึงเพิ่มความหนักถึงระดับปานกลางทุกวันหรือเกือบทุกวัน แล้วเคลื่อนไหวออกแรงให้เป็นวิถีชีวิตประจำวัน เช่น เดินให้มากขึ้น ทำงานบ้านอย่างกระฉับกระเฉง หรือออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ รำมวยจีน โยคะ เต้นรำ ติลาศ เป็นต้น



## ข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับคนอ้วน

1. ภาวะมีไข้ ถือเป็นข้อห้ามในการออกกำลังกาย การเพิ่มความร้อนในร่างกาย ซึ่งเป็นผลของการออกกำลังกายจะทำให้เกิดอันตรายได้

2. ภาวะร่างกายขาดน้ำ ภาวะขาดน้ำในร่างกายมีผลต่อปริมาณของเลือดในระบบไหลเวียนเลือด ดังนั้นถ้ามีอาการถ่ายเหลว หรืออาเจียนมาก จะมีอาการอ่อนเพลีย ร่างกายมีกลไกชดเชยที่จะคอยปรับเพื่อให้การไหลเวียนเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติได้ แต่ภาวะการขาดน้ำมีผลต่อการคลายความร้อนออกจากร่างกาย จึงควรเลือกกิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่เหมาะสม

3. สภาพอากาศ ประเทศไทยเป็นเมืองร้อน มีแสงแดดมาก ดังนั้นควรดื่มน้ำให้พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย และใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสม

4. การบาดเจ็บ เพื่อป้องกันอันตรายและการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นขณะออกกำลังกาย ควรปฏิบัติตามขั้นตอนในการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย และใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับกิจกรรมนั้นๆ หากเกิดการบาดเจ็บและได้รับการปฐมพยาบาลในระยะเวลาหนึ่งแล้วยังไม่ดีขึ้น ก็ควรส่งให้แพทย์ตรวจเพื่อประเมินและรักษาอาการบาดเจ็บต่อไป



## พีระมิดพิชิตพุง (1)



## พีระมิดพิชิตพุง (2)

จากรูปพีระมิดพิชิตพุงจะเห็นได้ว่า การเลือกกิจกรรมการเคลื่อนไหว ออกแรง/ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง ที่สำคัญคือ การออกกำลังกาย เพื่อความทนทานของหัวใจและปอด ควรเลือกรูปแบบ หรือวิธีการตามที่สนใจ และสอดคล้องกับวิถีชีวิตประจำวันไม่ควรละเลยการฝึกความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อและการยืดเหยียดเพื่อความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ทั้งนี้ ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมนั่งนานๆ ถ้าท่านปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอในชีวิตประจำวันก็จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่อย่าลืมว่า การเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อให้เกิดประโยชน์ ต้องหนักกว่า หรือเพิ่มมากขึ้นกว่าภาวะปกติ แต่การเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไม่จำเป็นต้องหนักหรือมากเท่าการเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพ นั่นหมายความว่า ผู้ที่มีสุขภาพดี อาจไม่จำเป็นต้องมีรูปแบบที่ดีเยี่ยม แต่ผู้ที่มีสมรรถภาพดี แข็งแรง ย่อมมีสุขภาพดีด้วย



## บรรณานุกรม

1. คณะกรรมการเครือข่ายคนไทยไร้พุง ปฏิบัติการฝ่าวิกฤต พิชิตอ้วน พิชิตพุง ใน : หมั่น ครุฑกุล บรรณาธิการ ปฏิบัติการฝ่าวิกฤต พิชิตอ้วน พิชิตพุง กรุงเทพมหานคร : บริษัท สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด 2550.
2. หนังสือ “รู้แล้วช่วยกัน” อาหารและน้ำ ปัจจัยสำคัญต่อความสุขที่ยั่งยืนของคนไทยสนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนงานวิจัย ภายใต้เครือข่ายวิจัยสุขภาพและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ภายใต้แผนงานนโยบายสาธารณะเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี จัดพิมพ์โดย มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ 2549
3. คู่มือธงโภชนาการ กินพอดีสุขทั่วไทย จัดทำโดย คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย จัดพิมพ์เผยแพร่โดย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2543
4. หนังสือกินตามวัยให้พอดี จัดพิมพ์เผยแพร่โดย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2548
5. แผ่นพับลดหวาน มัน เค็ม จัดพิมพ์เผยแพร่โดย กองโภชนาการ กรมอนามัย 2549”

