

การควบคุมน้ำหนัก ของเด็กวัยรุ่น



รองศาสตราจารย์อรุณรัศมี

บุญนาค และคณะ

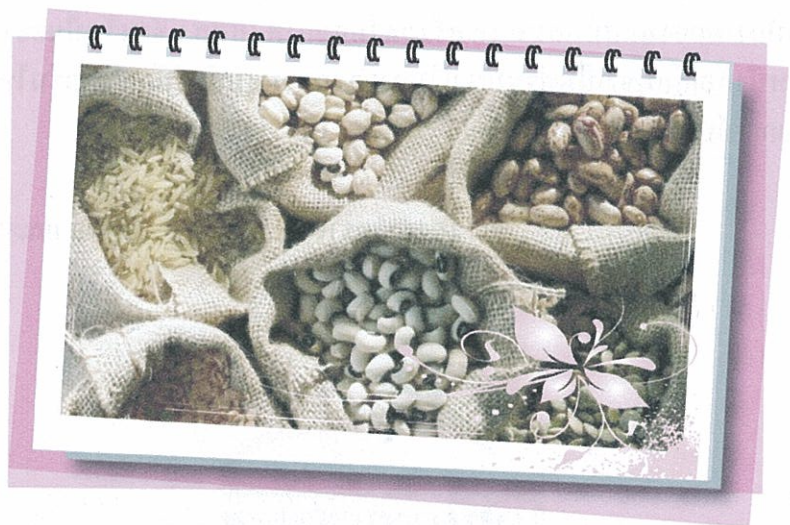
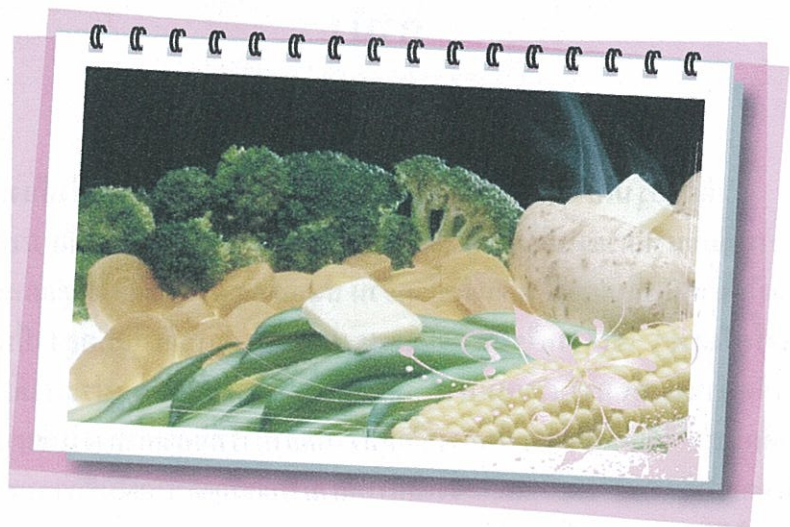
คำนำ

เด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางร่างกายอย่างรวดเร็ว จึงต้องการอาหารเพิ่มขึ้น เด็กวัยรุ่นที่ไม่สามารถควบคุมการรับประทานอาหารให้เหมาะสม จะทำให้น้ำหนักเกินมาตรฐานจนเกิดโรคอ้วน ส่งผลต่อสุขภาพ และเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคไขมันในเลือดสูง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น การจัดทำหนังสือการควบคุมน้ำหนักของเด็กวัยรุ่น จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กวัยรุ่น ใช้เป็นแนวทางในการเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะช่วยให้สามารถเจริญเติบโตเต็มศักยภาพและรูปร่างได้สัดส่วน เป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี

หนังสือเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการรูปแบบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในเด็กวัยรุ่นไทยที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ในการดูแลควบคุมน้ำหนักเด็กวัยรุ่นให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

รองศาสตราจารย์ อรุณรัศมี บุนนาค และคณะ





สารบัญ

เนื้อเรื่อง

หน้า

โรคอ้วนและผลเสียต่อสุขภาพ

1

รูปร่างของดิน

3

อาหารสำหรับเด็กวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกิน

6

ลืมหิวไปแล้วทำอย่างไรดี

12

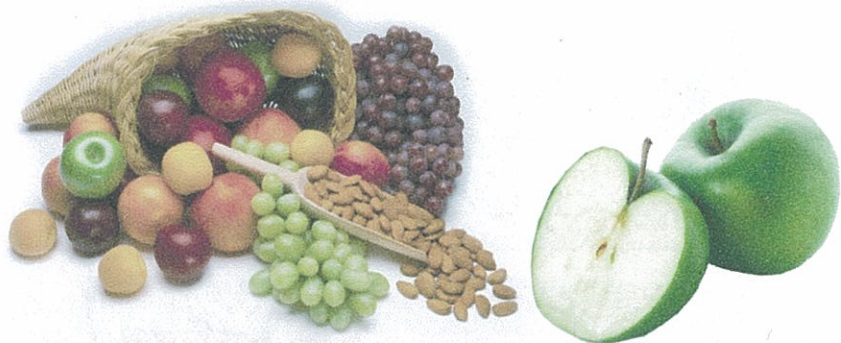
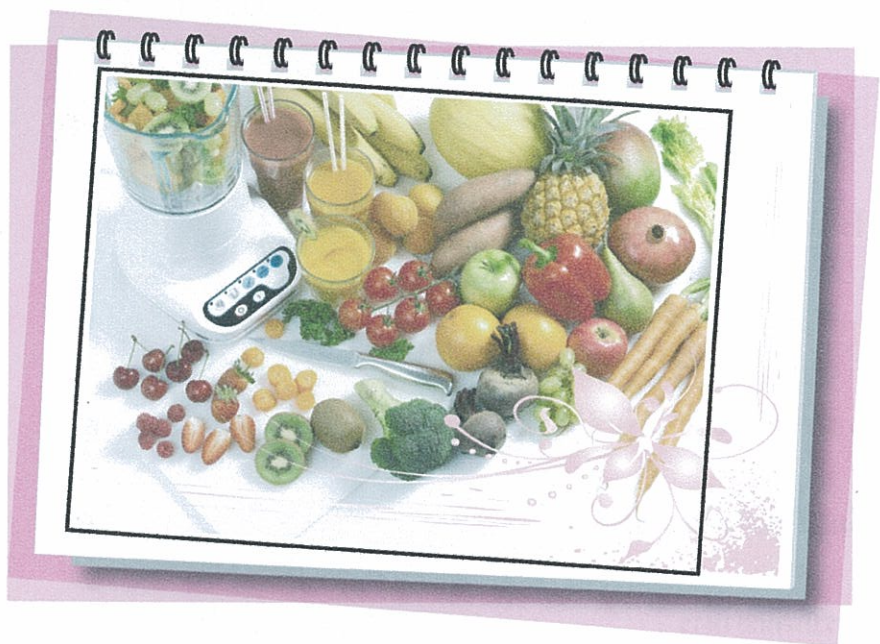
การบันทึกอาหาร

17

ขยับกายสบายชีวา

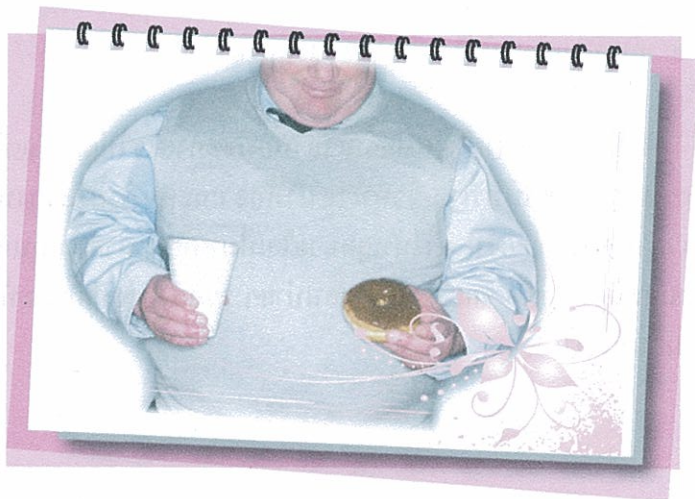
21





โรคอ้วน หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีการสะสมไขมันมากเกินไป หรือมีการกระจายตัวเนื้อเยื่อไขมันผิดปกติและส่งผลเสียต่อสุขภาพ โรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดโรคเรื้อรังหรือโรคไม่ติดต่ออื่นๆ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อม โรคเกาต์ โรคนิ่วในถุงน้ำดี และโรคมะเร็ง เป็นต้น นอกจากผลกระทบต่อทางด้านร่างกายแล้ว ภาวะอ้วนยังส่งผลกระทบต่อทางจิตใจด้วย ทำให้มีความวิตกกังวลต่อรูปร่างของตนเอง ความรู้สึกเป็นปมด้อย ขาดการได้รับความสนใจจากเพศตรงข้าม กลัวการถูกล้อเลียน เด็กอ้วนอาจกลายเป็นเด็กที่มีปมด้อย มีความรู้สึกว่าตนเองต่างไปจากกลุ่มเพื่อนมองดูไม่สวยงาม การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ อาจไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆ เนื่องจากถูกมองว่าเชื่องช้า ทุ้มง่าม เพื่อนไม่เลือกหรือไม่เต็มใจให้เป็นสมาชิกกลุ่มในทีมกีฬาหรือกิจกรรมอื่นๆ เป็นต้น

ภาวะอ้วนในเด็กนั้น มีสาเหตุมาจากปัจจัยที่เกี่ยวข้องของหลายประการอันได้แก่ การมีบริโภคนิสัยไม่ถูกต้องร่วมกับการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันไม่เหมาะสม ตลอดจนขาดการออกกำลังกาย เหล่านี้ส่งเสริมให้เด็กมีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน



โรคอ้วนทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ได้แก่

1. โรคเบาหวาน คนอ้วนจะมีโอกาสเป็นเบาหวานมากกว่าคนปกติ 10-30 เท่า
2. โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคความดันโลหิตสูง ไขมันเกาะตามหลอดเลือด เลือดสูบฉีดไม่ดี และไปเลี้ยงหัวใจได้น้อยลง หัวใจทำงานหนักมากขึ้น
3. โรคกระดูกและข้อเสื่อม เพราะคนอ้วนต้องแบกน้ำหนักตัวมาก กระดูกและข้อต้องรับน้ำหนักมากๆ เป็นเวลานาน เป็นผลให้ข้อและกระดูกเสื่อม
4. โรคมะเร็ง เกี่ยวกับฮอร์โมน พบว่าผู้หญิงที่เป็นโรคอ้วนมักเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก ส่วนผู้ชายก็จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก
5. โรคเกี่ยวกับตับและถุงน้ำดี เช่น เกิดนิ่วในถุงน้ำดี
6. โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ คนอ้วนเวลานอนจะหายใจไม่เต็มอิมเนื่องจากการสะสมของไขมันบริเวณคิวนั่งหน้าท้อง และคนอ้วนจะง่วงนอนง่าย และเวลานอนมักจะกรน ทำให้หยุดหายใจเป็นพักๆ เวลาตื่นนอนจะจ้วเจียเหมือนคนนอนไม่พอ และง่วงนอนตอนบ่ายๆ รวมทั้งอาจเกิดภาวะหัวใจวายขณะนอนหลับได้

น้ำหนักและส่วนสูงเป็นดัชนีชี้วัดรูปร่างได้ โดยใช้กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แสดงความอ้วน-ผอม ตามเพศชาย หญิง

วิธีอ่านกราฟ

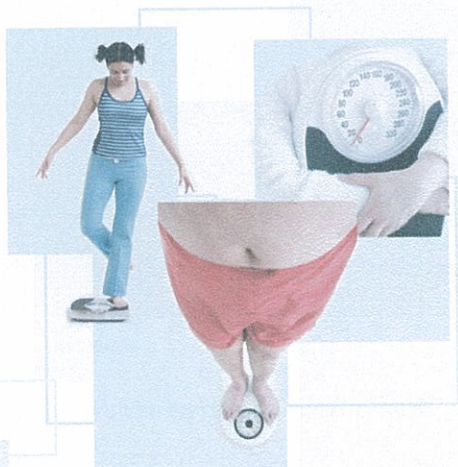
หมายเลขตามแนวนอน คือ ส่วนสูง

หมายเลขตามแนวตั้ง คือ น้ำหนักตัว

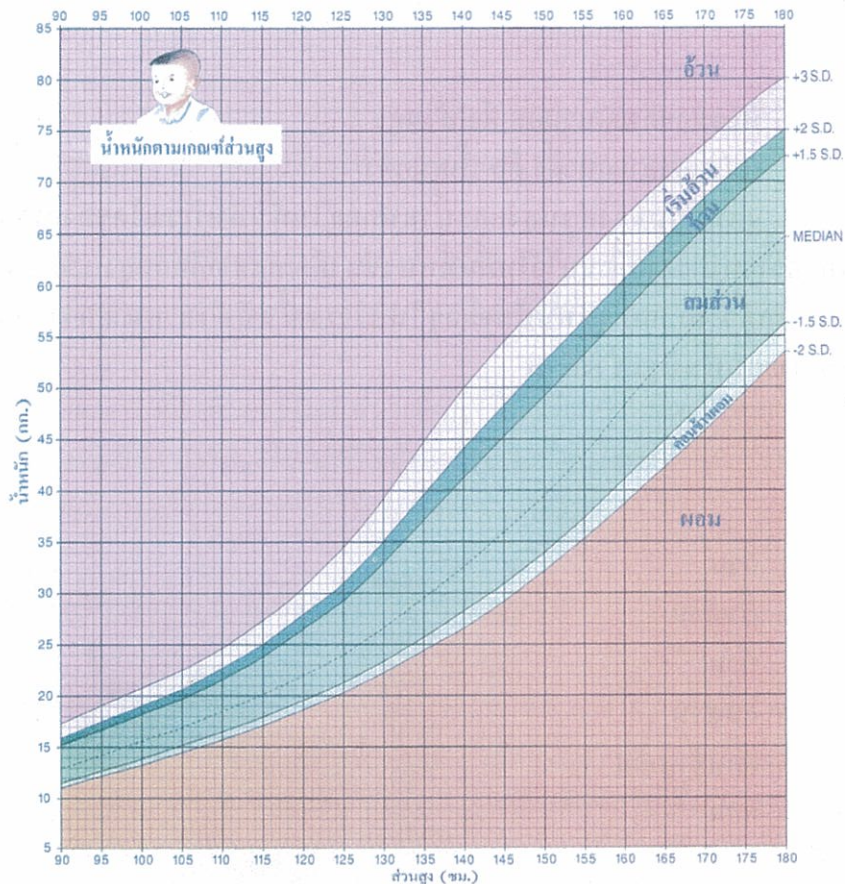
จุดพบกันของส่วนสูงและน้ำหนักอยู่ในพื้นที่บริเวณใดของกราฟ แปลความหมายตามที่ระบุไว้ในพื้นที่นั้น เช่น เด็กเพศชายมีส่วนสูง 130 ซม. น้ำหนักตัว 40 กก. จุดพบกันจะอยู่ในบริเวณพื้นที่ที่อ้วน หมายความว่า เด็กชายคนนั้นมีรูปร่างอ้วน

●●●● ฉันทันมีรูปร่างอย่างไร ●●●●

- อ้วน
- เริ่มอ้วน
- ท้วม
- สมส่วน
- ค่อนข้างผอม
- ผอม

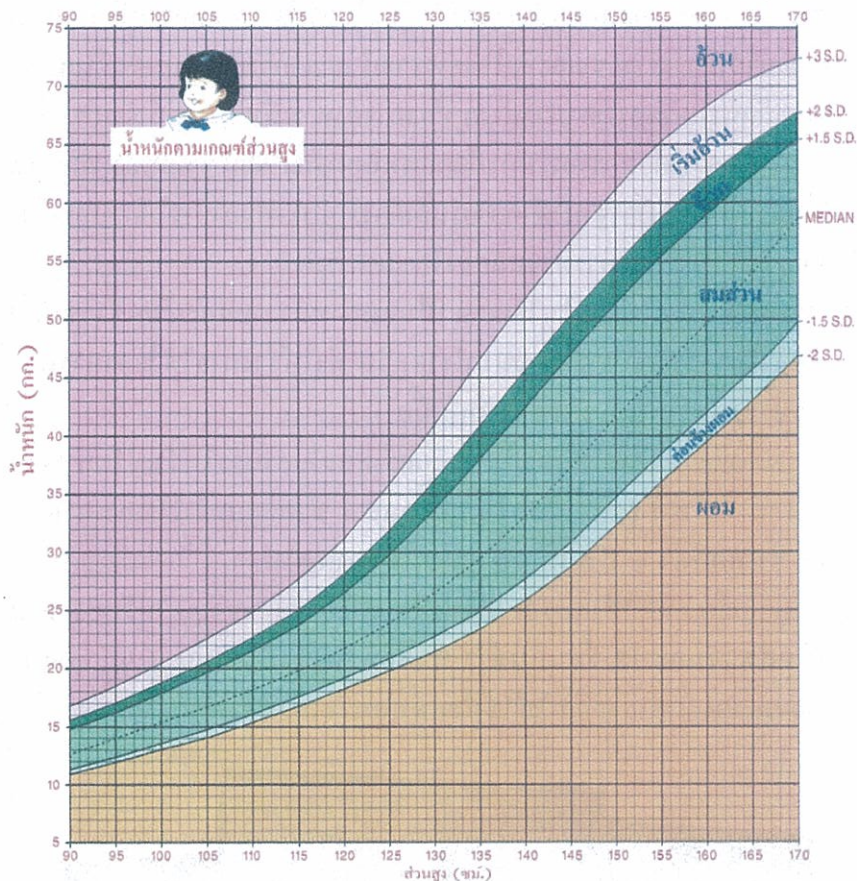


กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง

อาหารสำหรับเด็กวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกิน

การมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคส่วนใหญ่มิมีผลจากพฤติกรรม การบริโภคอาหารของบุคคลนั้นๆ เด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจอย่างรวดเร็วมาจากอิทธิพลของฮอร์โมนเพศ ร่างกายเกิดการเผาผลาญอาหารต่างๆ ต้องการอาหารเพิ่มขึ้น แต่ถ้ารับประทาน อาหารมากเกินไปความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะอาหารที่มีไขมัน ขาดการออกกำลังกาย ทำให้มีน้ำหนักเกินมาตรฐานได้ เด็กวัยรุ่นจึงต้องรับประทานอาหารให้ครบพอเพียง โดยการรับประทานอาหารตามหลักธงโภชนาการดังนี้

1. **กลุ่มข้าว-แป้ง** ให้คาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่งพลังงานและเลือกข้าวชนิดที่ขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท ทำให้อาหารได้ใยอาหารด้วย รับประทานวันละ 6 ทัพพี (2ทัพพี/มื้อ)
2. **กลุ่มผักและผลไม้** ให้วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารให้รับประทานผักวันละ 4 ทัพพี (อย่างน้อยให้ได้มี้อละ 1 ทัพพี) ผลไม้วันละ 4 ส่วน (8 ชิ้นพอดีคำ = 1 ส่วน แล้วแต่ชนิดของผลไม้)
3. **กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ และนม** ให้โปรตีน เหล็กและแคลเซียม ให้รับประทานเนื้อสัตว์วันละ 12 ช้อนกินข้าว นมจืดพร่องไขมันวันละ 1 แก้ว/กล่อง
4. **กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ** ให้ใช้น้อยที่สุดหรือเท่าที่จำเป็น



สรุปปริมาณอาหารต่อวัน

ข้าวสวย	6 ทัพพี
ผักสุก	4 ทัพพี (ผักใบ 2 ทัพพี ผักหัว 2 ทัพพี)
ผลไม้	4 ส่วน
เนื้อสัตว์ไขมันน้อย	12 ช้อนกินข้าว (ไข่ 1 ฟอง = เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว)
นมพร่องไขมัน	1 แก้ว/กล่อง
น้ำมัน	3 ช้อนชา

การกระจายมื้ออาหาร

หมวดอาหาร มื้ออาหาร	เช้า	กลางวัน	ว่างบ่าย	เย็น
ข้าวสวย (ทัพพี)	2	2	-	2
ผักสุก (ทัพพี)	1	1.5	-	1.5
ผลไม้ (ส่วน)	1	1	1	1
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	4	4	-	4
นม (กล่อง)	-	-	1	-
น้ำมัน(ช้อนชา)	1	1		1



ตัวอย่างเมนูอาหาร

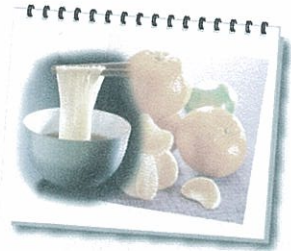
เช้า

ขนมปัง หมูอบ ไข่ดาว
ขนมปังปิ้ง 2 แผ่น
หมูอบ 2 ช้อนกินข้าว
ไข่ดาวน้ำ 1 ฟอง
แครอท กะหล่ำดอก 1 ท็อปพี
ส้มเขียวหวาน 1 ผล



กลางวัน

ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กน้ำหมู-ลูกชิ้น ผลไม้
เส้นเล็ก 2 ท็อปพี
หมู 2 ช้อนกินข้าว
ลูกชิ้นเอ็นหมู 6 ลูก
ผักบุ้ง 1 ท็อปพี
ถั่วงอก 1/2 ท็อปพี
มะม่วงดิบ 1/2 ผล



ว่างบ่าย

นม 1 แก้ว
กล้วยน้ำว้า 1 ผล

เย็น

ข้าวสวย ต้มยำกุ้ง-ปลาหมึก-ปลา ผักคะน้าไก่ ผลไม้
ข้าวสวย 2 ท็อปพี
กุ้ง 2 ตัว ปลาหมึก 2 ชิ้น ปลา 2 ชิ้น
เห็ดฟาง 1/2 ท็อปพี
คะน้า 1 ท็อปพี ไก่ 2 ช้อนกินข้าว
มะละกอ 8 คำ

อาหารที่ควรรับประทาน



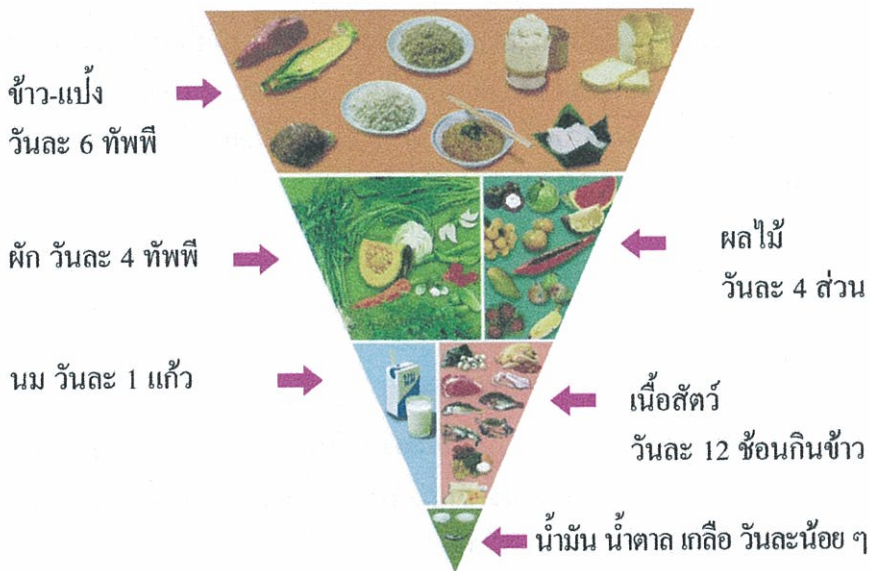
ข้อปฏิบัติสำหรับเด็กวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกิน

1. รับประทานอาหารให้เป็นเวลา ให้ตรงมืออาหาร หรือใกล้เตียง มีปริมาณอาหารตามกำหนด และอาหารครบห้าหมู่ ดกของจุบจิบ
2. รับประทานอาหารช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียด
3. รับประทานอาหารมือเช้า จะได้ไม่รู้สึกหิวก่อนถึงมือต่อไป
4. รับประทานผัก ผลไม้เป็นประจำทุกวัน
5. รับประทานผลไม้ แทนขนมกรุบกรอบเป็นอาหารว่าง
6. พยายามรับประทานที่จำเป็นต้องบริโภคใน 1 วัน
7. ปรับตนเองให้ชอบรสอาหารที่ไม่หวาน ไม่มัน ไม่เติมน้ำตาลลงในอาหารปรุงอาหาร โดยวิธีต้ม นึ่ง ย่าง อบ ไม่ทอด
8. หากรู้สึกหิวก่อนถึงเวลาอาหาร ควรรับประทานผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง ชมพู
9. รับประทานอาหารตามที่กำหนด จนน้ำหนักตัวลดลงถึงระดับที่ต้องการ

ตัวอย่างอาหารที่ควรงด



อาหารสำหรับเด็กวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกินตามหลักธงโภชนาการ



ถ้าต้องการดื่มนมเพิ่มเป็น 2 กล่องต่อวัน ให้ลดผลไม้ลง 1 ส่วน และเนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว

●●● ตัวอย่างผลไม้ 1 ส่วน ●●●



ลืมตัวไปแล้ว... ทำอย่างไรดี ?

การรับประทานอาหารที่มีผลดีต่อสุขภาพ ควรฝึกให้เป็นนิสัย การปฏิบัติที่เคยชินและไม่ถูกต้องอาจเกิดจากความเข้าใจผิด การเลียนแบบ การเชื่อโฆษณา การขาดความรู้อย่างถูกต้อง อย่างไรก็ตามเราสามารถเปลี่ยนแปลงได้ แล้วเราจะเปลี่ยนได้อย่างไร หรือปรับอย่างไรให้มีสุขภาพที่ดี

ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง

1. รับประทานอาหารไม่เป็นเวลาและงดอาหารบางมื้อ

การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา ทำให้กระเพาะอาหารหลั่งน้ำย่อยออกมาไม่เป็นเวลา น้ำย่อยมีฤทธิ์เป็นกรดจะระคายเคืองผนังกระเพาะอาหาร ทำให้เป็นแผลในกระเพาะอาหารได้

การงดอาหารมื้อเช้าทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เพราะร่างกายไม่ได้อาหารมาตลอดทั้งคืน มีผลทำให้สมองมึนงง ความว่องไวในการเรียนลดลง ทำให้หิวก่อนถึงเวลาอาหารกลางวัน บางครั้งรับประทานอาหารว่างประทังความหิวที่ประกอบด้วยแป้งและไขมันทำให้ได้สารอาหารไม่เพียงพอ หรือได้มากเกินไป

การงดอาหารมื้อกลางวันเนื่องจากงานยุ่ง เลิกเรียนช้า มีเวลาในการรับประทานอาหารน้อยหรือหาสถานที่ขายอาหารลำบากหรือรับประทานอาหารว่างแล้วทำให้ไม่หิว

อาหารมื้อเย็น ส่วนมากไม่ไฉ่จืด แต่มักรับประทานมากเกินไปจากการมีเวลาหรือชดเชยจากอาหารมื้อเช้าและกลางวัน เป็นสาเหตุของโรคอ้วนได้

2. การดื่มน้ำอัดลม ชา กาแฟ ของมีนินเมา

น้ำอัดลมประกอบด้วย น้ำ น้ำตาล ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ สารแต่งสี กลิ่นรส คาเฟอีน ใน 1 แก้วของน้ำอัดลมมีน้ำตาล 8-12 ช้อนชา ถ้าดื่มเป็นประจำทำให้เกิดโรคอ้วน ฟันผุ

น้ำชา กาแฟ ทำให้ท้องผูก นอนไม่หลับ ใจสั่น
ของมีนเมา เครื่องดื่มที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เบียร์ สุรา ทำให้
อาเจียน กระเพาะอาหารอักเสบได้ ทำให้ความคิด และการทรงตัวไม่ดีส่งผล
ต่อการเรียน

3. รับประทานอาหารเร่งด่วนหรืออาหารจานด่วน

อาหารจานด่วนส่วนใหญ่ทำจากแป้ง น้ำตาล ไขมันหรือเนย และมีรสเค็ม
จากเกลือ ตัวอย่างเช่น อาหารฝรั่ง ไก่ทอด มันฝรั่งทอด แซมเบอร์เกอร์ แซนวิช
พิซซ่า โดนัท ทำให้ร่างกายได้ไขมัน เกลือเพิ่ม ขาดวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร

4. รับประทานอาหารจุกจิก รับประทานอาหาร

การรับประทานอาหารนอกมื้ออาหารหลักโดยไม่พิจารณาคุณค่าอาหารและปริมาณ
ที่ควรได้รับ ทำให้ได้รับอาหารบางชนิดมากเกินไป โดยเฉพาะขนมกรุบกรอบ
มีไขมัน แป้ง น้ำตาลสูง รวมทั้งเกลือเกินความต้องการของร่างกายมาก
นำไปสู่โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจได้

นอกจากปัญหาการรับประทานอาหารไม่ถูกต้องแล้ว เด็กวัยรุ่นมักใช้
เวลาในการออกกำลังกายน้อย กิจกรรมที่ทำเป็นประจำมีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย
การใช้พลังงานจากอาหารไม่สมดุลกับที่ได้รับเข้าไป ทำให้มีปัญหาคือสุขภาพ
ในอนาคต ดังนั้น ในตารางต่อไปนี้จะแสดงถึงพลังงานจากอาหารที่นิยมรับประทาน
ถ้าได้รับแล้วจะต้องใช้วิธีกำจัดพลังงานออกโดยการออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหว
ร่างกายอย่างไรจึงจะไม่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา



เมื่อรับประทานอาหารต่อไปนี้รายการใดรายการหนึ่ง ต้องใช้พลังงานในการออกกำลังกายด้านขวามืออย่างใดอย่างหนึ่ง จึงจะเผาผลาญพลังงานจากอาหารได้ใกล้เคียงกัน

อาหารว่างที่ให้พลังงาน

ระหว่าง 150 - 200 กิโลแคลอรี

ปาฟองโก*	1 คู่ (1 x 4 นิ้ว)
ขนมจีบหมู	3 ชิ้น (๑ 1/2 นิ้ว)
เค้กมีหน้า	1 ชิ้น (2 x 2 นิ้ว)
โดนัท	1 ชิ้น (๑ 2 1/2 นิ้ว)
ไอศกรีม	2 ก้อน (๑ 2 นิ้ว)
มันฝรั่งทอด	12-15 ชิ้น (๑ 1/2 นิ้ว)
ครัวซอง	1 ชิ้น (3 x 6 นิ้ว)
คุกกี้ช็อกโกแลตชิพ	2 ชิ้น (๑ 2 นิ้ว)
ขนมชั้น	1 ชิ้น (1 1/2 x 1 1/2 นิ้ว)

การออกกำลังกายที่ให้พลังงาน

ระหว่าง 150-200 กิโลแคลอรี

เดินอย่างกระฉับกระเฉง	ครึ่งชั่วโมง
ถีบจักรยาน	1 ชั่วโมง
ว่ายน้ำ	ครึ่งชั่วโมง
วิ่งเหยาะๆ	ครึ่งชั่วโมง
เล่นบาสเกตบอล	ครึ่งชั่วโมง

=



=

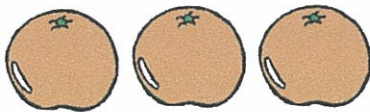


รับประทานไอศกรีม 2 ก้อน ให้พลังงานเท่ากับ ว่ายน้ำ 1/2 ชั่วโมง

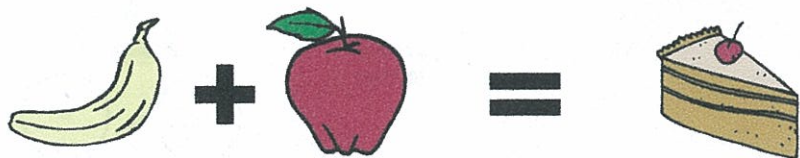


ครัวซอง 1 ชิ้น ให้พลังงานเท่ากับถีบจักรยาน 1 ชั่วโมง

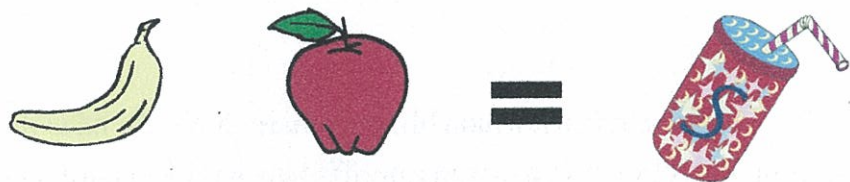
ดังนั้น ในกรณีหิวควรรับประทานผลไม้ทดแทนหนึ่งชนิด เช่น ส้ม กล้วย ฝรั่ง แอปเปิ้ล จะทำให้เด็กวัยรุ่นสามารถควบคุมปริมาณอาหารได้เพราะส้ม 3 ผล ให้พลังงานเท่ากับครัวซอง 1 ชิ้น



อาหารที่ให้พลังงานใกล้เคียงกัน



กล้วยหอม 1 x 6 นิ้ว ร่วมกับ แอปเปิ้ล ๑4 นิ้ว ให้พลังงานเท่ากับ เค้กช็อคโกแลต 2 - 3 นิ้ว



กล้วยหอม 1 x 6 นิ้ว หรือ แอปเปิ้ล ๑4 นิ้ว ให้พลังงานเท่ากับ น้ำอัดลม 1 กระป๋อง

ดังนั้น อยากหุ่นสวยต้องรับประทานผัก ผลไม้ และออกกำลังกายทุกวัน



การบันทึกอาหาร เป็นการบันทึกอาหารทุกอย่างที่รับประทานในแต่ละวัน เพื่อให้รู้ว่าได้รับประทานอะไรไปบ้างและควรจะวางแผนในการรับประทานเมื่อต่อไป หรือวันต่อไปอย่างไร เพื่อให้ได้รับพลังงานและสารอาหารที่พอเหมาะ ไม่น้อยเกินไป หรือไม่มากเกินไป หากทำอย่างสม่ำเสมอและมีการปรับเปลี่ยนชนิดอาหารที่รับประทานให้เหมาะสม ก็จะเป็นประโยชน์อย่างมากในการควบคุมน้ำหนัก และช่วยให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารที่เพียงพอที่จะทำให้เรามีการเจริญเติบโตที่เหมาะสมกับวัย

หลักการบันทึกอาหาร

1. บันทึกตามที่รับประทานจริงๆ บันทึกทุกอย่างที่เรารับประทานใน 1 วัน ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน แม้จะเป็นปริมาณเพียงเล็กน้อยก็ตาม
2. เขียนให้ครบทั้ง 3 วัน โดยแบ่งเป็นวันธรรมดา 2 วัน และวันหยุด 1 วัน
3. เขียนทันทีหรือเร็วที่สุดหลังจากรับประทานเสร็จ เพราะอาจจะลืมว่ารับประทานอะไรไปบ้าง
4. เขียนส่วนประกอบของอาหารให้ครบถ้วน หากรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบหลายอย่าง ให้เขียนส่วนประกอบเหล่านั้นแยกทีละบรรทัดจนครบทุกชนิด
5. ระบุชนิดอาหารให้ละเอียด หากรับประทานอาหารที่สามารถแบ่งชนิดย่อยได้ ให้ระบุให้ชัดเจน เช่น ไก่ทอด ให้ระบุว่าเป็นส่วนปีก หรือสะโพก หรือน่อง หากรับประทานผัก ให้ระบุชนิดของผัก เช่น ผักบุ้งจีน ผักกวางตุ้ง กระน้ำ เป็นต้น
6. กะปริมาณอาหารที่รับประทานให้ใกล้เคียงที่สุด พยายามกะปริมาณอาหารที่รับประทานโดยใช้อุปกรณ์ที่คุ้นเคย เช่น ช้อนชา ช้อนโต๊ะหรือช้อนกินข้าว ทัพพี ถ้วย เป็นต้น หากไม่แน่ใจ ให้กะปริมาณอาหารเทียบกับสิ่งที่ใกล้เคียงที่สุด เช่น ไอศกรีม 1 ลูกขนาดเท่าไข่เป็ด หรือ ส้ม 1 ลูกขนาดเท่ากำมือ เป็นต้น

7. เขียนเครื่องดื่มทุกชนิดที่ดื่ม ไม่ว่าจะป็นน้ำหวาน น้ำชา น้ำอัดลม นม รวมทั้งน้ำเปล่า
8. เขียนยี่ห้อหรือชื่อร้านอาหารที่รับประทานด้วย ขนมหุบกกรอบ หรือขนมอื่นๆ เช่น ช็อกโกแลต เวเฟอร์ คุกกี้ ขอให้เขียนชื่อยี่ห้อ (ถ้ามี) และขนาดที่แจ้งไว้บนซอง หรือใส่เฉพาะที่รับประทาน เช่น 2 ชิ้น



วิธีการบันทึก

สำหรับการบันทึก ให้บันทึกอาหารดังตัวอย่างตารางด้านล่างนี้

ชื่อ..... ชั้น..... วันที่.....

วันธรรมดา

วันหยุด

1. มื้อ เวลา สถานที่	2. ชื่ออาหาร (รายการอาหาร ราคา)	3. ส่วนประกอบอาหาร (รายละเอียด เช่น ชนิด การปรุง ยี่ห้อ รส ลักษณะพิเศษ ขนาด)	4. ปริมาณอาหาร	
			จำนวน/ น้ำหนัก	หน่วย

- ช่องที่ 1** เป็นการบันทึกมื้ออาหาร เวลาที่รับประทาน และสถานที่รับประทานอาหาร เช่น มื้อเช้า เวลา 7.00 น. ที่บ้าน
- ช่องที่ 2** เป็นการบันทึกว่ารับประทานอะไรไปบ้างในมือนั้น เช่น ข้าว 1 จาน ไข่ดาว 1 ฟอง ต้มจืดตำลึง 1 ถ้วยเล็ก โค้ก 1 แก้ว 5 บาท
- ช่องที่ 3** เป็นการบันทึกว่าอาหารที่รับประทานแต่ละรายการมีส่วนประกอบอะไรบ้าง บอกวิธีการปรุงอาหารว่าเป็นวิธีต้ม นึ่ง ย่าง ทอด อบ เช่น ข้าวสวย ไข่เบี๊ยะ (รับประทานแต่ไข่ขาว) ตำลึงยอดและใบ (สุก) หมูสับ โค้ก
- ช่องที่ 4** เป็นการบันทึกปริมาณของส่วนประกอบอาหารที่รับประทาน ใช้หน่วยเป็น ทพพี ซ้อนกินข้าว ซ้อนชา ช้อน ทัพพี แผ่น แก้วหรือกล่อง

ตัวอย่างการบันทึกอาหาร

ชื่อ ค.ญ.คูตี สุขภาพแข็งแรง ชั้น ม.1/12 วันที่ 20 พฤศจิกายน 2551

วันธรรมดา

วันหยุด

ช่องที่ 1	ช่องที่ 2	ช่องที่ 3	ช่องที่ 4	
มือ	ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบอาหาร	ปริมาณอาหาร	
เวลา	(จำนวนอาหาร ราคา)	(รายละเอียด เช่น ชนิด การปรุง ใช้ห่อ รส ลักษณะพิเศษ ขนาด)	จำนวน/ น้ำหนัก	หน่วย
สถานที่				
เช้า	ข้าว 1 งาน	ข้าวสวย	2	ทัพพี
7.30 น.	ไข่ดาว 1 ฟอง	ไข่เป็ด (รับประทานแต่ไข่ขาว)	1	ฟอง
โรงเรียน	ต้มจืดตำลึง 1 ถ้วยเล็ก	ตำลึง ยอดและใบ (สุก)	1	ทัพพี
	โค้ก 1 แก้ว 5 บาท	หมูสับ	3	ช้อนกินข้าว
		โค้ก	1	แก้ว
กลางวัน	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้ากุ้ง 1	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	2	ทัพพี
11.30 น.	ซาม 20 บาท	ผักคะน้า	1	ทัพพี
โรงเรียน	น้ำส้มคั้น 1 แก้ว 5 บาท	กุ้ง (ขนาดกลาง)	6	ตัว
		น้ำส้มคั้น	1	แก้ว
ว่างบ่าย	มันฝรั่งทอดกรอบเลย์	มันฝรั่งทอดกรอบเลย์ รสดั้งเดิม	1	ถุง
15.40 น.	ดุงละ 5 บาท	ขนาดดุงละ 20 กรัม (ลูกบด)		
โรงเรียน	โค้ก 1 กระป๋อง	โค้กไดเอท	1	กระป๋อง
เย็น	ข้าว 1 งาน	ข้าวสวย	1	ทัพพี
18.20 น.	ไข่เจียวหมูสับ	ไข่ไก่	1	ฟอง
บ้าน		หมูสับ	2	ช้อนกินข้าว
	แกงเผ็ดไก่	เนื้อไก่	5	ชิ้น
		มะเขือเปราะ	2	ลูก
		น้ำแกงกะทิ	1	ทัพพี
ก่อนนอน	แตงโม 1 เสี้ยว	แตงโม	1	เสี้ยว
20.00 น.	นมสด 1 กล่อง 12 บาท	นมสดโฟร์โบริมรสจืด	250	มล.
บ้าน	พิซซ่า 1 ชิ้นใหญ่	พิซซ่าหน้าสาลายี่เหียน	1	ชิ้นใหญ่

ความสุขของคนเรามีได้ 2 ทาง คือ ทางกายและทางใจ ทางกายคือการได้รับประทานอาหารที่เราชอบ และสามารถทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายตามความต้องการ ทางใจคือ สบายใจไม่วิตกกังวล ไม่คิดวนเวียนอยู่ในสิ่งที่ทำให้จิตใจหดหู่ การที่คนเราขยับร่างกายหรือเคลื่อนไหวได้นั้น ทำให้สบายกายแล้วยังทำให้ร่างกาย เจริญเติบโตแข็งแรงด้วย

การออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ต้องอาศัยการทำงานประสานกันของระบบประสาท กระดูก กล้ามเนื้อ มีรูปแบบดังนี้

1. เกร็งกล้ามเนื้อ โดยไม่เคลื่อนไหวอวัยวะ (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มขนาดและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น ออกแรงดันกำแพง เสา ขอบโต๊ะ
2. ดันน้ำหนัก (Isotonic Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยเกร็งกล้ามเนื้อพร้อมกับการเคลื่อนไหวข้อต่อ แขน หรือขา เช่น การยกเก้าอี้ขึ้นแล้ววางลง
3. ด้านความเร็วคงที่ (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการสร้าง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น เดินลู่วิ่งไฟฟ้า ปั่นจักรยานไฟฟ้า
4. ไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อ มีการทำงานในรูปแบบของการออกแรงอย่างมากในทันที ในช่วงเวลาสั้นๆ ไม่เกิน 2 นาที และตามด้วยการหยุดพัก พลังงานที่กล้ามเนื้อใช้ในการทำงาน จะเป็นพลังงานที่ได้จากปฏิกิริยาทางเคมีของการสลายสารกลุ่มฟอสเฟต และ กลัยโคเจนที่สะสมในเซลล์กล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นกระบวนการเผาผลาญที่ไม่ใช้ออกซิเจน พลังงานที่ได้รับส่งผลให้เซลล์มีสภาพเป็นกรด เช่น การวิ่งระยะสั้นๆ การยกน้ำหนัก
5. ใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อมีการทำงานในรูปแบบของการออกแรงเป็นระยะเวลานานติดต่อกัน พลังงานที่กล้ามเนื้อใช้ในการทำงาน จะเป็นพลังงานที่ได้จากการใช้ออกซิเจนในการเผาผลาญ สารอาหาร เช่น การวิ่งเหยาะๆ เดินเร็ว ถีบจักรยาน ว่ายน้ำ

การออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างไร

- ถ้าออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายดังนี้
1. มีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม เพราะร่างกายใช้พลังงานเพิ่มมากขึ้น มีการเผาผลาญไขมันส่วนเกินที่เก็บสะสมไว้ในร่างกายให้มีปริมาณลดลง ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล
 2. ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายทำงานได้เป็นปกติ
 3. เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของต่อมไร้ท่อในการผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโต
 4. กล้ามเนื้อหัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ของร่างกายเพิ่มขึ้น
 5. กระดูกเจริญเติบโตและแข็งแรงขึ้น ข้อต่อ และเอ็นต่างๆ สามารถยืดและหดตัวได้ดี ร่างกายแข็งแรงปราศจากโรค
 6. ขนาด ความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ปอดขยายใหญ่ขึ้น ทำให้แลกเปลี่ยนออกซิเจนได้มากขึ้นจึงไม่เหนื่อยง่าย
 7. ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวล ช่วยให้จิตใจแจ่มใส มีการพัฒนาทางสังคมเนื่องจากกิจกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่มักต้องพบปะบุคคลอื่น ทำให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่นและเข้าใจผู้อื่น



เตรียมตัวออกกำลังกายอย่างไร

1. ควรออกกำลังกายภายหลังจากรับประทานอาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
2. ดื่มน้ำให้เพียงพอ ก่อนและหลังการออกกำลังกายเพื่อทดแทนเหงื่อที่สูญเสียไป
3. สวมใส่เสื้อผ้าหลวมๆ ไม่รัดแน่นจนเกินไป
4. เลือกรองเท้ากีฬาที่มีส้นหนาประมาณ 1 ซม. เพื่อให้สามารถรองรับแรงกระแทกขณะเดินหรือวิ่งได้ดี
5. ควรออกกำลังกายในบริเวณกลางแจ้งที่มีอากาศปลอดโปร่ง มีการระบายอากาศได้ดี
6. อบอุ่นร่างกายหรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แขน ขา และลำตัวทุกครั้งก่อนการออกกำลังกายและผ่อนคลายภายหลังจากการออกกำลังกาย โดยใช้เวลาประมาณ 5-15 นาที
7. ขณะที่มิใช่หรือไม่สบายควรงดการออกกำลังกายชั่วคราว



ขั้นตอนการออกกำลังกาย

- 1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up)** เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ ระบบหัวใจ ร่างกายปรับตัวในการใช้ออกซิเจนมาใช้ในกระบวนการเผาผลาญที่ต้องค่อยเป็นค่อยไป ใช้เวลาประมาณ 5-15 นาที โดยใช้ท่ากายบริหารอยู่กับที่ หรือการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อช่วยลดอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย
- 2. ระยะเวลาออกกำลังกาย** ระยะระยะเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสมต้องใช้เวลาต่อเนื่อง 30 -60 นาทีขึ้นไป และ ควรใช้แรงที่พอเหมาะ ไม่หักโหมจนเกินไป ประเมินความเหนื่อยของตนเองในขณะที่ออกกำลังกายจากการนับอัตราการหายใจ โดยความเหนื่อยปานกลางคือ หายใจเร็วขึ้นกว่าปกติ เริ่มพูดต่อเนื่องเป็นประโยคไม่ได้ตลอด ต้องหยุดหายใจเป็นระยะเวลานับๆ แต่ไม่ถึงกับหอบเหนื่อยจนต้องหยุดพักเพื่อหายใจให้ทัน หรือวัดจากอัตราการเต้นของหัวใจควรอยู่ในช่วง 60-80% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (มีค่าเท่ากับ 220-อายุ (ปี) อัตราการเต้นของหัวใจสามารถวัดได้ โดยการจับชีพจร ตัวอย่างเช่น นักเรียนอายุ 12 ปี จะมีอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดเท่ากับ 220-12 มีค่า 208 ครั้ง/นาที ดังนั้นอัตราการเต้นของหัวใจในช่วงออกกำลังกายควรอยู่ระหว่าง 60-80% ของ 208 ครั้ง/นาที ซึ่งเท่ากับ 125-166 ครั้ง/นาที
- 3. ระยะเวลาในการผ่อนคลาย (Cool Down)** การผ่อนคลายใช้เวลา 5-15 นาที โดยใช้ท่ากายบริหารยืนอยู่กับที่ หรือการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อช่วยลดอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย





หลักปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1. หลัก 4 พ. ประกอบด้วย

- 1.1 **บ่อยพอ** หมายถึง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ โดยปฏิบัติวันเว้นวัน
- 1.2 **หนักพอ** หมายถึง การออกกำลังกายแต่ละครั้งให้อัตราการเต้นของหัวใจในขณะออกกำลังกายอยู่ระหว่างร้อยละ 60-80 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจหรือเหนื่อยปานกลาง
- 1.3 **นานพอ** หมายถึง การออกกำลังกายในแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 30-60 นาที
- 1.4 **พอใจ** หมายถึง การออกกำลังกายด้วยความเต็มใจ จะช่วยให้เกิดผลดีต่อสุขภาพกายและใจ

2. การกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกาย ควรกำหนดชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกันในแต่ละวัน พร้อมทั้งระบุรายละเอียดของกิจกรรมแต่ละชนิดให้ชัดเจนทุกสัปดาห์ โดยปกติมีขั้นตอนในการปฏิบัติดังนี้

- 2.1 **การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up)** ด้วยการบริหาร ใช้เวลาประมาณ 5-15 นาที
- 2.2 **การออกกำลังกายตามรูปแบบ** และชนิดของกิจกรรมที่เลือก ใช้เวลาประมาณ 30-60 นาที
- 2.3 **การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down)** หลังออกกำลังกาย ใช้เวลาประมาณ 5-15 นาที

3. ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย ควรหยุดออกกำลังกายทันทีหากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นในขณะออกกำลังกาย เช่น เจ็บหน้าอก เวียนศีรษะ

4. กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายควรมีการปรับเปลี่ยนตามความชอบ มีความสนุก อาจทำเป็นกลุ่มเพื่อน ครอบครัว หรือเล่นคนเดียว

ตัวอย่างการวางแผนและการจัดเวลาการออกกำลังกาย

	รูปแบบและช่วงเวลา อบอุ่นร่างกาย (5-15 นาที)	รูปแบบและช่วงเวลา ออกกำลังกาย (30-60 นาที)	รูปแบบและช่วงเวลา ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (5-15 นาที)	หมายเหตุ
จันทร์	กายบริหารหรือวิ่งเหยาะ	วิ่ง เล่นฟุตบอล	กายบริหาร	สามารถปรับเปลี่ยน รูปแบบของกิจกรรม ได้ตามความ เหมาะสม
อังคาร	กายบริหารหรือวิ่งเหยาะ	เดินแอโรบิก	กายบริหาร	
พุธ	กายบริหารหรือวิ่งเหยาะ	ว่ายน้ำ	กายบริหาร	
พฤหัสบดี	กายบริหารหรือวิ่งเหยาะ	แบดมินตัน	กายบริหาร	
ศุกร์	กายบริหารหรือวิ่งเหยาะ	บาสเกตบอล วอลเลย์บอล	กายบริหาร	
เสาร์	กายบริหารหรือวิ่งเหยาะ	เดินแอโรบิก กระโดดเชือก	กายบริหาร กายบริหาร	
อาทิตย์	กายบริหารหรือวิ่งเหยาะ	บิงโปง ตะกร้อ		

ปิรามิดการเคลื่อนไหวร่างกาย/การออกกำลังกาย

ในแต่ละสัปดาห์วัยรุ่นควรประกอบกิจกรรมทางกายที่หลากหลายเพื่อพัฒนาสุขภาพของร่างกาย และควรทำกิจกรรมด้วยความสนุกสนานและกระตือรือร้น กิจกรรมที่ควรปฏิบัติในหนึ่งสัปดาห์ ได้แสดงไว้ในปิรามิดการออกกำลังกาย ดังนี้



ข้อคิด

A series of horizontal blue lines for writing, with a green border on the right and bottom sides.

