



การใช้สื่อสงขมไทยไกลโรค ถ้าใช้ไปพร้อมกัน ทั้ง โขนา ปานะ กายะ และ กิจกรรม ควรใช้สื่ออย่างน้อย 3 แบบนี้ จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการลดน้ำหนัก ลดไขมันในเลือด และสร้างสุขภาพ



ความรู้โภชนาการ เรื่องข้าว ผัก ปลา กะทิ
(ใช้คู่มือสูตรสงขมไทยไกลโรค)

ดูแลน้ำหนักตัวและรอบเอวเสมอไม่เกิน 85 ซม.
(ใช้ประคดเอวรอบรู้หรือสายวัดเอวรอบรู้)



เรื่องน้ำปานะ ระวังปานะที่หวาน และเลือกปานะที่มีโปรตีน
เดินทุกวันอย่างน้อย วันละ 40 นาที
(ใช้ปฏิทินสุขเริ่มเมื่อเพิ่มก้าว)

อุปกรณ์ทั้งหมดผลิตขึ้นเพื่อให้ทั้ง พระสงฆ์ ขรวาส ผู้จำหน่ายอาหาร ได้มีสื่อช่วยสะกิดใจ สร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง ให้แนวปฏิบัติอย่างง่ายๆ หากทุกฝ่ายร่วมมือกัน ตามแนวทาง “สงขมไทยไกลโรค” จะส่งผลให้พระสงฆ์ไทย ได้ห่างไกลจากโรคเรื้อรังที่ป้องกันได้



สงขมไทยไกลโรค

คู่มือ

การใช้สื่อสงขมไทยไกลโรค

คู่มือสูตรสงขมไทยไกลโรค



ประคดเอว
รอบรู้



สายวัดเอวรอบรู้



วีดิทัศน์ สื่อสู่สงขม



ปฏิทิน สุขเริ่มเมื่อเพิ่มก้าว



โปสเตอร์ สงขมไทยไกลโรค



รศ.ดร.ภญ.จจิตร อังคทะวานิช

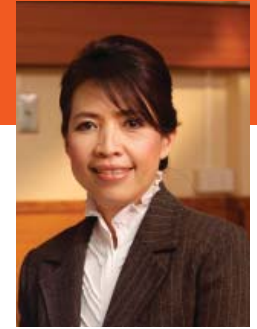
โครงการขยายผลสื่อสงขมไทยไกลโรค
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สื่อส่งเสริมไทยไกลโรค 12 ชิ้น



แผนผังสื่อส่งเสริมไทยไกลโรค

เกี่ยวกับผู้พิมพ์



รองศาสตราจารย์ ดร.นัทศกรหญิงจงจิตร อังคทะวานิช

- จบปริญญาตรีด้านเภสัชศาสตร์
จากคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- จบปริญญาโทด้านโภชนาการ
จากสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
- จบปริญญาเอกด้านชีวเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ได้รับวุฒิความเชี่ยวชาญ

- ด้านโภชนาการคลินิกของสหรัฐอเมริกา (CNSC)
- ด้านการประเมินภาวะโภชนาการและพลังงานจากสมาคมโภชนาการคลินิกแห่งยุโรป (ESPEN Diploma)
- ด้านโภชนาการโรคเมตาบอลิซึมจากสมาคมโภชนาการคลินิกแห่งยุโรป (ESPEN Diploma)
- ด้านโภชนาการโรคทางเดินอาหารจากสมาคมโภชนาการคลินิกแห่งยุโรป (ESPEN Diploma)
- ด้านโภชนาการโรคทางเดินหายใจจากสมาคมโภชนาการคลินิกแห่งยุโรป (ESPEN Diploma)
- ด้านการให้อาหารทางหลอดเลือดดำจากสมาคมโภชนาการคลินิกแห่งยุโรป (ESPEN Diploma)

ได้รับการรับรองวิชาชีพกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย

ได้รับการแต่งตั้งจากองค์การอนามัยโลกเป็น ตัวแทนประเทศไทยด้านข้อมูลความปลอดภัยอาหารระหว่างประเทศ INFOSAN Thailand Focal Point

ติดต่อหรือส่งข้อคิดเห็นการใช้หนังสือเล่มนี้

โครงการการขยายผลสื่อส่งเสริมไทยไกลโรคฯ

ภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑๕๔ ถนนพระราม๑ ปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐

e-mail: jongjit.a@chula.ac.th



คู่มือการใช้

สื่อสงฆ์ไทยไกลโรค



โครงการ สงฆ์ไทยไกลโรค

โดย

รองศาสตราจารย์ ดร.เกรียงกรหญิงจงจิตร อังคทะวานิช

ภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร

คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อารัมภบท



สสส.กับการดูแลพระสงฆ์เชิงรุก

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) มีความห่วงใยในสุขภาพของพระสงฆ์ได้เล็งเห็นปัญหาการเจ็บป่วยเกี่ยวกับโรคเรื้อรังที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในหมู่พระสงฆ์ จึงมอบให้ **รศ.ดร.ภญ.จงจิตร อังคทะวานิช** ในฐานะผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นหัวหน้าโครงการร่วมกับ**นางมาณี สือทรงธรรม** หัวหน้าโครงการศูนย์ส่งเสริมมิตรภาพบำบัด โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ซึ่งดำเนินโครงการด้านจิตอาสาและดูแลสุขภาพพระสงฆ์มานานหลายปี พร้อมทีมวิจัย ให้ศึกษาปัญหาด้านการฉันทาอาหารและด้านโภชนาการในพระสงฆ์ให้มีความลึกซึ้งและชัดเจน เพื่อนำมาซึ่งการแก้ไขปัญหาที่ตรงจุดและยั่งยืน โครงการวิจัยนี้ได้ดำเนินการมา 2 ระยะ โครงการระยะแรกเรียกย่อๆ ว่า **โครงการ “สงฆ์ต้นแบบ โภชนาดี ชีวิตยั่งยืน”** เริ่มดำเนินการเดือนสิงหาคม 2554 และเสร็จสิ้นในเดือนเมษายน 2556 โครงการระยะที่ 2 เรียกย่อๆ ว่า **โครงการ สือสงฆ์ไทยไกลโรคฯ** เริ่มเมื่อเดือนพฤษภาคม 2556 และจะเสร็จสิ้นในเดือนตุลาคม 2557

พัฒนาสือสงฆ์ไทยไกลโรคได้สำเร็จ

การศึกษาในระยะที่ 1 ทำให้ได้ทราบปัจจัยหลักๆ ที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการและสุขภาพของพระสงฆ์ เรียกว่า **สูตร สงฆ์ไทยไกลโรค** ปัจจัย 4 นั้นคือ โภชนา ปานะ กายะ และกิจกรรม ซึ่งเป็นที่มาของการพัฒนาสือต้นแบบสงฆ์ไทยไกลโรค 5 ชิ้น ที่ผลิตขึ้นเพื่อพระสงฆ์โดยเฉพาะ เข้าใจว่า ยังไม่มีสือแบบนี้ในประเทศไทยมาก่อน หลังพัฒนาด้านแบบเสร็จแล้ว ได้นำไปทดสอบจนประจักษ์ว่า ได้ผลในการลดไขมันในเลือดและลดน้ำหนักตัวได้ จากนั้นโครงการก้าวเข้าสู่ระยะที่ 2 คือการขยายผลการใช้สือสงฆ์ไทยไกลโรคสู่ภูมิภาคทั่วประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะนำเอาสือต้นแบบที่พัฒนาขึ้นในระยะที่ 1 ไปใช้ในทุกภูมิภาค เพื่อให้การดูแลสุขภาพโภชนาการพระสงฆ์ผ่านการใช้สือสงฆ์ไทยไกลโรคมีการขยายผลอย่างทั่วถึงและเพื่อให้มีการประเมินจากผู้ใช้สือตามภูมิภาคเพื่อปรับปรุงให้สือเหล่านี้เป็นประโยชน์มากขึ้น

ถึงเวลาขยายพล นำสื่อไปใช้

โครงการระยะที่ 2 มีความสำคัญในเชิงขยายผล โดยเฉพาะอย่างยิ่งผ่านองค์กรพยาบาล และเครือข่ายพยาบาลทั่วประเทศ โดย สสส. มีความตระหนักว่า **พยาบาล** นั้นเป็นเครือข่ายฐานราก ของการสร้างเสริมสุขภาพประชาชน พยาบาลเป็นองค์กรที่มีความเข้มแข็งและมีวินัย ทั้งยังใกล้ชิดประชาชน และมีเครือข่ายโยงใยทั่วประเทศ เป็นบุคลากรที่มีทั้งศาสตร์และศิลป์ ทั้งยังมีคุณสมบัติเป็นผู้สอนที่ดีด้วย โครงการสื่อสงฆ์ไทยไกลโรคฯ ได้รับความร่วมมือจาก **สภาการพยาบาลและภาคีเครือข่ายพยาบาลเป็นจำนวนมากทั่วประเทศ** ในการทดลองใช้สื่อ และขยายผล

เราเห็นความจำเป็นที่จะต้องผลิตคู่มือการใช้สื่อสงฆ์ไทยไกลโรค เพื่อให้เกิดความเข้าใจ การใช้สื่อเหล่านี้ ซึ่งมีหลายชิ้น ทั้งสื่อเพื่อพระสงฆ์ และสื่อเพื่อฆราวาส เราพยายามอธิบาย การใช้สื่อโดยใช้ภาษาง่ายๆ และกระชับ อย่างไรก็ตามหากท่านผู้ใช้สื่อเกิดความสงสัยประการใด สามารถส่ง email ถึง รศ.ดร.ชญ.จงจิตร อังคทะวานิช jongjit.a@chula.ac.th ได้เสมอ หวังว่าอานิสสงฆ์ในการทำงานครั้งนี้จะเกิดคุณูปการต่อสุขภาพพระสงฆ์ และต่อท่าน ผู้ร่วมให้ความรู้แก่พระสงฆ์และฆราวาสทุกท่าน

ด้วยความนับถือ

รองศาสตราจารย์ ดร.เภสัชกรหญิงจงจิตร อังคทะวานิช

สื่อสงฆ์ไทยไกลโรค

โครงการ “**สื่อสงฆ์ไทยไกลโรค**” ได้ผลิตสื่อเพื่อพระสงฆ์ และฆราวาส จำนวน 12 ชิ้น เพื่อช่วยดูแลโภชนาการในพระสงฆ์ สื่อเพื่อพระสงฆ์ได้รับการทดสอบประสิทธิภาพกับพระสงฆ์ ในเขตกรุงเทพฯ จำนวน 4 วัด เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ได้ผลในการลดน้ำหนักและลดไขมัน โคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือดอย่างชัดเจน ผลงานวิจัยนี้ได้นำเสนอในการประชุม ส่งเสริมสุขภาพโลกในเดือนสิงหาคม 2556

สื่อ สงฆ์ไทยไกลโรค พัฒนามาจาก **สูตร “สงฆ์ไทยไกลโรค”** ซึ่งรองศาสตราจารย์ ดร.เกศศิครนัญญิงจิตร อังคะหวานิช พัฒนาขึ้นเพื่อการจัดการปัญหาโภชนาการเกินเพื่อป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังในพระสงฆ์ โดยให้พระสงฆ์ได้มีข้อมูลและข้อคิด 4 ด้าน ได้แก่ โภชนา ปานะ ภาวะ กิจกรรม ซึ่งเป็นแนวทางของการปรับวิถีชีวิต เพื่อให้สงฆ์ไทย ได้ห่างไกลจากโรคเรื้อรัง ที่ป้องกันได้

สื่อสงฆ์ไทยไกลโรคพัฒนาขึ้นเพื่อให้ความรู้และวิธีการดูแลตนเองให้พระสงฆ์สามารถ จัดการกับโรคอ้วน โภชนาการเกิน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคไขมันในเลือดสูง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย สื่อสำหรับพระสงฆ์ 6 ชิ้นและสื่อสำหรับฆราวาส 6 ชิ้น ตามแผนผังประกอบที่ปกใน การพัฒนาสื่อสงฆ์ไทยไกลโรค ได้มียุทธศาสตร์ในการจัดการ ปัญหาไปที่ 3 กลุ่ม คือ พระสงฆ์ ฆราวาส และแม่ครัว ผู้ปรุงอาหารจำหน่ายใส่บาตร ซึ่งมีส่วน สำคัญในการจัดภัตตาหารถวายพระสงฆ์ สื่อจึงแบ่งเป็น 2 ชุด เพื่อให้การดำเนินการ ทำไป พร้อมกัน ทั้งพระสงฆ์ และฆราวาส จะช่วยให้การแก้ไขปัญหามีประสิทธิภาพมากขึ้น

• สื่อสำหรับพระสงฆ์ 6 ชิ้น ได้แก่ •

1. วิดีทัศน์ สื่อสู่สงฆ์ เพื่อสงฆ์ไทยไกลโรค
2. คู่มือพกพา สูตรสงฆ์ไทยไกลโรค
3. ประคตเอวรอบรู๋
4. สายวัดเอวรอบรู๋
5. ปฏิทิน “สุขภาพเริ่ม เมื่อเพิ่มก้าว”
6. โปสเตอร์ สงฆ์ไทยไกลโรค

• สื่อสำหรับฆราวาส 6 ชิ้น ได้แก่ •

1. วิดีทัศน์ สื่อสู่ฆราวาส เพื่อสงฆ์ไทยไกลโรค
2. หนังสือ บาตรไทยไกลโรค
3. โปสเตอร์ บาตรไทยไกลโรค
4. วิดีทัศน์ บาตรไทยไกลโรค
5. หนังสือ ครัวไทยไกลโรค
6. โปสเตอร์ ครัวไทยไกลโรค

วิธีการใช้ส้อมสำหรับพระสงฆ์

จะเห็นว่า ส้อมที่ใช้กับพระสงฆ์ มีถึง 6 ชั้น เราให้ความรู้กับพระสงฆ์ในส้อมทั้งหมด จากตัวส้อมเองและวิดิทัศน์ **ส้อมสูงสงฆ์เพื่อสงฆ์ไทยไกลโรค** ที่ช่วยแนะนำการใช้ส้อม แต่พระสงฆ์แต่ละท่าน อาจมีความสนใจเฉพาะบางส้อม ซึ่งท่านเลือกตามที่เห็นว่าเป็นประโยชน์กับท่าน เช่น บางท่านมีประคดเอนที่ใช้ประจำอยู่แล้ว ไม่ประสงค์จะเปลี่ยนมาใช้ **ประคดเอนรอบรู้** ที่เป็นส้อมที่แจกให้ ก็อาจแนะนำให้ท่านใช้ **สายวัดเอนรอบรู้** ที่พระสงฆ์หลายรูปชื่นชอบ ท่านสามารถคอยระวังรอบเอนของท่านโดยใช้สายวัดเอนรอบรู้ ซึ่งทำขึ้นมาเป็นพิเศษเพื่อพระสงฆ์โดยเฉพาะ หรือบางรูป ท่านอาจสนใจเฉพาะเรื่องการพินิจฉันอาหารและปานะ ก็ใช้ **คู่มือสูตรสงฆ์ไทยไกลโรค** ร่วมกับ **ปฏิทินสุขภาพเริ่มเมื่อเพิ่มก้าว** ซึ่งมีรายละเอียดเรื่องปานะอยู่ด้วย และมีพระสงฆ์ชอบใช้มาก ส่วน **โปสเตอร์** คือส้อมช่วยจำติดไว้ตามจุดต่างๆ ที่จะเห็นบ่อย เช่น ตามกุฏิ ห้องทำงาน เป็นต้น

โดยสรุป คือ พระท่านจะวิเคราะห์ว่า ส้อมใดเป็นประโยชน์กับท่านและนำไปประยุกต์ ในชีวิตท่านได้

ถ้าท่านใช้ส้อมถึง 3 ชั้น ขึ้นไป ก็ถือว่า ดีมากแล้ว
เพียงแต่ให้มีความสม่ำเสมอ และยั่งยืนต่อเนื่อง

ข้อเน้น

อย่างไรก็ตามการใช้ส้อมสงฆ์ไทยไกลโรค ถ้าใช้ไปพร้อมกัน ทั้ง โภชนา ปานะ กายะ กิจกรรม จะเพิ่มประสิทธิภาพการลดน้ำหนัก ลดไขมันในเลือด และสร้างสุขภาพ คือ อย่างน้อย ก็นำโภชนาปัญญารองข้าว ผัก ปลา กะทิ (ใช้คู่มือสูตรสงฆ์ไทยไกลโรค) การดูแลน้ำหนักตัวและรอบเอวเสมอไม่เกิน 85 ซม. (ใช้ประคดเอนรอบรู้หรือสายวัดเอนรอบรู้) การเดินทุกวันอย่างน้อย วันละ 40 นาที (ใช้ปฏิทินสุขภาพเริ่มเมื่อเพิ่มก้าว) และการดูแลเรื่องน้ำปานะ ระวังปานะที่หวาน และเลือกปานะที่มีโปรตีน ถ้าคำนึงทั้ง 4 ประเด็นนี้พร้อมกัน มั่นใจว่าสุขภาพะพระสงฆ์จะดีขึ้นเป็นอย่างมาก

วิธีการใช้สื่อบุคคล

สำหรับสื่อบุคคลกับพระสงฆ์เช่นกัน มีถึง 6 ขั้น เราให้ความรู้กับพระสงฆ์ในสื่อทั้งหมด จากตัวสื่อบุคคลและวิถีทัศน์ **สื่อสื่อบุคคลเพื่อสงฆ์ไทยไกลโรค** ที่ช่วยแนะนำการใช้สื่อบุคคล และอ่าน **หนังสือบาตรไทยไกลโรค** จะให้ประโยชน์ 6 ข้อ (4 เสริม 2 สรร) เลือกอาหารสุขภาพให้ พระสงฆ์ จุดเด่นของสื่อบุคคลสำหรับพระสงฆ์ คือเรามี**เมนูอาหาร**สำหรับถวายพระสงฆ์ ซึ่งแนะนำ พระสงฆ์ที่ปรุงอาหารถวาย หรือสั่งผู้ปรุงอาหารจำหน่าย ให้ทำตามนี้ก็ได้ ส่วน**โปสเตอร์** คือ สื่อบุคคลช่วยจำ ติดไว้ตามจุดต่างๆ ที่จะเห็นบ่อย จะเป็นข้อคิดสะกิดใจได้ดีมาก ส่วนพระสงฆ์ ที่ต้องการปรับปรุง เรื่องสุขอนามัยในการปรุงอาหาร แนะนำให้อ่าน**หนังสือครัวไทยไกลโรค** ด้วย เพราะเราแนะนำ 7 วิธี หนีโรคภัย ง่ายๆ เป็นคำกลอน ทั้งยังมี**โปสเตอร์**ช่วยจำด้วยเช่นกัน

ถ้าพระสงฆ์ได้ใช้สื่อบุคคลถึง 3 ขั้น ขึ้นไป ก็ถือว่า ดีมากแล้ว
ขอให้นำไปปรับใช้ให้ยั่งยืนต่อเนื่อง

ข้อเน้น

สื่อหลักของพระสงฆ์ คือ วิถีทัศน์หนังสือบาตรไทยไกลโรคและ โปสเตอร์ บาตรไทยไกลโรค ถ้ามีการอบรมผู้ค้าอาหารใส่บาตร หรือโรงครัวของวัด ก็เน้นหนังสือและโปสเตอร์ครัวไทยไกลโรคเพิ่มเติม

1. วิดีทัศน์ สื่อสู่สงฆ์ เพื่อสงฆ์ไทยไกลโรค

วีดิทัศน์ สื่อสู่สงฆ์ เพื่อสงฆ์ไทยไกลโรค เป็น
วีดิทัศน์ความยาวทั้งสิ้น 60 นาที ประกอบด้วย
ตอนย่อย จำนวน 4 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1)
ภัยเจ็บป่วยพระสงฆ์ ตอนที่ 2) แนะนำการ
ใช้สื่อสำหรับพระสงฆ์ ตอนที่ 3) จากใจ
พระสงฆ์ผู้ใช้สื่อ ตอนที่ 4) ภาพบรรยากาศ
การอบรมการใช้สื่อสงฆ์ไทยไกลโรค วิดีทัศน์นี้
สามารถแยกเปิดเป็นตอนๆ ได้ เปิดข้ามตอนได้
โดยเลือกเมนูในภาพแรก ตามที่ต้องการ หรือ
เลือกเล่นตามลำดับตั้งแต่ต้นจนจบ



แนะนำให้ผู้ที่จะอบรมสื่อพระสงฆ์ เปิดวีดิทัศน์นี้ให้พระสงฆ์ชมตั้งแต่ตอนแรก แล้วจะ
หยุดเป็นระยะ เพื่อสอดแทรกการสาธิตสื่อจริงๆ ทีละชิ้นให้ดูก็จะทำให้มีชีวิตชีวามากขึ้น หรือ
เดินแจกสื่อให้พระสงฆ์ สลับกันไปก็ได้ เพื่อจะได้ไม่น่าเบื่อ

วัตถุประสงค์ของสื่อชิ้นนี้

1. สร้างความตระหนักในปัญหาเรื่องการฉ้อฉลอาหารที่อาจเป็นภัยต่อสุขภาพ โดยมีตัวอย่าง
จริงของพระสงฆ์ที่ถูกตัดขาดถึง 2 ครั้ง เนื่องจากโรคเบาหวาน สร้างความสะเทือนใจ ว่า ที่จริง
เป็นเรื่อง ป้องกันได้
2. แนะนำการใช้สื่อสำหรับพระสงฆ์ 6 ชิ้น
3. นำตัวอย่างความสำเร็จของพระสงฆ์ที่ได้นำสื่อไปใช้ในชีวิตจริง มาเป็นกำลังใจให้
พระสงฆ์
4. แสดงภาพการอบรมการใช้สื่อที่วัดสุทธิวราราม ให้ความรู้การใช้สื่อโดยละเอียด

2. คู่มือพกพา สูตร สงฆ์ไทยไกลโรค



คู่มือพกพา สูตรสงฆ์ไทยไกลโรค เป็นข้อคิดสะกิดใจแบบพกพา ให้โภชนปัญญาแก่พระสงฆ์ เป็นคู่มือฉบับกระเป่าพิมพ์ 4 สี เล่มขนาดเล็ก ขนาดเพียงหนึ่งในสี่ของกระดาษ A4 เท่านั้น จำนวน 32 หน้า

เนื้อหา

- ภัยเงียบที่มาถึงพระสงฆ์เกี่ยวกับภัตตาหารการฉัน
- สูตร สงฆ์ไทยไกลโรค มี 4 ประเด็น คือ โภชนา ปานะ กายะ กิจกรรม ที่ท่านควรดูแลไปทั้ง 4 ด้าน
- โภชนปัญญา อันเป็นองค์ความรู้ต่างๆ ให้พระสงฆ์ คำนึงในเบื้องต้นเพียง 4 ชนิด คือ ข้าว ผัก ปลา กะทิ



หนังสือเล่มนี้ได้รับความกรุณา จากพระพรหมบัณฑิต ได้ตรวจแก้ไขต้นฉบับให้ด้วย

3. ประคดเอวรอบรู้

ประคดเอวรอบรู้เป็นอุปกรณ์ที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้เฝ้ารัดวงรอบเอวของพระสงฆ์ไม่ให้เกิน 85 ซม. ที่ปลายของประคดมีเครื่องหมายเป็นปุ่มสีน้ำตาลอยู่ทั้งสองปลาย ถ้านำประคดมาพันรอบเอวตามรูปแบบที่พระสงฆ์ใช้ หากปุ่มสีน้ำตาลยังคงอยู่เลยจุดมัดเอว มองเห็นอยู่บางส่วน เป็นชายห้อยลงมา แสดงว่ารอบเอวยังไม่เกิน 85 ซม.



4. สายวัดเอวรอบรู้



สายวัดเอวรอบรู้ ผลิตขึ้นมาเป็นพิเศษเพื่อพระสงฆ์ โดยเฉพาะเนื่องจากทราบว่าพระสงฆ์บางท่านมีโรคอ้วนที่ใช้ประจำอยู่แล้ว ไม่ประสงค์จะเปลี่ยนมาใช้สายวัดเอวรอบรู้ที่เป็นสื่อที่แจกให้ ก็อาจแนะนำให้ท่านใช้สายวัดเอวรอบรู้ แถบสายวัดเอวนี้มี 2 ด้าน ด้านหนึ่งสำหรับเพศชาย อีกด้านหนึ่งสำหรับเพศหญิง การสังเกตว่ารอบเอวเกินหรือไม่สามารถดูจากสีที่สายวัด **สีเขียว** หมายถึงรอบเอวไม่เกิน **สีเหลือง** หมายถึง ควรเริ่มระวัง **สีแดง** หมายถึงรอบเอวเกิน 85 ซม. แล้ว ควรดูแลสุขภาพและการเดินเพิ่มก้าวมากขึ้น

5. ปฏิทิน “สุขภาพเริ่ม เมื่อเพิ่มก้าว”

ปฏิทิน “สุขภาพเริ่ม เมื่อเพิ่มก้าว” จัดทำขึ้นปีละครั้ง เพื่อเสริมให้พระสงฆ์เพิ่มการออกกำลังกายด้วยการเดินรูปแบบต่างๆ 4 แบบ แต่ละช่องของปฏิทินแต่ละวันมีภาพการเดิน 4 รูปแบบนี้ให้พระสงฆ์สามารถทำเครื่องหมาย ✓ เมื่อก้าวเดินได้ 40 นาที รูปแบบปฏิทิน 4 สีสวยงาม จำนวน 24 หน้า ให้ความรู้ สื่อนะโมไทยไกลโรค เรื่องอาหารและน้ำปานะ ให้บันทึกการเดินในแต่ละเดือนด้วย ดังนั้น สื่อปฏิทิน สุขภาพเริ่ม เมื่อเพิ่มก้าว จึงเหมือน all-in-one ตอบสนองความต้องการของผู้ใช้ ทั้งโภชนาการ ปานะ กายะ และกิจกรรม สื่อปฏิทินจึงได้รับความชื่นชอบจากพระสงฆ์ เป็นสื่อที่ใช้ประจำทุกวัน เพราะเป็นปฏิทินด้วย



6. โปสเตอร์ สงฆ์ไทย ไกลโรค (ภาษาไทยและอังกฤษ)

สงฆ์ไทย ไกลโรค



สงฆ์ไทย ดำนัยเจี๊ยม
น้ำหมักเป็น วอบเอาบ้าน
เบาความ ไซ้กันสูง

โภชนา



ข้าว - เริ่มต้น ไม่เกิน ๓ ทักษิ(ต่อมือ)
ข้าวเหนียว - เริ่มต้นไม่เกิน ๑ ทักษิครั้ง
ผัก - ผักเฝ้าข้าว หรือ ผักเฝ้าข้าว
ปลา - ให้ถึงสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง
กะทิ - ไม่เกิน ๓ ช้อนโต๊ะ(ต่อวัน)

ดื่มเมื่อ เหลือน้ำ



ข้าวเหนียว แค่วิ่งเดียว
ของข้าวสวย

ปานะ



เครื่องดื่ม ไม่ลืมโปรตีน

ปานะ นมวัว กัด โยเกิร์ต กัด

โปรแกรม ปานะปัญญา (I Paana)

รู้ทัน ดั้มปานะ ละน้ำตาล

๕'สื่ออาสา

หาสงฆ์ไทย
ห่างไกลโรค



หนังสือ คู่มือ
'สงฆ์ไทยไกลโรค'

โปรแกรม 'I Paana'
หรือ 'ปานะปัญญา'

กายะ

สงฆ์ไทย ใจไม่ห่อ
ไม่รอให้เอาเกิน 85 เซนติเมตร



'เอาไม่เกิน สูงหารสอง'

ประคคเวยรอบรู้
เอวยชยาส สุขภาพสลาย
สุขได้ที่ปลายประคค

กิจกรรม

ปฏิทินสุขเริ่ม เมื่อ เพิ่มก้าว
ชอวันละ ๑ ชิต (๔๐ นาที) เพื่อสุขภาพ



เดินปิ่นชาต กวาดลานวัด เดินจงกรม เคลื่อนไหวทั่วๆไป

พระสงฆ์เข้มแข็ง มรรวาสเข้มแข็ง

โครงการ "สงฆ์ต้นแบบ โภชนาดี ชีวิตยืน และสรวาสเกื้อกูล หม่อมโภชนาดี" สงวนลิขสิทธิ์ ©
ร.ดร. เกษียรหญิงจันทร อังคทะวานิช ผู้จัดการโครงการ e-mail : jongit.o@chula.ac.th www.facebook.com/modelmonk

โปสเตอร์ สงฆ์ไทย ไกลโรค สรุปลสาระสำคัญสูตรสงฆ์ไทยไกลโรค โภชนา ปานะ กายะ และกิจกรรม ช่วยย่อความของคู่มือพกพาสสูตรสงฆ์ไทยไกลโรค เป็นสื่อที่อำนวยความสะดวก เข้าใจง่าย เป็นข้อคิดสะกิดใจ ตัดพ้งนั้ให้เห็นบอ้ย

1. วิดีทัศน์ สื่อสู่ชมราวาส เพื่อสงฆ์ไทยไกลโรค

วิดีโอทัศน์ สื่อสู่ชมราวาส เพื่อสงฆ์ไทยไกลโรค เป็นวิดีโอทัศน์ ความยาวทั้งสิ้น 55 นาที ประกอบด้วยตอนย่อย จำนวน 5 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1) ภัยเจ็บป่วยพระสงฆ์ ตอนที่ 2) แนะนำการใช้สื่อสำหรับชมราวาส ตอนที่ 3) วิธีเลือกอาหารถวายพระสงฆ์ ตอนที่ 4) การปรุงอาหารสุขภาพแบบสะดวกและรวดเร็ว ตอนที่ 5) ภาพบรรยากาศการอบรมชมราวาสในการใช้สื่อสงฆ์ไทยไกลโรค วิดีทัศน์นี้สามารถแยกเปิดเป็นตอนๆ ได้ เปิดข้ามตอนได้ โดยเลือกเมนูในภาพแรกตามที่ต้องการ หรือเลือกเล่นตามลำดับตั้งแต่ต้นจนจบ



แนะนำให้ผู้ที่อบรมสื่อสำหรับชมราวาส เปิดวิดีโอทัศน์นี้ให้ชมราวาสชมตั้งแต่ตอนแรก แล้วจะหยุดเป็นระยะ เพื่อสอดแทรกการสาธิตสื่อจริง ๆ ที่ละชิ้นให้ดูก็จะทำให้มีชีวิตชีวามากขึ้น หรือเดินแจกสื่อ สลับกันไปก็ได้ เพื่อจะได้ไม่น่าเบื่อ

วัตถุประสงค์ของสื่อชิ้นนี้

1. สร้างความตระหนักในปัญหาเรื่องการฉ้อฉลอาหารที่อาจเป็นภัยต่อสุขภาพ โดยมีตัวอย่างจริงของพระสงฆ์ที่ถูกตัดขาดถึง 2 ครั้งเนื่องจากโรคเบาหวาน สร้างความสะเทือนใจว่าที่จริงเป็นเรื่องป้องกันได้
2. แนะนำการใช้สื่อสำหรับชมราวาส 6 ชิ้น
3. แนะนำการเลือกอาหารถวายและอาหารแห้งถวายพระสงฆ์
4. แนะนำและสาธิตการปรุงอาหารเมนูสุขภาพ ใช้ขนมแทนกะทิครึ่งหนึ่ง สามารถปรุงได้รสชาติที่กลมกล่อม
5. แสดงภาพการอบรมการใช้สื่อที่วัดไม่เหลือใจ ให้ความรู้การใช้สื่อโดยละเอียด

2. หนังสือ มาตรฐานไทยไกลโรค



หนังสือ บาดรไทย ไกลโรค เป็นสื่อหลักของชมราวาส ให้ข้อคิดเตือนใจ ให้โภชนปัญญา แก่ชมราวาส ตักบาตรสุภาพ ด้วยหลักการของ 4 เสริม 2 สรร ใส่บาตรสุภาพ ใส่ใจ 6 ประการ เสริมข้าวกล้อง เสริมผัก เสริมปลา เสริมนมวัว กะทิครึ่งนมวัวครึ่ง เพื่อลดการใช้ กะทิ และช่วยสรรพานะสุภาพ คือ ปานะละน้ำตาล และปานะนมวัวหรือโยเกิร์ต สุดท้ายคือ สรรกิจนิมนต์ ให้เป็นอาหารสุภาพด้วย

จุดเด่นของหนังสือบาตรไทยไกลโรคคือเรามี**เมนูอาหาร**แนะนำสำหรับถวายพระสงฆ์จำนวน 48 เมนู ทั้งต้ม ผัด แกง ทอด และมังสวิรัต ทั้งหมดนี้ได้ผ่านการปรุงทดสอบแล้วว่า มีรสชาติดี แนะนำฆราวาสให้ปรุงอาหารถวายพระสงฆ์ หรือสั่งผู้ปรุงอาหารจำหน่ายตามแนวทางนี้ได้

3. โปสเตอร์ บาตรไทย ไกลโรค (ภาษาไทยและอังกฤษ)

บาตรไทย ไกลโรค

ใส่บาตรสุขภาพ ใส่ใจ ๖ ประการ

๑. ใส่สุขภาพ เสริม ข้าวกล้อง



หุงข้าวกล้อง และ ข้าวขาวอย่างละ 1 ส่วน เท่ากัน เมื่อหุงออกมา ก็จะมีความพอเหมาะพอดี

เสริมข้าวกล้อง คล่องหัวใจ ขับถ่ายดี

๒. ใส่สุขภาพ เสริม ผัก

จัดเมนูผัก ให้ทานได้วัน 3-5 ครั้ง หลากสี หลากชนิด หลากเมนู

เสริมผักปลาดู ลาไกลมะเร็ง

๓. ใส่สุขภาพ เสริม ปลา

จัดเมนูปลา ให้ทานได้วัน 1-2 ครั้ง เป็นประจำ

ทานจะสุขภาพดีขึ้นมาก เช่น ปลาน้ำจืด ปลาหมึก ปลาแซลมอน ปลาสดทอดย่าง

เสริมผักปลาดู ลาไกลมะเร็ง

๔. ใส่สุขภาพ เสริม นม



อาหารที่ใส่กะทิ ให้ใส่ในนมวัวรสจืด ชนิดพร่องมันเนย กะทิครึ่งต่อครึ่ง ทำให้มีคุณค่าอาหารมากขึ้น แคลเซียมสูงทำให้กระดูกแข็งแรงขึ้น

เสริมนม ผสมกะทิ กระดูกดี มีโปรตีน

๕. ใส่สุขภาพ สรรพ ปานะ

เครื่องดื่มต้องเลือกสรรให้ไม่มีโปรตีนดีที่สุด คือ นมวัว (ควรเป็นนมจืดชนิดพร่องมันเนย)

หากดื่มแล้วท้องเสีย ก็สามารถดื่มนมเปรี้ยวรสผลไม้ได้ ซึ่งมีคุณค่าเท่ากับนมวัว

สรรพานะ ละมุนลิ้น สรรพสุขภาพ

๖. ใส่สุขภาพ สรรพ กิจนิมนต์

เมื่อจะจัดถวายข้าวเพล จัดภัตตาหารที่มีผัก เช่น น้ำพริกผักต้ม หรือ สลัด

พระจะได้ฉันผักอย่างเพียงพอ และ มีโปรตีนจาก ไข่ กุ้ง ปลา

สรรพ กิจนิมนต์ ต้นผักปลาให้สงฆ์ไทยแข็งแรง

โครงการ การขยายผลสื่อสงฆ์ไทยไกลโรค ©สงวนลิขสิทธิ์
 รศ.ดร.ญ. จงจิตร จิตตพานิช ผู้จัดทำโครงการ
 e-mail : jongjit.ja@chula.ac.th | www.facebook.com/modelmonk
 สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

โปสเตอร์ บาตรไทย ไกลโรค สรุปลำดับสำคัญ เป็นข้อคิดสะกิดใจรามาสา ตักบาตรสุขภาพ ติดผนังให้จำง่าย ใส่บาตรสุขภาพ ใส่ใจ 6 ประการ

4. วัตัทศน์ บาตรไทยไศลโรค

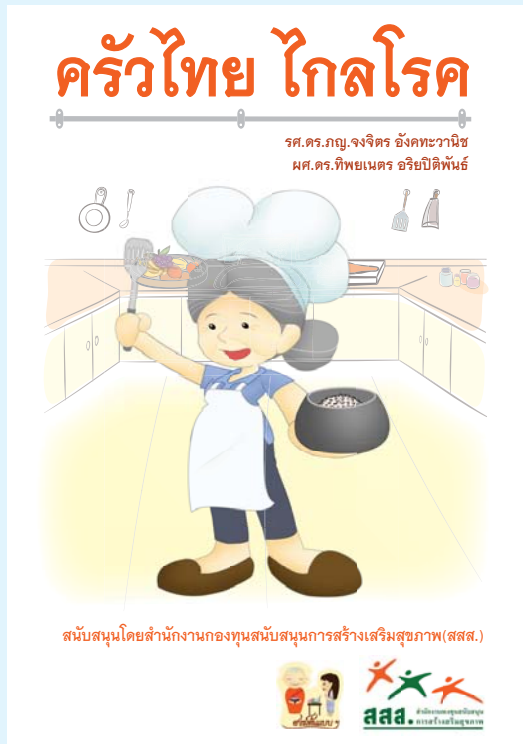
วัตัทศน์ บาตรไทยไศลโรค เป็นวัตัทศน์ที่
ให้อัดคิดสะกิดใจเร่องการใส่บาตรให้อะไรสุขภาพ
พระสงฆ์ โดยมีตัวละครคือ

คุณเอ ศุภลาศรัย และ **คุณลูกเปอร์**
ดาราตัง มาให้อัดคิด ในบรรยากาศ บันเทิง แนว
ขบขัน เรียงเสียงหัวเราะ แต่วางคดีได้อย่างลงตัว



5. หน่วสือ คร่วไทยไศลโรค

หน่วสือ คร่วไทย ไศลโรค
เป็นอัดคิดเตือนใจ ให้อัดการทาง
สุขอนามัยแบบง่ายแก่วัประุงและวัค้ำ
อาหารใส่บาตร ให้อัดเรียวอาหารสุขภาพ
เพื่อพระสงฆ์ด้วย ลัการการ 7 วัย
หน่วโรครัก ยัก แยก เย็น ลด ล้าง
ปิด ประุง อาหารสะอาด ปลอดภัย
ให้อัดความมั่นใจกับพระสงฆ์ได้ นอก
จากนี้ ยังมีตัวอย่างรายการอาหาร
เพื่อให้อัดวัค้ำอาหารใส่บาตรได้ประุง
จำหน่วยเป็นเมนูสุขภาพ



6. โปสเตอร์ ครวไทย ไกลโรค



โปสเตอร์ ครวไทย ไกลโรค สรุปลสาระสำคัญ เป็นข้อคิดสะกิดใจผู้ปรุงและผู้ค้าอาหาร
ใส่บาตร ได้ปรุงอาหารสุขภาพ เป็นสื่อติดผนังให้จำง่าย ด้วยหลักการ 7 วิธี หนีโรคภัย
ยก แยก เย็น ลด ล้าง ปิด ปรง อาหารสะอาด ปลอดภัย ให้ความมั่นใจกับพระสงฆ์ได้



สรุป

อุปกรณ์ทั้งหมดนี้ ผลิตขึ้นเพื่อให้ทั้ง พระสงฆ์ ขรवास
 ผู้จำหน่ายอาหาร ได้มีสื่อช่วยสะกิดใจ สร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง
 ให้แนวปฏิบัติง่ายๆ ถ้าทุกฝ่ายหันหน้าร่วมมือกัน โดยแนวทาง
 “สูตรสงฆ์ไทยไกลโรค” จะได้ผลให้สงฆ์ไทยได้ห่างไกลจากโรคเรื้อรัง
 ที่ป้องกันได้ และหวังว่าพระสงฆ์ท่านสามารถนำข้อมูลเหล่านี้ สอน
 ขรवासให้ได้ผลเพิ่มพูนยิ่งขึ้นไป ได้ผลเป็นทวีคูณ