



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ ภู่วิภาดาบรรณรักษ์ ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์ประหัตต์ สายวิเชียร ประธานสาขาวิชา โภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์มุกดาชาติบัญชาชัย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

รูปแบบการให้คำปรึกษา

กิจกรรมให้คำปรึกษา

กิจกรรมที่ 1

เล่าสู่กันฟัง

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อเก็บข้อมูลทั่วไปของผู้รับคำปรึกษาและสร้างความไว้วางใจ
 2. เพื่อศึกษาปัญหาของผู้รับคำปรึกษาที่มีผลกระทบต่อภาวะน้ำหนักตัว

สื่อ

1. แบบสัมภาษณ์
2. แบบบันทึกอาหารประจำวัน
3. แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษาและวิธีดำเนินการพอสังเขป

ฯลฯ

แนวทางการสรุป

ฯลฯ

กิจกรรมที่ 2

เข้าใจปัญหา

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงบริโณคณิสัยและการดำเนินชีวิตของตนเอง ที่ควรปรับเปลี่ยนเพื่อการลดน้ำหนัก
 2. เพื่อวางแผนในการแก้ปัญหาของผู้รับคำปรึกษา

- สื่อ**
1. ใบความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ
 2. ใบความรู้เรื่องอาหารลดน้ำหนัก
 3. ใบความรู้เรื่องเป้าหมาย
 4. ใบงานเป้าหมายของฉัน
 5. แบบบันทึกอาหารประจำวัน

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปปัญหาที่ส่งผลต่อภาวะน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษาจากแบบสัมภาษณ์เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการลดน้ำหนัก

๑๓๑

แนวทางการสรุป

1. สรุปปัญหาของผู้รับคำปรึกษาที่มีผลต่อภาวะของน้ำหนักตัว เพื่อใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

๑๓๑

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรมที่ 3
สุขภาพดีด้วยอาหารไขมันต่ำ

วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงโทษของอาหารไขมันสูงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ 2. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่มีไขมันสูงเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ
สื่อ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ใบความรู้เรื่องไขมัน
ขั้นตอนการทำกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้ผู้รับคำปรึกษาศึกษาใบความรู้เรื่องไขมัน โดยผู้ให้คำปรึกษาสรุปประเด็นสำคัญ
อีกครั้ง	<p>ฯลฯ</p>
แนวทางการสรุป	<p>ฯลฯ</p>

กิจกรรมที่ 4

ออกกำลังกายวันละนิดจิตใจเบิกบาน

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย
 2. เพื่อกำหนดวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษา
- สื่อ**
1. ใบความรู้ออกกำลังกายให้เป็นนิสัยได้อย่างไร
 2. แบบบันทึกการออกกำลังกาย
- ขั้นตอนการทำกิจกรรม**
1. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย
วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับสภาพของตนเอง
- ๑๓๙
- แนวทางการสรุป**
- ๑๓๙

กิจกรรมที่ 5

ผัก ผลไม้ อาหารมหัศจรรย์

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงประโยชน์ของผักและผลไม้กับการมีสุขภาพดี
 2. เพื่อปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้

- สื่อ**
1. ใบความรู้เรื่องผัก ผลไม้ อาหารมหัศจรรย์
 2. ใบความรู้เรื่องใยอาหารคืออะไร

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้รับคำปรึกษาศึกษาใบความรู้เรื่องผัก ผลไม้ อาหารมหัศจรรย์ และใบความรู้ใยอาหารคืออะไร

๑ล๑

แนวทางการสรุป

๑ล๑

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรมที่ 6
สารอาหารโปรตีนเพื่อสุขภาพ

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้ทราบถึงความสำคัญของสารอาหารประเภทโปรตีน
 2. เพื่อปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ให้สารอาหาร โปรตีน

- สื่อ**
1. ใบความรู้เรื่องสารอาหารโปรตีน
 2. ใบความรู้เรื่อง ปลาอาหารทรงคุณค่าจากแหล่งน้ำ

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้รับคำปรึกษาศึกษาใบความรู้เรื่องสารอาหารโปรตีน

๗๗๗

แนวทางการสรุป

๗๗๗

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรมที่ 7

หลักเลี้ยงอาหารหวานและเค็มจัด

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงโทษของอาหารรสหวานและเค็มจัดที่มีต่อสุขภาพ
 2. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านรสชาติของอาหารที่รับประทาน

- สื่อ
1. ใบความรู้เรื่อง น้ำตาลกับการปรุงรสอาหาร

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้รับคำปรึกษาศึกษาใบความรู้เรื่องน้ำตาลกับการปรุงรสอาหาร

ฯลฯ

แนวทางการสรุป

ฯลฯ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรมที่ 8

อาหารสมดุล

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อศึกษาถึงความสมดุลของอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน
 2. เพื่อปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารในแต่ละหมู่ให้มีความหลากหลาย

- สื่อ
1. ใบความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่
 2. ใบความรู้เรื่องอาหารสมดุล

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจอาหารรับประทานจากแบบบันทึกอาหารประจำวันว่าอาหารที่รับประทานในแต่ละวันครบ 5 หมู่ หรือไม่ และแต่ละหมู่มีอาหารกี่ชนิด บันทึกผลการสำรวจลงในใบงานเป้าหมายของตน

๗๗

แนวทางการสรุป

๗๗

คู่มือการให้คำปรึกษา

แบบสัมภาษณ์

การศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ
ต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน

การสัมภาษณ์ครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย และข้อมูลด้านการรับประทานอาหารของผู้รับคำปรึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการให้คำปรึกษา และข้อมูลนี้จะนำไปใช้ในการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระวิทยาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)

แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 ข้อมูลด้านการรับประทานอาหาร

.....ผู้สัมภาษณ์

...../...../.....วันเดือนปีที่สัมภาษณ์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

คำชี้แจง โปรดเติมคำในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () ที่ตรงกับผู้รับการสัมภาษณ์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

- สำหรับผู้วิจัย
1. ชื่อ – สกุล (นาย/นางสาว)..... 1
2. เพศ () ชาย () หญิง 2
8. นักเรียนได้รับเงินเฉลี่ยวันละ.....บาท 8

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย

- สำหรับผู้วิจัย
1. นักเรียนเคยตรวจสอบสุขภาพประจำปีหรือไม่ 1
 () เคย (โปรดระบุสถานที่และปีที่ตรวจ).....
 () ไม่เคย (ให้ข้ามไปตอบข้อ 3)
7. กิจกรรมอื่นนอกเหนือจากการเรียนที่นักเรียนปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่ 7
 1)

ส่วนที่ 3 ข้อมูลด้านการรับประทานอาหาร

1. ปกตินักเรียนรับประทานอาหารมื้อใดบ้าง
5. ให้บอกชื่ออาหารและขนมที่ชอบรับประทานมากที่สุดอย่างละ 3 อันดับ
- | อาหาร | ขนมหวาน | เครื่องดื่ม |
|---------|---------|-------------|
| 1)..... | 1)..... | 1)..... |

แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง

ชื่อ - สกุล

ระยะดำเนินการ	วัน/เดือน/ปี	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซ็นติเมตร)
ระยะที่ 1			
ระยะที่ 2			
ระยะที่ 3			
ระยะที่ 4			
ระยะที่ 5			
ระยะที่ 6			
ระยะที่ 7			
ระยะที่ 8			

แบบบันทึกการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดกรอกชื่อกิจกรรมที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน พร้อมทั้งบอกระยะเวลาที่
ออกกำลังกายแต่ละประเภท

วัน / เดือน / ปี	กิจกรรมการออกกำลังกาย	ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (นาที)
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

สัปดาห์ที่..... / วันที่

แบบบันทึกอาหารประจำวัน

คำชี้แจง โปรดบันทึกรายการอาหารที่ท่านรับประทานทุกชนิดในแต่ละวัน พร้อมทั้งบอกปริมาณ
ของอาหารที่รับประทานตามความเป็นจริง

ชื่อ-สกุล..... วันที่.....

มื้ออาหาร	เวลา	รายการอาหาร	ปริมาณ/ จำนวน	ราคา/ หน่วย	สถานที่ซื้อ
เช้า					
ระหว่างเช้า- กลางวัน					
กลางวัน					
ระหว่าง กลางวัน-เย็น					
เย็น					
หลังมือเย็น					
ก่อนนอน					

ใบงานเป้าหมายของฉัน

ชื่อ-สกุล.....

ระยะที่	ปัญหาที่พบ จากการสำรวจ	เป้าหมายที่ต้องการ ปรับเปลี่ยน	ผลการปฏิบัติ				หมายเหตุ
			ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้อง ปรับปรุง	

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ใบความรู้

เรื่อง

โภชนบัญญัติ 9 ประการ

“อาหารคือตัวเรา” คำกล่าวนี้เป็นจริงเสมอ เพราะสิ่งต่าง ๆ ที่ประกอบขึ้นเป็นตัวเรานั้น ล้วนมาจากอาหารที่เรากินเข้าไป เริ่มตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา เราได้อาหารจากแม่ที่กินเข้าไป เพื่อไปสร้างโครงร่างเลือดเนื้อให้เป็นตัวเรา จนกระทั่งคลอดออกมาเป็นทารก เด็ก เติบโตเป็นผู้ใหญ่ จนถึงวัยสูงอายุ เราต้องกินอาหารทุกวัน เพราะอาหารไม่เพียงแต่จะนำไปประกอบเป็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเท่านั้น แต่ยังทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างปกติสุข ปัจจุบันคนไทยยังประสบปัญหาโภชนาการอยู่มาก ไม่ว่าจะเกิดจากการขาดสารอาหาร เช่น โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคขาดสารไอโอดีน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ฯลฯ ในขณะที่อีกด้านภาวะโภชนาการเกินเป็นปัญหาใหม่ที่มีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ อันจะนำไปสู่โรคที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง เป็นต้น ซึ่งล้วนเป็นสาเหตุการเจ็บป่วยและเสียชีวิตของคนไทยในลำดับต้น ๆ ปัญหาโภชนาการของคนไทยดังกล่าวนี้เกิดจากหลายสาเหตุ แต่สาเหตุหนึ่งที่สำคัญ คือ คนไทยส่วนมากยังไม่ได้รับการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมกินที่ถูกต้อง จึงทำให้ขาดความรู้และเจตคติที่ดีต่อการกินอาหารเพื่อการมีภาวะโภชนาการและสุขภาพที่ดี

ฯลฯ

ใบความรู้
เรื่อง
อาหารลดน้ำหนัก

อาหารลดน้ำหนัก

โลกตะวันตกถูกครอบงำด้วยสูตรอาหารลดน้ำหนัก ไขมันและการไม่ออกกำลังกายถูกกล่าวหาว่าเป็นสาเหตุของความอ้วน ภาพนางแบบหุ่นผอมบาง อ่อนแอและชายร่างบึกบึนดูจะกระตุ้นให้คนทั่วไปต้องการมีรูปร่างเช่นนั้น โดยไม่คำนึงถึงสภาพความเป็นจริง แต่ไม่ว่าจะเพื่อความงามหรือเพื่อสุขภาพ วิธีการลดน้ำหนักไม่จำเป็นต้องพึ่งอาหารสูตรพิสดารหรือรูปแบบการกินที่พิเศษแต่อย่างใด เพียงแต่การกินอาหารที่ได้สารอาหารสมดุลในปริมาณพอควรและมีไขมันต่ำ ก็สามารถช่วยให้คนส่วนใหญ่ลดน้ำหนักได้อย่างปลอดภัย

การลดน้ำหนักที่ประสบความสำเร็จและได้ผลแน่นอนจะต้องทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป ข้อสำคัญจะต้องมีแบบแผนการกินและการออกกำลังกายที่เกิดผลดีต่อสุขภาพ สามารถปฏิบัติตามได้ตลอดไป น้ำหนักจะได้ไม่กลับมาเพิ่มอีก อาหารลดน้ำหนักนั้นต้องมุ่งเพื่อให้น้ำหนักตัวลดลง โดยการลดพลังงานที่ได้จากอาหารและเครื่องดื่ม และมีการออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงาน ทำให้ไขมันที่สะสมในร่างกายค่อย ๆ ลดลง

ใบความรู้ เรื่อง เป้าหมาย

ในการดำรงชีวิตของคนเราควรมีเป้าหมายว่า เราจะทำอะไร เพื่ออะไรและจะทำให้สำเร็จเมื่อใด การตั้งเป้าหมายจะทำให้เราทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือการดำเนินชีวิตอย่างมีทิศทาง “เป้าหมาย” จึงเปรียบเสมือนเข็มทิศหรือสิ่งนำทางของชีวิตที่จะทำให้คนเรามีแนวทางและพยายามจะกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุสิ่งที่ตั้งไว้ เมื่อเราสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายจะทำให้รู้สึกว่าคุณค่า มีความสามารถ รู้สึกภูมิใจในตนเอง

“เป้าหมาย” ยังเปรียบเสมือน “ความหวัง” ของคนเรามากด้วย การที่เราหวังอะไรก็คือเป้าหมายในชีวิตของคนเรานั้นเอง บุคคลที่มีชีวิตอยู่อย่างมี “ความหวัง” จะมีพลังในการทำกิจกรรมต่าง ๆ สามารถอดทนต่อความยากลำบากหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นได้

ฉะนั้นในชีวิตของเราจึงควรมีการตั้งเป้าหมายหรือความหวังเพื่อให้ตนเองได้สัมผัสกับความสำเร็จจากการตั้งเป้าหมายนั้น เป้าหมายแบ่งออกเป็น เป้าหมายระยะสั้นซึ่งสามารถเห็นผลสำเร็จในระยะเวลาอันสั้น และเป้าหมายระยะยาวซึ่งต้องใช้เวลาอันยาวนานกว่าจึงจะสามารถเห็นผลสำเร็จนั้น

๑๓๑

ใบความรู้
เรื่อง
ไขมัน

ไขมัน คืออะไร

เมื่อนึกถึงไขมันคุณคงนึกถึงอาหารที่มีมันเยิ้มเหมือนน้ำมัน
ปรุงอาหารหรือเนย อันที่จริงแล้วไขมันพบได้ในอาหารหลายชนิด
บางชนิดประกอบด้วยไขมันมาก เช่น กลัวยแจก มันฝรั่งทอด
แต่บางชนิดแทบไม่มีไขมันเลย เช่น พวักผัก ผลไม้ต่างๆ

ฯลฯ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ใบความรู้

เรื่อง

ออกกำลังกายให้เป็นนิสัยได้อย่างไร

การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องซื้ออุปกรณ์ราคาแพงหรือเข้าสถานออกกำลังกาย เพื่อให้การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต มีกิจกรรมออกกำลังกายหลายรูปแบบที่ทำเป็นประจำได้โดยไม่ต้องมีพิธีกรรมมากมาย ดังเช่นตัวอย่างต่อไปนี้

การออกกำลังกาย	ข้อดี	แผนการ	ข้อแนะนำ/ความเสี่ยง
การเดิน	เป็นการออกกำลังกายเบา ๆ ที่ทำได้ง่ายมากช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจ กล้ามเนื้อ ปอด และจิตใจ มีการศึกษาพบว่าเพียงเดินช้า ๆ ก็อาจช่วยยืดอายุได้แล้ว เพราะทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวและเผาผลาญพลังงาน	เริ่มเดินวันละ 10-15 นาที แล้วค่อย ๆ เพิ่มเวลาจนถึงอย่างน้อย 30 นาที เวลาเดิน ควรแกว่งแขน และเดินให้เร็วพอมีเหงื่อออกบ้างและรู้สึกเหนื่อยหอบเล็กน้อย	สวมรองเท้าที่สบายและมั่นคง พยายามเดินลงให้เต็มฝ่าเท้า โดยเริ่มจากส้นเท้าแล้ววางลงจนสุดปลายเท้า

ใบความรู้ เรื่อง

ผักผลไม้ อาหารมหัศจรรย์

ผักเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะมีคุณสมบัติพิเศษ คือ มีวิตามินและแร่ธาตุที่มีความสำคัญต่อการทำงานร่วมกับสารอาหารอื่นในร่างกาย มีเส้นใยอาหาร ซึ่งมีประโยชน์ต่อระบบการขับถ่าย ช่วยลดอัตราการดูดซึมของน้ำตาล และโคเลสเตอรอล มีสารกลุ่มไบโอฟลาโวนอยด์ (Bioflavonoid) ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญในกลุ่มแอนติออกซิแดนท์ (Antioxidant) ที่ต่อต้านอนุมูลอิสระ (Free Radical) ซึ่งทำให้เซลล์เสื่อมสภาพและถูกทำลาย นอกจากนี้สารเคมีอื่น ๆ ในผักยังล้วนแต่มีประโยชน์ในการป้องกันโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น มะเร็ง ไขมันอุดตันในเส้นเลือด ช่วยขจัดโคเลสเตอรอล รวมทั้งสารก่อมะเร็งบางชนิด ทำให้ร่างกายสะสมสารพิษน้อยลง

ฯลฯ

ใบความรู้ เรื่อง ใยอาหารคืออะไร

ใยอาหาร หมายถึง ส่วนประกอบของพืชที่รับประทานได้ ในร่างกายของคนเราไม่มีน้ำย่อยสำหรับย่อย แต่จุลินทรีย์บางชนิดในลำไส้ใหญ่สามารถย่อยส่วนประกอบบางส่วนของใยอาหารได้ ใยอาหารแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

1. ใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ มีคุณสมบัติในการอุ้มน้ำ ทำให้น้ำหนักของอุจจาระเพิ่มมากขึ้น และอุจจาระมีลักษณะนุ่มลง ซึ่งส่งผลทำให้การขับถ่ายกากอาหารออกจากร่างกายเร็วขึ้น ทำให้กากอาหารถูกบีบออกจากร่างกายได้เร็ว ในขณะเดียวกัน เนื่องจากอุจจาระมีลักษณะนิ่ม จึงไม่ทำให้เกิดแรงกดดันที่ผนังลำไส้ ที่จะทำให้เส้นโลหิตดำโป่งและบวม ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคผนังลำไส้โป่งพอง นอกจากนี้ใยอาหารยังช่วยดูดซับโคเลสเตอรอลและสารพิษต่าง ๆ เมื่อใยอาหารถูกขับออกจากลำไส้ใหญ่ก็จะทำให้สารพิษต่าง ๆ ถูกขับออกไปด้วย ซึ่งเป็นผลดีต่อร่างกาย แต่ปรากฏการณ์นี้จะเกิดขึ้นมากน้อยก็ขึ้นอยู่กับชนิดของใยอาหาร ปริมาณ และระยะเวลาของการกินใยอาหารนั้น

ฯลฯ

ใบความรู้ เรื่อง สารอาหารโปรตีน

โปรตีนเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการทำงานของส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย รวมทั้งการเจริญเติบโตและบำรุงรักษาเซลล์ต่าง ๆ ตั้งแต่กล้ามเนื้อ กระดูกไปจนถึงเส้นผม และเล็บ โปรตีนยังช่วยผลิตเอนไซม์ที่เราใช้ย่อยอาหาร และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค รวมทั้งฮอร์โมนชนิดต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างเต็มที่

นักโภชนาการแนะนำว่า เราควรได้รับพลังงานจากโปรตีนประมาณร้อยละ 10-15 จากไขมัน ร้อยละ 20-30 และจากคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 55-65 ของพลังงานที่ร่างกายควรได้รับทั้งหมด ถ้าเรารับประทานอาหารที่ให้พลังงานไม่เพียงพอกับความต้องการร่างกายก็จะนำโปรตีนที่มีอยู่ในกล้ามเนื้อมาใช้เพื่อให้พลังงานแทน แต่การรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารโปรตีนมากเกินไปก็เป็นผลเสีย เนื่องจากร่างกายไม่สามารถเก็บสะสมโปรตีนไว้ใช้ในภายหลัง แต่ตับจะย่อยสลายโปรตีนให้เป็นกลูโคสและผลพลอยได้อื่น ๆ เช่น ยูเรียซึ่งจะถูกขับออกจากร่างกาย การได้รับโปรตีนเกินความต้องการของร่างกายจะทำให้ปัสสาวะมีสภาพเป็นกรด ซึ่งมีผลทำให้สูญเสียแคลเซียมจากกระดูกมากขึ้น ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุน

ฯลฯ

ใบความรู้

เรื่อง

ปลาอาหารทรงคุณค่าจากแหล่งน้ำ

ปลาประกอบด้วยสารอาหารที่มีคุณค่ามากมาย ทั้งยังเป็นแหล่งโปรตีน ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในอาหารของเรา ปลา 100 กรัม ให้โปรตีนไม่ต่ำกว่า 1 ใน 3 ของปริมาณที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน ปลาส่วนมากอุดมด้วยวิตามินบี 12 ซึ่งจำเป็นต่อการบำรุงระบบประสาท และธาตุไอโอดีน ช่วยทำให้ต่อมไทรอยด์ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๑๓๓

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ใบความรู้

เรื่อง

น้ำตาลกับการปรุงรสอาหาร

น้ำตาลมีอยู่ในอาหารต่าง ๆ ในหลายรูปแบบทั้งพวกขนมปัง คุกกี้ชอบแห้ง ซอสอาหารสำเร็จรูปสำหรับเด็ก น้ำสลัด แยม โยเกิร์ต และบรรดาของอโรยที่ใช้ทาหน้าขนมปัง ยังไม่นับอาหารที่ใส่น้ำตาลอย่างเห็นได้ชัดเจน เช่น เค้ก ลูกกวาด ไอศกรีม ขนมปังกรอบชนิดหวาน ขนมหวานทุกชนิด น้ำอัดลม และเครื่องดื่มรสหวานต่าง ๆ

จากการศึกษาพบว่าคนไทยบริโภคน้ำตาลเฉลี่ยคนละ 25 กิโลกรัมต่อปี น้ำตาลจัดเป็นคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานเช่นเดียวกับแป้ง ในกระบวนการย่อยอาหารน้ำตาลต่าง ๆ จะเปลี่ยนเป็นกลูโคส แล้วเข้าสู่กระแสเลือดกระจายไปทั่วร่างกาย เพื่อให้พลังงานกับเซลล์ กล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ น้ำตาลส่วนมากย่อยเร็ว ดังนั้นจึงให้พลังงานกับร่างกายแทบทันทีที่ได้รับเข้าไป ทำให้เรารู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่าอย่างฉับพลันแต่ก็เป็นอยู่ได้ไม่นาน เพราะอวัยวะน้ำตาลเพิ่มสูงเร็วเท่าไร ก็ลดลงเร็วเท่านั้น

๗๓๕

โภชนาการ

เรื่อง

อาหารหลัก 5 หมู่

หมู่นี้ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์และถั่วต่าง ๆ อาหารหมู่นี้ให้โปรตีนและจำเป็นสำหรับสร้างกล้ามเนื้อ กระดูกและภูมิคุ้มกันโรค ถ้าเปรียบอาหารหมู่นี้เป็นโครงสร้างของบ้านก็คือเป็นฐาน เป็นโครงเหล็กที่สำคัญ ซึ่งทำให้บ้านแข็งแรง เช่นเดียวกับอาหาร โปรตีนก็เป็นโครงสร้างที่สำคัญของร่างกาย เป็นกระดูก เป็นกล้ามเนื้อ และยังทำให้ร่างกายแข็งแรง ถ้าขาดหมู่นี้ก็จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ ร่างกายทรุดโทรมและเกิดโรคง่าย (โปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี)

๑๓๖

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ใบความรู้

เรื่อง

อาหารสมดุล

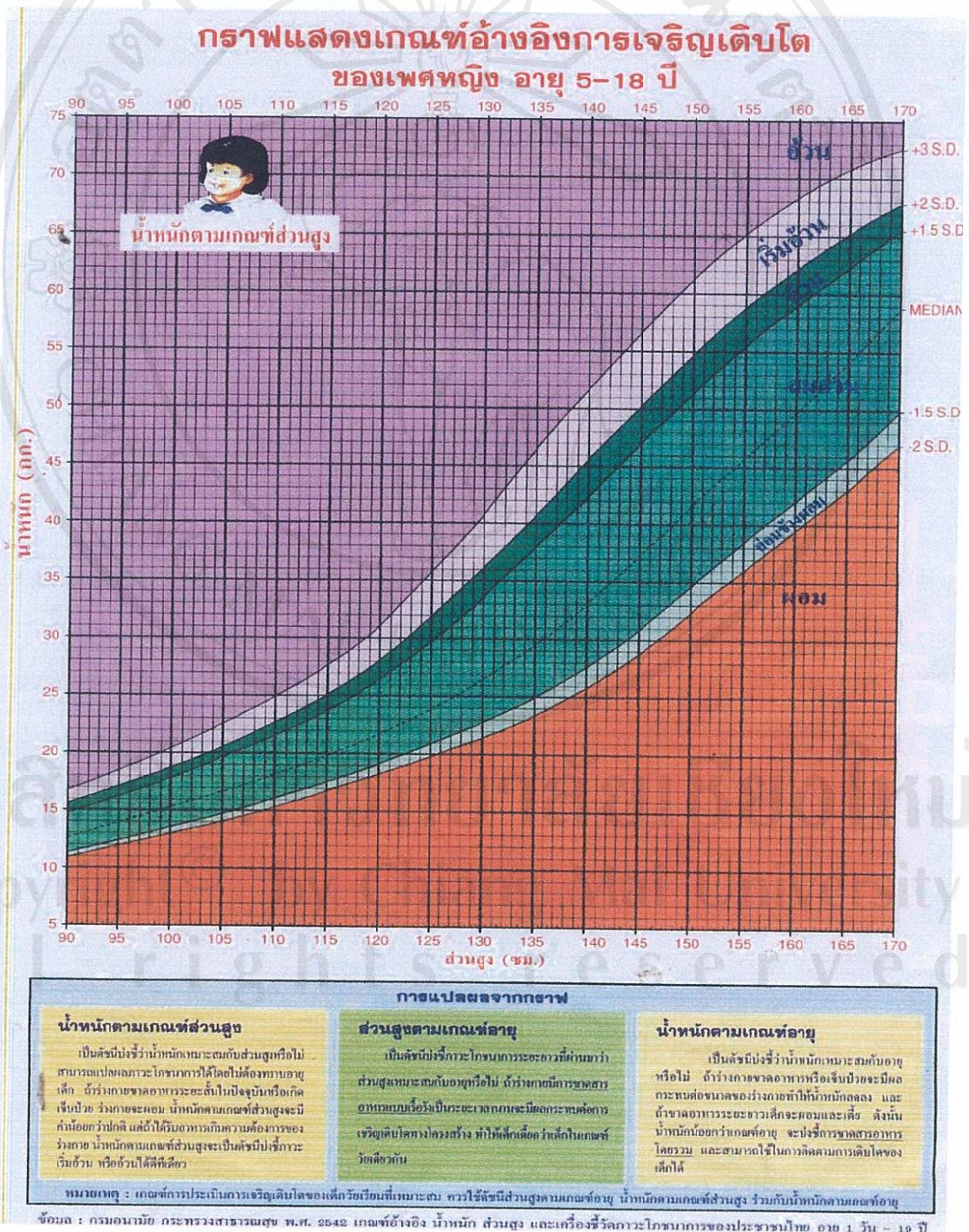
อาหารทุกชนิดมีคุณค่าที่แตกต่างกัน เราไม่สามารถบอกได้ว่าอาหารชนิดใดดี หรือไม่ดี แต่เราสามารถบอกได้ว่ารูปแบบการกินอาหารแบบไหนดี หรือไม่เหมาะสม ตัวอย่างเช่น รายการอาหาร 1 วันที่ประกอบด้วย ข้าวต้มปลา ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า ข้าวสวยกับผัดผักรวม ไข่ทอด แกงส้ม ผักนึ่งปลาช่อน และผลไม้ คูโดยรวมแล้วเป็นรายการอาหารที่ให้สารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ ขณะที่เปรียบเทียบกับอีกรายการที่ประกอบด้วย ขนมปัง ไข่กรอก ไข่ดาว ไข่ทอด เฟรนช์ฟราย ข้าวหมูทอดกระเทียมพริกไทย รายการหลังนี้เป็นแบบการกินที่ไม่เหมาะสม เนื่องจากร่างกายไม่ได้รับสารอาหารครบถ้วน

๑๓๑

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ค

เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนชาวไทย อายุ 5-18 ปี
(น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเพศหญิง)



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางพิสมัย นนประสาธ
วัน เดือน ปีเกิด	19 สิงหาคม 2509
ภูมิลำเนา	670/6 ถนนชนาลัย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
ประวัติการศึกษา	
2528	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (อาหารและโภชนาการ) วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี
2530	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (อาหารและโภชนาการ) สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ
2532	ปริญญาโทบริหารธุรกิจ (อาหารและโภชนาการ) สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
2545	ปริญญาโทบริหารธุรกิจ (การโรงแรมและภัตตาคาร) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช

ประสบการณ์การทำงาน

2532 อาจารย์ 1 ระดับ 3 วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย

ปัจจุบัน อาจารย์ 2 ระดับ 7 วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย