

# กินดีทำได้ ขยับกายอีกนิด

## พิชิตไขมัน





# กินดีทำได้ ขยับกายอีกนิด พิชิตไขมัน





## คำนำ

คู่มือ “กินดีทำได้ ชัยกายอีกนิด พิชิตไขมัน” เป็นผลพลอยได้จากการดำเนินโครงการปรับภาวะโภชนาการของบุคลากรคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล หรืออีกชื่อที่เรียกขานในกลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการว่า โครงการ “**หนุ่มสาวกว่าวัย หัวใจดี**” โครงการนี้เกิดขึ้นจากนโยบายของผู้บริหารคณะสาธารณสุขศาสตร์ ที่มีความห่วงใยในสุขภาพของชาวราชพฤกษ์ที่ประสบปัญหาโรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง และอื่นๆ โดยได้รับการสนับสนุนจากแผนงานการพัฒนาสถาบันการศึกษาสาธารณสุขให้เป็นองค์กรการสร้างเสริมสุขภาพ (สอส.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) อาจารย์และข้าราชการกลุ่มหนึ่งจึงได้ร่วมกันจัดทำโครงการนี้ขึ้น ซึ่งนอกจากจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาและสร้างเสริมสุขภาพโดยตรงแล้ว ยังเป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแลสุขภาพของตนเองสมกับที่เป็นบุคลากรของคณะสาธารณสุขศาสตร์

คู่มือฉบับนี้จะเน้นถึงการเสริมทักษะด้าน **การเลือกบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การออกกำลังกาย และการผ่อนคลายความเครียด** โดยผู้อ่านสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองเพื่อให้มี **“รูปร่างดี สุขภาพแข็งแรง”** ไปตลอดชีวิต

คู่มือ “กินดีทำได้ ชัยกายอีกนิด พิชิตไขมัน” พิมพ์ครั้งที่ 1 ได้รับการตอบรับอย่างดีเกินคาด จากหน่วยงานต่างๆ และประชาชนทั่วไป ทำให้คู่มือมีจำนวนไม่เพียงพอที่จะแจกจ่าย ซึ่งทาง สอส. ได้เห็นประโยชน์ของคู่มือฉบับนี้ จึงได้สนับสนุนให้ตีพิมพ์เป็นครั้งที่ 2 โครงการ “**หนุ่มสาวกว่าวัย หัวใจดี**” จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

คณะกรรมการโครงการ หวังว่าคู่มือ “กินดีทำได้ ชัยกายอีกนิด พิชิตไขมัน” จะเป็นส่วนหนึ่งของแรงบันดาลใจให้ผู้อ่านทุกท่าน ดูแลตนเองอย่างเหมาะสมและยั่งยืนตลอดไป

รศ.ดร.พญ. มันทนา ปะทีปะเสน  
ผู้ดูแลโครงการ

## บันทึกข้อมูลสุขภาพประจำตัว

ชื่อ.....นามสกุล.....  
 อายุ.....ปี เพศ  ชาย  หญิง  
 โรคประจำตัว.....  
 ยาที่แพ้.....  
 อาหารที่แพ้.....

ข้อมูลส่วนตัวเพื่อค้นหาปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค	ค่าเป้าหมายเพื่อสุขภาพดี
1. การสูบบุหรี่ ท่าน <input type="radio"/> ไม่เคยสูบ <input type="radio"/> สูบมือสอง <input type="radio"/> ยังสูบบุหรี่	ไม่สูบบุหรี่
2. ดัชนีมวลกาย.....กก./ตร.ม.	18.5–22.9 กก./ตร.ม.
3. รอบเอว.....นิ้ว	หญิง ต่ำกว่า 32, ชาย ต่ำกว่า 36 นิ้ว
4. สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก.....	หญิง ต่ำกว่า 0.8, ชาย ต่ำกว่า 0.9
5. ความดันโลหิตขณะพัก...../.....มม.ปรอท ชีพจรขณะพัก..... ครั้ง/นาที	ต่ำกว่า 120/80 มม.ปรอท 60-80 ครั้ง/นาที
6. โรคความดันโลหิตสูง ท่าน <input type="radio"/> ไม่เป็น <input type="radio"/> เป็น	*
7. ประวัติการตรวจคลื่นหัวใจ (EKG) ในรอบ 1 ปี <input type="radio"/> ปกติ <input type="radio"/> ผิดปกติ.....	ปกติ
8. โรคเบาหวาน ท่าน <input type="radio"/> ไม่เป็น <input type="radio"/> เป็น	FBS ต่ำกว่า 126 มก./ดล.
9. ผลเลือด	
• ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) .....มก./ดล.	ต่ำกว่า 115 มก./ดล.
• ไตรกลีเซอไรด์ (TG)..... มก./ดล.	ต่ำกว่า 200 มก./ดล.
• คอเลสเตอรอลรวม (TC) .....มก./ดล.	ต่ำกว่า 200 มก./ดล.
• แอล ดี แอล คอเลสเตอรอล (LDL-C).....มก./ดล.	ต่ำกว่า 130 มก./ดล.
• เอช ดี แอล คอเลสเตอรอล (HDL-C).....มก./ดล.	หญิงสูงกว่า 45, ชายสูงกว่า 35 มก./ดล.

**หมายเหตุ** \*ถ้าเป็นโรคความดันโลหิตสูงต้องควบคุมความดันโลหิต ต่ำกว่า 140/90 มม.ปรอท  
 ถ้าเป็นเบาหวานหรือโรคไต ต้องควบคุมความดันโลหิต ต่ำกว่า 130/80 มม.ปรอท

## เป้าหมายเดือนนี้

วันที่.....เดือน.....ปี.....

- ลดน้ำหนัก.....กิโลกรัม ลดพลังงาน.....แคลอรีต่อวัน
  - โดยลดพลังงานจากอาหาร.....แคลอรีต่อวัน
  - โดยเพิ่มการออกกำลังกาย.....แคลอรีต่อวัน
- ปรับระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม
  - เพิ่มผักอย่างน้อย .....ทัพพีต่อวัน
  - เพิ่มผลไม้ (ไม่หวาน) อย่างน้อย .....ส่วนต่อวัน
  - กินอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง ไม่เกิน.....ครึ่งต่อสัปดาห์  
(โดยปกติไม่ควรเกิน 3 ครั้งต่อสัปดาห์)
  - ออกกำลังกายเผาผลาญพลังงาน 100 แคลอรีต่อวันทุกวัน  
เพื่อชะลอความชรา
  - ออกกำลังกายเผาผลาญพลังงาน 300 แคลอรีต่อวันทุกวัน  
เพื่อป้องกันโรคหัวใจและอัมพาต

### วิธีการลดน้ำหนักตัว

ถ้าต้องการลดน้ำหนัก อัตราการลดที่เหมาะสมที่สุดคือ การลดน้ำหนักตัว 0.5 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ ซึ่งต้องลดพลังงานจากอาหารและ/หรือใช้พลังงานเท่ากับ 3,500 กิโลแคลอรี วิธีการลดน้ำหนักทำได้ 2 วิธี

1. ลดพลังงานที่ได้จากอาหาร 500 แคลอรีต่อวัน เป็นเวลา 1 สัปดาห์ หรือ
2. ลดพลังงานจากอาหาร ร่วมกับการออกกำลังกายเพิ่ม รวม 500 แคลอรีต่อวัน เป็นเวลา 1 สัปดาห์ ซึ่งวิธีนี้จะให้ผลดีต่อสุขภาพมากกว่า

## ท่านต้องกินอาหารแต่ละกลุ่มในปริมาณเท่าไร

**ธงโภชนาการ** บอกชนิดและปริมาณของอาหารที่คนไทยควรกินใน 1 วัน สำหรับเด็กตั้งแต่อายุ 6 ปีขึ้นไปถึงผู้ใหญ่และ ผู้สูงอายุ โดยแบ่งตามการใช้พลังงาน เป็น 3 ระดับ คือ 1,600 2,000 และ 2,400 กิโลแคลอรี

กลุ่มอาหาร	หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
		1,600	2,000	2,400
ประเภทข้าว-แป้ง	ทัพพี	8	10	12
ประเภทผัก	ทัพพี	4 (6)	5	6
ประเภทผลไม้	ส่วน	3 (4)	4	5
ประเภทเนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	9	12
ประเภทนม	แก้ว	2 (1)	1	1
น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ	ช้อนชา	ใช้น้อยเท่าที่จำเป็น		
น้ำมัน	ช้อนชา	4	7	8
น้ำตาล	ช้อนชา	4	5	5

( ) หมายถึง ปริมาณที่แนะนำให้บริโภคในผู้ใหญ่

1,600 กิโลแคลอรี สำหรับ เด็กอายุ 6-13 ปี หญิงอายุ 25-60 ปี ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

2,000 กิโลแคลอรี สำหรับ วัยรุ่นชาย-หญิงอายุ 14-25 ปี ชายวัยทำงานอายุ 25-60 ปี

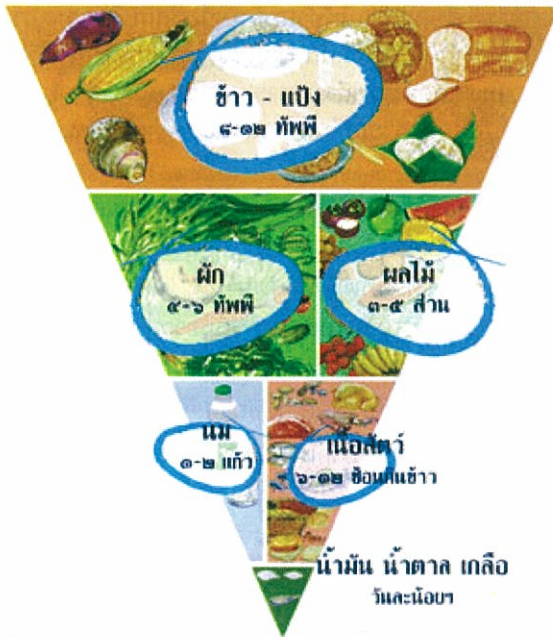
2,400 กิโลแคลอรี สำหรับ ชาย-หญิง ที่ใช้พลังงานมาก ๆ เช่น นักกีฬา เกษตรกร กรรมกร เป็นต้น



**แหล่งข้อมูล:** กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



จากภาพ แต่ละกลุ่มอาหารแสดงตัวเลขเป็นช่วง ๆ เช่น



### วิธีแก้อาการหิวจัดยามดึก ได้ผลภายใน 5 นาที



อาบน้ำ แปรงฟัน  
ยืดเส้นยืดสาย  
ดื่มน้ำอุ่น  
เขียนบันทึกรายการอาหารประจำวัน  
ทำงานอดิเรก

## การตวงนับปริมาณอาหาร

การบันทึกอาหารบริโภคจะช่วยให้คุณทราบเกี่ยวกับปริมาณอาหารที่ท่านกิน ว่ามากน้อยเพียงใด ทั้งยังเป็นเครื่องมือในการควบคุมการกินอาหารอีกด้วย เริ่มต้นบันทึกอาหารโดยเขียนชนิดอาหารและปริมาณที่กินตามกลุ่มอาหารต่าง ๆ ที่ปรากฏในแบบบันทึกอาหารบริโภค ในส่วนของการตวงนับปริมาณอาหาร ควรปฏิบัติดังนี้

- ตวงนับปริมาณอาหารที่กินในลักษณะอาหารสุก ไม่มีกระดูก เปลือก หรือ ส่วนที่ไม่กิน
- กลุ่มข้าว-แป้ง ตวงด้วยทัพพีตักไม่พูน
- กลุ่มเนื้อสัตว์ ตวงนับปริมาณด้วยช้อนกินข้าว ตักไม่พูน
- กลุ่มผักตวงโดยใช้ทัพพี ตักไม่พูน
- กลุ่มผลไม้ให้ตวงเป็นส่วน โดยผลไม้ขนาดเล็ก 1 ส่วน เท่ากับ 6-8 ผล ผลไม้ขนาดกลาง 1 ส่วน เท่ากับ 1-2 ผล และผลไม้ขนาดใหญ่ 1 ส่วน เท่ากับ 6-8 ชิ้นพอดี
- น้ำมันและน้ำตาลทรายให้ตวงนับปริมาณด้วยช้อนชา
- เครื่องดื่มอาจตวงปริมาณข้างภาชนะบรรจุ หรือ กะปริมาณโดยใช้แก้วหรือถ้วยกาแฟ



### ข้อคิดเตือนใจ

ความรู้สึกเบื่อ โกรธ เสร้า ก็เป็นสิ่งที่ชักจูงไปสู่การกินเช่นกัน  
อย่าปล่อยให้หิวเกินไป เหนื่อยเกินไป และเหงาเกินไป

## ผลไม้ 1 ส่วน

เงาะ 4 ผล	ลำไย 6 ผลใหญ่
ฝรั่ง ½ ผลกลาง	ลิ้นจี่ 4 ผลใหญ่
แตงโม 6-8 ชิ้น	ลูกตาลอ่อน 2 ผล
ชมพู่ 2 ผลใหญ่	สับปะรด 6-8 ชิ้น
แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก	ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่
สาลี่ 1 ผลเล็ก	ส้มโอ 2 กลีบ (กลาง)
กล้วยน้ำว้า 1 ผลเล็ก	มะละกอสุก 6 ชิ้น
กล้วยหอม ½ ผลกลาง	มะม่วงดิบ ½ ผลใหญ่
ขนุน (2 ยวงกลาง)	มะม่วงสุก ½ ผลกลาง
แก้วมังกร 6 ชิ้น	มังคุด 4 ผลเล็ก
ลองกอง 5 ผล	ทุเรียน 1 เม็ดเล็ก
ละมุด 2 ผล	องุ่น 6-8 ผล

### แนวทางในการจำกัดคอเลสเตอรอลในอาหาร

คอเลสเตอรอลพบในอาหารที่มาจากสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์เท่านั้น เพื่อจำกัดปริมาณคอเลสเตอรอลในอาหาร ควรปฏิบัติดังนี้

1. กินเนื้อสัตว์ที่มีไขมันน้อย ได้แก่ ปลาต่างๆ, เนื้อเป็ดหรือไก่ไม่ติดหนัง, เนื้อหมูหรืออ้วนไม่ติดมัน
2. กินไข่แดงไม่เกิน 3 ฟองต่อสัปดาห์
3. งดหรือหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง, ไข่ปลา, เครื่องในสัตว์, หนังสัตว์, หอย, กุ้ง, ปู, ปลาหมึก, แอม, เบคอน, ไส้กรอก, กุนเชียง, หมูยอ, สลัดน้ำข้น, เนย, ไอศกรีม
4. กินอาหารที่มีเส้นใยอาหารมาก เช่น พัก, ผลไม้ และธัญพืชไม่ขัดสี

**หมายเหตุ:** ร่างกายสามารถเปลี่ยนไขมันจากอาหารให้เป็นคอเลสเตอรอลได้ด้วยเหตุนี้การกินอาหารที่มีไขมันสูง ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดเพิ่มขึ้น

## ตัวอย่างการบันทึกอาหารบริโภค

แบบบันทึกการบริโภคอาหารประจำวัน							
มื้อ/รายการอาหาร	ข้าว (ทัพพี)	เนื้อสัตว์ (ช้อน กินข้าว)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	นม (กล่อง)	ไขมัน (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)
<b>เป้าหมายการบริโภค</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
ข้าวต้มปลา							
♥ ข้าวสวย	2						
♥ ปลา		3					
♥ น้ำมันกระเทียมเจียว						1	
นมพร่องมันเนย					1		
ข้าวกล้องราดผัดผักกับ แกงจืด							
♥ ข้าวกล้องสวย	2						
♥ ผัดผักรวม			1.5			2	1
♥ แกงจืดเต้าหู้หมูสับ+ น้ำมันกระเทียมเจียว		1	1.5			1	
ฝรั่ง 1 ผล				2			
ส้มตำข้าวเหนียว							
♥ มะละกอ+ถั่วฝักยาว+ ผักอื่นๆ			3				
♥ กุ้งแห้ง+ถั่วลิสง		2					
♥ ข้าวเหนียว 5 บาท	2						
♥ น้ำตาลปีบ							3
กล้วยน้ำว้าปิ้ง 2 ผล				2			
รวม	6	6	6	4	1	4	4
<b>พลังงาน/1 ส่วนบริโภค (กิโลแคลอรี)</b>	<b>80</b>	<b>37</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	<b>125</b>	<b>45</b>	<b>20</b>
พลังงานที่ได้รับจากการ บริโภคจริง	480	222	72	240	125	180	80
พลังงานรวม	=	1399		กิโลแคลอรี			

**แบบบันทึกการบริโภคอาหารประจำวัน**

มื้อ/รายการอาหาร	ข้าว (ทัพพี)	เนื้อสัตว์ (ช้อน กินข้าว)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	นม (กล่อง)	ไขมัน (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)
เป้าหมายการบริโภค							
รวม							
พลังงาน/1 ส่วนบริโภค (กิโลแคลอรี)	80	37	12	60	125	45	20
พลังงานที่ได้รับจากการ บริโภคจริง							
พลังงานรวม	=	กิโลแคลอรี					

**แบบบันทึกการบริโภคอาหารประจำวัน**

มื้อ/รายการอาหาร	ข้าว (ทัพพี)	เนื้อสัตว์ (ช้อน กินข้าว)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	นม (กล่อง)	ไขมัน (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)
เป้าหมายการบริโภค							
รวม							
พลังงาน/1 ส่วนบริโภค (กิโลแคลอรี)	80	37	12	60	125	45	20
พลังงานที่ได้รับจากการ บริโภคจริง							
พลังงานรวม	=	กิโลแคลอรี					

## เคล็ดลับรักษุ่ทุ่นรักษุ่หัวใจ: การซื้อปั้งซื้ออาหาร

1. วางแผนซื้ออาหาร และซื้อเฉพาะที่จตุรรายการไว้
2. เลือกซื้ออาหารที่พิเศษบางอย่าง เช่น ผักหรือผลไม้ที่ไม่วหวานจัด
3. อย่าเข้าใกล้บริเวณซุ่มอาหารที่ล่อใจคุณ เดินเลี่ยงบริเวณที่วางตุ๊กกี้ ลูกอม หรือขนมอบ แม้ว่าป้ายจะติดว่าลดไขมันและน้ำตาล ก็ยังเป็นชนิดอาหารที่ให้พลังงานสูง
4. ไม่ควรซื้ออาหารขณะหิว เพราะมักจะซื้อของที่อยากกินและซื้อเป็นจำนวนมาก



### รู้มั้คะ?

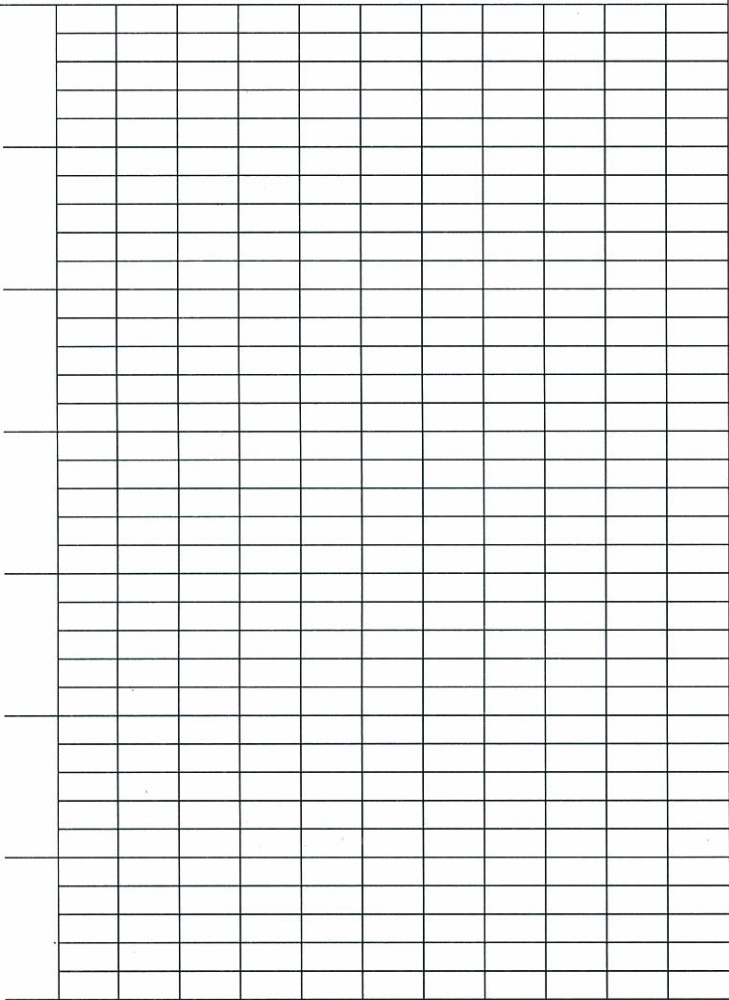
การกินตุ๊กกี้เพิ่มจากเดิม 1 ชิ้นทุกวัน

เป็นเวลา 1 ปี

น้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้น 2-3 กิโลกรัม

# แบบบันทึกน้ำหนักตัว

น้ำหนักตัว (กก.)



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

สัปดาห์ที่



# แบบบันทึกน้ำหนักตัว

น้ำหนักตัว (กก.)

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

สัปดาห์ที่



## เคล็ดลับหนุ่มสาวกว่าวัย 1

รู้มั๊ยคะว่า กิจกรรมประจำวันที่เราทำในแต่ละวันนี่ละค่ะ ที่สามารถช่วยลดความชราได้ แน่แน่นอนค่ะ ถ้าท่านทำบ่อยๆ ทำนานๆ สม่าเสมอ นอกจากความชราจะมาเยือนท่านช้าลง ท่านจะเป็นหนุ่มสาวที่มีรูปร่างดี ชวนมองอีกด้วย



**การเดินเร็ว** วันละ 1 ชั่วโมง สามารถลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคอ้วนได้มากถึงร้อยละ 24 และลดความเสี่ยงเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานได้ถึงร้อยละ 34

**การยืนหรือเดินอยู่ในบ้านหรือที่ทำงาน** วันละ 2 ชั่วโมง จะช่วยให้ห่างไกลจากโรคอ้วนได้ร้อยละ 9 และโรคเบาหวานได้ร้อยละ 12

## เคล็ดลับการกินสำหรับหนุ่มสาวหุ่นดี 1

1. กินอาหารมื้อหลักวันละ 3 มื้อ
2. ไม่งดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง แต่ควรลดปริมาณของอาหารแต่ละมื้อแทน
3. การกินอาหารมื้อเล็ก ๆ วันละ 4-5 มื้อ ในปริมาณที่กำหนดจะช่วยให้น้ำหนักลดเร็วขึ้น
4. ควรกินอาหารให้หลากหลายชนิด ไม่ควรกินอาหารซ้ำ ๆ ติดต่อกัน
5. หลีกเลี่ยงอาหารทอด อาหารที่มีครีม ไขมัน น้ำมัน กะทิและน้ำตาลสูงเป็นส่วนผสม
6. เพิ่มอาหารเผ็ดในมื้ออาหาร เพราะรสชาติที่เผ็ดร้อนของพริกหรือพริกไทย จะช่วยให้ร่างกายเพิ่มการใช้พลังงานในการเผาผลาญ และยังทำให้ต้องดื่มน้ำมาก เป็นการลดแคลอรีวิธีหนึ่ง



## เคล็ดลับหนุ่มสาวกว่าวัย 2

รู้มั้ยคะว่า ถ้าเราออกกำลังกายเผาผลาญพลังงานในร่างกายเพียงวันละ 100 แคลอรี จะช่วยให้ความชราเหมือนเราช้าลง เนื่องจากเลือดสามารถนำออกซิเจนและสารอาหารไปหล่อเลี้ยงผิวหนังได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยขจัดของเสียที่คั่งค้างออกจากร่างกายได้ดีขึ้น

## เคล็ดลับการกินสำหรับหนุ่มสาวหุ่บตี 2

1. ไม่กินอาหารจากกล่องหรือกระป๋องโดยตรง ให้เทอาหารปริมาณที่พอเหมาะลงในจาน และเมื่อหมดแล้ว ไม่เติมอีก
2. ใช้จานขนาดเล็กทุกมื้อ เพื่อหลีกเลี่ยงการกินอาหารมากเกินไป
3. ตั้งกฎเกณฑ์ให้กับตัวเอง จะกินเฉพาะที่โต๊ะอาหาร
4. ไม่ควรยืนกิน หรือกินไปดูทีวีไป เพราะจะทำให้กินอาหารมากเกินไป โดยไม่รู้ตัว
5. จำกัดอาหารที่ใช้มือหยิบกิน เพราะจะกินเพลินจนไม่รู้ตัวว่ากินไปมากน้อยเท่าไร



## เคล็ดลับหัวใจดี

ถ้าเราออกกำลังกายเผาผลาญพลังงาน  
ในร่างกายเพียงวันละ 300 แคลอรี  
จะช่วยให้หัวใจเราห่างไกลโรคได้ค่ะ

### เคล็ดลับการกินสำหรับหนุ่มสาวหุ่นดี 3

1. กินช้าๆ เคี้ยวนานๆ จะลดปริมาณการกินอาหารลงได้ เพราะหลังจากเริ่มกินอาหารไปสัก 10-15 นาทีแล้ว สมอจะปิดปุ่มประสาทความหิว ความรู้สึกอยากอาหารจะลดลง และหยุดกินทันทีที่รู้สึกอิ่ม
2. ดักอาหารเท่าที่กินพออิ่ม
3. ดื่มน้ำมากๆ ทั้งในมื้ออาหาร และระหว่างมื้ออาหาร
4. ไม่ควรเกรงใจที่จะปฏิเสธ เมื่อถูกคะยั้นคะยอให้กินอาหารเพิ่ม
5. ไม่ใช้การกินอาหารเป็นการให้รางวัลหรือเป็นการลงโทษ
6. พยายามวิเคราะห์ว่า อยากกินอาหารมากที่สุดในช่วงเวลาใด ให้หลีกเลี่ยงช่วงเวลานั้น โดยทำกิจกรรมอื่นๆ แทน เช่น เดินเล่น หรืออาบน้ำ



### เคล็ดลับการลดน้ำหนัก

ถ้าเราออกกำลังกายเผาผลาญพลังงานในร่างกาย  
วันละ 500 แคลอรี จะช่วยให้น้ำหนักลดลงโดยไม่เกิดความหิว  
อย่างไรก็ตาม วิธีการดังกล่าวโอกาสจะทำได้ยังขึ้นอยู่กับ  
ดังนั้นควรลดน้ำหนักโดย

การลดอาหาร 200 แคลอรี ร่วมกับการออกกำลังกาย 300 แคลอรี  
หรือ  
ลดอาหาร 300 แคลอรี ร่วมกับการออกกำลังกาย 200 แคลอรี

## การอ่านฉลากอาหาร

การอ่านฉลากอาหารเป็นส่วนสำคัญในการเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อควบคุมน้ำหนักหรือลดการบริโภคไขมัน ควรเลือกอาหารที่ติดเครื่องหมาย “พลังงานต่ำ” “ไขมันต่ำ” “อาหารควบคุมพลังงาน” หรือมีข้อความบ่งชี้ว่า เป็นอาหารไขมันต่ำ เป็นไขมันชนิดไม่อิ่มตัว และไม่มีคอเลสเตอรอล เป็นต้น



### ข้อคิดเตือนใจ

ขณะนี้

ถ้าคุณยังไม่ได้เริ่มต้นขยับร่างกายให้เคลื่อนไหว

ยกมือซ้ายและขวาขึ้นเหนือศีรษะ

มือซ้ายไขว้มือขวา

ฝ่ามือทั้งสองข้างประกบกัน

ก้าวเท้าซ้ายในท่าเหยียดตรงนับ 1

ก้าวเท้าขวาในท่าเหยียดตรงนับ 2

ทำอย่างต่อเนื่องจนนับได้ 100 ก้าว

หายใจเข้าออกลึก ๆ ในขณะที่ก้าวเดิน

## แบบสำรวจนิสัยการกินมากกินไปโดยไม่รู้ตัว

ท่านมีนิสัยเหล่านี้หรือไม่ โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> กินจุ วันหยุดกินจุเป็นพิเศษ | <input type="checkbox"/> กินอาหารไม่เป็นเวลา |
| <input type="checkbox"/> กินดึก                      | <input type="checkbox"/> กินเร็ว             |
| <input type="checkbox"/> กินไปทำอย่างอื่นไปพร้อมกัน  | <input type="checkbox"/> กินแก้กุ่ม          |

ถ้าท่านมีนิสัยการกินดังกล่าวตั้งแต่ 1 ข้อ และมักทำเป็นประจำ  
ทดลองควบคุมพฤติกรรมดังกล่าว จะช่วยทำให้ท่านสามารถลดน้ำหนักได้  
อย่างมีประสิทธิภาพ



## การประเมินปริมาณไขมันในอาหาร

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	ปริมาณไขมัน (ช้อนชา)
ถ้วยเตี๋ยวผัดใส่ไข่/ถ้วยเตี๋ยวแห้ง	2 ทัพพี	2-2 1/2
ถ้วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ราดหน้า	2 ทัพพี	1
แกงกะทิ/น้ำยา	1 ทัพพี (1 ถ้วยเล็ก)	1-2
ผัดผัก	1 ทัพพี	1
ข้าวมันไก่/ข้าวหมกไก่	2 ทัพพี	2
ไข่เจียว	1 ฟอง	3
ลูกชิ้นทอด/ไก่ทอด	4 ลูก/1 น่อง	1
ปาต่องไก่	1 คู่	1
ขนมหวานใส่กะทิ	1 ถ้วยเล็ก	1



## เคล็ดลับรักษหุ่นรักษหัวใจ : การกินอาหารนอกบ้าน

อาหารนอกบ้านมีให้เลือกหลากหลาย ซึ่งมักให้พลังงาน ไขมัน และ น้ำตาลสูง ดังนั้นการเลือกซื้อและเลือกทานอาหารนอกบ้านจึงเป็นเรื่องที่ ทำยากเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักหรือต้องการ ควบคุมระดับไขมันในเลือด วิธีการเลือกกินอาหารนอกบ้านไม่ยากอย่างที่ คิด

1. ไม่เลือกอาหารเต็มจัด ทหวานจัด หรือมันจนเกินไปจากเมนู ถ้าไม่ แน่ใจควรสอบถามเกี่ยวกับวิธีการปรุงและรสชาติอาหารแต่ละชนิด
2. สั่งอาหารเฉพาะที่ท่านคิดว่า จะทานพออิ่ม
3. ห้ามวางอาหารล่อใจอยู่บนโต๊ะ เลื่อนจานของท่านออกไปทันทีที่กิน เสร็จ
4. ดื่มน้ำหรือน้ำชาที่ไม่เติมน้ำตาลในมื้ออาหารของท่าน



### เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย

การเดินหลังมื้ออาหารเที่ยงทุกวันในสถานที่ทำงาน จะช่วยให้คุณควบคุมน้ำหนักได้

## กิจวัตรประจำวันเพื่อให้ดูหนุ่มสาวกว่าวัยและมีรูปร่างที่ดี

- ☺ เดินแทนการใช้รถในระยะทางสั้น ๆ
- ☺ เดินขึ้นบันได 2-3 ชั้นขึ้นไป แทนการใช้ลิฟท์
- ☺ เดินลงบันได 2-3 ชั้นขึ้นไป แทนการใช้ลิฟท์
- ☺ เดินระหว่างทำงานสะสมอย่างน้อย 30 นาที
- ☺ เดินเล่นหลังรับประทานอาหารอย่างน้อย 20 นาที
- ☺ ทำท่าบริหารร่างกายเล็ก ๆ น้อย ๆ ขณะทำงาน
- ☺ เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายขณะดูโทรทัศน์
- ☺ เล่นกับเด็กเล็ก ๆ อย่างกระฉับกระเฉงประมาณ 30 นาที
- ☺ กวาดบ้าน
- ☺ ถูบ้าน
- ☺ ทำกับข้าว
- ☺ ล้างจาน
- ☺ รดน้ำต้นไม้

การทำกิจวัตรประจำวันที่มีการเคลื่อนไหวและมีการออกแรงในระดับปานกลาง ที่ทำเป็นช่วง ๆ หรือค่อย ๆ สะสมในแต่ละวันอย่างน้อย 30 นาที สามารถเพิ่มสมรรถภาพของปอดและหัวใจ และความฟิตของร่างกายไม่ได้แตกต่างกับการออกกำลังกายแบบมีแบบแผน แต่การออกกำลังกายในระดับปานกลางจนถึงหนัก ในระยะเวลาานติดต่อกัน ก็จะเป็นประโยชน์กับตนเองมากขึ้น



## รู้มั้คะ?

ความเครียด เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เรากินมากขึ้น มีการศึกษาวิจัยพบว่า คนอ้วนจะมีภาวะซึมเศร้า มีทัศนคติและความรู้สึกด้านลบต่อตนเอง และการที่คนอ้วนกินมากขึ้น มีสาเหตุเนื่องมาจากเกิดความขัดแย้งในจิตใจได้สำนึก ซึ่งไม่สามารถแสดงออกมาได้ จึงเปลี่ยนออกมาในรูปของการกิน เช่น กินแก๊งซี่ง กินแก๊งเดรียด กินแก๊งเหงา อาหารจึงเป็นเสมือนตัวแทนทำให้เกิดความอึดใจ

ไม่ใช่แต่คนอ้วนเท่านั้นนะคะ คนน้ำหนักตัวปกติบางคนก็ใช้การกินเป็นทางระบายออกของความเครียด ถ้าใช้วิธีการดังกล่าวเป็นประจำ ผลที่ตามมาก็คือ การเพิ่มปริมาณไขมันสะสมในส่วนต่างๆ ของร่างกาย

ดังนั้น การจัดการกับความเครียดจึงเป็นวิธีการที่สำคัญ ในการควบคุมน้ำหนัก



## เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย

การเดินขึ้นลงบันได 3 ชั้น วันละ 3 เที้ยวทุกวัน เป็นเวลา 1 ปี

น้ำหนักตัวจะลด 0.6 กิโลกรัม

ฟังดูเล็กน้อยไม่น่าทำ ลองคิดถึง 10 ปีข้างหน้า ถ้าไม่ทำ  
จะได้น้ำหนักเพิ่ม 6 กิโลกรัม + โรคอ้วนและคณะเพียบเลยคะ

## วิธีจัดการกับความเครียด

การจัดการกับความเครียดมีได้หลายวิธี ซึ่งท่านสามารถเลือกไปปฏิบัติได้ เช่น

- ☺ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ
- ☺ การฝึกการหายใจ
- ☺ การนั่งสมาธิ
- ☺ การทำโยคะ
- ☺ การออกกำลังกาย
- ☺ การดูหนังฟังเพลง
- ☺ การเขียนข้อความระบายความในใจ (หลังเขียนเสร็จอย่าลืมหทำลายหลักฐานนะคะ)



### รู้มั๊ยคะ?

การดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำผลไม้เพิ่มวันละ 1 กระป๋อง จะทำให้ท่านน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น 6 กิโลกรัมภายใน 1 ปี

## บันทึกจินตนาการ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## รายชื่อคณะกรรมการ

โครงการปรับภาวะโภชนาการของบุคลากรคณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหิดล

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 1. รศ.ดร.พญ. มันทนา ประทีปะเสน    | ประธาน  |
| 2. รศ.ดร. การดี เต็มเจริญ         | รองประธานฝ่ายให้คำปรึกษาทาง<br>โภชนาการ       |
| 3. รศ.ภพญ. กุลยา นาดสวัสดิ์       | รองประธานฝ่ายวิเคราะห์ข้อมูล                  |
| 4. รศ. จรรยา เสียงเสนาะ           | รองประธานฝ่ายวิเคราะห์ผลทาง<br>ห้องปฏิบัติการ |
| 5. รศ. สิริประภา กลั่นกลิ่น       | กรรมการ                                       |
| 6. ผศ.ดร. เรวดี จงสุวัฒน์         | กรรมการ                                       |
| 7. ผศ. เฟื่องฟ้า อุดรราชต์กิจ     | กรรมการ                                       |
| 8. ดร. พัทธราณี กวัดกุล           | กรรมการ                                       |
| 9. นางนภาพร ม่วงสกุล              | กรรมการ                                       |
| 10. นางคมขำ เจียมใจ               | กรรมการ                                       |
| 11. นางสาววทันถาวรณั เก่งทอง      | กรรมการ                                       |
| 12. ผศ.ดร. ชขวัญใจ อำนาจสัตย์ชื่อ | กรรมการและเหรัญญิก                            |
| 13. ดร. วรากรณ์ เสถียรนพเก้า      | กรรมการและเลขานุการ                           |
| 14. ดร. สุกัทธา ลิลิตชาญ          | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ                    |
| 15. นางยุพดี รัศม์มณี             | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ                    |

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 1,500 เล่ม; พิมพ์ครั้งที่ 2 จำนวน 5,000 เล่ม

---

**สอบถามรายละเอียด:** วรากรณ์ เสถียรนพเก้า ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหิดล 420/1 ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400; โทรศัพท์: 0-2354-8539;  
โทรสาร: 0-2640-9839; E-mail address: [phwst@mahidol.ac.th](mailto:phwst@mahidol.ac.th) ♥



