



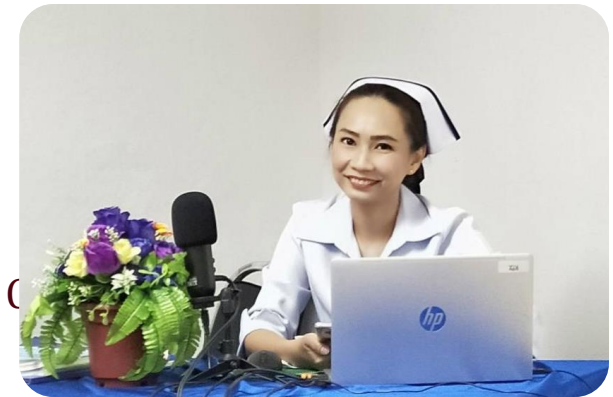
CHULARAT RAYONG HOSPITAL

ดูแลใส่ใจ ห่วงใยคุณญาติมิตร "You are my family, We care"



ว่าด้วยเรื่องของ **พุง**

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อสุขภาพ



โดย พว.สุภาณี แสงกระจ่าง



CHULARAT RAYONG HOSPITAL

ดูแลใส่ใจ ห่วงใยคุณญาติมิตร "You are my family, We care"

คนไทยกินบ่อยขึ้น กินรสหวาน-เค็มมากขึ้น และกินผักผลไม้ลดลง

หน่วย : % ต่อประชากรอายุ 6 ปี ขึ้นไป

■ ปี 2556 ■ ปี 2560



สัดส่วนของคนไทยที่กิน 3 มื้อขึ้นไป
มีเพิ่มมากขึ้น



สัดส่วนของคนไทยที่กินรสหวานและเค็ม
เป็นมือหลักเพิ่มขึ้น



คนไทยส่วนใหญ่กินผัก
ผลไม้ แต่กินบ่อยน้อยลง

สองพฤติกรรมกรรมการกินอาหาร นอกบ้านของคนไทย



อาหารพร้อมรับประทาน
กลายเป็นทางเลือกสำคัญ



คนไทยกินอาหารนอกบ้านเฉลี่ย
56 ครั้งต่อเดือน



เน้นสะดวก ลดความยุ่งยากในการทำอาหาร



7

ทานอาหารเฉลี่ย 7 มื้อต่อวัน



คนไทยเข้าร้านกาแฟ ชา เฉลี่ย 6 ครั้งต่อเดือน

ร้านกาแฟ ชา มีแนวโน้มการเติบโตที่ดี



ช่องทางที่เลือกมากที่สุด

ร้านอาหารข้างทาง



ร้านสะดวกซื้อ



ร้านขายอาหารแพ่งลอย



อ้วนลงพุง ภัยเงียบ เสี่ยงโรค

อ้วนลงพุง เป็นโรคที่มาจากการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม ตั้งแต่อาหารการกิน ไม่มีเวลาออกกำลังกาย จนทำให้กลายเป็นโรคอ้วนตามมา คนที่อ้วนลงพุง มักจะมีไขมันสะสมในช่องท้องมากเกินไป ทำให้เกิดเมตาบอลิกซินโดรม

Metabolic Syndrome

“ภาวะอ้วนลงพุง”



ที่ทำให้เกิดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน เนื่องจาก ไขมันในช่องท้องทำให้



- เกิดภาวะดื้อ อินซูลิน
- ระดับน้ำตาลในเลือดสูง
- ระดับไขมันในเลือดสูง
- ความดันโลหิตสูง

อ้วนลงพุง ภัยเงียบ เสี่ยงโรค

สาเหตุของการเสียชีวิตอันดับหนึ่ง
ของคนไทย โดยมีคนไทยป่วยด้วย
โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จากที่เกิดจาก
พฤติกรรมถึง 14 ล้านคน เสียชีวิต
กว่า 300,000 คนต่อปี และคาดว่า
จะมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในทุกๆ ปี
ซึ่งส่วนใหญ่เสียชีวิตก่อนอายุ 60 ปี



มีโอกาสเกิด
โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
เพิ่มขึ้น 3 เท่า



Blocked
Coronary Artery



มีโอกาสเกิด
หัวใจวาย
เพิ่มขึ้น 6 เท่า



Tightness or
pain in chest

Topshealthinfo.com



มีโอกาสเกิดอัมพาต
เพิ่มขึ้น 7 เท่า



**“รู้เร็ว รอด
ปลอดภัย”**

โรคหลอดเลือดสมอง ต้นเหตุ อัมพฤกษ์ - อัมพาต

สังเกตอาการ รับไปโรงพยาบาล ภายใน 4 ชั่วโมงครึ่ง
เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้องรวดเร็ว

จะรู้ได้อย่างไร?...
+



จำอ้อบนลงพุง
↓
↓

อ้วนลงพุง

คือ เส้นรอบเอวมากกว่า
ส่วนสูง (เซนติเมตร)

หาร 2



อ้วนทั้งตัว



โรคอ้วน คือ
มีดัชนีมวลกาย (BMI)
มากกว่าหรือเท่ากับ
25 kg/m²

วัดรอบเอว

ผู้ชายเกิน 36 นิ้ว
ผู้หญิงเกิน 32 นิ้ว



สูตรคำนวณ ดัชนีมวลกาย(BMI) น้ำหนัก หาร ส่วนสูง (ม.²)

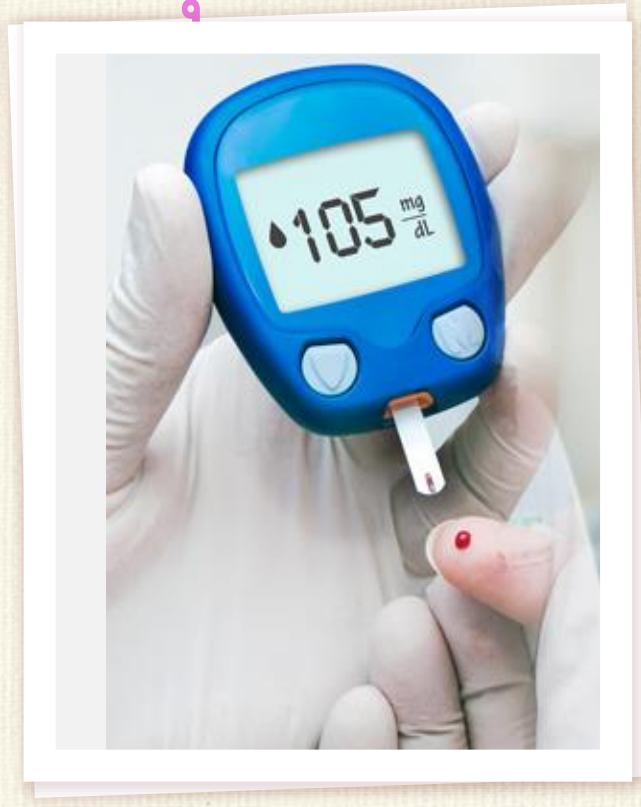
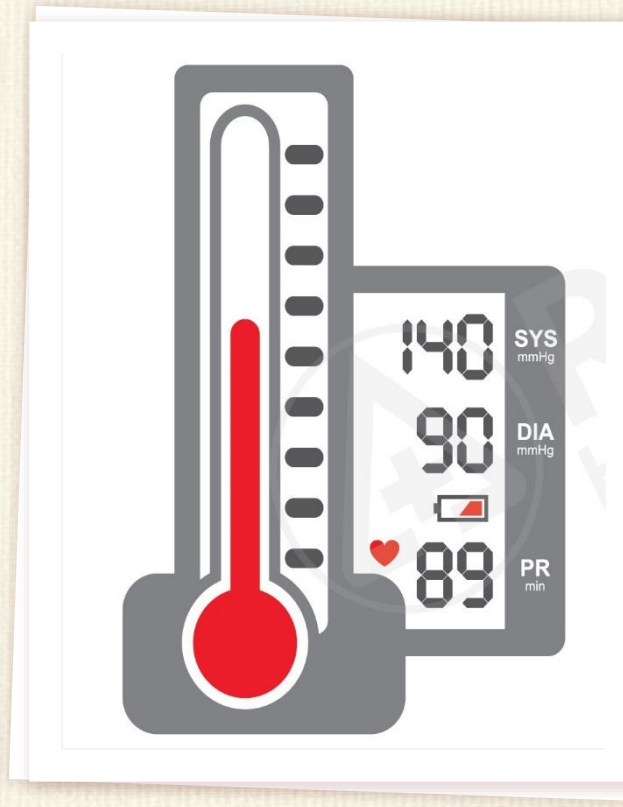
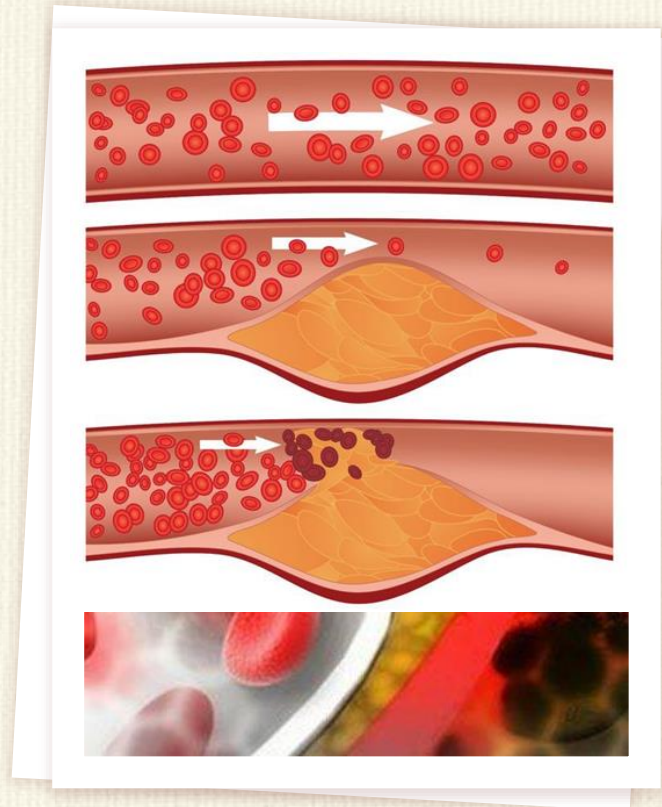


น้ำหนัก (กิโลกรัม)



ส่วนสูง (เมตร) x ส่วนสูง (เมตร)

อ้วนลงพุง ภัยเงียบ เสี่ยงโรค



ไขมันในเลือดสูง

ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ≥ 150 มก./ดล.

ระดับคอเลสเตอรอลชนิดดี

ชายต่ำกว่า 40 มก./ดล. หญิงต่ำกว่า 50 มก./ดล.

ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง

ความดันโลหิต

มากกว่าหรือเท่ากับ 130/85 มม.ปรอท



ระดับน้ำตาลในเลือดสูง

มากกว่าหรือเท่ากับ 100 มก./ดล.

รวมกันอย่างน้อย 2 ใน 4 ข้อนี้

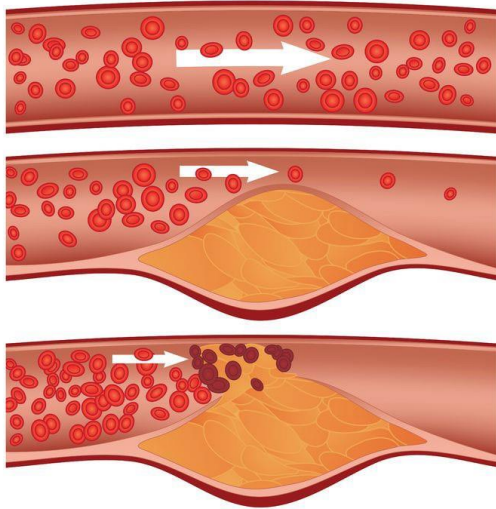


ไขมันในเลือดสูง

- หัวใจล้มเหลว
- เส้นเลือดแตกในสมอง
- หลอดเลือดตีตัน
- ตับอ่อนอักเสบ
- ไขมันพอกตับ

สาเหตุเกิดจาก

- ไขมันที่ร่างกายสังเคราะห์ขึ้นในตับ
- ร่างกายได้รับจากการรับประทานอาหารประเภทไขมันโดยตรง เช่น อาหารที่มีไขมันทรานส์ หมูสามชั้น น้ำมัน เนย หรือไขมันต่างๆ



ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ≥ 150 มก./ดล.

ระดับคอเลสเตอรอลชนิดดี

ชายต่ำกว่า 40 มก./ดล. หญิงต่ำกว่า 50 มก./ดล.



ไขมันดี

(High density lipoprotein)
พระเอก ช่วยกำจัดไขมันส่วนเกินตามผนังหลอดเลือด นำไขมันที่ไม่ดีส่งคืนสู่ตับเพื่อทำลายทิ้ง และเปลี่ยนสภาพไขมันให้เป็นน้ำดี ช่วยย่อยอาหาร



ไขมันไม่ดี - ไขมันเลว

(Low density lipoprotein)
ตัวโกง 1 ทำหน้าที่ขนส่งไขมันแต่เป็นตัวการทำให้เกิดการสะสมตามผนังหลอดเลือด ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดแดงแข็งและหลอดเลือดอุดตัน



ไตรกลีเซอไรด์

(Triglycerides)
ตัวโกง 2 ไขมันที่ใหพลังงาน และเป็นแหล่งพลังงานสำรองเก็บสะสมไว้ตามอวัยวะต่างๆ คับตึง หนาทึบ และทำให้จำนวน HDL ลดลง



ไขมันรวม Total cholesterol
ควรน้อยกว่า 200 mg/dL



ไขมันดี

ค่าที่เหมาะสม ควรมากกว่า 40 mg/dL



ไขมันไม่ดี - ไขมันเลว

ค่าที่เหมาะสม ควรน้อยกว่า 100 mg/dL



ไตรกลีเซอไรด์

ค่าที่เหมาะสม ควรน้อยกว่า 150 mg/dL



ความดันโลหิตสูง



โรคความดันโลหิตสูงเกิดจากการที่ความดันเลือดสูงกว่าปกติ คือ มากกว่าหรือเท่ากับ 140/90 ติดต่อกันเป็นเวลานาน มักไม่แสดงอาการ แต่ส่งผลเสียต่อหลอดเลือดและหัวใจ ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงถึงชีวิตหรือพิการ อาทิ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง กล้ามเนื้อหัวใจหนา เส้นเลือดแดงใหญ่โป่งพอง ไตวาย เป็นต้น



สาเหตุของภาวะความดันโลหิตสูง

ภาวะความดันโลหิตสูง ไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด แต่มีปัจจัยร่วมบางอย่างที่ทำให้ความดันโลหิตสูง โดยมากกว่าร้อยละ 90 ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงจะไม่ทราบสาเหตุ แต่อาจเกิดจาก 2 ปัจจัยคือ พันธุกรรมและพฤติกรรม และน้อยกว่าร้อยละ 10 ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงเป็นความดันโลหิตสูงชนิดที่ทราบสาเหตุ เช่น ความดันโลหิตสูงจากการใช้ยาคุมกำเนิดบางชนิด หรือการเกิดเนื้องอกของต่อมหมวกไต เป็นต้น

หากรู้เร็วและรักษาโรคความดันโลหิตสูงได้ไวจะช่วยลดการเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้ 35 – 40% ลดการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตัน 20 – 25% และลดการเกิดโรคหัวใจล้มเหลวได้มากกว่า 50% จึงควรวัดความดันอย่างสม่ำเสมอเพื่อตรวจเช็คร่างกายว่าความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ



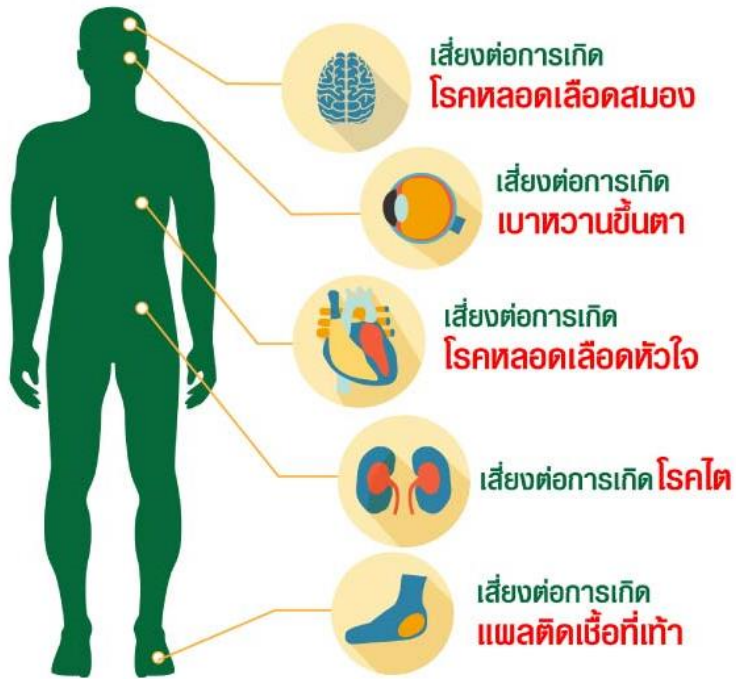
น้ำตาลในเลือดสูง

รู้จักกับ ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง

น้ำตาลในเลือดสูง (Hyperglycemia) เป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดสูงกว่าปกติ ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงและไม่ได้รับการรักษานั้นอาจก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อน โดยส่งให้เส้นประสาท หลอดเลือด หรืออวัยวะต่าง ๆ ถูกทำลายจนมีปัญหาสภาพร้ายแรงตามมาได้

ระดับน้ำตาลในเลือดสูง

มากกว่าหรือเท่ากับ 100 มก./ดล.



“โรคเบาหวาน”

ภาวะที่ร่างกายมีน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ ”

กระหายน้ำมาก ปากแห้ง ปัสสาวะบ่อย หิวบ่อย

น้ำหนักลดหรือเพิ่มผิดปกติ สายตาพร่ามัว เห็นภาพไม่ชัด

รู้สึกเหนื่อยง่าย มีอาการชาโดยเฉพาะมือและขา

บาดแผลหายยาก อาการเหล่านี้ เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน



อาหาร

ทานโฮลเกรน
โปรตีนจากปลา ไข่ ถั่ว
เพิ่มผัก ลดมัน



อารมณ์

พักผ่อนให้เพียงพอ
ฝึกทำจิตใจ
ให้ผ่อนคลาย



ออกกำลังกาย

ลดไขมัน
เพิ่มกล้ามเนื้อ

หลักการ

3อ.

‘ลดอ้วนลงพุง’

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสุขภาพ





อารมณ์

พักผ่อนให้เพียงพอ
ฝึกทำจิตใจ
ให้ผ่อนคลาย



อารมณ์

เครียด อารมณ์เสีย อารมณ์ไม่ดี ร่างกายจะเกิดการหลั่งของฮอร์โมนที่ตอบสนองต่อความเครียด หรือคอร์ติซอล (Cortisol) ไปกระตุ้นให้เซลล์ในร่างกายมีการสะสมไขมันมากยิ่งขึ้น และความเครียดส่งผลให้อยากอาหารมากขึ้น

จะเริ่มหรือจะเลิกก็อยู่ที่อารมณ์ของคุณ เพราะความมุ่งมั่น ตั้งใจ และเป้าหมายที่ดีในการ ลดความอ้วน จะเป็นแรงกระตุ้นให้คุณประสบ ความสำเร็จ ในขณะที่ครอบครัวและคนรอบข้าง ต้องร่วมเป็นกำลังใจสร้างฝันให้เป็นจริงด้วยสุขภาพดีขึ้นได้

ถ้าน้ำหนักตัวลดลงร้อยละ 5-10 ของน้ำหนักเริ่มต้น จะทำให้ไขมันใน ช่องท้อง ลดลงไปได้ร้อยละ 30 ไขมันใน เลือด น้ำตาล ในเลือดลดลง และความดันโลหิต ลดลง ด้วย



อาหาร

ทานโฮลเกรน
โปรตีนจากปลา ไข่ ถั่ว
เพิ่มผัก ลดมัน

2:1:1

รหัสเด็ด

ลดพุง



>



ผัก มากกว่า ข้าว



=



เนื้อสัตว์ เท่ากับ ข้าว



ปริมาณอาหารที่คนไทยควรรับประทานใน 1 วัน (แบ่งตามการใช้พลังงาน)



1 ส่วน
เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ



2 ส่วน
ผักใบ



1 ส่วน
ข้าวแป้งและธัญพืชไม่ขัดสี



สามารถรับประทานนมพร่องมันเนย
1 แก้ว (240 มิลลิลิตร) เพิ่มได้

กลุ่มอาหาร	หน่วยครัวเรือน	พลังงาน (กิโลแคลอรี)				
		1200	1400	1600	1800	2000
ข้าว-แป้ง	ทัพพี	6	6	8	9	10
ผัก	ทัพพี	3	4	4	5	5
ผลไม้	ส่วน	2	3	3	3	3
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	8	9	10	12
นม	แก้ว	1	1	1	1	1
น้ำมัน น้ำตาล เกลือ	ช้อนชา	ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น				

ปริมาณพลังงานที่ควรรับประทานต่อ 1 วัน แยกตามเพศและอายุ

พลังงาน 1600 กิโลแคลอรี เหมาะสำหรับผู้หญิงวัยทำงานอายุ 25-60 ปี และผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

พลังงาน 2000 กิโลแคลอรี เหมาะสำหรับวัยรุ่นหญิง/ชาย อายุ 14-25 ปี และชายวัยทำงาน อายุ 25-60 ปี

*** หากต้องการลดน้ำหนัก แนะนำให้ลดพลังงาน 500 กิโลแคลอรี จากปริมาณพลังงานที่ควรได้รับต่อ 1 วัน



ข้าวสวย 1 ทักพี



ข้าวเหนียว ½ ทักพี



ข้าวต้ม 2 ทักพี



ขนมจีน 1 ทักพี



เส้นใหญ่ 1 ทักพี



วุ้นเส้น 1 ทักพี



บะหมี่ 1 ทักพี



ลูกเดือยสุก 1 ทักพี



มันเทศต้มสุก 1 ทักพี



ฟักทองสุก 2 ทักพี



ถั่วแดงสุก 1 ทักพี



ขนมปัง 1 แผ่น

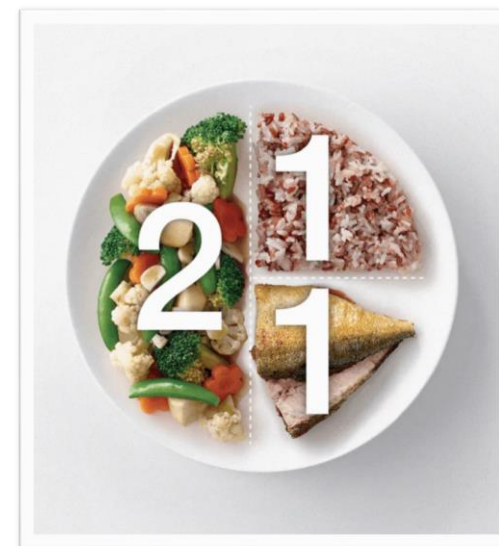


ข้าวโพด ½ ผลใหญ่



แครกเกอร์ 6 แผ่น

*** ข้าวแป้ง 1 ทักพี เท่ากับ 5 ช้อนกินข้าว ***



ข้าวขาว 1 ส่วน เท่ากับ 1 ทักพี (โดยประมาณ) มีคาร์โบไฮเดรต 18 กรัม โปรตีน 2 กรัม ไม่มีไขมัน ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี

#อีกรีวิว **6ผัก** **คาร์โบไฮเดรตเยอะ** 

ควรบริโภคแต่พอดีนะคะ

 **ฟักทอง**
 **ข้าวโพด**
 **มันฝรั่ง**
 **แครอท**
 **เผือก**
 **บิทรุก**

“ ถึงแม้คาร์โบไฮเดรตค่อนข้างสูง แต่ก็ช่วยให้มีพลังงาน
 ดังนั้นควรทานในปริมาณที่พอดี ”

ผักต่างๆ 1 ส่วน เท่ากับ ผักสุก 1 ถ้วย / ผักดิบ 2 ถ้วย

สุดยอดผักแคลอรีต่ำ

*แคลอรีต่อ 1 ถ้วย
 Calories per cup

เพจ: [Health Platz](http://www.healthplatz.co)
www.healthplatz.co

4 cal  Watercress วอเตอร์เครส	5 cal  Kale เคล	5 cal  Lettuce ผักกาดหอม	7 cal  Spinach ผักโขม
15 cal  Mushroom เห็ด	16 cal  Cucumber แตงกวา	16 cal  Celery เซเลอรี่	20 cal  Zucchini ซูกินี
22 cal  Cabbage กะหล่ำปลี	25 cal  Cauliflower ดอกกะหล่ำ	27 cal  Asparagus หน่อไม้ฝรั่ง	31 cal  Broccoli บรอกโคลี

หมวดผลไม้

ผลไม้ 1 ส่วน = พลังงาน 60 กิโลแคลอรี



7-8 ชิ้นคำ



7-8 ชิ้นคำ



1 ลูก



3-4 ลูก



4-5 ลูก



3 ลูก

1 ส่วน เท่ากับ
2 ผล/ชิ้น



ขนุน



มะขามหวาน



ลิ้นจี่

1 ส่วน เท่ากับ
4 ผล



มังคุด



เงาะ



พุทรา

1 ส่วน เท่ากับ
5 - 6 ผล



ลองกอง



ลิ้นจี่



ลำไย

1 ส่วน เท่ากับ
6 - 8 ชิ้น



แตงโม



สับปะรด



มะละกอสุก

1 ส่วน เท่ากับ
1/2 ผล



กล้วยหอม



ฝรั่ง (ผลกลาง)



แก้วมังกร



มะม่วงสุก/ดิบ

1 ส่วน เท่ากับ
1 ผล



กล้วยน้ำว้า



แอปเปิ้ล (ผลเล็ก)



ส้ม (ผลใหญ่)



ทุเรียน (เม็ดเล็ก)

ผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับ 1 กำปั้นมือ/จานเล็ก โดยมีคาร์โบไฮเดรต 15 กรัม พลังงาน 60 กิโลแคลอรี

โปรตีนจากสัตว์



ไข่

ไข่มีกรดอะมิโนจำเป็น แร่ธาตุ และวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกาย ราคาถูก หาซื้อได้ง่าย



นม

เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพและเป็นแหล่งของแคลเซียมและฟอสฟอรัส ที่ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง



อกไก่

โปรตีนสูง ไขมันต่ำ นำมาทำอาหารได้หลายอย่าง



ปลาแซลมอน

มีโอเมก้า 3 สูง และมีกรดไขมันที่ดีต่อร่างกาย



ช่วยซ่อมแซม ฟันฟูส่วนที่สึกหรอ
สร้างโปรตีนที่ควบคุมการทำงานของร่างกาย
ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
เป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย

ความต้องการโปรตีนของร่างกาย

ผู้ใหญ่



0.8 - 1.0 กรัม
ต่อ น้ำหนักตัว
1 กก.

ผู้ที่ต้องการ
ลดน้ำหนัก



1.2 - 1.5 กรัม
ต่อ น้ำหนักตัว
1 กก.

ผู้ป่วยหลัง
ผ่าตัดลดน้ำหนัก

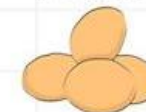


1.5 - 2.0 กรัม
ต่อ น้ำหนักตัว
1 กก.

อาหารที่เป็นแหล่งของโปรตีนชั้นดี โปรตีนสูง ไขมันต่ำ



โปรตีน 23 กรัม/
100 กรัม



โปรตีน 7 กรัม/
1 ฟอง



โปรตีน 13 กรัม/
100 กรัม



โปรตีน 8 กรัม/
240 ซี.ซี.

6 ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับการดื่มนมวัว

จริงหรือ? หรือ มันไม่

ชนิดของนม	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
นมไขมันเต็มส่วน	12	8	8	150
นมพร่องมันเนย	12	8	5	120
นมขาดมันเนย	12	8	0 - 1	80 - 90



นม 1 ส่วน หรือนมที่มีปริมาณ 240 มิลลิลิตร



การดื่มนมเป็นประจำทำให้ดื้อยาปฏิชีวนะจากยาปฏิชีวนะที่ปนเปื้อนในน้ำนมโค

ความจริง

เมื่อประมาณ 10 ปีที่แล้ว อาจเป็นความจริง เพราะเกษตรกรบางรายใช้ยาปฏิชีวนะผสมกับอาหารโคเพื่อป้องกันโรคเต้านมอักเสบ (mastitis) แต่ปัจจุบันการเลี้ยงดูแบบปล่อยทุ่ง ดูแลด้านโภชนาการและสุขภาพของแม่โคตามแนวทางนมพร่องมันเนย และเฝ้าระวังคุณภาพน้ำนมดิบและผลิตภัณฑ์ ทำให้ปัญหาดังกล่าวไม่เกิดขึ้นแล้ว



ดื่มนมโคแล้วเกิดมะเร็ง

ความจริง

ผลการวิเคราะห์เอกสารงานวิจัยอย่างเป็นระบบ (systematic reviews) ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคนมและผลิตภัณฑ์ต่อการเกิดโรคมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งไต มะเร็งปอด มะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งต่อมไทรอยด์ และ มะเร็งเม็ดโลหิตขาว การดื่มนมและผลิตภัณฑ์นม ช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งทวารหนัก



ดื่มนมกับเนื้อสัตว์ไม่ได้

ความจริง

การห้ามกินเนื้อสัตว์ร่วมกับน้ำนม เป็นเหตุผลด้านศาสนามากกว่าอันตรายต่อสุขภาพ เนื่องจากการฆ่าลูกโคตัวผู้ที่เพิ่งคลอดตามแนวปฏิบัติของฟาร์มโคนม ทำให้เกรงว่าจะนำเนื้อของลูกโคไปบริโภคพร้อมกับน้ำนมที่ควรจะเป็นอาหารของมัน ซึ่งเป็นข้อห้ามตามความเชื่อในศาสนาฮินดู ไม่ได้เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยด้านอาหาร

6 จริงจัง หรือ เบ๊นนม ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับการดื่มนมวัว

ชนิดของนม	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
นมไขมันเต็มส่วน	12	8	8	150
นมพร่องมันเนย	12	8	5	120
นมขาดมันเนย	12	8	0 - 1	80 - 90



นม 1 ส่วน หรือนมที่มีปริมาณ 240 มิลลิลิตร



อาการท้องอืดและท้องเสียจากการดื่มนม เกิดจากการแพ้

ความจริง

อาการท้องอืดและท้องเสียจากการดื่มนมมีไข้การแพ้ (allergy) แต่เกิดจากร่างกายหยุดการสร้างเอนไซม์แล็กเทส ทำให้ไม่สามารถย่อยน้ำตาลแล็กโทสในน้ำนมได้ ส่งผลให้มีอาการ ท้องอืด ท้องเสีย ดังนั้นควรดื่มนมครั้งละ 1 แก้ว ในเวลา 1-2 สัปดาห์ หรือดื่มหลังอาหาร ไม่ดื่มนมตอนท้องว่างหรือเลือกดื่มผลิตภัณฑ์นมปราศจากน้ำตาลแล็กโทส (Lactose free milk)



นมผงมีคุณภาพสู้น้ำนมโคสดไม่ได้

ความจริง

นมผงมีคุณค่าโภชนาการน้อยกว่าน้ำนมสดเพียงเล็กน้อย จากการที่โปรตีนและวิตามินบางส่วนในน้ำนมสด สลายตัวไปกับความร้อน ซึ่งในทางโภชนาการนับว่าไม่รุนแรง เพราะสารอาหารหลักที่ขาดหายไปจากการต้มน้ำนมยังคงอยู่ และที่สำคัญเสียไปก็สามารถทดแทนด้วยการเสริมลงไปได้



ดื่มนมข้าว นมถั่ว นมถั่ว กัดแทนน้ำนมโคได้

ความจริง

คุณภาพของโปรตีนในข้าวและถั่วซึ่งเป็นโปรตีนจากพืช มีคุณภาพด้อยกว่าโปรตีนในน้ำนมซึ่งเป็นโปรตีนจากสัตว์ ดังนั้นผลิตภัณฑ์นมข้าว นมถั่ว และนมถั่วก็อาจผลิตขึ้นมาให้มีปริมาณโปรตีนเท่ากับนมโค จะให้ประโยชน์ต่อร่างกายที่น้อยกว่า เนื่องจากมีกรดอะมิโนจำเป็นไม่ครบถ้วน

หวาน มัน เค็ม

บริโภคต่อวันไม่เกิน



น้ำตาล

6*

ช้อนชา



น้ำมัน

6*

ช้อนชา



เกลือ

1*

ช้อนชา

*ปริมาณที่เติมในอาหารและเครื่องดื่มของผู้ใหญ่

สุขภาพดีไม่ต้องอด...

แคลด

หวาน

มัน

เค็ม

อาหารไขมันทรานส์สูง

วายร้ายของไขมัน

ไขมันทรานส์อยู่ที่ไหนเราต้องเลี่ยง



ของทอด ขนมกรุบ
อาหารฟาสต์ฟู้ดส์



เนยขาว เนยเทียม มาการีน
น้ำมันพืชเติมไฮโดรเจน



วิปครีม



ครีมเทียม



เบเกอรี่

(เค้ก, คุกกี้, โดนัท, ครีชมัฟฟิน, ขนมปัง ฯลฯ)

วิธีหลีกเลี่ยง



ไม่ใช้น้ำมันทอดซ้ำ

Amount Per Serving
Calories 100 Calories from Fat 100
Total Fat 11g 17%
Saturated Fat 2.5g 12%
Trans Fat 2.5g 0%
Cholesterol 0mg 0%
Sodium 105mg 4%
Total Carbohydrate 0g 0%

สังเกตฉลากโภชนาการ

เลือกใช้น้ำมัน



น้ำมันมะกอก
ทานสดกับสลัด



น้ำมันพืชใช้ทอด
(ที่อุณหภูมิไม่สูง)



น้ำมันปาล์ม
น้ำมันหมูใช้ทอด
(ที่อุณหภูมิสูงกว่า)



หวาน มัน เค็ม กินมากไปเสี่ยง NCDs



เบาหวาน



ความดันโลหิตสูง



มะเร็ง



ถุงลมโป่งพอง



กลุ่มโรคหลอดเลือด
สมองและหัวใจ



อ้วนลงพุง



วันนี้คุณกินน้ำตาลมากเกินไปหรือไม่

ชาเขียวรสน้ำตาลฟองมะนาว 1 ขวด



ชาไข่มุก 1 แก้ว



กาแฟสด 1 แก้ว



น้ำอัดลมสีต่างๆ 1 กระป๋อง



นมเปรี้ยว 1 ขวด



น้ำผลไม้สำเร็จรูป 100% 1 กล่องเล็ก



ไอศกรีม 1 โคน



ขนมทอดกรอบ 1 ซีน/พอยทอง 1 แพ



เทคนิค...ลด หวาน

1. ชิมก่อนปรุง
2. เติมน้ำตาลปรุงรสเพิ่มให้น้อยที่สุด
3. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวานและขนมหวาน
4. อ่านฉลากก่อนซื้อ

ลดหวาน ควบคุมน้ำหนัก เพิ่มพิก พลไมให้หลากหลาย
ออกกำลังกาย ลดความเสี่ยง โรคอ้วน เบาหวาน
ความดันโลหิตสูง ไบพินในเลือดสูง





1
ผล

กล้วยน้ำว้า



2.4
ช้อนชา



1
เม็ด

ทุเรียน
หมอนทอง



4.2
ช้อนชา



1
ผล

เงาะ



1.3
ช้อนชา



1
ผล

มังคุด



1.4
ช้อนชา



1
ผล

มะม่วง
น้ำดอกไม้สุด



10
ช้อนชา



5
ชิ้นคำ

สับปะรด



3.1
ช้อนชา



1
ผล

ส้มโชกุน



3.2
ช้อนชา



8
ชิ้นคำ

แตงโม



3.4
ช้อนชา



1
ผล

ฝรั่ง



5.8
ช้อนชา



1
ผล

สตรอว์เบอร์รี่



0.2
ช้อนชา

MIRROR

ตัวอย่างเปรียบเทียบปริมาณโซเดียม ในเครื่องปรุงรส และอาหารแปรรูป



= **เกลือ**
1 ช้อนชา



= **โซเดียม**
2000 มิลลิกรัม

3 ช้อนชา
= 1 ช้อนโต๊ะ

ที่มา : โปรตีน INMUCAL-NUTRIENT
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
และเครือข่ายลดบริโภคเค็ม



กินเค็ม

เสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง
อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคไต



เกลือ เชนมผาดที่ถูกลืม



ออกกำลังกาย

ลดไขมัน
เพิ่มกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป
ให้ได้อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์

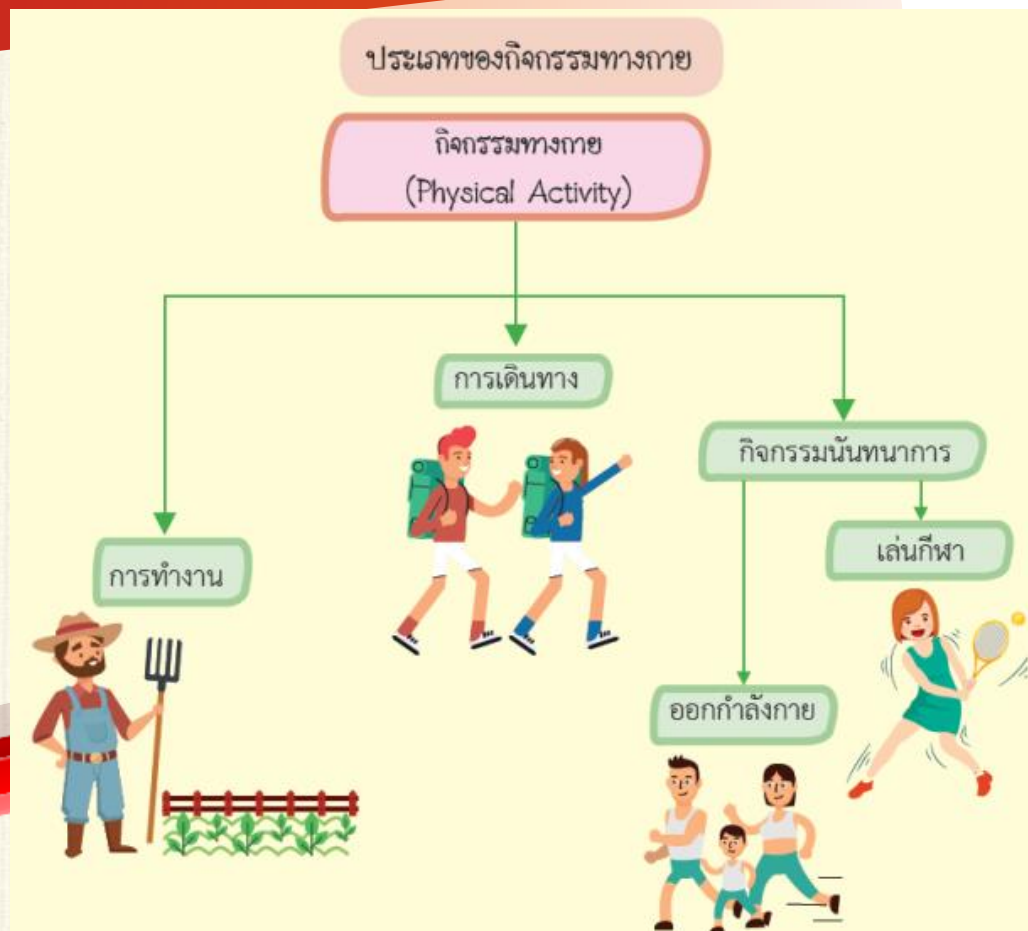
อ - ออกกำลังกาย



<https://www.youtube.com/watch?v=-DJqvhNsQbI>



อ - ออกกำลังกาย



ระดับของกิจกรรมทางกาย โดยเราสามารถแบ่งกิจกรรมทางกายได้ เป็น 3 ระดับ คือ

ระดับ	การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
ระดับเบา	การเคลื่อนไหวร่างกายที่ออกแรงน้อย ทำให้รู้สึกเหนื่อยน้อย ส่วนใหญ่เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินระยะสั้นๆ
ระดับปานกลาง	การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง โดยระหว่างทำกิจกรรม <u>ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้</u> มีเหงื่อซึมๆ
ระดับหนัก	การเคลื่อนไหวร่างกายซ้ำๆอย่างต่อเนื่องด้วยการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก ระหว่างทำกิจกรรม <u>ไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้</u> รู้สึกหอบเหนื่อย

อ - ออกกำลังกาย

Trick ง่ายๆกิจกรรมทางกายวัย

- กิจกรรมสร้างความแข็งแรงให้หัวใจและระบบหายใจ ระดับปานกลาง 150 นาที/สัปดาห์ หรือระดับหนัก 75 นาที/สัปดาห์
- กิจกรรมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ 2 วัน/สัปดาห์
- กิจกรรมสร้างความอ่อนตัว 2 วัน/สัปดาห์
- ลูกเปลี่ยนอิริยาบถทุก 2 ชั่วโมง

1. กิจกรรมสร้างความแข็งแรงให้หัวใจและระบบหายใจ เป็นกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่อง เช่น เดิน วิ่ง ออกกำลังกาย ให้รู้สึกเหนื่อย ระดับปานกลาง 150 นาที/สัปดาห์ (สามารถแบ่งเป็นวันละ 30 นาที 5 วัน/สัปดาห์) หรือระดับหนัก 75 นาที/สัปดาห์ (หากไม่ค่อยมีเวลาสามารถแบ่งทำสะสมเป็นช่วงครั้งละอย่างน้อย 10 นาที/ครั้ง) หรือหากปฏิบัติได้ เพื่อประโยชน์ทางสุขภาพเพิ่มเติมแนะนำให้มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง 30 นาที/สัปดาห์ หรือระดับหนัก 150 นาที/สัปดาห์



2. กิจกรรมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ (ออกแรงต้านกับน้ำหนัก) อย่างน้อย 2 วัน/สัปดาห์ ฝึกได้โดยใช้อุปกรณ์ที่มีน้ำหนัก เช่น ยกขวดน้ำ ลูกดัมเบล (ลูกน้ำหนัก) ถูทราย เป็นต้น ควรฝึกยกซ้ำ 12-15 ครั้ง/ชุด ทำ 3 ชุดต่อวัน จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ป้องกันการเสื่อมสภาพกล้ามเนื้อ รูปร่างกระชับได้สัดส่วนสวยงาม กระตือรือร้นยืดข้อต่อแข็งแรง

3. กิจกรรมสร้างความอ่อนตัว ยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อและข้อต่อ อย่างน้อย 2 วัน/สัปดาห์ เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โยคะ เป็นต้น โดยให้ค้างไว้ 10 - 15 วินาที จะช่วยเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ป้องกันไม่ให้ข้อต่อติดขัด ลดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้



#

ผลดีจากการเลิกสูบบุหรี่ เกิดขึ้นเกือบจะทันทีหลังเลิกสูบ



บุหรี่ไฟฟ้าสามารถช่วยเลิกบุหรี่มวนได้จริงไหม ?

- ไม่จริง -

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ช่วยให้เลิกสูบบุหรี่มวนได้
แต่ผู้สูบจะเปลี่ยนจาก
การติดบุหรี่มวนมาติดบุหรี่ไฟฟ้าแทน

บุหรี่ไฟฟ้าอันตรายน้อยกว่าบุหรี่มวนจริงไหม ?

- ไม่จริง -

การสูบบุหรี่ไฟฟ้ามีผลข้างเคียงได้เร็ว
ส่งผลต่อร่างกาย
การสูบบุหรี่ไฟฟ้าจึงไม่ได้อันตรายน้อยกว่า
การสูบบุหรี่มวน



5 วิธี พร้อมเลิกบุหรี่

หมากฝรั่งนิโคติน ช่วยเลิกบุหรี่



วิธีใช้.....

1. เคี้ยวช้า ๆ จนมีรสเผ็ดซ่า
2. นำหมากฝรั่งไปพักไว้ที่กระพุ้งแก้ม
3. เมื่อรสเผ็ดซ่าหายไป ให้นำหมากฝรั่งมาเคี้ยวใหม่
4. ทำซ้ำข้อ 1-3 ใช้เวลาประมาณ 30 นาที
5. ห่อหมากฝรั่งด้วยกระดาษให้มีฉีกขาดก่อนทิ้ง

ADD A FOOTER



1. ค้นหาแรงจูงใจให้ตนเอง

การเลิกบุหรี่จะทำให้ชีวิตตนเองดีขึ้นอย่างไรบ้างจะเป็นผลดีต่อคนรอบข้างอย่างไรบ้างเมื่อตนเองเลิกได้



2. หาวันที่เหมาะสมในการเริ่มต้น

อาจเป็นวันที่มีความหมายต่อตนเอง เช่น วันเกิด วันเกิดของลูก หรือฤกษ์ดีอื่น ๆ เช่น วันพระ วันปีใหม่ วันสำคัญทางศาสนา



3. หักดิบดีกว่าค่อย ๆ หยุด

โดยทั่วไป การเลิกบุหรี่โดยการหักดิบจะมีโอกาสเลิกได้สำเร็จในระยะยาวมากกว่าการค่อย ๆ หยุด



4. ใช้ยาช่วยเลิกในกรณีที่สูง ตั้งแต่ 10 มวนต่อวัน

ปัจจุบันมียาหลากหลายที่ให้ผลดีมาก เช่น ยาวารนิคไลน์ (Varenicline) ยาบูโพรพ็อน (Bupropion) และนิโคตินทดแทน



5. หลีกเลี่ยงและกำจัดสิ่งกระตุ้นให้สูบบุหรี่

ใช้สเปรย์ดับกลิ่นบุหรี่ที่ยังตกค้างตามที่ต่าง ๆ ทั้งไฟแช็ค และที่เขี่ยบุหรี่ รวมถึงรู้จักปฏิเสธผู้ที่ชักชวนให้สูบบุหรี่

ที่มา : อ. นพ.ธีรยุทธ รุ่งนิรันดร์



หมากฝรั่งนิโคตินเป็นเพียงทางเลือกหนึ่ง
สำหรับผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ หากสนใจควรปรึกษาแพทย์
หรือเภสัชกร เพื่อรับคำแนะนำเพิ่มเติม

สายด่วนเลิกบุหรี่ โทร 1600

ลด ละ เลิก เหล้า



สมองเสื่อม



ตับอักเสบ ตับแข็ง



หลอดเลือดหัวใจอุดตัน

คุณจะรู้ได้อย่างไรว่าตัวคุณหรือคนใกล้ตัวคุณมีปัญหาเรื่องการดื่มหรือไม่ ? ลองตอบคำถามเหล่านี้ดู มันอาจจะบอกคุณได้

1. คุณเคยรู้สึกอยากเลิกการดื่มสุราไหม?
2. คุณเคยรู้สึกรำคาญหลายๆ คนที่พยายามอยากให้คุณเลิกดื่มสุราไหม?
3. คุณเคยรู้สึกผิดหรือรู้สึกไม่ดีกับการดื่มสุราของตัวเองไหม?
4. คุณเคยดื่มสุราในตอนเช้า เพื่อจะลดอาการไม่สบายหรือเมาค้างไหม?

ถ้ามีคำตอบว่า 'ใช่' ในข้อใดข้อหนึ่งก็อาจเป็นไปได้ที่คุณกำลังมีปัญหาเกี่ยวกับการดื่มสุรา แต่ถ้าตอบ 'ใช่' มากกว่า 1 ข้อ ก็ยังมีความเป็นไปได้ว่าคุณนั้นมีปัญหาเกี่ยวกับการดื่มสุราแน่นอน

คุณควรจะไปพบแพทย์ซึ่งจะเป็นผู้ตอบและหาทางแก้ไขปัญหานี้ ซึ่งไม่ใช่เรื่องที่น่าอาย เพราะความจริงแล้วปัญหาพิษสุราเรื้อรังก็เป็นโรคๆ หนึ่งเหมือนกับโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวานหรือโรคหอบหืด หากรู้ตัวเร็วก็จะสามารถรักษาได้อย่างทันท่วงที และไม่ให้อาการนี้ทำลายสุขภาพของคุณจนอาจจะสายเกินกว่าจะรักษาหรือแก้ไข

ลด ละ เลิก เหล้า

จะหมดมีนาละ เมื่อไรจะมีเงินเก็บ

คำนวณค่าใช้จ่ายในหารดื่มสุรา



ดื่มเบียร์ 3 ขวด/วัน
เฉลี่ยวันละ 180.-
เฉลี่ยเดือนละ 5,400.-

ถ้าหยุดดื่มเบียร์ 3 เดือน
จะมีเงินเก็บเฉลี่ย 16,200.-



ดื่มสุรา 1 ขวด/วัน
เฉลี่ยวันละ 300.-
เฉลี่ยเดือนละ 9,000.-

ถ้าหยุดดื่มสุรา 3 เดือน
จะมีเงินเก็บเฉลี่ย 27,000.-

หยุดดื่ม = เพิ่มเงินเก็บ



ADD A FOOTER

ชีวิตที่ขาดเหล้า ร่างกายจะเป็นอย่างไร



ตับจะค่อย
ซ่อมแซมตัวเอง



ระบบการเผาผลาญ
จะดีขึ้น



สิ่งที่เกิดขึ้น

หากคุณหยุดดื่มเหล้าตลอดทั้งเดือน



สมองและเซลล์ประสาท
ไม่ถูกทำลาย



นอนหลับดีขึ้น



สุขภาพจิตดีขึ้น



35

ลด ละ เลิก เหล้า

ข้อมูล : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ / Created by Freepik

ค้อย ๆ
ลดปริมาณลง

จิบช้า ๆ ดื่มน้อยกว่า
1 แก้ว/ชั่วโมง

ดื่มสลับกับเครื่องดื่มที่
ไม่มีแอลกอฮอล์

ขณะที่ดื่ม
ให้กินอาหารไปด้วย

ทำต่อเนื่อง
1 สัปดาห์

ลดปริมาณลงเรื่อย ๆ
จนหยุดดื่มในที่สุด

ห้าม 'หักดิบเหล้า' เด็ดขาด

เสียงอาการ 'ถอนสุรา'

- มือสั่น
- ใจสั่น
- เวียนหัว
- นอนไม่หลับ
- คลื่นไส้อาเจียน
- มีอาการชัก
- เสียชีวิต

สายด่วน

เลิกเหล้า

1413

หากต้องการหยุดดื่มสุรา-แอลกอฮอล์

ควรปรึกษาแพทย์แต่เนิ่นๆ เพื่อวางใจแผนถูกต้อง





จุฬารัตน์
ระยอง

CHULARAT RAYONG HOSPITAL

ดูแลใส่ใจ ห่วงใยคุณญาติมิตร *You are my family. We care.*



THANK YOU

ดูแลใส่ใจ ห่วงใยคุณญาติมิตร

 SUPANEE SANGKRAJANG

 +66 (092) 394-2495

 supanee7421@gmail.com