



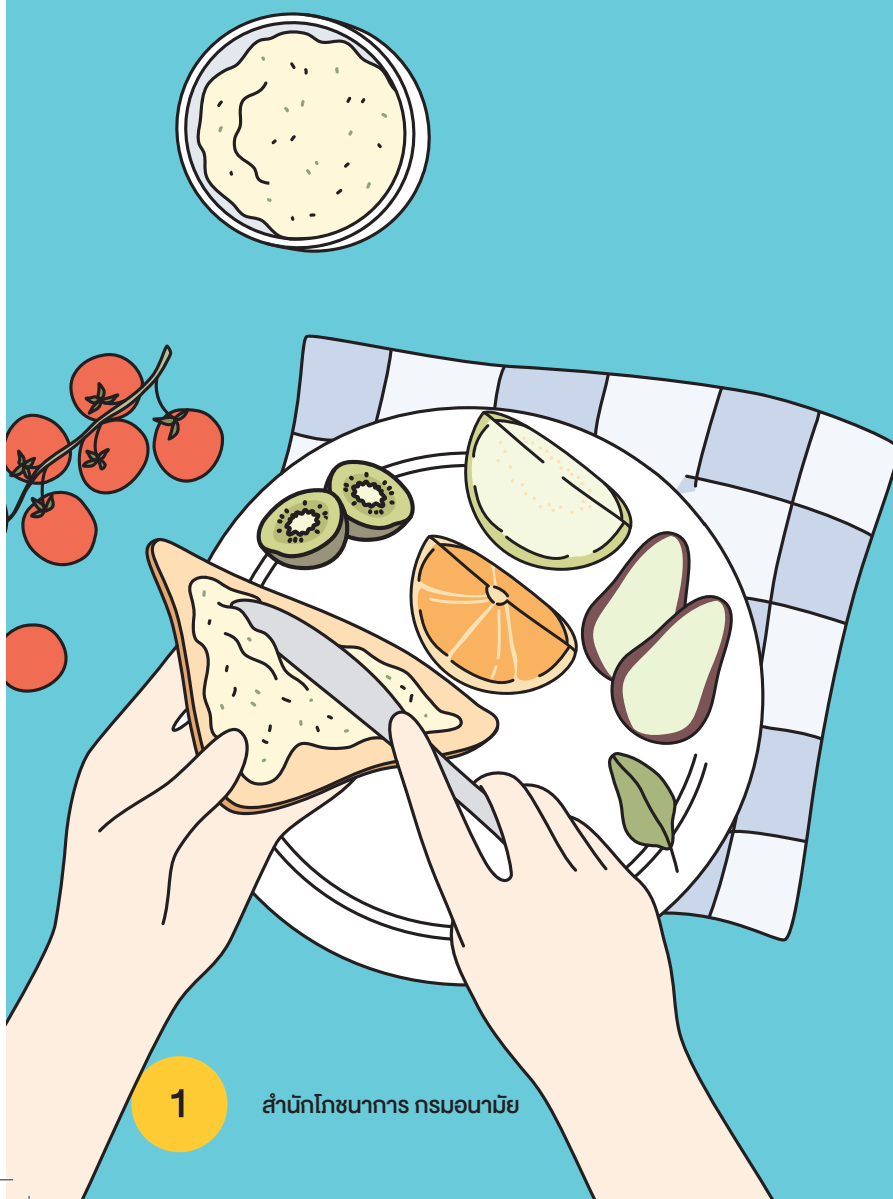
# Healthy Meeting



“ประชุมได้ผล  
คนได้สุขภาพ”



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย



1

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

# เกริ่นนำ

ในชีวิตประจำวันของคนวัยทำงานต้องเร่งรีบอยู่ตลอดเวลา ทำให้ไม่ค่อยมีเวลาให้ความสำคัญกับการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ในแต่ละมื้อ ทำให้สุขภาพร่างกายมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคทางโภชนาการต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจขาดเลือด ซึ่งโรคดังกล่าวเหล่านี้ มีสาเหตุมาจากการกินอาหารที่ไม่สมดุลการมีความเครียด การขาดกิจกรรมทางกาย การทำงานและการใช้ชีวิตส่วนใหญ่ของคุณคอลลูกวัยทำงานจะพบว่าเป็นผู้ที่มีภารกิจที่ต้องเข้าร่วมประชุมหรือฝึกอบรมเป็นประจำทำให้มีแนวโน้มที่จะกินอาหารว่างบ่อยและเมื่อมีความเครียดจากการประชุมจึงส่งผลให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ดังกล่าวเพิ่มมากขึ้น

กรมอนามัย สำนักโภชนาการ และภาคีเครือข่ายที่สำคัญ เช่น สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน และองค์การอนามัยโลกประจำประเทศไทย จึงได้ร่วมกันส่งเสริมและรณรงค์ให้มีการจัดอาหารว่างที่สมดุลมีประโยชน์ต่อสุขภาพ และส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมยืดเหยียดร่างกาย เพื่อผ่อนคลายความเครียดในการประชุมหรือฝึกอบรมที่ต้องใช้เวลานาน

กรมอนามัย สำนักโภชนาการ ได้ปรับปรุงหนังสือ Healthy Meeting “ประชุมได้ผล คนได้สุขภาพ” ขึ้น เพื่อชักชวนให้ผู้จัดการประชุม หรือ ฝึกอบรม ผู้ที่มีหน้าที่จัดอาหารว่าง รวมไปถึงผู้เข้าร่วมประชุมทุกท่านหันมาให้ความสนใจ และให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพ โดยเริ่มต้นที่ตัวเราให้หันมาสนใจกับเรื่องใกล้ตัวง่ายๆ นี้ก่อน และช่วยกันสร้างวัฒนธรรมใหม่ของการประชุมหรือฝึกอบรม ที่จะทำได้ทั้งผลสำเร็จของงาน ได้ใจ และได้สุขภาพของผู้ร่วมงานไปพร้อมกัน ในโอกาสนี้ขอขอบคุณหน่วยงานและภาคีเครือข่ายที่ได้ให้การสนับสนุน และร่วมดำเนินการ คณะกรรมการโครงการ Healthy Eating คณะทำงานฯ ทีมงานกองบรรณาธิการทุกท่าน ที่ช่วยจัดทำหนังสือเล่มนี้ กรมอนามัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะสามารถผลักดันให้มีผลในทางปฏิบัติต่อไปได้ในอนาคต

# สารบัญ

	หน้า
ประชุมเครียด กินเกิน ระวัง! โรคร้ายถามหา	4
เลือกสุขภาพ เลือก Healthy Break “อาหารว่างเพื่อสุขภาพ”	5
ตัวอย่างอาหารว่างเพื่อสุขภาพ Healthy Break	14
อาหารปลอดภัยใส่ใจความสะอาด	35
กิน-ดื่ม อย่างฉลาด ปราศจากพิษณุ	42
ยืดเหยียดร่างกาย เพื่อผ่อนคลายความเครียด	48

# ประชุมเครียด กินเกิน ระวัง! โรคร้ายถามหา

คนไทยในปัจจุบัน ถูกคุกคามด้วยโรคร้าย ทั้งโรคอ้วน โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง รวมถึงสิ่งที่ถูกมองข้าม คือปัญหาสุขภาพช่องปาก ทั้งหมดนี้มีสาเหตุจากการ“กินบ่อยและกินเกิน” บางคนมีความพยายามในการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างมากแต่กลับมองข้ามสาเหตุที่อยู่ใกล้ตัว คือการกินอาหารว่างระหว่างประชุมหรือฝึกอบรม ที่เต็มไปด้วยขนมหวาน แป้ง น้ำตาล และไขมัน สำหรับท่านที่ต้องเข้าประชุมหรือฝึกอบรมบ่อยคงจินตนาการได้ว่าใน 1 วัน ท่าน “กินเกิน” ไปมากแค่ไหน และท่านกำลังทำร้ายสุขภาพของท่านอยู่

การประชุม หรือการฝึกอบรม ที่ต้องนั่งอยู่กับที่นานๆ มีเรื่องต้องคิดพิจารณา จนทำให้เกิดความเครียด ง่วง ขาดสมาธิ ช่วงเวลานี้อาจไม่สามารถให้ความคิดเห็นที่ดีๆ กับที่ประชุมได้ **หยุดพักสักนิด...แล้วมาผ่อนคลาย** ความเมื่อยล้าด้วยท่ายืดเหยียดร่างกายง่ายๆ ที่จะทำให้ท่านรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า พร้อมทั้งจะประชุมต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ

อาหารว่างเพื่อสุขภาพ (Healthy Break) และการบริหารยืดเหยียดร่างกาย ผ่อนคลายความเครียด คือหลักปฏิบัติง่ายๆ ที่จะให้การประชุมหรือฝึกอบรมมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลที่ดี ซึ่งช่วยให้งานของท่านประสบความสำเร็จไปพร้อมกับสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของคนทำงาน

“  
เราสามารถร่วมกันสร้างวัฒนธรรม  
ในการประชุมและฝึกอบรมด้วยกัน  
”



เลือกสุขภาพ เลือก Healthy Break

**“อาหารว่างเพื่อสุขภาพ”**

5

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย



# อาหารว่าง

## เพื่อสุขภาพ

**อาหารว่าง** หมายถึง อาหารระหว่างมื้อ เป็นอาหารเบาๆ มีปริมาณอาหารน้อยกว่าอาหารมื้อหลัก อาจเป็นชนิดน้ำหรือแห้ง มีทั้งคาวและหวาน มักจัดเป็นชิ้นเล็กขนาดพอคำหยิบกินได้ง่าย และจัดให้กินควบคู่กับเครื่องดื่มร้อน-เย็น น้ำผลไม้ น้ำสมุนไพร น้ำเปล่า อย่างใดอย่างหนึ่ง

### หลักในการเลือกอาหารว่างเพื่อสุขภาพ

1. คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ
2. พลังงานไม่เกิน 100 กิโลแคลอรี/มื้อ กินวันละไม่เกิน 2 มื้อ
3. จำกัดปริมาณน้ำมัน น้ำตาล และเกลือไม่ให้สูงเกินไป
4. ผลไม้สดที่ไม่หวานจัด เหมาะสำหรับเป็นอาหารว่าง ได้แก่ ส้ม มะละกอสุก ฝรั่ง ชมพู แก้วมังกร เป็นต้น ควรหลีกเลี่ยงการใช้ผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น มะม่วงสุก ทุเรียน หรือผลไม้แปรรูปประเภทฉาบ ดอง แช่อิ่ม เพราะมีน้ำตาล และเกลือมาก
5. เครื่องดื่มไม่ควรมีน้ำตาลเกินร้อยละ 5 หรือน้ำผลไม้คั้นสดไม่เติมน้ำตาล เช่น น้ำส้มคั้น น้ำฝรั่งคั้น เป็นแหล่งอาหารที่มีวิตามินซี ส่วนน้ำผลไม้สำเร็จรูป หรือน้ำผลไม้ที่มีขายตามร้านค้าทั่วไปมักเติมน้ำตาลมาก ควรเลือกชนิดที่มีน้ำตาลไม่เกินส่วนผสมไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 และเติมน้ำตาลไม่เกินร้อยละ 5 ส่วนนมควรเลือกนมจืดขาดมันเนยหรือนมจืดพร่องมันเนย
6. เลือกของว่างประเภทเบเกอรี่ เช่น แซนด์วิช ขนมปังไส้ถั่ว โมจิ คุกกี้ ขนมเปียะ เค้กไม่มีหน้า หรือเลือกชนิดที่ทำมาจากแป้งโฮลวีต หลีกเลี่ยงขนมที่มีไขมันสูง และรสหวานจัด เช่น เอแคลร์ พัพ พาย เค้กหน้าครีม โดนัท เป็นต้น

7. เลือกพืชหัวและธัญพืช เช่น ข้าวโพดต้ม มันต้ม ฟักทองต้ม ถั่วต้มชนิดต่างๆ
8. ขนมไทยทำมาจากธัญพืช ถั่ว ผัก ผลไม้เป็นส่วนประกอบ ให้เลือกชนิดขนมที่มีน้ำมัน กะทิ หรือมะพร้าวน้อย และไม่หวานจัด เช่น ถั่วแปบ ขนมตาล ขนมกล้วย เม็ดขนุน ลูกชุบ เป็นต้น หลีกเลี่ยงขนมหวานไทยบางชนิดที่มีกะทิ หรือน้ำตาลเข้มข้น เช่น ขนมหม้อแกง ผอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด เป็นต้น
9. อาหารคาว ควรเลือกประเภท ซาลาเปา ขนมจีบ สาकुไส้หมู ข้าวเกรียบ ปากหม้อ สลัดโรล ก๋วยเตี๋ยวลวก ยววน ปั่นลีนึ่งไส้ปลา เป็นต้น
10. การจัดอาหารหลายหมวดอยู่ด้วย เช่น ใน 1 ชุดอาหารว่างได้พลังงาน 100 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย
  - ตัวอย่าง 1 แชนดวีชทูน่า 1 ชิ้นคำ + ฝรั่ง 3 ชิ้น + ชาร์รอน ไม่เติมน้ำตาลหรือน้ำเปล่า
  - ตัวอย่าง 2 สาकुไส้หมู 2 ลูก และผักสด + แตงโม 2 ชิ้น + กาแฟดำร้อน ไม่เติมน้ำตาล หรือน้ำเปล่า
  - ตัวอย่าง 3 วุ้นกะทิ 2 ชิ้น + แก้วมังกร 4 ชิ้น + น้ำเปล่า
11. การจัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพควรจัดให้หลากหลายชนิด ในปริมาณที่เหมาะสมสำหรับบริโภคใน 1 มื้อ อาหารว่างบางชนิดให้พลังงานสูง ควรกินคู่กับเครื่องดื่มที่ให้พลังงานต่ำหรือน้ำเปล่า หรือลดปริมาณอาหารว่างให้น้อยลง



## เลือกอาหารว่างที่มีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice logo)

“ทางเลือกสุขภาพ” เป็นสัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย สำหรับเป็นข้อมูลการตัดสินใจเลือกผลิตภัณฑ์อาหารซึ่งสัญลักษณ์ดังกล่าว แสดงถึงผลิตภัณฑ์ที่ได้ผ่านเกณฑ์การพิจารณาแล้วว่ามีปริมาณน้ำตาล ไขมัน และเกลือ (โซเดียม) ที่เหมาะสม เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ภาวะไตวายเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด ฯลฯ สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” แสดงบนผลิตภัณฑ์อาหาร 8 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มเครื่องดื่ม กลุ่มผลิตภัณฑ์นม กลุ่มขนมขบเคี้ยว กลุ่มเครื่องปรุงรส กลุ่มอาหารมือหลัก กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป กลุ่มไอศกรีม กลุ่มไขมันและน้ำมัน



กลุ่ม  
เครื่องดื่ม



กลุ่ม  
ผลิตภัณฑ์นม



กลุ่ม  
ขนมขบเคี้ยว



กลุ่ม  
เครื่องปรุงรส



กลุ่ม  
อาหาร  
มือหลัก



กลุ่ม  
อาหาร  
กึ่งสำเร็จรูป



กลุ่ม  
ไอศกรีม



กลุ่มไขมัน  
และน้ำมัน

**เพื่อความสะดวก :** ถ้าต้องการจัดเมนูอาหารว่างเพื่อสุขภาพด้วยตัวเอง สามารถใช้เมนูอาหารว่างเพื่อสุขภาพ โดยดูปริมาณพลังงานของอาหารว่าง ผลไม้ และเครื่องดื่มชนิดต่างๆ ตามตัวอย่างในหนังสือเล่มนี้ หรือดูปริมาณพลังงาน จากข้อมูลฉลากโภชนาการข้างผลิตภัณฑ์

ตัวอย่างอาหารว่างคาว อาหารว่างหวาน เครื่องดื่ม และผลไม้ที่นิยม นำมาจัดเป็นอาหารว่างเพื่อสุขภาพตามขนาด จำนวน ปริมาณ และพลังงาน

**ประมาณการพลังงาน  
ประเภทอาหารว่างคาวและอาหารว่างหวาน**

ชื่ออาหาร	ขนาด (กว้างxยาวxสูง) ซม.	จำนวน	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
มันเทศนึ่ง	3x5x1.5	1 ชิ้น	20	25
สาकुใส่หมู	2.5x2.5	1 ลูก	20	26
ปั้นสับนึ่งใส่ปลา	2.5x3x1	1 ชิ้น	20	26
จุกกะทิ	3x3x1	1 ชิ้น	20	26
ลูกชุบ	2x2	1 ลูก	10	28
บิสกิต	4x4	1 ชิ้น	8	29
ก๋วยเตี่ยวลุยสวน	3x3x3	1 ชิ้น	20	29
ขนมจีบไก่	3x3x2.5	1 ลูก	20	33
ขนมฟักทอง แบบชั้นสี่เหลี่ยม	2x2	1 ชิ้น	20	36
ขนมก๋วย	2.5x2.5x2.5	1 ชิ้น	15	39
สลัดโรล	2.5x5	1 ชิ้น	30	40
ข้าวเกรียบปากหม้อ	3x4x1.5	1 ชิ้น	30	40
ขนมชั้น	3x3x1.5	1 ชิ้น	15	41

ชื่ออาหาร	ขนาด (กว้างxยาวxสูง) ซม.	จำนวน	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ขนมต้มขาว	3x3	1 ลูก	23	41
ตะโก้หัว	3x3x2	1 ชั้น	30	41
ขนมจีบหมู	2.5x2.5x2	1 ลูก	15	42
ขนมมันแบบชั้นสี่เหลี่ยม	2x2	1 ชั้น	20	42
ขนมฟักทองแบบแบน	5x5x1	1 ชั้น	25	45
ขนมน้ำดอกไม้	2.5x2.5x1	1 ชั้น	15	45
โมจิไส้ถั่ว	3x3x1.5	1 ลูก	15	45
ขนมจีบกุ้ง	2.5x2.5x2	1 ลูก	15	47
ข้าวโพดเหลืองต้มฝาน	4x7x1	1 ชั้น	30	50
เผือกนึ่ง	2x5x2	1 ชั้น	40	50
กล้วยต้ม	4x7x2.5	1 ลูก	40	50
ขนมมันแบบแบน	5x5x1	1 ชั้น	25	53
ขนมไข่	3x5x2	1 ชั้น	20	57
ซาลาเปาไส้หืดหอม	4x4x3	1 ลูก	30	59
ตะโก้เผือก	3x3	1 ชั้น	30	60
ขนมกล้วยแบบแบน	5x5x1	1 ชั้น	30	60
ซาลาเปาไส้ผัก	4x4x3	1 ลูก	30	60
ขนมตาลแบบถ้วยเล็ก	3x3x3	1 ชั้น	30	63

ชื่ออาหาร	ขนาด (กว้างxยาวxสูง) ซม.	จำนวน	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ซาลาเปาไส้หมูแดง	4x4x3	1 ลูก	30	64
ขนมเปียะไส้ถั่ว	3x3x2	1 ชั้น	20	65
ขนมใส่ไส้	3x4x2	1 ชั้น	30	68
ขนมกล้วยแบบชั้นสี่เหลี่ยม	4x2.5x2	1 ชั้น	35	70
ถั่วแปบ	3x5x1.5	1 ชั้น	30	70
ขนมเปียกปูน	3x3	1 ชั้น	25	71
ข้าวเหนียวหน้าสังขยา	3x5x3	1 ชั้น	35	78
ขนมปังหวานไม่มีไส้	4x4x2.5	1 ชั้น	25	79
ขนมปังถั่วแดง	4x4x2.5	1 ชั้น	30	80
ขนมปังสังขยา	4x4x2.5	1 ชั้น	30	80
ซาลาเปาไส้ถั่วดำ	4x4x3	1 ลูก	30	81
ขนมปังลูกเกด	4x4x2.5	1 ชั้น	30	82
ขนมปังไส้กรอก	4x4x2.5	1 ชั้น	30	82
ซาลาเปาไส้หมู	4x4x3	1 ชั้น	30	82
แซนด์วิชปูอัด	5x5x3	1 ชั้น	50	85
การ์ดผลไม้	3x3x3	1 ชั้น	40	87
แซนด์วิชทูน่า	5x5x3	1 ชั้น	50	87
ข้าวต้มมัด	3.5x7x2	1 ชั้น	45	88
ข้าวเหนียวหน้ากุ้ง	3x5x3	1 ชั้น	35	93
ข้าวเหนียวปิ้งไส้กล้วย	3x6x2	1 ชั้น	35	93
ข้าวเหนียวปิ้งไส้เผือก	3x6x2	1 ชั้น	35	97

**ประมาณการพลังงานจาก  
ประเภทเครื่องต้มสำเร็จรูป 1 แก้ว (ปริมาณ 200 มิลลิลิตร)**

น้ำผลไม้รวม 100%	พลังงาน 50 กิโลแคลอรี
น้ำมะเขือเทศ	พลังงาน 58 กิโลแคลอรี
น้ำแครอท	พลังงาน 60 กิโลแคลอรี
น้ำมะพร้าว	พลังงาน 60 กิโลแคลอรี
เครื่องดื่มธัญญาหารสูตรไม่เติมน้ำตาล (แก้วเหลือง ข้าวโพด ข้าวกล้อง 180 มล.)	พลังงาน 60 กิโลแคลอรี
น้ำส้ม	พลังงาน 66 กิโลแคลอรี

**ประมาณการพลังงานจาก  
ประเภทเครื่องต้มสำเร็จรูป 1 แก้ว (ปริมาณ 100 มิลลิลิตร)**

น้ำกระเจี๊ยบ	พลังงาน 50 กิโลแคลอรี
น้ำฝรั่ง	พลังงาน 53 กิโลแคลอรี
น้ำแอปเปิล	พลังงาน 56 กิโลแคลอรี
น้ำองุ่น	พลังงาน 59 กิโลแคลอรี
น้ำเสาวรส	พลังงาน 60 กิโลแคลอรี

• **ประเภทน้ำสมุนไพร 1 แก้ว 200 ซีซี**  
เช่น น้ำใบเตย น้ำอัญชัญ ตะไคร้ น้ำเก๊กฮวย น้ำมะนาว  
น้ำมะตูม น้ำใบบัวบก น้ำลำไย

• **ประเภทเครื่องดื่มร้อน**  
ชาร้อน กาแฟดำ ชาเขียวร้อน หรือน้ำเปล่า

**\*\* (ถ้าใส่น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา พลังงานเพิ่มขึ้น 16 กิโลแคลอรี)\*\***

**หมายเหตุ :**

1. เครื่องดื่มที่ระบุข้างต้น ชี้มาจากร้านค้าทั่วไป ปริมาณน้ำตาลที่ใส่ในเครื่องดื่มไม่เท่ากัน
2. ควรเลือกเครื่องดื่มที่ไม่ใส่น้ำตาล หรือใส่เพียงเล็กน้อย น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา (4 กรัม) ให้พลังงาน 16 กิโลแคลอรี น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ (12 กรัม) ให้พลังงาน 48 กิโลแคลอรี เลือก \*\*\* ชาร้อน กาแฟดำ ชาเขียวร้อน หรือน้ำเปล่า \*\*\*
3. หากใช้เป็นนมหรือเครื่องดื่มบรรจุกล่อง ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ

ผลไม้	ขนาด (กว้างxยาวxสูง) ซม.	จำนวน	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
องุ่นลูกเล็ก	1.5x1.5x1.5	1 ลูก	6	4
แคนตาลูป	3x3x1	1 ชิ้น	15	4
องุ่นลูกใหญ่	2.5x2.5x2.5	1 ลูก	8	5
มะละกอสุก	3x3x1	1 ชิ้น	15	6
ชมพู่	3.5x5x2	1 ชิ้น	25	8
สับปะรด	3x3x1	1 ชิ้น	15	9
สาเล่	2x7x1.5	1 ชิ้น	20	9
แตงโม	3.5x6x1.5	1 ชิ้น	35	10
ส้มโอ	3x7x2	1 ชิ้น	20	10
แก้วมังกร	3x5x2	1 ชิ้น	15	10
มะม่วงดิบ	3x5x2	1 ชิ้น	15	13
มะม่วงสุก	3x5x2	1 ชิ้น	15	14
ฝรั่ง	2x7x1.5	1 ชิ้น	30	15
แอปเปิล	2x7x1.5	1 ชิ้น	30	18
กล้วยไข่	2x6x2	1 ลูก	40	44
ส้มเขียวหวาน	5x5x5	1 ลูก	100	45
กล้วยหอม	4x8x3	1 ลูก	55	60
กล้วยน้ำว้าสุก	3x7x3	1 ลูก	50	66

ตัวอย่างวิธีการจัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพให้ได้พลังงาน 100 กิโลแคลอรี เช่น

- ตัวอย่างที่ 1 สลัดโรล 2 ชิ้น 80 กิโลแคลอรี + แตงโม 2 ชิ้น 20 กิโลแคลอรี + น้ำเปล่ารวม 100 กิโลแคลอรี
- ตัวอย่างที่ 2 สาคุไส้หมู 1 ลูก 40 กิโลแคลอรี + ข้าวเกรียบปากหม้อ 1 ชิ้น 26 กิโลแคลอรี + แอปเปิล 2 ชิ้น 36 กิโลแคลอรี + ชาร้อน รวม 102 กิโลแคลอรี



ตัวอย่าง

**อาหารว่างเพื่อสุขภาพ**  
**(Healthy Break)**

## ชุดที่ 1 หนมกล้วย แดงโม น้ำเปล่า



### หนมกล้วย แดงโม น้ำเปล่า พลังงาน 92 กิโลแคลอรี

คุณค่าทางโภชนาการ		
พลังงาน	92	กิโลแคลอรี
โปรตีน	1.1	กรัม
ไขมัน	1.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	19.5	กรัม
แคลเซียม	13.6	มิลลิกรัม
วิตามินซี	9.0	มิลลิกรัม

## ชุดที่ 2 นมกล้วย มะละกอสุก น้ำชาจีน



### นมกล้วย มะละกอสุก น้ำชาจีน พลังงาน 94 กิโลแคลอรี

คุณค่าทางโภชนาการ		
พลังงาน	94	กิโลแคลอรี
โปรตีน	0.8	กรัม
ไขมัน	1.1	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	20.3	กรัม
แคลเซียม	13.6	มิลลิกรัม
วิตามินซี	33.0	มิลลิกรัม

### ชุดที่ 3 หนมต้ม ชมพู่ น้ำเปล่า



### หนมต้ม ชมพู่ น้ำเปล่า พลังงาน 96 กิโลแคลอรี

คุณค่าทางโภชนาการ		
พลังงาน	96	กิโลแคลอรี
โปรตีน	1.3	กรัม
ไขมัน	0.5	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	21.2	กรัม
แคลเซียม	5.0	มิลลิกรัม
วิตามินซี	14.3	มิลลิกรัม

## ชุดที่ 4 มันทะหนึ่ง แคนตาลูป กาแฟดำ



### มันทะหนึ่ง แคนตาลูป กาแฟดำ พลังงาน 96 กิโลแคลอรี

คุณค่าทางโภชนาการ		
พลังงาน	96	กิโลแคลอรี
โปรตีน	0.8	กรัม
ไขมัน	0.2	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	22.8	กรัม
แคลเซียม	41.3	มิลลิกรัม
วิตามินซี	39.2	มิลลิกรัม

## ชุดที่ 5 หนมจิบหนุ แดงโม น้ำเปล่า



### หนมจิบหนุ แดงโม น้ำเปล่า พลังงาน 100 กิโลแคลอรี

คุณค่าทางโภชนาการ		
พลังงาน	100	กิโลแคลอรี
โปรตีน	4.7	กรัม
ไขมัน	5.0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	9.9	กรัม
แคลเซียม	15.4	มิลลิกรัม
วิตามินซี	5.5	มิลลิกรัม

## ชุดที่ 6 นมชั้น แดงโม น้ำชาจีน



### นมชั้น แดงโม น้ำชาจีน พลังงาน 100 กิโลแคลอรี

คุณค่าทางโภชนาการ		
พลังงาน	100	กิโลแคลอรี
โปรตีน	0.7	กรัม
ไขมัน	2.4	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	19.7	กรัม
แคลเซียม	9.6	มิลลิกรัม
วิตามินซี	5.4	มิลลิกรัม

## ชุดที่ 7 มันทะนึ่ง ฝรั่ง น้ำเปล่า



มันทะนึ่ง 2 ชิ้น (40 กรัม)  
ขนาด 3x3 ซม. ต่อชิ้น

ฝรั่ง 3 ชิ้น (90 กรัม)  
ขนาด 2x7x1.5 ซม. ต่อชิ้น

### มันทะนึ่ง ฝรั่ง น้ำเปล่า พลังงาน 100 กิโลแคลอรี

คุณค่าทางโภชนาการ		
พลังงาน	100	กิโลแคลอรี
โปรตีน	0.8	กรัม
ไขมัน	0.2	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	25.2	กรัม
แคลเซียม	37.8	มิลลิกรัม
วิตามินซี	149.3	มิลลิกรัม

## ชุดที่ 8 หนมกล้วย แคนตาลูป กาแฟดำ



### หนมกล้วย แคนตาลูป กาแฟดำ พลังงาน 100 กิโลแคลอรี

คุณค่าทางโภชนาการ		
พลังงาน	100	กิโลแคลอรี
โปรตีน	1.1	กรัม
ไขมัน	1.1	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	23.1	กรัม
แคลเซียม	17.2	มิลลิกรัม
วิตามินซี	24.0	มิลลิกรัม

## ชุดที่ 9 ข้าวเกรียบปากหม้อไส้ผัก ชมพู่ น้ำเปล่า



### ข้าวเกรียบปากหม้อไส้ผัก ชมพู่ น้ำเปล่า พลังงาน 100 กิโลแคลอรี

คุณค่าทางโภชนาการ		
พลังงาน	100	กิโลแคลอรี
โปรตีน	1.4	กรัม
ไขมัน	1.2	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	21.3	กรัม
แคลเซียม	15.7	มิลลิกรัม
วิตามินซี	21.0	มิลลิกรัม

## ชุดที่ 10 หนมจิบหนุม มะละกอสุก น้ำชาจีน



### หนมจิบหนุม มะละกอสุก น้ำชาจีน พลังงาน 100 กิโลแคลอรี

คุณค่าทางโภชนาการ		
พลังงาน	100	กิโลแคลอรี
โปรตีน	4.2	กรัม
ไขมัน	4.8	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	10.9	กรัม
แคลเซียม	15.9	มิลลิกรัม
วิตามินซี	30.0	มิลลิกรัม

## ชุดที่ 11 ข้าวต้มมัด ชมพู่ น้ำเปล่า



### ข้าวต้มมัด ชมพู่ น้ำเปล่า พลังงาน 100 กิโลแคลอรี

คุณค่าทางโภชนาการ		
พลังงาน	100	กิโลแคลอรี
โปรตีน	1.4	กรัม
ไขมัน	0.4	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	23.6	กรัม
แคลเซียม	5.1	มิลลิกรัม
วิตามินซี	15.0	มิลลิกรัม

## ชุดที่ 12 ก๋วยเตี๋ยวหลอดสวน แคนตาลูป น้ำเปล่า



### ก๋วยเตี๋ยวหลอดสวน แคนตาลูป น้ำเปล่า พลังงาน 100 กิโลแคลอรี

คุณค่าทางโภชนาการ		
พลังงาน	100	กิโลแคลอรี
โปรตีน	3.5	กรัม
ไขมัน	3.5	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	13.6	กรัม
แคลเซียม	19.8	มิลลิกรัม
วิตามินซี	24.1	มิลลิกรัม

### ชุดที่ 13 ข้าวเกรียบปากหม้อไส้ผัก ฝรั่ง กาแฟดำ



#### ข้าวเกรียบปากหม้อไส้ผัก ฝรั่ง กาแฟดำ พลังงาน 100 กิโลแคลอรี

คุณค่าทางโภชนาการ		
พลังงาน	100	กิโลแคลอรี
โปรตีน	1.4	กรัม
ไขมัน	0.8	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	23.3	กรัม
แคลเซียม	15.9	มิลลิกรัม
วิตามินซี	87.2	มิลลิกรัม

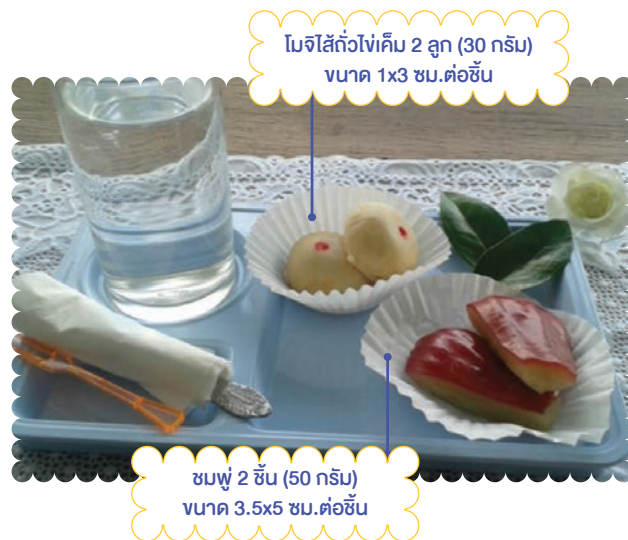
## ชุดที่ 14 มินทอหนึ่ง สาเล่ กาแฟดำ



### มินทอหนึ่ง สาเล่ กาแฟดำ พลังงาน 100 กิโลแคลอรี

คุณค่าทางโภชนาการ		
พลังงาน	100	กิโลแคลอรี
โปรตีน	0.5	กรัม
ไขมัน	0.3	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	24.7	กรัม
แคลเซียม	42.0	มิลลิกรัม
วิตามินซี	25.9	มิลลิกรัม

## ชุดที่ 15 โมจิไส้ถั่วไข่เค็ม ชมพู น้ำเปล่า



### โมจิไส้ถั่วไข่เค็ม ชมพู น้ำเปล่า พลังงาน 101 กิโลแคลอรี

คุณค่าทางโภชนาการ		
พลังงาน	101	กิโลแคลอรี
โปรตีน	2.7	กรัม
ไขมัน	0.6	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	22.8	กรัม
แคลเซียม	6.9	มิลลิกรัม
วิตามินซี	14.0	มิลลิกรัม

## ชุดที่ 16 ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน แดงโม กาแฟดำ



### ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน แดงโม กาแฟดำ พลังงาน 101 กิโลแคลอรี

คุณค่าทางโภชนาการ		
พลังงาน	101	กิโลแคลอรี
โปรตีน	0.3	กรัม
ไขมัน	2.3	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	18.4	กรัม
แคลเซียม	21.3	มิลลิกรัม
วิตามินซี	8.5	มิลลิกรัม

## ชุดที่ 17 หนมต้ม สับปะรด น้ำชาจีน



### หนมต้ม สับปะรด น้ำชาจีน พลังงาน 101 กิโลแคลอรี

คุณค่าทางโภชนาการ		
พลังงาน	101	กิโลแคลอรี
โปรตีน	3.3	กรัม
ไขมัน	2.3	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	20.4	กรัม
แคลเซียม	25.8	มิลลิกรัม
วิตามินซี	9.1	มิลลิกรัม

## ชุดที่ 18 ซาลาเปาไส้หมูสับ มะละกอสุก น้ำชาจีน



ซาลาเปาไส้หมูสับ มะละกอสุก น้ำชาจีน พลังงาน 102 กิโลแคลอรี

คุณค่าทางโภชนาการ		
พลังงาน	102	กิโลแคลอรี
โปรตีน	2.4	กรัม
ไขมัน	2.2	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	19.1	กรัม
แคลเซียม	11.9	มิลลิกรัม
วิตามินซี	30.0	มิลลิกรัม

## ชุดที่ 19 ข้าวต้มมัด สับปะรด กาแฟดำ



### ข้าวต้มมัด สับปะรด กาแฟดำ พลังงาน 102 กิโลแคลอรี

คุณค่าทางโภชนาการ		
พลังงาน	102	กิโลแคลอรี
โปรตีน	1.9	กรัม
ไขมัน	0.5	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	36.5	กรัม
แคลเซียม	13.4	มิลลิกรัม
วิตามินซี	5.3	มิลลิกรัม

## ชุดที่ 20 โมจิไส้ถั่วแดงกวน แคนตาลูป น้ำชาจีน



### โมจิไส้ถั่วแดงกวน แคนตาลูป น้ำชาจีน พลังงาน 102 กิโลแคลอรี

คุณค่าทางโภชนาการ		
พลังงาน	102	กิโลแคลอรี
โปรตีน	2.6	กรัม
ไขมัน	0.7	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	22.3	กรัม
แคลเซียม	13.6	มิลลิกรัม
วิตามินซี	20.4	มิลลิกรัม



อาหารปลอดภัย  
ใส่ใจความสะอาด

35

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

- **การจัดบริการอาหารว่างและเครื่องดื่ม**

อาหารที่นำมาจัดอาหารว่างเพื่อเสิร์ฟในการประชุมส่วนใหญ่ มักปรุงสำเร็จมาแล้ว เช่น เบเกอรี่ ขนมไทย หรือผลไม้ ส่วนเครื่องดื่ม ได้แก่ ชา กาแฟ น้ำผลไม้ น้ำสมุนไพร ผู้จัดสามารถจัดเตรียมเองได้ หรือใช้เครื่องดื่มสำเร็จรูปประเภทกล่อง หรือขวด เช่น นมจืดพร่องมันเนย นมเปรี้ยว น้ำผลไม้บรรจุกล่อง หรือน้ำเปล่าบรรจุขวด ของเหล่านี้ส่วนใหญ่ ซื้อจากร้านค้าต่างๆ หรือซูเปอร์มาร์เก็ต เพื่อความปลอดภัย ถูกสุขอนามัย ได้ประโยชน์และประหยัด ผู้จัดบริการควรให้ความสำคัญ และใส่ใจในการเลือกอาหารอย่างเหมาะสม เพื่อให้บริการอย่างมีคุณภาพ ทำให้ผู้รับบริการประทับใจ

- **หลักในการพิจารณาเลือกอาหาร**

เลือกซื้อของที่ผลิตใหม่ **สด สะอาด ปลอดภัย** ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ มีมาตรฐาน หรือมีการรับรองจากหน่วยงานราชการ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่เน่าเสียง่าย เช่น ขนมไทยที่มีส่วนประกอบของกะทิ หรือ เบเกอรี่ประเภทแอสเคอร์ เพราะจะเสียง่าย ถ้าเก็บในอุณหภูมิที่ไม่เหมาะสม

สำหรับผลไม้เลือกของที่สดใหม่ มีสีตามธรรมชาติ เนื้อแน่น ไม่เหี่ยวเฉา ไม่มีรอยช้ำ ขึ้นรา ไม่มีเศษดิน คราบสกปรก และไม่มีคราบสีขาวของยาฆ่าแมลงติดอยู่ ควรเลือกซื้อผลไม้ตามฤดูกาลเพราะจะได้ผลไม้ที่สดใหม่ ราคาถูก ถ้าเป็นผลไม้นอกฤดูกาลมักมีการใช้สารเคมีเร่งดอกและผล จึงอาจเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค และยังมีราคาแพง



## • หลักการเลือกเครื่องดื่ม

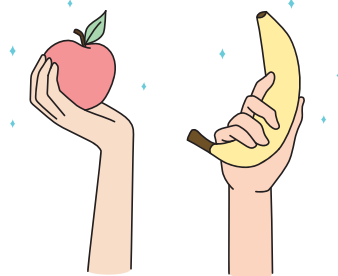
พิจารณาลักษณะทั่วไปของผลิตภัณฑ์ สภาพภาชนะบรรจุ เช่น กระจ่าง กว้าง ขวด ซอง ต้องอยู่ในสภาพที่ดี เรียบทั้งฝาและกัน ไม่มีรอยบุบ ไม่มีรูรั่วซึม ควรสังเกตเครื่องหมายรับรองที่ติดอยู่บนกล่อง ซอง หรือ กระจ่างของผลิตภัณฑ์นั้นๆ เช่น เครื่องหมาย ออย. ในกรณีที่เป็นอาหาร/ผลิตภัณฑ์ในภาชนะบรรจุปิดสนิท ต้องตรวจดูวัน เดือน ปี ที่ผลิต และ/หรือ วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ ควรเลือกซื้ออาหารที่ผลิตใหม่ โดยดูจากตัวเลข วัน เดือน ปี ที่ผลิต และ/หรือ วันหมดอายุ ที่ระบุบนภาชนะบรรจุ หรือที่ฉลากที่ติดไว้กับภาชนะบรรจุ หรือเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ

## • วิธีการล้างผลไม้

เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องปฏิบัติ เพื่อช่วยลดปริมาณสารเคมีตกค้างในผลไม้ โดยสามารถเลือกใช้วิธีการใดก็ได้ แล้วแต่ความเหมาะสม ดังนี้

1. ล้างผลไม้ด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง หรือล้างด้วยการใช้น้ำไหลผ่านอย่างน้อย 2 นาที
2. ใช้สารละลายอื่นๆ ล้าง สารที่นำมาใช้นี้ ควรเป็นสารละลายที่สะดวก ใช้งานได้ง่ายและมีใช้ในท้องครัว หรือปกตินำมาใช้เป็นอาหารได้ เช่น
  - ใช้น้ำเกลือ (เกลือ 2 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 4 ลิตร)
  - ใช้น้ำส้มสายชู (น้ำส้มสายชู ½ ถ้วยต่อน้ำ 4 ลิตร)
  - ใช้ผงฟูหรือเบกกิ้งโซดา (ผงฟูหรือเบกกิ้งโซดา 1/2 ช้อนโต๊ะต่อน้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดา 10 ลิตร)

โดยแช่ผลไม้ในสารละลายดังกล่าว ประมาณ 15 นาที แล้วจึงนำผลไม้มาล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งก็จะสามารถลด หรือขจัดพิษภัยจากสารเคมีตกค้างในผลไม้ ออกได้



# 3 วิธีง่ายๆ ลดสารพิษตกค้าง ในผักสด ผลไม้

โดยล้างคราบดิน หรือสิ่งสกปรกออกก่อน

<p><b>วิธีที่ 1.</b></p>  <p>ล้างด้วยน้ำไหล</p>	<p><b>วิธีที่ 2.</b></p>  <p>น้ำส้มสายชู</p>	<p><b>วิธีที่ 3.</b></p>  <p>ขงู หรือ แยกกิ่งใบตอง</p>
 <p>โดยแช่ในน้ำนาน 15 นาที จากนั้นเปิดน้ำไหลแรงพอประมาณ</p>  <p>คัตินอก ฝรั่ง กล้วยไม้ ประมาณ 2 นาที</p>	 <p>น้ำส้มสายชู 5% 1 ช้อนโต๊ะ + น้ำ 4 ลิตร</p>  <p>แช่ 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด</p>	 <p>1/2 ช้อนโต๊ะ + นมผงจืด หรือ น้ำซอสปลา 10 ลิตร</p>  <p>แช่ 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด</p>
<p>ลด สารพิษ ตกค้าง 25-63%</p>	<p>ลด สารพิษ ตกค้าง 60-84%</p>	<p>ลด สารพิษ ตกค้าง 90-95%</p>



สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย



กรมอนามัย  
MINISTRY OF HEALTH



ดาวน์โหลดสื่อ :  
สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย

## • ภาชนะอุปกรณ์

เลือกใช้ภาชนะใส่อาหาร ให้เหมาะสมกับประเภทอาหาร เช่น เครื่องดื่มชนิดร้อน ควรใส่ภาชนะที่ทนความร้อนได้ เช่น แก้ว กระเบื้อง หรือ เมลามีน เป็นต้น

**การล้างภาชนะ** ก่อนล้างต้องแยกภาชนะที่ล้างออกเป็น 2 พวก คือ ภาชนะใส่อาหารคาว กับภาชนะใส่อาหารหวาน และแก้วน้ำ โดยล้างภาชนะใส่อาหารหวานและแก้วน้ำก่อน

## • การล้างมี 2 วิธี คือ

1. การล้างด้วยมือ ก่อนล้างควรกวาดเศษอาหารทั้งหมดทิ้งในถังขยะแล้วล้างด้วยน้ำผสมน้ำยาล้างจาน โดยใช้ฟองน้ำหรือใยสังเคราะห์ จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาดอีก 2 ครั้ง

2. การล้างด้วยเครื่องล้างภาชนะ กวาดเศษอาหารให้หมด แล้วล้างหรือแช่ภาชนะด้วยน้ำเปล่า จากนั้นนำมาจัดวางเข้าเครื่องล้าง เติมน้ำยาล้างจานทำความสะอาดในปริมาณที่เหมาะสมในเครื่องล้าง ให้เครื่องทำงานตามโปรแกรมจนเสร็จ แล้วจึงนำภาชนะออกจากเครื่อง ภาชนะที่ทำความสะอาดแล้วไม่ควรใช้ผ้าเช็ด เพราะจะทำให้เกิดการปนเปื้อน ควรผึ่งให้แห้งเอง โดยคว่ำบนตะแกรงหรือตะกร้า และเก็บในที่สะอาด อยู่สูงจากพื้น อย่างน้อย 60 ซม.



## • ผู้ให้บริการ

สุขภาพและความสะอาดของผู้ให้บริการ มีผลต่อความสะอาดและความปลอดภัยของอาหาร ผู้ให้บริการควรดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และต้องมีสุขวิทยาส่วนบุคคล (personal hygiene) ที่ดีคือ ในระหว่างบริการอาหารต้องสวมเสื้อผ้าที่สะอาด สวมเสื้อมีแขน สวมหมวกหรือผ้าคลุมผม ตัดเล็บให้สั้นเสมอ ก่อนเสิร์ฟอาหาร หลังเข้าห้องส้วมต้องล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง หากมือมีบาดแผลต้องปิดพลาสติกแบบกันน้ำ และสวมถุงมือยาง เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจายเข้าสู่อาหาร รวมทั้งป้องกันน้ำไม่ให้เข้าแผล เพราะจะทำให้แผลหายช้า

### ผู้ให้บริการต้องให้บริการอย่างถูกวิธี ดังนี้

- ไม่ใช้มือหยิบจับอาหารสุกโดยตรง
- ไม่พุดคุย หรือไอ จาม รดอาหาร
- หยิบจับภาชนะอุปกรณ์ให้ถูกวิธี
- แก้วน้ำเวลาเสิร์ฟ จับให้ต่ำกว่ากึ่งกลางแก้วลงมา
- งานชามเวลาเสิร์ฟ ต้องไม่ให้นิ้วมือสัมผัสภาชนะส่วนที่สัมผัสอาหาร
- ช้อนส้อมควรหยิบจับบริเวณด้ามเท่านั้น



• **วิธีการล้างมือ 7 ขั้นตอน**

ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หลังใช้ห้องน้ำ/ห้องส้วม หลังสัมผัส  
สิ่งสกปรก ก่อนเตรียมปรุงอาหาร และก่อนรับประทานอาหาร ดังภาพ



ดาวน์โหลดสื่อ :  
สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย



**กิน-ดื่ม อย่างฉลาด  
ปราศจากพิษตะกั่ว**

## เชื่อหรือไม่ว่า อาหารว่าง ทำให้คุณฟันผุ



**อาหารหวาน** ที่ประกอบด้วยแป้งและน้ำตาลเป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ ซึ่งพบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ สำหรับในผู้ใหญ่ แม้ว่าจะมีเคลือบฟันและเนื้อฟันที่หนาและแข็งแรงกว่าฟันเด็ก แต่ถ้ากินแป้งและน้ำตาลอยู่บ่อยๆ ก็จะทำให้ช่องปากมีสภาพกรดเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผิวฟันที่สัมผัสกับกรดตลอดเวลาจึงเกิดการผุและกร่อน

ปัญหาฟันผุในผู้ใหญ่พบบ่อยในบริเวณรากฟัน ซอกฟัน และคอฟัน ทั้งนี้เพราะผู้ใหญ่มักมีปัญหาเหงือกกร่อน ทำให้มีพื้นผิวฟันที่มีโอกาสสัมผัสกับกรดเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณซอกฟัน คอฟัน และรากฟัน ที่ทำความสะอาดยาก ดังนั้น ถ้าผิวฟันบริเวณนี้ต้องสัมผัสกับกรดบ่อยๆ ปัญหาการฟันผุจึงเกิดขึ้นได้ง่ายมาก และฟันผุบริเวณนี้มักจะลุกลามถึงโพรงประสาทฟันได้ โดยที่เราไม่รู้ตัว ทำให้การรักษายุ่งยากมากขึ้น

### • หวานมากทำให้เกิดฟันผุได้มาก

การกินอาหารว่างบ่อยๆ เป็นการเพิ่มปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดโรคฟันผุ ยิ่งเป็นอาหารที่มีแป้งและน้ำตาลมาก โอกาสเสี่ยงของโรคฟันผุก็ยิ่งมากขึ้นตามระดับความหวานที่เพิ่มขึ้น ขนมหวานที่เหนียวติดฟัน เช่น ลูกอม ทอฟฟี่ ขนมหวานไทย รวมถึงเบเกอรี่ เช่น ขนมเค้ก ขนมปังกรอบ คุกกี้ ขนมพาย ซึ่งมีลักษณะกรอบร่วน เมื่อถูกกับน้ำลายจะรวมตัวเป็นก้อน ติดค้างบนตัวฟัน อาหารกลุ่มนี้จะทำให้ช่องปากมีสภาพความเป็นกรดอย่างต่อเนื่องยาวนาน จึงทำให้เกิดฟันผุได้

## • การแปรงฟัน 2 2 2

การแปรงฟันหลังกินของหวานจะช่วยแก้ปัญหานี้ได้ แต่ในช่วงของการประชุมหรือฝึกอบรมคงไม่สะดวก ดังนั้น ทางเลือกที่ดีที่สุดในช่วงนี้จึงอยู่ที่การเลือกชนิดของอาหารว่าง ให้เป็นอาหารว่างส่งเสริมสุขภาพซึ่งจะมีผลดีต่อสุขภาพ

**แปรงฟัน 2 2 2**

- 1. แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง**  
ตอนเช้าและก่อนนอน  
การแปรงฟันก่อนนอนสำคัญมาก  
เพราะขณะนอนหลับ น้ำลายไหลน้อย  
เชื้อโรคในช่องปากจะเจริญเติบโต  
มากกว่าตอนกลางวัน
- 2. แปรงฟันนานอย่างน้อย 2 นาที**  
เพื่อให้แปรงฟันได้สะอาดทั่วถึง ทุกซอกทุกด้าน  
และให้เวลาฟลูออไรด์ในยาสีฟัน  
จับกับผิวเคลือบฟัน เพื่อการป้องกันฟันผุ
- 3. ไม่ควรรับประทานอาหาร  
ขนม น้ำอัดลม หลังการแปรงฟัน 2 ชม.**  
เพื่อลดการเกิดจุลินทรีย์ในช่องปาก

ศูนย์ทันตกรรมสาธารณสุข กรมอนามัย  
www.dental.anamai.moph.go.th  
ศูนย์ทันตกรรมสาธารณสุข กรมอนามัย



ดาวน์โหลดสื่อ :  
สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย

## • หลักการพิจารณาเลือกอาหารว่างเพื่อสุขภาพ



**ควรเลือกผลไม้หรืออาหารที่มีเส้นใย** เพราะเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และเส้นใยอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากนี้ การเคี้ยวเส้นใยจะกระตุ้นให้มีน้ำลายมากขึ้น สามารถเจือจางสภาพความเป็นกรดได้เป็นอย่างดี อย่างไรก็ตาม ผลไม้รสหวานมีน้ำตาลมาก และผลไม้ที่มีลักษณะเป็นเจล เช่น มะขามหวาน กล้วยหอม อินทผลัม ก็อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ฟันผุได้ เพราะสามารถตกค้างบนตัวฟันได้เป็นเวลานาน ส่วนอาหารกลุ่มโปรตีน เช่น ถั่วต่างๆ และอาหารจำพวกนมที่มีแคลเซียม และฟอสฟอรัสสูง ไม่ทำให้เกิดฟันผุ และช่วยป้องกันฟันผุได้ด้วย ควรเลือกนมจืดพร่องมันเนยหรือนมจืดขาดมันเนย เพื่อไม่ให้ร่างกายได้รับไขมันมากเกินไป

**สำหรับเครื่องดื่ม** การดื่มน้ำเปล่าจะช่วยชะล้างเศษอาหารที่ตกค้างในช่องปาก ทำให้ปากไม่แห้ง ลดปัญหากลิ่นปาก และเป็นผลดีต่อสุขภาพฟัน แต่ถ้าเครื่องดื่มมีรสหวานและผู้ดื่มชอบอมน้ำหวานไว้ในปาก ก็อาจจะทำให้ฟันผุได้ อย่างไรก็ตาม การดื่มเครื่องดื่มด้วยหลอด จะช่วยลดการสัมผัสน้ำตาลกับตัวฟัน จึงไม่ทำให้ฟันผุ แต่การกินหวานมากเกินไป ก็อาจจะเป็นสาเหตุของโรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ดังนั้น การดื่มเครื่องดื่มหวานมากจึงไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ

- **เลือก Healthy Break**  
**เพื่อสุขภาพฟัน สุขภาพกายและหัวใจแข็งแรง**



เมื่อประมวลองค์ความรู้เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับการเกิดโรคฟันผุ และสุขภาพร่างกาย มีข้อเสนอแนะเรื่องการเลือกอาหารว่างเพื่อสุขภาพสำหรับจัดประชุมหรือฝึกอบรม ดังนี้

**อาหารประเภทเครื่องดื่ม** ไม่ควรเติมน้ำตาล พยายามลดการกินน้ำตาลและครีมเทียมลง เช่น ใช้น้ำตาลและครีมเทียมเพียงครึ่งซอง (ควรเลือกซื้อน้ำตาลซอง 4 กรัม) และเพื่อความสะดวกในการจัดการ ควรสนับสนุนให้มีการผลิตน้ำตาลซอง 4 กรัม ออกมาจำหน่ายให้มากขึ้น สำหรับน้ำผลไม้ เลือกชนิดคั้นสดไม่เติมน้ำตาลหรือเกลือ ควรดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำชาจีน (ร้อน) จะช่วยชะล้างไขมัน มีสารต้านอนุมูลอิสระและมีฟลูออไรด์ ช่วยทำให้เคลือบฟันแข็งแรงด้วย ส่วนการดื่มนมจืด ช่วยเพิ่มแคลเซียมให้กับร่างกาย



**อาหารประเภทของว่าง** ไม่ควรเลือกขนมที่มีรสหวานจัด ขนมที่ควรเลือก เช่น สาคุไส้หมู ข้าวเกรียบปากหม้อ ขนมจีบ ซึ่งมีโปรตีน และยังได้กินกับผักสดด้วย จึงเป็นของว่างที่ได้คุณค่าทางอาหารและมีรสอร่อย

**อาหารประเภทผลไม้** ควรเลือกผลไม้ที่รสไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง ชมพู มะม่วง ส้มโอ แก้วมังกร แอปเปิล หรือผลไม้ไทยตามฤดูกาลประกอบ ในชุดอาหารว่างด้วย เพราะจะช่วยกระตุ้นการหลั่งของน้ำลาย และได้คุณค่าของอาหารประเภทเกลือแร่และวิตามิน

**อาหารประเภทอื่น** เช่น ถั่วต่างๆ มีคุณค่าทางอาหารสูง เหมาะที่จะนำมากินเป็นของว่าง แต่ถ้านำมาจัดเป็นอาหารว่างระหว่างประชุม ผักอบรม แต่อาจดูไม่เรียบร้อย ไม่น่ากิน อย่างไรก็ตาม สำหรับการประชุม หรือภายในที่ผู้เข้าร่วมประชุมมีความเป็นกันเองสูง อาจจัดถั่วต่างๆ เช่น ถั่วลิสงต้ม ถั่วต่างๆ นึ่ง มาจัดเป็นอาหารว่างได้ เพราะจะได้ประโยชน์ ทั้งในด้านคุณค่าทางอาหาร การเคี้ยวถั่วช่วยให้ไม่มึนงง และการเคี้ยวช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงสมองอีกด้วย

อาหารว่างระหว่างประชุม นั้นเป็นอาหารที่จัดเสริมระหว่างอาหารมื้อหลัก มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าประชุมได้ผ่อนคลายอิริยาบถ ความเครียด ความง่วง จากการใช้สมอง อาหารมือนี้นี้จึงไม่ควรรับประทานมากเกินไป เพราะยิ่งจะทำให้มีอาการง่วงมากขึ้น

**“ ผู้จัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพ คงพอมีแนวทางในการเลือก ชนิดของอาหารมาจัดเป็นอาหารว่างระหว่างประชุมได้เหมาะสมมากขึ้น ในขณะที่ผู้เข้าประชุมหรือผักอบรม จะได้ข้อคิดบางอย่างในการเลือกกินอาหารว่างด้วย หวังว่าทุกคนจะเพลิดเพลินกับอาหารว่างเพื่อสุขภาพตรงหน้า และมีความสุขกับการประชุมต่อไป ด้วยสมองที่ปลอดโปร่ง ”**



ยึดเหยียดร่างกาย

เพื่อผ่อนคลายความเครียด

# ยืดเหยียดร่างกาย

## เพื่อผ่อนคลายความเครียด

**การยืดเหยียดร่างกาย** เป็นการออกกำลังกายที่ทำได้ง่าย ใช้เวลาน้อย สามารถปฏิบัติได้ทุกเพศทุกวัย เมื่อรู้สึกเหนื่อยล้าหรือเมื่อมีเวลาว่างเพียงเล็กน้อยจากการปฏิบัติงาน ซึ่งจะทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่เฉื่อยชา การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เตรียมพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวประกอบกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน และเพิ่มความสามารถของกล้ามเนื้อข้อต่อ ทำให้เคลื่อนไหวได้ตลอดทุกการเคลื่อนไหว ช่วยป้องกันหรือหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บที่เกิดจากการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ และเพิ่มการไหลเวียนโลหิตไปส่วนต่างๆ ของร่างกาย อีกทั้งช่วยให้จิตใจผ่อนคลายและทำให้รู้สึกดีเมื่อปฏิบัติ

- **ข้อแนะนำในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ**
  1. ควรปฏิบัติอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ หรือทำบ่อยๆ เมื่อมีโอกาส
  2. ความเหมาะสมของการยืดเหยียด คือ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อจนรู้สึกตึงพอสมควร แต่ไม่ใช่ความรู้สึกเจ็บ
  3. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแต่ละท่า ควรค้างไว้ประมาณ 10 - 30 วินาที ทำซ้ำ ท่าละ 4 ครั้ง
  4. ขณะยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้หายใจเข้า-ออก ช้าๆ ไม่ควรกลั้นหายใจ
  5. หลีกเลี่ยงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณที่มีการอักเสบ ปวดบวมและบาดเจ็บ
  6. หลีกเลี่ยงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนของร่างกายที่เข้าเฝือกไว้นานๆ อย่างรุนแรง
  7. หลีกเลี่ยงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีการอ่อนแอมากเกินไป
  8. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีภาวะกระดูกพรุนหรือข้ออักเสบ ควรใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ

- **ประโยชน์ของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ**

1. ลดอาหารปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดเมื่อยร่างกาย
2. ผ่อนคลายความเครียดและความวิตกกังวล
3. พัฒนาสมาธิและความพร้อมทางจิตใจ
4. ลดอาการปวดท้องเนื่องจากการมีรอบเดือนของผู้หญิง
5. เพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ทำให้ข้อไม่ยึดติด
6. ทำให้กระปรีกระเปร่าและรู้สึกดี
7. ลดอาการปวดตึงของกล้ามเนื้อ

- **แนวทางการมีกิจกรรมทางกายของผู้ทำงานออฟฟิศ**

ในปัจจุบันผู้ประกอบอาชีพในประเทศไทยมีจำนวนมาก โดยเฉพาะในตัวเมือง ที่มีสถานประกอบการด้านธุรกิจ โรงงาน อุตสาหกรรม หน่วยงานราชการ ฯลฯ ก็จะมีผู้ที่ทำงานในออฟฟิศอยู่ด้วย ซึ่งวิถีชีวิตของการทำงานในออฟฟิศส่วนใหญ่ก็จะนั่งพิมพ์งานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ รับโทรศัพท์ ใช้เวลาในการนั่งประมาณ 7 ชั่วโมงต่อวันหรือมากกว่านั้นถ้ามีการทำงานล่วงเวลา การปฏิบัติตนดังกล่าวทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ คอ ไหล่ หลัง อื่นๆ และอาจมีอาการนิ้วล็อคได้ จึงแนะนำให้มีการมีกิจกรรมทางกาย เพื่อที่ป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ได้



## • กิจกรรมทางกายที่ควรทำ

1. ในระหว่างการทำงานระยะเวลาในการทำงานของผู้ที่ทำงานในออฟฟิศประมาณ 7 ชั่วโมงต่อวันหรือมากกว่านั้นถ้ามีการทำงานล่วงเวลาและมีเวลาในการพักรับประทานอาหารประมาณ 1 ชั่วโมง กิจกรรมทางกายที่ควรกระทำได้ในช่วงเวลานี้ คือ

### 1.1 ควรลุกยืนหรือเดินทุก 2 ชั่วโมง

เพื่อให้ระบบไหลเวียนเลือดไหลเวียนได้ดี ป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง เพิ่มการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย

### 1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)

เพื่อสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อที่เกร็งได้คลายตัว ลดอาการปวดเมื่อยจากการเกร็งกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานได้เป็นอย่างดี โดยควรทำหลังจากการทำงานทันทีหรือในช่วงระหว่างพักการทำงาน เพื่อให้กล้ามเนื้อได้คลายตัวทันที โดยมีท่าในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ดังนี้

#### กล้ามเนื้อคอ



ท่าเริ่มต้น สามารถปฏิบัติในท่ายืนหรือนั่งศีรษะตั้งตรง

ท่าปฏิบัติ เอียงศีรษะมาทางด้านซ้าย/ขวาค้างไว้ 15-20 วินาที สลับข้าง หรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง



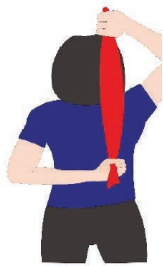
ท่าเริ่มต้น สามารถปฏิบัติในท่ายืนหรือนั่งศีรษะตั้งตรง

ท่าปฏิบัติ เอียงศีรษะมาทางด้านซ้าย/ขวาค้างไว้ 15-20 วินาที สลับข้าง หรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

### กล้ามเนื้อไหล่



**ท่าเริ่มต้น** ยืนตัวตรง แยกเท้าเท่าช่วงไหล่  
**ท่าปฏิบัติ** จากนั้นให้ยกแขนขวาขึ้นเหนือไหล่ แขนชิดหู แล้วงอศอกลงด้านหลัง ในท่าคว่ำมือ โดยให้ฝ่ามือและนิ้วมือวางราบ และลงไปที่บนหลัง แล้วใช้อีกมือหนึ่งกดลงไปด้านล่างให้ได้มากที่สุด ค้างไว้ 15-20 วินาที สลับข้าง หรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง



**ท่าเริ่มต้น** ยืนตัวตรง แยกเท้าเท่าช่วงไหล่  
**ท่าปฏิบัติ** ให้ยกแขนขวาขึ้นเหนือไหล่ แล้วงอศอกลงด้านหลัง จับผ้าในท่าคว่ำมือ จากนั้นให้ยกแขนซ้ายไปด้านหลังในท่าบิดแขนเข้าด้านใน จับผ้าพร้อมงอ ข้อศอกพับขึ้นให้หลังมือวางแนบกับลำตัวด้านหลัง มือขวาออกแรงดึงผ้าในทิศทางขึ้นด้านบนซ้ายๆ ค้างไว้ 15-20 วินาที สลับข้าง หรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

### กล้ามเนื้อแขน



**ท่าเริ่มต้น** ยืนตัวตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า  
**ท่าปฏิบัติ** จากนั้นให้เหยียดมือขวาไปทางด้านหน้า หงายมือ ใช้มือซ้ายออกแรงกดเข้าหาลำตัว บริเวณหน้ามือ ของมือขวาค้างไว้ 15-20 วินาที สลับข้าง หรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง



**ท่าเริ่มต้น** ยืนตัวตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า  
**ท่าปฏิบัติ** จากนั้นให้เหยียดมือขวาไปทางด้านหน้า คว่ำมือ ใช้มือซ้ายออกแรงกดเข้าหาลำตัว บริเวณหลังมือของมือขวา ค้างไว้ 15-20 วินาที สลับข้าง หรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

### กล้ามเนื้ออก



**ท่าเริ่มต้น** ยืนตัวตรง เท้าห่างกันประมาณ ช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า  
**ท่าปฏิบัติ** จากนั้นให้เหยียดมือทั้งสองข้าง ไปทางด้านหน้าเฉียงลง โดยตะแคงมือออก ด้านข้างให้ข้อมื่อด้านหลังชนกันแล้วเหยียด แขนตรง ค้างไว้ 15-20 วินาที ปฏิบัติซ้ำ อีกครั้งหนึ่ง

### กล้ามเนื้อลำตัว



**ท่าเริ่มต้น** สามารถปฏิบัติตนทั้งในท่ายืน และทำนั่งศีรษะตั้งตรง

**ท่าปฏิบัติ** จากนั้นให้บิดตัวไปข้างขวา ส่วนล่าง ตั้งแต่สะโพกลงมาอยู่ในท่าเดิม ค้างไว้ 15-20 วินาที สลับข้างหรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง



**ท่าเริ่มต้น** นั่งลำตัวและศีรษะตั้งตรง ปลายเท้า ชี้ไปทางด้านหน้า

**ท่าปฏิบัติ** จากนั้นประสานมือไว้ที่ด้านหลัง ของศีรษะแล้วเอนตัว ไปด้านหลัง จนรู้สึกตึง ทื่อและท้อง ค้างไว้ 15-20 วินาที ปฏิบัติซ้ำ อีกครั้งหนึ่ง



**ท่าเริ่มต้น** ยืนตัวตรง เท้าห่างกันประมาณ ช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า

**ท่าปฏิบัติ** จากนั้นให้ประสานมือทั้งสองข้าง ขึ้นเหนือศีรษะ เหยียดตรงแล้วเอนลำตัวไป ด้านขวาจนรู้สึกวาลำตัวด้านซ้ายตึงค้างไว้ 15-20 วินาที สลับข้าง หรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

## กล้ามเนื้อด้านหลัง



ท่าเริ่มต้น ยืนตัวตรงเอามือเท้าเอว เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า  
ท่าปฏิบัติ จากนั้นก้มลงเอามือแตะปลายเท้าทั้งสองข้างขาตรง คงท่านั้นไว้ 15-20 วินาทีหรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

### 1.3 การบริหารร่างกายเพื่อสร้างความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ (muscular strength and muscular endurance)

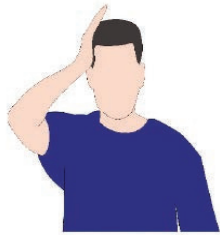
ฝึกกล้ามเนื้อให้เกิดความแข็งแรงความทนทานเพิ่มขึ้นหรือคงไว้อีก ทั้งยังสามารถใช้กล้ามเนื้อในการออกแรงอย่างต่อเนื่องได้ซ้ำๆ หรือติดต่อกันเป็นเวลานานโดยไม่อ่อนล้า ผู้ที่ทำงานในออฟฟิศควรใช้เวลาระหว่างพัก โดยมีท่าในการบริหารกายตามกล้ามเนื้อที่ใช้ในการทำงาน เป็นท่าที่สามารถทำในที่ทำงานง่ายๆ ดังนี้

## กล้ามเนื้อคอ



ท่าเริ่มต้น นั่งขัดสมาธิตัวตรง มือทั้งสองข้างวางบริเวณต้นคอด้านหลัง  
ท่าปฏิบัติ ให้เหยียดศีรษะไปด้านหลัง โดยออกแรงต้านกับมือ ที่วางบริเวณต้นคอด้านหลัง แล้วจึงกลับมาอยู่ในท่าเริ่มต้นปฏิบัติต่อเนื่องกัน 15-20 ครั้ง (2-3 เซต) พักระหว่างเซต 2-3 นาที 2-3 ครั้ง ต่อสัปดาห์

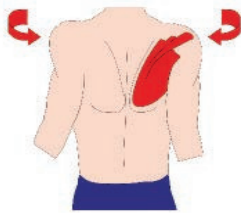
### กล้ามเนื้อคอ



**ท่าเริ่มต้น** นั่งขัดสมาธิตัวตรง มือข้างหนึ่งวางที่หน้าขา ในท่าผ่อนคลายส่วนมืออีกข้างหนึ่งวางบริเวณขมับ (ข้างที่ต้องการออกกำลังกาย)  
**ท่าปฏิบัติ** ให้เอียงศีรษะไปด้านข้าง โดยออกแรงต้านกับมือที่วางบริเวณขมับ แล้วจึงกลับมาอยู่ในท่าเริ่มต้น ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 15-20 ครั้ง (2-3 เซต) พักระหว่างเซต 2-3 นาที สลับข้าง 2-3 ครั้ง ต่อสัปดาห์

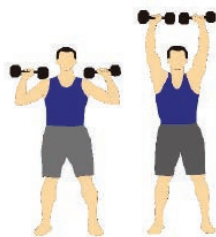
**ข้อควรระวัง** ผู้มีอาการปวดคอ กระดูกคอเสื่อม หมอนรองกระดูกสันหลัง (คอ) ปลิ้นทับรากประสาท ไม่ควรบริหารท่านี้

### กล้ามเนื้อสะบัก



**ท่าเริ่มต้น** นั่งขัดสมาธิตัวตรง หรือยืน แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงในท่าผ่อนคลาย  
**ท่าปฏิบัติ** จากนั้นให้แอ่นหน้าอกไปทางด้านหน้า พร้อมกับเหยียดหัวไหล่และสะบักทั้งสองไปทางด้านหลัง โดยที่พยายามให้สะบักทั้งสองข้างเข้าใกล้กันมากที่สุด เท่าที่ทำได้ แล้วกลับเข้าสู่ท่าเริ่มต้น

### กล้ามเนื้อหัวไหล่



**ท่าเริ่มต้น** นั่งบนเก้าอี้ หรือยืน เท้าวางพื้น ห่างกันประมาณช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า ขนานกับแนวลำตัว หลังตรง มือยกน้ำหนักที่เหมาะสม (ดัมเบลล์หรือขวดใส่น้ำ) ตั้งคอกขึ้นหงายมือทั้งสองข้าง

**ท่าปฏิบัติ** ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะทั้งสองข้าง จนแขนตั้ง คงท่านี้ไว้ 1 วินาที ทำท่าเดิม 15-20 ครั้ง หรือเท่าที่ทำได้ ทำ 2-3 เซต

## กล้ามเนื้อด้านหลัง



**ท่าเริ่มต้น** นิ่งบนพื้น เท้าทั้งสองข้างอยู่บนพื้น  
เท้าข้างหนึ่ง เหยียดเท้าอีกข้างหนึ่งงออยู่ระดับ  
เหนือเข่า หลังตรง

**ท่าปฏิบัติ** หลังจากนั้นโน้มตัวลงให้หน้าอก  
ชิดเข่า เอามือสองข้าง จับปลายเท้าจนเริ่มมี  
แรงตึงที่หลัง และกล้ามเนื้อเท้า คงท่านั้นไว้  
15-20 วินาที สลับข้าง หรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง



**ท่าเริ่มต้น** ยืนตัวตรงเอามือเท้าเอว เท้าห่างกัน  
ประมาณช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า

**ท่าปฏิบัติ** จากนั้นก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า  
ย่อเข่าลง โดยขาซ้าย เหยียดและหลังเท้า  
สัมผัสพื้น คงท่านั้นไว้ 15-20 วินาที สลับข้าง  
หรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง



**ท่าเริ่มต้น** ยืนตัวตรงเอามือวางที่กำแพงหรือ  
ฝาผนังสูงประมาณหัวไหล่ กว้างเท่ากับหัวไหล่  
ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า

**ท่าปฏิบัติ** จากนั้นก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า  
ย่อเข่าลง โดยขาซ้ายเหยียดตั้งไม่งอ ทำค้างไว้  
15-20 วินาที สลับข้างหรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

## กล้ามเนื้อหลัง



**ท่าเริ่มต้น** ยืนตรงแล้วยืนมือจับพนักเก้าอี้  
ด้านหน้า

**ท่าปฏิบัติ** จากนั้นยกเท้าเหยียดไปข้างหลัง  
เข่าตรง ค่อยๆ วางเท้าลง ทำสลับข้าง ข้างละ  
15-20 ครั้ง ทำ 2-3 เซต

• **ข้อควรระวังและคำแนะนำ**

1. การนั่งทำงานเป็นระยะเวลานานๆ จะทำให้ระบบเลือดไหลเวียนไม่สะดวก จึงควรมีการขยับร่างกาย เช่น เดินเข้าห้องน้ำ ลุกขึ้นยืน ยืดเหยียดร่างกายทุกๆ 1 - 2 ชั่วโมง เป็นต้น โดยที่นั่งควรมีความกว้างและความลึกที่เหมาะสม (ไม่แคบหรือกว้างเกินไป) ควรมีระยะของช่องว่างระหว่างข้อพับเข่ากับเก้าอี้ประมาณ 5 - 7 ซม.

2. เก้าอี้ทำงานควรมีที่พนักแขนและพนักพิงหลัง โดยเก้าอี้ที่มีที่พนักแขนจะช่วยทำให้กล้ามเนื้อเกิดการผ่อนคลายมากขึ้น ลดการเกร็งของกล้ามเนื้อบริเวณแขน หัวไหล่ ในขณะที่นั่งทำงานได้ดี ส่วนพนักพิงหลังจะต้องมีที่รองรับบริเวณส่วนเอว โดยจะช่วยให้อกหลังเกิดการผ่อนคลายมากขึ้น ลดการเกร็งและการล้าของกล้ามเนื้อบริเวณหลัง

3. การนั่งทำงานควรปรับท่าทางให้เหมาะสม ไม่ก้มไปทางด้านหน้า เอนตัวไปทางด้านหลัง เอียงตัวไปทางด้านข้าง หรือมีการบิดตัวมากเกินไป ลักษณะดังกล่าวอาจทำให้มีโอกาสเกิดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณลำตัวได้ ส่วนจอคอมพิวเตอร์ควรอยู่ในระดับสายตาหรือต่ำกว่าเล็กน้อย (หน้าจอนห่างจากผู้ใช้ 40 - 75 ซม. และหน้าจอจะอยู่ไม่ต่ำกว่า 30 องศาของแนวระดับสายตา) หลีกเลี่ยงการก้มหรือเงยศีรษะมากเกินไป ส่วนของข้อมือจะต้องอยู่ในแนวเดียวกันกับแนวแขนส่วนล่าง ไม่เบี่ยงไปทางซ้ายหรือขวา ถ้ามีการงอหรือการหมุนข้อมืออาจทำให้มีความเสี่ยงต่อการปวดเมื่อยได้



4. ไม่ควรใช้โทรศัพท์ในท่าทางที่ไม่เหมาะสม เช่น พุดโทรศัพท์ โดยหนีบไว้ที่บริเวณซอกคอ เพราะจะทำให้เกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อที่ผิดปกติ (โทรศัพท์ควรวางอยู่ในตำแหน่งที่ห่างจากผู้ใช้ไม่เกิน 30 ซม.) ในกรณี ที่ผู้ใช้จำเป็นต้องใช้มือในการทำงานและไม่สามารถจับโทรศัพท์ได้สะดวก ควรที่จะหาอุปกรณ์เสริมเพื่อที่จะอำนวยความสะดวกและช่วยลดท่าทาง ที่ไม่เหมาะสมที่อาจให้เกิดการบาดเจ็บได้ เช่น อุปกรณ์สวมศีรษะ (headset) แแฮนด์ฟรี (hands free)

5. ผู้ที่นั่งทำงานควรบริหารร่างกายเพื่อสร้างความทนทาน ระบบไหลเวียนเลือด และกายบริหารเพื่อให้เกิดความแข็งแรง ความทนทาน ของกล้ามเนื้อทุกๆ ส่วน โดยสามารถทำได้เพิ่มเติมจากที่กล่าวไว้ 2-3 วัน ต่อสัปดาห์

6. สำหรับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ใช้ในการทำงานตาม ที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น ควรทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในระหว่างการทำงาน ในช่วงเช้าและช่วงบ่าย เพื่อทำให้กล้ามเนื้อได้คลายตัวได้ง่าย ลดปัญหา การบาดเจ็บกล้ามเนื้อที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต และควรมีการยืดเหยียด กล้ามเนื้อให้ครบทุกส่วนของร่างกายและเมื่อมีเวลาควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 - 7 ครั้งต่อสัปดาห์

7. ผู้ที่นั่งทำงาน สามารถมีกิจกรรมทางกายเพื่อสร้าง ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการบริหารร่างกายเพื่อสร้างความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อให้ครบ ทุกส่วนของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีต่อการเคลื่อนไหวและการมี กิจกรรมประจำวัน

### • ความต้องการของผู้เข้าประชุม สิ่งที่ต้องจัด (การประชุม) ควรรู้

ค่านิยมที่มีมาตั้งแต่เดิมเกี่ยวกับการจัดอาหารเลี้ยงแขก ทำให้ผู้จัดอาหารว่างระหว่างประชุมมีความกังวลว่า ถ้าจัดอาหารว่างให้น้อยก็จะทำให้ผู้เข้าประชุมไม่พอใจ แม่บ้านหรือเจ้าหน้าที่รับผิดชอบจัดอาหารว่างระหว่างประชุมจึงพยายามเลือกขนมที่ตนเองคิดว่าดีที่สุด อร่อยที่สุด มาให้ผู้เข้าประชุมกิน ยิ่งถ้าเป็นการประชุมที่ต้องการให้รู้สึกว่ามีเกรด มีระดับ คนจัดประชุมหรือแม่บ้านก็จะพยายามแสวงหาขนมที่มียี่ห้อราคาแพง ขึ้นใหญ่ๆ มาให้ เพราะคิดว่าจะทำให้ผู้เข้าประชุมพอใจ แต่ความคิดนี้ตรงข้ามกับความต้องการของผู้เข้าประชุม โดยสิ้นเชิง

จากผลการสำรวจความคิดเห็น และความต้องการของผู้เข้าประชุมจำนวน 475 คน มีผู้เข้าประชุมกินอาหารทุกอย่างที่จัดให้ มากถึงร้อยละ 52.0 โดยให้เหตุผลว่าเสียดายและกินตามลืทธิบ้าง และร้อยละ 34.3 บอกว่า กินเฉพาะเครื่องดื่ม และผลไม้ สำหรับเครื่องดื่มผู้เข้าประชุมต้องการคือ น้ำผลไม้ น้ำสมุนไพร เป็นอันดับแรก ถัดมาคือ กาแฟ และของว่างที่ต้องการให้จัดเป็นอาหารว่าง คือ ผลไม้ โดยมีขนมประกอบบ้าง ส่วนเรื่องความหวานส่วนใหญ่จะพยายามลดการกินน้ำตาล เช่น ใช้น้ำตาลเพียงครึ่งซอง และมีผู้ตอบร้อยละ 20 บอกว่าไม่ใช้สารให้ความหวาน



เมื่อนำข้อมูลข้างต้นมาเปรียบเทียบกับข้อมูลที่ได้จากการสอบถามแม่บ้านและเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบจัดอาหารว่าง พบว่ามีความคลาดเคลื่อนแตกต่างกันค่อนข้างมาก ผู้จัดฯ มากกว่าครึ่งรู้สึกว่าน้ำผลไม้ไม่อร่อย และควรเติมน้ำตาลในน้ำผลไม้คั้นสด เพื่อให้มีรสอร่อยขึ้น รวมทั้งเข้าใจว่าคนส่วนใหญ่ไม่ชอบดื่มน้ำสมุนไพร ชอบดื่มน้ำกาแฟมากกว่า น้ำผลไม้ อย่างไรก็ตาม ผู้จัดอาหารว่างระหว่างประชุมส่วนใหญ่ ต่างต้องเรียนรู้เพื่อที่จะทำงานที่ตนรับผิดชอบให้มีคุณภาพที่ดียิ่งขึ้น

สำหรับกิจกรรมยืดเหยียดร่างกายมีผู้เข้าประชุมที่ตอบแบบสอบถาม ร้อยละ 85.7 เห็นด้วย และค่อนข้างเห็นด้วยว่า ควรจะมีกิจกรรมนี้จากการทดลองนำกิจกรรมนี้ไปใช้ในการฝึกอบรม ผู้เข้าฝึกอบรมมากกว่าร้อยละ 90 ชื่นชอบ และต้องการให้จัดกิจกรรมนี้

ดังนั้น เมื่อรู้ความต้องการของผู้เข้าประชุมแล้ว ผู้จัดการประชุมก็ควรจะจัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพตามเมนูที่แนะนำอยู่ในหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งปรับใช้กิจกรรมยืดเหยียดร่างกายตามสภาพการประชุม หรือฝึกอบรมได้อย่างมั่นใจมากยิ่งขึ้น...

“  
**ร่วมสร้างวัฒนธรรมใหม่ ของการประชุมหรือฝึกอบรม  
ด้วย Healthy Meeting และกิจกรรมยืดเหยียดร่างกาย  
ผ่อนคลายความเครียด**  
”

### ที่ปรึกษา

นพ.สุวรรณชัย	วัฒนาอิงเจริญชัย	อธิบดีกรมอนามัย
นพ.อรรถพล	แก้วสัมฤทธิ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
ดร.นพ.สรายุधि	บุญสุข	รองอธิบดีกรมอนามัย
นพ.เอกชัย	เพียรศรีวัชรา	รองอธิบดีกรมอนามัย
นพ.มณฑิยา	คณาสวัสดิ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
ดร.พญ.สายพิน	โชติวิเชียร	ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

### จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยทำงานและผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข

### บรรณาธิการ

นายสุพจน์	รีนเริงกลิน	นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
นางสาวบังเอิญ	ทองมอญ	นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
นางสาวภัทราพร	เทวอักษร	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
นางสาวลักษณิน	รุ่งตระกูล	นักโภชนาการชำนาญการ
นางสาวสุทธาศินี	จันทร์ใบเล็ก	นักโภชนาการปฏิบัติการ
นางแคทยา	โฆษร	นักโภชนาการปฏิบัติการ
นางสาวอัญชลี	ศิริกาญจนโรจน์	นักโภชนาการปฏิบัติการ
นางสาวสุพรรณณี	ข้างเพชร	นักโภชนาการปฏิบัติการ
นางสาวจุฑารัตน์	จำปาวงค์	นักพัฒนาตำรับอาหาร

### พิมพ์ครั้งที่ 1

### พิมพ์ที่

### ลิขสิทธิ์

ISBN :

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย :

มกราคม 2566

บริษัท มินนี่ กรู๊ป จำกัด

ภาพถ่ายอาหารเป็นของสำนักโภชนาการ

978-616-11-5023-5

0 2590 4337

<http://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/book>



