



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์มุกดา ชาติบุญชูชัย	อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฤตินันท์ สมุทร์ทัย	ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
นายมนัส ทาสุนิทร์	ผู้อำนวยการ โรงเรียนเสริมงามวิทยาคม อำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

แบบสอบถามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้สำหรับนักเรียนผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา เป็นผู้ตอบ
2. แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย
 - ส่วนที่ 1 สอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
 - ส่วนที่ 2 สอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการ
3. กรุณาตอบแบบสอบถามตามสภาพความเป็นจริงของท่าน ซึ่งข้อมูลทั้งหมดจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการนำไปเป็นแนวทางแก้ปัญหาทางโภชนาการ และการส่งเสริมให้บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดีต่อไป ผู้ศึกษาจะถือเป็นความลับและนำข้อมูลไปใช้เพื่อการศึกษาในครั้งนี้นี้เท่านั้น จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

นางสุกัลยา ศิริน้อย

หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

(สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ส่วนที่ 1
ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

- คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน หน้าข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน
- เพศ
 - ชาย หญิง
 - อายุ
 - 12 ปี 13 ปี
 - 14 ปี 15 ปี
 - กำลังศึกษาอยู่ชั้น
 - มัธยมศึกษาปีที่ 1 มัธยมศึกษาปีที่ 2 มัธยมศึกษาปีที่ 3
 - โรคประจำตัว
 - ไม่มี มี (ระบุ).....
 - ผู้ปกครองของท่าน
 - บิดา มารดา
 - บิดา – มารดา อื่น ๆ (ระบุ).....
 - อาชีพของบิดามารดา
 - รับราชการ ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว รัฐวิสาหกิจ
 - รับจ้าง เกษตรกร แม่บ้าน
 - ค่าอาหารในการไปโรงเรียนต่อวัน
 - น้อยกว่า 20 บาท 20 – 30 บาท มากกว่า 30 บาท
 - ความคิดเห็นของท่านจากการประเมินรูปร่าง น้ำหนัก (กก.) ต่อ ส่วนสูง (ซม.) ของตนเอง
 - อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม
 - ท่านเคยลดน้ำหนักหรือไม่
 - ไม่เคย เคย (ระบุวิธีลดน้ำหนัก).....
 - อาหารมื้อกลางวันของท่าน (ที่โรงเรียน)
 - นำมาจากบ้าน ซื้อจากร้านค้าที่โรงเรียน
 - อื่น ๆ (ระบุ).....

ส่วนที่ 2

การปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

2.1 การบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “การบริโภคอาหาร” ให้ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของท่าน โดยมีเกณฑ์พิจารณาดังนี้

- | | |
|---|--|
| 4 | หมายถึง มีการปฏิบัติทุกครั้ง (16 ครั้งขึ้นไป ต่อสัปดาห์) |
| 3 | หมายถึง มีการปฏิบัติบ่อยครั้ง (10 – 15 ครั้ง ต่อสัปดาห์) |
| 2 | หมายถึง มีการปฏิบัติบางครั้ง (1 – 9 ครั้ง ต่อสัปดาห์) |
| 1 | หมายถึง ไม่มีการปฏิบัติ (ไม่เคยกินเลย) |

การบริโภคอาหาร	พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร			
	4	3	2	1
1. บริโภคอาหารครบ 5 หมู่				
2. บริโภคขนมกรุบกรอบ ขนมถุง ขนมซอง				
3. บริโภคอาหารชนิดเดียว ซ้ำซาก				
4. บริโภคข้าวซ้อมมือ หรือข้าวกล้อง				
5. บริโภคผลไม้ตามฤดูกาล				
6. บริโภคผักที่มีเส้นใย และกากอาหาร				
7. บริโภคอาหารที่มีสีสังเคราะห์				
8. บริโภคอาหารประเภทถั่ว				
9. บริโภคอาหารดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ				
10. ดื่มนมเปรี้ยว หรือนมพร้อมมันเนย				
11. บริโภคอาหารที่มีรสเค็มจัด เช่น ปลาเค็ม ผักกาดดอง				
12. บริโภคอาหารประเภทหมูสามชั้นทอด หรือแคบหมู				
13. บริโภคอาหารหลากหลายชนิดในมื้อหนึ่ง ๆ				
14. บริโภคอาหารที่มีสีสังเคราะห์ตามธรรมชาติ				
15. บริโภคอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่เติมเครื่องปรุง				
16. บริโภคอาหารที่ปรุงสุกใหม่				

การบริโภคอาหาร

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

4 3 2 1

17. บริโภคต้มจืด แกงเลียง
18. บริโภคอาหารจานด่วน (ฟาสต์ฟู้ด) เช่น พิซซ่า แมคโดนัลด์
19. บริโภคอาหารที่ควบคุมการทำงานของร่างกาย เช่น ผลไม้ต่าง ๆ ผักใบเขียว ทั้งสุกและสด
20. บริโภคอาหารประเภทปลา
21. ดื่มน้ำอัดลม หรือน้ำหวาน
22. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
23. บริโภคผลไม้แช่อิ่ม ผลไม้ดอง
24. บริโภคขนมหวาน เช่น รวมมิตร ทองหยิบ ฝอยทอง

2.2 การปฏิบัติตน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “การปฏิบัติตน” ให้ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของท่าน โดยมีเกณฑ์พิจารณา ดังนี้

- | | |
|---|--|
| 4 | หมายถึง มีการปฏิบัติทุกครั้ง (6 – 7 วัน ต่อสัปดาห์) |
| 3 | หมายถึง มีการปฏิบัติบ่อยครั้ง (4 – 5 วัน ต่อสัปดาห์) |
| 2 | หมายถึง มีการปฏิบัติบางครั้ง (1 – 3 วัน ต่อสัปดาห์) |
| 1 | หมายถึง ไม่มีการปฏิบัติ (ไม่เคยทำเลย) |

หมายเหตุ ในกรณีที่ท่านไม่ได้ปรุงอาหารเองให้สอบถามข้อมูลจากผู้ปรุงอาหารในครอบครัว

การปฏิบัติตน

พฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตน

4 3 2 1

1. ล้างมือทุกครั้งก่อนและหลังการบริโภคอาหาร
2. ปรุงอาหารแบบสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบดิบ ยำแหนม
3. อ่านฉลากโภชนาการของอาหารก่อนซื้อ
4. ในแต่ละวัน จัดหาอาหารให้ครบ 5 หมู่
5. ปรุงอาหารให้มีรสชาติ และทำให้สุกก่อนบริโภค
6. อาหารที่ปรุงในแต่ละมื้อจะมีผักเป็นส่วนประกอบ
7. ใช้ปลาแทนเนื้อสัตว์ในการปรุงอาหาร

การปฏิบัติตน

พฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตน

4 3 2 1

8. ใช้วิธีลดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก
9. เตรียมผลไม้สดวางไว้บนโต๊ะอาหาร
10. ส่งเสริมสมาชิกในครอบครัวคิมนมให้เหมาะสมกับวัย
11. นอนหลับพักผ่อนวันละไม่น้อยกว่า 6 ชั่วโมง
12. ชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง
13. จัดขนมกรุบกรอบเป็นอาหารว่างในครอบครัว
14. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที
15. ทอดและผัดอาหารโดยใช้น้ำมันสัตว์
16. ล้างผักสด และผลไม้ให้สะอาดก่อนบริโภค
17. เมื่อเครียด วิดก กังวล จะบริโภคอาหารที่ตนเองชอบ
18. ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวคิมน้ำอัดลม
19. ปรุงอาหารให้มีรสจัด เช่น เค็มจัด เผ็ดจัด หวานจัด
20. เติมน้ำปลา หรือเครื่องปรุงรสทุกครั้งที่ใช้บริโภคอาหาร

ขอขอบคุณสำหรับความอนุเคราะห์ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามมา ณ โอกาสนี้

แบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงและภาวะโภชนาการ

ชื่อ.....นามสกุล.....รหัสประจำตัว.....

สัปดาห์ ที่	วัน/เดือน/ปี	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)	ภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง)
1	9 มีนาคม 2552
2	16 มีนาคม 2552
3	23 มีนาคม 2552
4	30 มีนาคม 2552
5	6 เมษายน 2552
6	13 เมษายน 2552
7	23 เมษายน 2552
8	27 เมษายน 2552

หมายเหตุ

ให้ผู้รับคำปรึกษาบันทึกผลการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมิน
ภาวะโภชนาการของตนเองทุกครั้ง ตามระยะเวลาที่กำหนด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

แผนการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	กิจกรรม
<p align="center">ขั้นที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1) การสร้างสัมพันธภาพ 9 มี.ค.2552</p> <p>เป็นขั้นตอนของการสร้างมิตรไมตรีให้เกิดขึ้นเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดความวิตกกังวลในการมาขอคำปรึกษาและพร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวอันเป็นความทุกข์ หรือปัญหาของตนเองให้ผู้รับคำปรึกษาได้ดำเนินการช่วยเหลือต่อไป</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. แนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์ของการศึกษา และประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับ 2. เก็บข้อมูลจากผู้เข้าร่วมโครงการในหัวข้อดังต่อไปนี้ <ol style="list-style-type: none"> 2.1 สอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป 2.2 ประเมินการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ (ประเมินครั้งที่ 1) <ul style="list-style-type: none"> - การบริโภคอาหาร - การปฏิบัติตน 2.3 แนะนำการใช้เครื่องตวงวัดปริมาณอาหาร 2.4 แจกแบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และภาวะโภชนาการ 2.5 แจกแบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง การบริโภคอาหาร และกิจกรรมการออกกำลังกาย (สัปดาห์ที่ 1) 2.6 ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินภาวะโภชนาการตามแบบบันทึกที่กำหนด 2.7 ทำการบันทึกน้ำหนักลงในกราฟบันทึกน้ำหนักตัว 3. จัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อการสร้างสัมพันธภาพและให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักคุ้นเคยซึ่งกันและกัน <ol style="list-style-type: none"> 3.1 ให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับโรคอ้วน 3.2 ให้ความรู้ เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ และความรู้เรื่องโรคอ้วน 3.3 แจกเอกสารใบความรู้ที่ 1 เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ และใบความรู้ที่ 2 เรื่องโรคอ้วน เพื่อกระตุ้นเตือนผู้เข้าร่วมโครงการในการบันทึกกิจกรรมตามแบบบันทึก 3.4 ผู้ศึกษาและสมาชิกกลุ่ม สรุปผลของกิจกรรมในครั้งนี้ 4. นัดหมายครั้งต่อไป

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	กิจกรรม
<p style="text-align: center;">ขั้นที่ 2 (สัปดาห์ที่ 2) การวิเคราะห์ปัญหา 16 มี.ค.2552</p> <p>เป็นขั้นตอนที่ทำความเข้าใจ กับปัญหาแล้วนำเอาปัญหามาวิเคราะห์เพื่อแยกแยะประเด็นในการวางแผนแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นในแนวทาง ที่ถูกต้องเหมาะสมและให้ผู้รับ คำปรึกษาเกิดความกระจ่าง ในปัญหาของตนเองอย่าง แท้จริงและมองเห็นแนวทาง ที่จะแก้ไขปัญหานั้น รวมทั้ง สามารถกำหนดเป้าหมาย ในการพัฒนาตนเองได้ต่อไป</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง บันทึกผล และเปรียบเทียบกับสัปดาห์ที่ 1 กล่าวชมเชยผู้ที่มีน้ำหนักลดลง และให้กำลังใจผู้ที่มีน้ำหนักเท่าเดิมหรือเพิ่มขึ้น <ol style="list-style-type: none"> 1.1 ทำการบันทึกการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมิน ภาวะโภชนาการ 1.2 ทำการบันทึกน้ำหนักลงในกราฟบันทึกน้ำหนักตัว 2. แจกวัสดุประสงค์ของการวิเคราะห์ปัญหาในครั้งนี้ 3. จัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนเล่าถึงการบริโภคอาหาร และ การปฏิบัติตน ในสัปดาห์ที่ผ่านมา <ol style="list-style-type: none"> 3.1 สมาชิกในกลุ่มร่วมกันสรุปปัญหา และวางแผนในการจัดการ กับปัญหา 3.2 ให้ความรู้ด้านอาหารและ โภชนาการสำหรับวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการ เกินหรือโรคอ้วน เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ อาหารแนะนำ อาหารสำหรับ วัยรุ่น การบริโภคอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก วิธีการบริโภคอาหารเพื่อ สุขภาพที่ดี 3.3 ผู้ศึกษาร่วมกับสมาชิกกลุ่มสรุปผลของกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ 3.4 กลุ่มตั้งเป้าหมายร่วมกันในการเลือกบริโภคอาหารและการปฏิบัติตน เพื่อการมีภาวะโภชนาการที่ดี โดยการพบกลุ่มครั้งต่อไปขอให้น้ำหนัก เฉลี่ยของกลุ่มลดลงอย่างน้อยร้อยละ 5 4. ผู้ศึกษาแจกเอกสารใบความรู้ที่ 3 เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ ใบความรู้ที่ 4 เรื่องอาหารแนะนำ ใบความรู้ที่ 5 เรื่องอาหารสำหรับวัยรุ่น ใบความรู้ที่ 6 เรื่องการบริโภคอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก ใบความรู้ที่ 7 เรื่องวิธีการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี เพื่อขอความร่วมมือในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสม ในการลดน้ำหนัก 5. แจกแบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง การบริโภคอาหาร และกิจกรรม การออกกำลังกาย (สัปดาห์ที่ 2) 6. นัดหมายครั้งต่อไป

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	กิจกรรม
<p style="text-align: center;">ขั้นที่ 3 (สัปดาห์ที่ 3) การวางแผนแก้ปัญหา 23 มี.ค.2552</p> <p>เป็น ขั้นตอน ที่ นำ เา ประเด็น ปัญหา ที่ ได้ จาก การ วิเคราะห์ แยกแยะ มา วาง แผน ใน การ แก้ ไข ปัญ หา อย่าง ละเอียด ลึ ถ้วน ใน แนวทาง ที่ ดี ที่ สุด โดย ร่วม กัน พิจารณา ลำดับ ความ สำคัญ ของ ปัญหา ว่า อะไร คือ ปัญหา เร่งด่วน อะไร คือ ปัญหา ที่ ผู้รับ คำ ปรึกษา อยาก แก้ ไข มาก ที่ สุด โดย เน้น การ แก้ ไข ที่ สาเหตุ ของ ปัญหา ว่า เกิด จาก สาเหตุ ไດ และ ผู้ให้ คำ ปรึกษา จะ เป็น ผู้ ช่วย ให้ ผู้รับ คำ ปรึกษา มอง เห็น ทาง เลือก หลาย ๆ ทาง แล้ว เข้า สู่ กิจกรรม การ แก้ ปัญหา ได้</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง บันทึกผล และเปรียบเทียบกับสัปดาห์ที่ 2 กล่าวชมเชยผู้ที่มีน้ำหนักลดลง และให้กำลังใจผู้ที่มีน้ำหนักเท่าเดิมหรือเพิ่มขึ้น <ol style="list-style-type: none"> 1.1 ทำการบันทึกการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินภาวะโภชนาการ 1.2 ทำการบันทึกน้ำหนักลงในกราฟบันทึกน้ำหนักตัว 2. แจ้งวัตถุประสงค์ของการวางแผนแก้ปัญหาในครั้งนี้ 3. จัดกิจกรรมกลุ่มดังต่อไปนี้ <ol style="list-style-type: none"> 3.1 ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 3.2 สาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยการบริหารร่างกาย และการเดินแอโรบิค 4. ผู้ศึกษาแจกเอกสารใบความรู้ที่ 8 เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนัก และขอความร่วมมือสมาชิกกลุ่มในการออกกำลังกาย 5. กระตุ้นเตือนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มคิดหาวิธีการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสม สอดคล้องกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ และให้มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง 6. แจกแบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง การบริโภคอาหาร และกิจกรรมการออกกำลังกาย (สัปดาห์ที่ 3) 7. นัดหมายครั้งต่อไป

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	กิจกรรม
<p data-bbox="347 353 472 398">ขั้นที่ 4 (1)</p> <p data-bbox="336 416 483 461">(สัปดาห์ที่ 4)</p> <p data-bbox="284 479 536 524">กิจกรรมการแก้ปัญหา</p> <p data-bbox="336 542 483 586">30 มี.ค.2552</p> <p data-bbox="228 645 592 1034">เป็นขั้นตอนในการนำเอาปัญหาที่เกิดขึ้นมาเข้าสู่กิจกรรมแก้ปัญหาในแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสมและกระทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอเพื่อให้ประสบผลสำเร็จในการแก้ไขปัญหา</p>	<ol data-bbox="619 353 1485 1552" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="619 353 1485 524">1. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง บันทึกผล และเปรียบเทียบกับสัปดาห์ที่ 3 กล่าวชมเชยผู้ที่มีน้ำหนักลดลง และให้กำลังใจผู้ที่มีน้ำหนักเท่าเดิมหรือเพิ่มขึ้น <ol data-bbox="683 533 1334 689" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="683 533 1334 631">1.1 ทำการบันทึกการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินภาวะโภชนาการ <li data-bbox="683 640 1334 689">1.2 ทำการบันทึกน้ำหนักลงในกราฟบันทึกน้ำหนักตัว <li data-bbox="619 698 1334 743">2. แจกวัสดุประสงค์ของการจัดกิจกรรมการแก้ปัญหาในครั้งนี้ <li data-bbox="619 752 1485 1034">3. จัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันประเมินน้ำหนักของตนเองว่าเกินเกณฑ์มาตรฐานเพียงใด โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิง การเจริญเติบโต ของ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2542) วิเคราะห์อาหารที่บริโภค การปฏิบัติตน การออกกำลังกาย และให้แสดงความคิดเห็นที่มีต่อน้ำหนักของตนเอง <ol data-bbox="683 1043 1485 1258" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="683 1043 1485 1142">3.1 ออกกำลังกายด้วยการบริหารร่างกาย และการเดินแอโรบิก โดยใช้เวลาไม่น้อยกว่า 30 นาที <li data-bbox="683 1151 1485 1258">3.2 ให้สมาชิกซักถามปัญหาต่าง ๆ ผู้ศึกษาให้คำแนะนำตามประเด็นของปัญหาและสมาชิกร่วมกันสรุปแนวทางแก้ไขปรับปรุง <li data-bbox="619 1267 1485 1366">4. กระตุ้นเตือนการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และให้มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง <li data-bbox="619 1375 1485 1473">5. แจกแบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง การบริโภคอาหาร และกิจกรรมการออกกำลังกาย (สัปดาห์ที่ 4) <li data-bbox="619 1482 884 1552">6. นัดหมายครั้งต่อไป

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	กิจกรรม
<p>ขั้นที่ 4 (2) (สัปดาห์ที่ 5) กิจกรรมการแก้ปัญหา 6 เม.ย.2552</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง บันทึกผล และเปรียบเทียบกับสัปดาห์ที่ 4 กล่าวชมเชยผู้ที่มีน้ำหนักลดลง และให้กำลังใจผู้ที่มีน้ำหนักเท่าเดิมหรือเพิ่มขึ้น <ol style="list-style-type: none"> 1.1 ทำการบันทึกการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินภาวะโภชนาการ 1.2 ทำการบันทึกน้ำหนักลงในกราฟบันทึกน้ำหนักตัว 2. แจกวัสดุประสงค์ของการจัดกิจกรรมการแก้ปัญหาในครั้งนี้ 3. จัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกร่วมกันประเมินการบริโภคอาหาร การปฏิบัติตน และการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักของแต่ละบุคคล <ol style="list-style-type: none"> 3.1 ออกกำลังกายด้วยการบริหารร่างกาย และการเต้นแอโรบิค โดยใช้เวลาไม่น้อยกว่า 30 นาที 3.2 ให้สมาชิกซักถามปัญหาต่าง ๆ ผู้ศึกษาให้คำแนะนำตามประเด็นของปัญหา และสมาชิกร่วมกันสรุปแนวทางแก้ไขปรับปรุง 4. กระตุ้นเตือนการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และให้มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง 5. ประเมินการปฏิบัติตนตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ (ประเมินครั้งที่ 2) <ul style="list-style-type: none"> - การบริโภคอาหาร - การปฏิบัติตน 6. แจกแบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง การบริโภคอาหาร และกิจกรรมการออกกำลังกาย (สัปดาห์ที่ 5) 7. นัดหมายครั้งต่อไป

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	กิจกรรม
<p style="text-align: center;">ขั้นที่ 4 (3) (สัปดาห์ที่ 6) กิจกรรมการแก้ปัญหา 13 เม.ย.2552</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง บันทึกผล และเปรียบเทียบกับสัปดาห์ที่ 5 กล่าวชมเชยผู้ที่มีน้ำหนักลดลง และให้กำลังใจผู้ที่มีน้ำหนักเท่าเดิมหรือเพิ่มขึ้น <ol style="list-style-type: none"> 1.1 ทำการบันทึกการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินภาวะโภชนาการ 1.2 ทำการบันทึกน้ำหนักลงในกราฟบันทึกน้ำหนักตัว 2. แจกวัสดุประสงค์ของการจัดกิจกรรมการแก้ปัญหาในครั้งนี้ 3. จัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกร่วมกันประเมินการบริโภคอาหาร การปฏิบัติตน และการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักของแต่ละบุคคล <ol style="list-style-type: none"> 3.1 ออกกำลังกายด้วยการบริหารร่างกาย และการเดินแอโรบิก โดยใช้เวลาน้อยกว่า 30 นาที 3.2 ให้สมาชิกซักถามปัญหาต่าง ๆ ผู้ศึกษาให้คำแนะนำตามประเด็นของปัญหา และสมาชิกร่วมกันสรุปแนวทางแก้ไขปรับปรุง 4. กระตุ้นเตือนการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และให้มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง 5. แจกแบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง การบริโภคอาหาร และกิจกรรมการออกกำลังกาย (สัปดาห์ที่ 6) 6. นัดหมายครั้งต่อไป

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	กิจกรรม
<p style="text-align: center;">ขั้นที่ 4 (4) (สัปดาห์ที่ 7) กิจกรรมการแก้ปัญหา 20 เม.ย.2552</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง บันทึกผล และเปรียบเทียบกับสัปดาห์ที่ 6 กล่าวชมเชยผู้ที่มีน้ำหนักลดลง และให้กำลังใจผู้ที่มีน้ำหนักเท่าเดิมหรือเพิ่มขึ้น <ol style="list-style-type: none"> 1.1 ทำการบันทึกการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินภาวะโภชนาการ 1.2 ทำการบันทึกน้ำหนักลงในกราฟบันทึกน้ำหนักตัว 2. แจกวัสดุประสงค์ของการจัดกิจกรรมการแก้ปัญหาในครั้งนี้ 3. จัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกร่วมกันประเมินการบริโภคอาหาร การปฏิบัติตน และการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักของแต่ละบุคคล <ol style="list-style-type: none"> 3.1 ออกกำลังกายด้วยการบริหารร่างกาย และการเดินแอโรบิก โดยใช้เวลาน้อยกว่า 30 นาที 3.2 ให้สมาชิกซักถามปัญหาต่าง ๆ ผู้ศึกษาให้คำแนะนำตามประเด็นของปัญหา และสมาชิกร่วมกันสรุปแนวทางแก้ไขปรับปรุง 4. กระตุ้นเตือนการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และให้มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง 5. แจกแบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง การบริโภคอาหาร และกิจกรรมการออกกำลังกาย (สัปดาห์ที่ 7) 6. นัดหมายครั้งต่อไป

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ขั้นที่ 5

(สัปดาห์ที่ 8)

การยุติกระบวนการให้คำปรึกษา

27 เม.ย.2552

ก่อนยุติการให้คำปรึกษาควร
สนทนาพูดคุย ในเรื่องทั่ว ๆ ไป
เล็กน้อย แล้วผู้ศึกษาให้ผู้เข้าร่วม
โครงการรายงานสรุปผลของการ
ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการควบคุม
พฤติกรรมตนเองในการบริโภค
อาหาร การออกกำลังกาย เพื่อลด
น้ำหนัก ประกอบข้อมูลจากกราฟ
แสดงน้ำหนักเปรียบเทียบน้ำหนัก
ของต้นก่อนและหลังการได้รับ
คำปรึกษาและแสดงความคิดเห็น
ที่มีต่อภาพลักษณ์ของตนเอง
ในด้านรูปร่าง น้ำหนัก ส่วนสูง
สุขภาพร่างกาย และบอก
ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วม
โครงการในครั้งนี้ โดยผู้ศึกษา
สรุปเพิ่มเติมแล้วกล่าวขอบคุณ
และกล่าวอำลา ที่ให้ความร่วมมือ
และกล่าวปิดกิจกรรม

กิจกรรม

1. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง บันทึกผล และเปรียบเทียบกับสัปดาห์ที่ 7
กล่าวชมเชยผู้ที่มีน้ำหนักลดลง และให้กำลังใจผู้ที่มีน้ำหนักเท่าเดิมหรือ
เพิ่มขึ้น
 - 1.1 ทำการบันทึกการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมิน
ภาวะโภชนาการ
 - 1.2 ทำการบันทึกน้ำหนักลงในกราฟบันทึกน้ำหนักตัว
2. แจกวัสดุประสงค์ของการยุติกระบวนการให้คำปรึกษาในครั้งนี้
3. จัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันประเมิน และสรุปผล
การเข้าร่วมโครงการเก็บข้อมูลจากสมาชิกกลุ่มผู้เข้าร่วม โครงการโดยใช้
แบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น (ชุดเดิม) เพื่อประเมินการปฏิบัติตน
ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ (ประเมินครั้งที่ 3)
 - การบริโภคอาหาร
 - การปฏิบัติตน
4. สมาชิกกลุ่มกล่าวความรู้สึกในการเข้าร่วมโครงการในการให้คำปรึกษา
ผู้ศึกษากล่าวขอบคุณ แจกเรื่องการติดตามผลหลังการให้คำปรึกษา และ
ปิดโครงการ
5. แจกแบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง การบริโภคอาหาร และกิจกรรม
การออกกำลังกาย (สัปดาห์ที่ 8)
6. ติดตามผลหลังการให้คำปรึกษา

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการ

โภชนบัญญัติ 9 ประการ หมายถึง ข้อเสนอแนะ 9 ประการในการปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของคนไทย ซึ่งเป็นแนวทางในการกินอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการและการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมและให้ได้รับประโยชน์สูงสุดกับสุขภาพของร่างกาย

หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับของประชาชนชาวไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2542) ได้จัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยหรือ โภชนบัญญัติ 9 ประการ ขึ้นภายใต้กรอบวัฒนธรรมการกินของคนไทย โดยมีเนื้อหาสาระ มีแนวปฏิบัติในการกินอาหารที่นำไปสู่การป้องกันไม่ให้เกิดภาวะขาดสารอาหารภาวะโภชนาการเกิน และมีความปลอดภัยจากพิษภัยของอาหาร เพื่อเผยแพร่ให้คนไทยได้ยึดเป็นแนวทางในการกินอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการดังต่อไปนี้

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว

1.1 การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลาย หมายถึง ในแต่ละวันควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ หมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ถั่วเมล็ดแห้ง และงา ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ อาหารหมู่นี้ให้สารอาหาร โปรตีน หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ให้พลังงานแก่ร่างกาย หมู่ที่ 3 ผักผักต่าง ๆ และหมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ ให้ประโยชน์ในการเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ และอาหารทั้ง 2 หมู่ นั้นให้วิตามินและเกลือแร่เป็นหลัก หมู่ที่ 5 น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์ ซึ่งจะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ส่วนการกินอาหารแต่ละหมู่ให้หลากหลายหมายถึง การกินอาหารหลาย ๆ ชนิด เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และถ้ากินอาหารไม่ครบทั้ง 5 หมู่ หรือกินซ้ำซากจำเจเพียงบางชนิดทุกวัน อาจทำให้ได้รับสารอาหารบางประเภทไม่เพียงพอหรือมากเกินไป

จึงสรุปได้ว่าในหนึ่งวันจึงต้องเลือกกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ มีปริมาณที่พอเหมาะ นอกจากนั้นในอาหารแต่ละหมู่ ควรเลือกกินอาหารให้หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายอันจะนำไปสู่การมี “ภาวะโภชนาการดี”

1.2 การหมั่นดื่มน้ำหนักตัว ไม่ให้อ้วนหรือผอมมากเกินไป น้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้สำคัญที่บ่งบอกถึงภาวะสุขภาพของคนว่าดีหรือไม่ดี เพราะแต่ละคน ควรมีน้ำหนักตัว

ที่เหมาะสมตามวัย และได้สัดส่วนกับความสูง ดังนั้น การรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติโดยการกินอาหารให้เหมาะสมควบคู่ไปกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ถ้าน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ปกติหรือผอมไปจะทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย การเรียนและการทำงานด้อยประสิทธิภาพ ในทางตรงข้ามหากมีน้ำหนักมากกว่าปกติหรืออ้วนไป จะมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งบางชนิด อันเป็นสาเหตุการตายลำดับต้น ๆ ของคนไทย การรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติโดยการบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการและออกกำลังกายอย่างเหมาะสมจะช่วยให้สุขภาพดี มีชีวิตยืนยาวและเป็นสุข การที่จะประเมินว่าน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่นั้นทำได้หลายวิธี แต่วิธีที่ง่ายและดีที่สุดสำหรับวัยเด็ก คือ ใช้ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุและเพศส่วนการประเมินภาวะโภชนาการว่า เป็นโรคอ้วนหรือไม่จะใช้ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงแยกตามเพศซึ่งทั้งสองวิธีให้นำค่าที่วัดได้ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิง (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542)

2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงาน สารอาหารที่มีมากในข้าว ได้แก่ คาร์โบไฮเดรตและโปรตีน โดยเฉพาะข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ซึ่งเป็นข้าวที่ผ่านการขัดสีน้อย ถือเป็นข้าวที่มีประโยชน์มากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว เนื่องจากมีสารอาหาร โปรตีน ไขมันใยอาหาร แร่ธาตุ และวิตามินในปริมาณที่สูงกว่า นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืชอื่น ๆ เช่น ขนมหัน ก๋วยเตี๋ยว หรือบะหมี่ ซึ่งเป็นแหล่งที่ให้พลังงานเช่นกัน แต่ควรคำนึงถึงปริมาณอาหาร ประเภทข้าวและแป้งที่กินในแต่ละวัน เพราะถ้าได้รับมากเกินไปร่างกายจะเปลี่ยนเป็นไขมันและเก็บไว้ในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เมื่อสะสมมากขึ้นจะทำให้เกิดโรคอ้วนได้ ดังนั้นจึงต้องกินให้ได้สัดส่วนเหมาะสม และปริมาณที่เพียงพอเพื่อนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการที่ดี และสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรงอีกด้วย

3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ เนื่องจากพืชผักและผลไม้ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน แร่ธาตุ รวมทั้งใยอาหาร ซึ่งช่วยในการขับถ่าย และสามารถนำโคเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย ทำให้ลดการสะสมสารพิษเหล่านั้น นอกจากนี้ พืชผักและผลไม้หลายอย่าง ให้พลังงานต่ำ ดังนั้นหากกินผัก ผลไม้ให้หลากหลายเป็นประจำจะลดความเสี่ยงในการเป็นโรคอ้วน และไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคหัวใจ เพราะสารแคโรทีน และวิตามินซีในพืชผัก ผลไม้ มีผลต่อการป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือดและป้องกันมะเร็งบางประเภท

พืชผักมีหลายประเภทและกินได้แทบทุกส่วน ประเภทผักกินใบ กินยอด และก้าน เช่น กระถิน ผักบุ้ง ตำลึง คื่นช่าย สายบัว ผักกูด และผักแว่น ประเภทกินดอก เช่น ดอกกระเจียว ดอกกะหล่ำ ดอกโสน และดอกแค เป็นต้น ประเภทกินผล เช่น บวบ ฟักทอง ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ มะเขือยาว มะเขือเปราะและกระเจี๊ยบ ประเภทกินราก เช่น หัวผักกาด แครอท กระจ่าง ขมิ้นขาว และชิงอ่อน พืชผักต่าง ๆ โดยเฉพาะผักสีเขียว เป็นแหล่งวิตามินหลายชนิด โดยเฉพาะกลุ่มวิตามินซี วิตามินเอ แร่ธาตุ และใยอาหาร ส่วนผลไม้ที่มีทั้งที่กินดิบและกินสุก มีรสหวานและเปรี้ยวซึ่งให้ประโยชน์แตกต่างกันไป ผลไม้ที่กินดิบ เช่น ฝรั่ง มะม่วงมัน ชมพู่ กัลย ฝรั่ง สับปะรด ส้มเขียวหวาน และส้มโอ ซึ่งผลไม้เหล่านี้ล้วนมีวิตามิน โดยเฉพาะวิตามินซีสูง ผลไม้ที่กินสุกที่มีสีเหลือง เช่น มะละกอ และมะม่วงสุก มีวิตามินเอสูง สำหรับผู้มีภาวะโภชนาการเกิน ควรจำกัดปริมาณการกินผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน ละมุด ลำไย และขนุน เพราะมีน้ำตาลสูง เพื่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรง จึงควรกินพืชผักทุกมื้อให้หลากหลายชนิดสลับกันไป ส่วนผลไม้ควรกินเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยเฉพาะหลังอาหารแต่ละมื้อ กินเป็นอาหารว่างและควรกินพืช ผัก และผลไม้ตามฤดูกาล (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2543)

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี โปรตีนเป็นสารอาหารที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับอย่างเพียงพอ ทั้งคุณภาพและปริมาณ เพื่อนำไปเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อซึ่งเสื่อมสลายให้อยู่ในสภาพปกติ เป็นส่วนประกอบของสารสร้างภูมิคุ้มกัน โรคติดต่อและให้พลังงานแก่ร่างกาย แหล่งอาหารที่ให้โปรตีนที่สำคัญได้แก่

ปลา เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ หากกินปลาแทนเนื้อสัตว์อื่นเป็นประจำจะช่วยลดปริมาณไขมันในโลหิต ในเนื้อปลามีฟอสฟอรัสสูงและถ้ากินปลาเล็กปลาน้อย รวมทั้งปลากระป๋องจะได้แคลเซียมซึ่งทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนี้ในปลาทะเลทุกชนิด มีสารไอโอดีนซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้เป็นโรคขาดสารไอโอดีนหรือโรคคอพอก (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2543)

เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นประจำนอกจากจะได้รับโปรตีนอย่างเพียงพอแล้ว ยังทำให้ลดการสะสมไขมันในร่างกายและในเลือด ซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี เนื้อสัตว์ที่มีไขมันแทรกอยู่มากกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่น โดยเฉพาะหมูสามชั้นควรหลีกเลี่ยงการกิน

ไข่ เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่มีโปรตีนสูง มีแร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็น ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากมายหลายชนิด ไข่เป็นอาหารโปรตีนที่มีราคาถูก หาซื้อได้ง่าย ปรุง และกินง่าย ในเด็กควรกินไข่วันละ 1 ฟอง ผู้ใหญ่ที่มีภาวะโภชนาการปกติ ควรกินไข่สัปดาห์ละ

2-3 ฟอง ที่สำคัญ คือ ควรกินไข่ที่ปรุงให้สุก ทั้งไข่เป็ดและไข่ไก่มีคุณค่าทางโภชนาการไม่แตกต่างกัน (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2543)

ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี หาง่าย ราคาถูก มีหลากหลายชนิด ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วแดงและถั่วลิสง เป็นต้น รวมไปถึงผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง ได้แก่ เต้าหู้ เต้าเจี้ยว น้านมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ และอาหารที่ทำจากถั่ว เช่น ถั่วกวน ขนมใส่ถั่วต่าง ๆ ควรกินถั่วเมล็ดแห้งสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังให้พลังงานแก่ร่างกายได้ดีอีกด้วย (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2543)

งา เป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์ทางโภชนาการที่ให้ทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามิน โดยเฉพาะวิตามินอีและแคลเซียม จึงควรกินเป็นประจำ (สง่า คามาพงษ์, 2547)

5. คีมนมให้เหมาะสมตามวัย นมเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย ทั้งนมจืดและนมปรุงแต่งชนิดต่าง ๆ แร่ธาตุ แคลเซียมและฟอสฟอรัสในนมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง นมมีโปรตีนน้ำตาลแลคโตสและวิตามินต่าง ๆ โดยเฉพาะวิตามินเอซึ่งช่วยในการมองเห็น และบำรุงเนื้อเยื่อและวิตามินบีสองซึ่งช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและเนื้อเยื่อต่าง ๆ ทำหน้าที่เป็นปกติ ควรเลือกคีมนมที่บรรจุในภาชนะปิดสนิท และไม่ควรคีมนมที่หมดอายุ นมที่ไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อโรคด้วยความร้อน นมที่กล่องชำรุดหรือนมพลาสติกเจอร์ไรด์ที่ไม่ได้เก็บในตู้เย็น นมบางชนิด เช่น นมพลาสติกเจอร์ไรด์หรือโยเกิร์ต ต้องเก็บไว้ในตู้เย็นที่มีอุณหภูมิไม่เกิน 10 องศาเซลเซียส เด็กวัยเรียนและเด็กวัยรุ่นควรคีมนมวันละ 2-3 แก้ว ในเด็กที่มีปัญหาโรคอ้วนหรือ มีไขมันในเลือดสูงควรคีมนมพร่องมันเนย (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2543)

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไขมัน เป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ ให้พลังงานและความอบอุ่น ช่วยการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน คือ วิตามินเอ ดี อี และเค ไขมันและน้ำมันจากพืชและสัตว์เป็นแหล่งพลังงานเข้มข้นให้กรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกายและทำให้อาหารมีรสชาติดีขึ้น ปัจจุบันคนไทยกินไขมันมากกว่าในอดีตและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอีกในอนาคต จึงควรจำกัด ให้พลังงานที่ได้จากไขมันอย่างมากไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด ไขมัน ในอาหารเมื่อบริโภคและถูกย่อยแล้วจะทำให้ได้กรดไขมันอิ่มตัวและกรดไขมันการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอลมากเกินไปจะมีผลทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง และเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ควรประกอบอาหารด้วยวิธีการต้ม นึ่ง ปิ้งและย่าง แทนการทอดหรือผัด จะลดปริมาณไขมันในอาหาร การรู้ชนิดอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะปริมาณไขมันอิ่มตัว และโคเลสเตอรอล รู้จักการประกอบอาหารไม่ให้มีไขมันมาก จะควบคุมหรือจำกัดปริมาณไขมันในอาหารได้และยังเลือกคุณภาพไขมันจากอาหาร ได้เหมาะสมและเป็นผลดีต่อสุขภาพ (นัยนา บุญทวีวุฒัน และเรวดี จงสุวัฒน์, 2545)

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด เครื่องปรุงรสทำให้อาหารอร่อย มีรสชาติดี แต่ถ้ากินอาหารรสจัดมากเกินไปจนเป็นนิสัยจะทำให้เกิดโทษต่อร่างกายได้ รสอาหารที่มักเป็นปัญหา คือ รสหวานจัดและเค็มจัด รสหวานจัดเป็นรสที่คนทั่วไปชอบ จะมีอยู่ในอาหารคาว ขนมหวาน น้ำอัดลม ลูกอม ตลอดจนการใช้น้ำตาลเติมในเครื่องดื่ม เช่น ชา กาแฟ หรือ โอวัลติน ทำให้ได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นโดยไม่จำเป็น ดังนั้นจึงควรจำกัดพลังงานที่ได้จากน้ำตาลในแต่ละวัน ให้เหลือไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด และไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกิน วันละ 40 - 55 กรัม หรือ มากกว่า 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน เพราะพลังงานที่ได้รับจากน้ำตาลส่วนเกินจะไปเก็บสะสมไว้ในร่างกายและทำให้เป็นโรคอ้วนได้ สำหรับรสเค็มได้จากการเติมน้ำปลา หรือเกลือแกงในอาหาร ซึ่งเกลือแกงเป็นตัวหลักของสารที่ให้ความเค็มของเครื่องปรุงรส เครื่องปรุงรสที่ให้รสเค็มอื่น ๆ คือ ซอสถั่วเหลือง ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ และเต้าเจี้ยว เกลือยังใช้ในการถนอมอาหารประเภทหมักดองช่วยทำให้เก็บอาหารไว้ได้นานขึ้น เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง เต้าเจี้ยว ไข่เค็ม และปลาเค็ม การกินอาหารรสเค็มจัดที่ได้จากเกลือแกงหรือเกลือโซเดียมมากกว่า 6 กรัม ต่อวัน หรือมากกว่า 1 ช้อนชาขึ้นไป ทำให้มีโอกาเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งความดันโลหิตโดยปกติจะสูงขึ้นเมื่อมีอายุสูงขึ้น โดยเฉพาะคนที่ไม่ชอบกินผักและผลไม้ นอกจากนี้ยังมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งในกระเพาะอาหารด้วย ดังนั้นการกินอาหารรสไม่จัดจึงเป็นผลดีต่อสุขภาพ และควรลดการเติมเครื่องปรุงรสที่ไม่จำเป็นในอาหาร (สง่า ดามาพงษ์, 2547)

8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน ปัจจุบันการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป มีแต่การเร่งรีบทำให้คนมีพฤติกรรมการซื้ออาหารเปลี่ยนไป ซื้ออาหารที่ปรุงสำเร็จ อาหารพร้อมบริโภค หรืออาหารพร้อมปรุง ซึ่งอาหารเหล่านี้มักมีการปนเปื้อนและไม่สะอาดพอ อันเป็นสาเหตุของอาหารเป็นพิษ และเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินอาหาร อาหารปนเปื้อนเกิดจากหลายสาเหตุ อาจเกิดจากเชื้อโรคและพยาธิต่าง ๆ สารเคมีที่เป็นพิษ สารปนเปื้อนหรือโลหะหนักที่เป็นอันตราย ซึ่งอาจเกิดจากขบวนการผลิต การปรุงและการจำหน่ายอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ หรือเกิดจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม หลักในการเลือกกินอาหารที่ปราศจากการปนเปื้อน คือ เลือกกินอาหารที่สด สะอาด ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เลือกอาหารที่ผ่านขบวนการทำให้สุกโดยใช้ความร้อน รวมทั้งมีพฤติกรรมในการกินอาหารที่ดี เช่น การใช้ช้อนกลางและล้างมือก่อนกินอาหาร ในการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จหรืออาหารถุนั้น ควรเลือกอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ สำหรับอาหารพร้อมปรุง อาหารกระป๋อง และสารปรุงแต่งอาหาร ควรสังเกตฉลากเป็นสำคัญ เพื่อให้มีสุขภาพอนามัยที่ดี จึงควรรู้จักวิธีการเลือกซื้อ การปรุง และการประกอบอาหารให้สะอาดปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน (สง่า ดามาพงษ์, 2547)

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ สูญเสียชีวิตและทรัพย์สินอย่างมากรวมทั้งเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคตับแข็ง ซึ่งมีโอกาสสูงถึง 7 เท่าของผู้ที่ไม่ดื่ม การเกิดโรคแผลในกระเพาะอาหาร และลำไส้ โรคมะเร็ง ของหลอดเลือด ปอดบวมและวัณโรค ในรายที่ดื่มโดยไม่กินอาหารจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคขาดสารอาหารได้ ในทางกลับกันรายที่ดื่มพร้อมกับบริโภคกับแก้มที่มีไขมันสูงและโปรตีนสูง จะมีโอกาสเป็นโรคอ้วนซึ่งมีโรคอื่น ๆ ตามมา นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ฤทธิ์แอลกอฮอล์จะไปกดสมองศูนย์ควบคุมสติสัมปชัญญะและศูนย์หัวใจ จึงทำให้ขาดสติเสีย การทรงตัว สมรรถภาพการทำงานลดลงและเกิดความประมาท อันเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ ก่อให้เกิดการสูญเสียเงินทอง และเกิดความไม่สงบสุขในครอบครัวได้ตลอดเวลา โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยทำงานจะมีงานเลี้ยง การเข้าสังคัมบ่อย ๆ จึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ผู้ที่ชอบดื่มเป็นประจำ หรือดื่มเป็นบางครั้งควรลดปริมาณการดื่มให้น้อยลงและหากงดดื่มได้จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ (งานอาหารและโภชนาการ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำพูน กระทรวงสาธารณสุข, 2550)

การที่คนจะมีภาวะโภชนาการดี สุขภาพดี และคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นต้องคำนึงถึงหลักใหญ่คือ การบริโภคอาหารและการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ที่มา : คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับของประชาชนชาวไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2542). **ข้อกำหนดสารอาหารประจำวันและแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย.** กรุงเทพฯ : องค์การทหารผ่านศึก.

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง โรคอ้วน

โรคอ้วน หมายถึง ภาวะที่ร่างกายสะสมไขมันไว้มากกว่าปกติ เมื่อพลังงานที่ร่างกายได้รับจากอาหารมากกว่าพลังงานที่ร่างกายใช้ไป พลังงานที่เหลือใช้จะสะสมเป็นไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย นานวันเข้าก็จะกลายเป็นโรคอ้วน

โรคอ้วน

โรคอ้วนจัดเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของคนทุกเพศทุกวัย เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้สุขภาพเสื่อม มีอายุสั้นกว่าคนปกติ ถ้าเป็นโรคอ้วนตั้งแต่วัยเด็ก (อายุระหว่าง 6-14 ปี) มักจะอ้วนต่อไปในระยะวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2542) จากการสำรวจภาวะโภชนาการในปี พ.ศ. 2534 และ 2538 พบว่า คนไทยมีภาวะน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้น และคนอ้วนก็เพิ่มขึ้น ทั้งในผู้ใหญ่ จากร้อยละ 15.7 เป็นร้อยละ 25.0 และในเด็กก็มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน (สุรัตน์ โคมินทร์, 2545) ซึ่งตรงกับข้อมูลของ สิริประภา กลั่นกลิ่น และคณะ (2544) ที่สรุปผลการศึกษาของสถาบันวิจัยโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งสำรวจผู้มารับบริการตรวจสุขภาพตามห้างสรรพสินค้า ในระยะ 4-5 ปี พบว่า กลุ่มเด็กวัยเรียนมีปัญหาเรื่องโรคอ้วนมากขึ้น เด็กผู้ชายอ้วนถึง ร้อยละ 16.0 และเด็กผู้หญิงอ้วนถึง ร้อยละ 13.0 เด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วน อาจก่อให้เกิดปัญหาทั้งในด้านสุขภาพกายและจิตใจ ซึ่งเป็นผลเสียต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม รวมทั้งข้อมูลของ น้ำฝน ทองคันไทรย์ (2541) ได้สรุปผลกระทบของภาวะอ้วนที่มีต่อร่างกายของวัยรุ่น ว่าเป็นสาเหตุทำให้มีรูปร่างผิดปกติ เกิดโรคต่าง ๆ และทำให้ประสบอุบัติเหตุได้ง่าย เนื่องจากขาดความคล่องตัว ส่วนผลกระทบทางจิตใจและสังคม วัยรุ่นที่มีน้ำหนักตัวเกินหรืออ้วน จะมีปัญหาทางจิตใจและสังคมได้ง่าย เพราะมักถูกล้อเลียน ทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง เกิดปมด้อย เก็บตัวไม่มีเพื่อนและส่งผลกระทบต่อปัญหาการเรียน ผลการเรียนและสังคม

วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตมีการเรียนรู้และเสริมสร้างประสบการณ์ ตลอดจนมีกิจกรรมการเล่นหรือการออกกำลังกาย และเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายสูงกว่าวัยอื่น ๆ จึงมีความต้องการสารอาหารต่าง ๆ ให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายในสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง หากได้รับสารอาหารมากเกินไปจนจำป็นต่อร่างกาย และออกกำลังกายน้อย จะทำให้เกิดปัญหาภาวะโภชนาการเกินได้ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนที่เป็นโรคอ้วน และมีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคเรื้อรังอื่น ๆ ได้ง่ายกว่าคนที่ภาวะโภชนาการปกติ (อบเชย วงศ์ทอง, 2541) สาเหตุของโรคอ้วน ทำให้ร่างกายมีน้ำหนักมากเกินขนาดนั้น เนื่องมาจาก

การบริโภคอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ร่างกายใช้ไม่หมด จะถูกเก็บสะสมไว้ในร่างกายในรูปของไขมัน ไม่ว่าจะอาหารนั้นจะเป็นข้าว แป้ง ไขมัน หรือเนื้อสัตว์ก็ตาม ถ้าบริโภคมากเกินไป ร่างกายจะเปลี่ยนเป็นไขมันได้หมดและเก็บเอาไว้ในร่างกาย เมื่อเป็นเช่นนั้นาน ๆ น้ำหนัก ก็จะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ด้วยสาเหตุนี้คนที่ เป็นโรคอ้วน จึงเป็นมีไขมันสะสมในร่างกายมากกว่าปกติ ส่งผลให้เกิดความไม่สมดุลระหว่างการรับพลังงานหรือการบริโภคอาหารกับการใช้พลังงาน และการเคลื่อนไหวของร่างกาย (จิตติวัฒน์ สุประสงค์สิน, 2546)

ความหมายของโรคอ้วน มนัญญา ประเสริฐสรรพ (2548) สรุปความหมายไว้ว่า โรคอ้วน หมายถึง ภาวะที่ร่างกายสะสมไขมันไว้มากกว่าปกติ เมื่อพลังงานที่ร่างกายได้รับจากอาหารมากกว่า พลังงานที่ร่างกายใช้ไป พลังงานที่เหลือใช้จะสะสมเป็นไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เมื่อนานวันเข้าจะกลายเป็นโรคอ้วน

สาเหตุของโรคอ้วน จิตติวัฒน์ สุประสงค์สิน (2546) ได้สรุปสาเหตุของโรคอ้วนไว้ดังนี้

1. กรรมพันธุ์ ถ้าพ่อแม่อ้วนทั้งสองคนลูกจะมีโอกาสอ้วนได้ถึงร้อยละ 80 ถ้าพ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งอ้วน ลูกจะมีโอกาสอ้วนได้ถึงร้อยละ 40 แต่ไม่ควรจะวิตกกังวลจนเกินเหตุเพราะสามารถแก้ไขได้
2. นิสัยในการบริโภคอาหาร คนที่มีนิสัยการบริโภคที่ไม่ดี ที่มักเรียกว่า กินจุบกินจิบ ไม่เป็นเวลา ก็ทำให้อ้วนได้
3. ขาดการออกกำลังกาย ถ้าบริโภคอาหารมากเกินไปที่ร่างกายต้องการ แต่ได้ออกกำลังกายบ้างก็อาจทำให้อ้วนช้าลง แต่หลายท่านที่บริโภคพอดีหรือมากกว่าความต้องการของร่างกายแล้วนั้น ๆ นอน ๆ โดยไม่ได้ยืดเส้นยืดสาย ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมใด ๆ ในไม่ช้า จะเกิดการสะสมเป็นไขมันในร่างกาย
4. จิตใจและอารมณ์ มีคนเป็นจำนวนไม่น้อยที่การบริโภคอาหารนั้นขึ้นอยู่กับจิตใจ และอารมณ์ เช่น บริโภคอาหารเพื่อดับความโกรธ ความคับแค้นใจ กลุ้มใจ กังวลใจหรือดีใจ บุคคลเหล่านี้จะรู้สึกว่าการที่ ทำให้จิตใจสงบ จึงหันมายึดเอาอาหารไว้เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความสบายใจ ตรงข้ามกัน บางคนกลุ้มใจ เสียใจก็บริโภคอาหารไม่ได้ ถ้าในระยะเวลาานาน ๆ ก็มีผลทำให้ขาดอาหาร เป็นต้น
5. ความไม่สมดุลระหว่างความรู้สึกกับความหิวหรือความอยากอาหาร เมื่อใดก็ตามที่ ความอยากเพิ่มขึ้น เมื่อนั้นการบริโภคก็จะเพิ่มมากขึ้น ถึงขั้นที่เรียกว่า “กินจุ” ในที่สุดก็จะทำให้อ้วน
6. เพศ เพศหญิงมักมีโอกาสอ้วนได้ง่ายกว่าเพศชาย เพราะโดยธรรมชาติมักสรรหาอาหารมาบริโภคกันได้ตลอดเวลา อีกทั้งเพศหญิงจะต้องตั้งครรภ์ซึ่งทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เพราะต้อง

บริโภคอาหารมากขึ้น เพื่อบำรุงร่างกายและทารกในครรภ์ และหลังจากคลอดบุตร แล้วก็ไม่สามารถลดน้ำหนักลงมาให้เท่ากับเมื่อก่อนตั้งครรภ์ได้ นอกจากนี้ ในขณะที่ตั้งครรภ์นั้นมักจะบริโภคอาหารในปริมาณที่มาก ทำให้คิดเป็นนิสัยจึงทำให้น้ำหนักยิ่งเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

7. อายุ เมื่อมีอายุมากขึ้นก็มีโอกาสอ้วนง่ายขึ้นทั้งเพศชายและเพศหญิง ซึ่งอาจเนื่องมาจากการใช้พลังงานน้อยลง

8. กระบวนการทางเคมีที่เกิดขึ้นในร่างกาย อัตราการเปลี่ยนแปลงทางเคมีภายในร่างกายคือ อัตราความสามารถในการใช้พลังงานของร่างกายจะค่อย ๆ ลดลงตามอายุ นอกจากนี้อัตราการเผาผลาญยังขึ้นอยู่กับเพศ รูปร่าง กรรมพันธุ์และวิธีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลด้วย

9. ยา ผู้ป่วยบางโรค จะได้รับฮอร์โมนสเตียรอยด์เป็นเวลานานก็ทำให้อ้วนได้ และในเพศหญิงที่ฉีดยาหรือรับประทานยาคุมกำเนิดก็ทำให้อ้วนได้เช่นกัน

กล่าวโดยสรุป โรคอ้วนมีสาเหตุมาจากการที่คนเราน้ำหนักเกิน เป็นผลมาจากความไม่สมดุลระหว่างพลังงาน ที่ได้รับ กับพลังงานที่ร่างกายใช้ไปในแต่ละวัน เมื่อมีพลังงานส่วนเกินจำนวนมากจะถูกเก็บสะสมไว้ตามร่างกายในรูป “ไขมัน” เพื่อนำไปใช้ในเวลาจำเป็น แต่หากไม่มีการใช้ออกไป ไขมันที่สะสมจะยิ่งเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ จนกลายเป็นโรคอ้วนในที่สุด

ที่มา : อูมาพร สุทัศนาวุฒิ. (2549). **โรคอ้วนความรุนแรงของปัญหาและแนวทางรักษา.**

กรุงเทพฯ: การประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ 1. (31 สิงหาคม -2 กันยายน 2549)

ใบความรู้ที่ 3

เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่



หมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้งและงา

นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้งและงา เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี สามารถนำไปเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อ เสริมให้อยู่ในสภาพปกติ

วัยรุ่น ควรดื่มวันละ 1-2 ถ้วยตวง จะเป็นนมวัว หรือนมถั่วเหลืองก็ได้

วัยรุ่น จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องได้รับโปรตีนในปริมาณที่เพียงพอ และมีคุณภาพที่ดี

ไข่เป็ด ไข่ไก่ เป็นอาหารที่โปรตีนมาก นอกจากนี้ยังมีเหล็กและวิตามินเอ **วัยรุ่น** ควรได้รับไข่ทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1-2 ฟอง

เนื้อสัตว์ต่างๆ จะเป็นเนื้อสัตว์ชนิดใดก็ได้ ควรได้รับประมาณวันละ 180-200 กรัม ประมาณ 1/4 ถ้วยตวง หรือมีเนื้อ 3-4 ช้อนโต๊ะ ควรได้รับเครื่องในสัตว์ เช่น ตับหมู ตับวัว ตับไก่ ประมาณ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง และอาหารทะเล เช่น ปลาหรือหอย สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง



หมูที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล

ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล มีสารอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งอาหารสำคัญที่ให้พลังงาน ข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือมีใยอาหาร วิตามินและแร่ธาตุ เพื่อให้ร่างกายได้ประโยชน์มากที่สุด ควรกินสลับกับ ผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืชอื่น ที่ให้พลังงานเช่นเดียวกับข้าว ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ วุ้นเส้น หรือแป้งต่างๆ และไม่ควรกินมากเกินไปเกินความต้องการเพราะอาหารประเภทนี้จะถูกเปลี่ยนและ เก็บสะสมไว้ในรูปของไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วน

ข้าวสุกและผลิตภัณฑ์จากข้าว เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน วุ้นเส้นควรได้รับให้เพียงพอ ประมาณวันละ 5-6 ถ้วยตวง



หมู่ที่ 3 ผักต่างๆ

อาหารหมู่ที่ 3 จะให้วิตามินและเกลือแร่แก่ร่างกายช่วยเสริมสร้างทำให้ร่างกายแข็งแรงมีแรงต้านทานเชื้อโรคและช่วยให้อวัยวะต่างๆทำงานได้อย่างเป็นปกติ อาหารที่สำคัญของหมู่ที่ 3 คือ ผักต่างๆ เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ผักกาดและผักใบเขียวอื่นๆ นอกจากนั้นยังรวมถึงพืชผักอื่นๆ เช่น มะเขือ ฟักทอง ถั่วฝักยาว เป็นต้น นอกจากนั้น อาหารหมู่ที่ 3 จะมีกากอาหารที่ถูกขับถ่ายออกมาเป็นอุจจาระทำให้ลำไส้ทำงานเป็นปกติ

ผักสีเขียวและสีเหลือง มีแคลโรทีน วิตามินและเกลือแร่มาก ใยหยาบควรได้รับทุกวันและทุกมื้อ ประมาณวันละ 1-1 ½ ถ้วยตวง



หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ

ผลไม้ต่างๆ จะให้วิตามินและเกลือแร่ ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง มีแรงต้านทานโรคและมีกากอาหารช่วยทำให้การขับถ่ายของลำไส้เป็นปกติ อาหารที่สำคัญ ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ เช่น กลิ้ว มะละกอ ส้ม มังคุด ลำไย เป็นต้น

ผลไม้สด ควรได้รับทุกวัน โดยเฉพาะส้ม ฝรั่ง สับปะรด มะละกอสุก วันละ 1-2 ส่วน



หมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน

ไขมันและน้ำมัน จะให้สารอาหารประเภทไขมันมาก จะให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตร่างกายจะสะสมพลังงานที่ได้ไว้ได้ผิวหนังตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น บริเวณสะโพก ต้นขา เป็นต้น

ไขมันที่สะสมไว้เหล่านี้จะให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายและให้พลังงานที่สะสมไว้ใช้ในเวลาที่จำเป็นระยะยาว อาหารที่สำคัญ ได้แก่

- ไขมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู รวมทั้งไขมันที่แทรกอยู่ในเนื้อสัตว์ต่างๆ ด้วย
- ไขมันที่ได้จากพืช เช่น กะทิ น้ำมันรำ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันปาล์ม

ไขมันและน้ำมัน เป็นอาหารที่ให้พลังงานและช่วยดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมันควรได้รับทุกวัน วันละ 3-4 ช้อนโต๊ะ ในการผัดหรือการทอดอาหาร

ที่มา : เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. (2542). โภชนาการสำหรับครอบครัวและผู้ป่วย. (พิมพ์ครั้งที่ 10).

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.

ใบความรู้ที่ 4

เรื่อง รายการอาหารแนะนำเพื่อลดน้ำหนัก

รายการอาหารแนะนำ

(ตัวอย่างที่ 1)

ตัวอย่างรายการอาหารข้างล่างนี้จะให้พลังงานประมาณ 1,000-1,200 แคลอรีต่อวัน โดยแบ่งเป็น 4 มื้อ เช้า เที่ยง อาหารว่าง และมื้อเย็น

ควรรับประทานข้าว หรือ ถั่วเขียว ไม่เกินครึ่งถ้วย 1 ถ้วยหรือจานปกติ ขนมนึ่งครึ่งถ้วย 1 แผ่น น้ำผลไม้ 1 แก้ว ผลไม้ไม่เกิน 5 ชิ้นต่อมื้อ หมู หรือ กุ้ง หรือ ไก่ หรือ เนื้อ ไม่เกิน 5 ชิ้นต่อมื้อ หากใช้น้ำตาลเทียม แทน น้ำตาลทรายในการผสมเครื่องดื่มจะดีมาก อย่าลืมน้ำดื่มที่สะอาดเหมาะสมในการปรุงอาหาร

วัน	อาหารเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่าง	อาหารเย็น
วันที่ 1	ข้าวต้มหมู (ไม่ติดมัน) นมถั่วเหลือง (ไม่หวาน) มะละกอ	ข้าวคลุกกะปิ ผักสด สับปะรด	ข้าวโพดคลุก (ไม่ใส่น้ำตาล) น้ำส้มคั้น	ข้าวกล้อง เนื้ออบ แกงส้มผักรวมใส่ปลา ฝรั่ง
วันที่ 2	ข้าวต้ม จับฉ่าย ปลาผัดใบคื่นช่าย แตงโม	ข้าวผัดไก่(ไม่มีหนัง) ชมพู	พายผัก น้ำแครอท	ข้าวกล้อง แกงจืดมะระหมู (ไม่ติดมัน) น้ำพริก ผักสด แคนตาลูป
วันที่ 3	ขนมนึ่งโฮลวีท ทาแยมบางๆ 1 แผ่น ส้มเขียวหวาน	มะกะโรนีผัดกุ้ง (ไม่ใส่ไข่) น้ำมะตูม	คุกกี้ข้าวโอ๊ต	ข้าวซ้อมมือ แกงเลียงไก่ ปลาเผา(ตัวเล็ก) มะละกอ
วันที่ 4	ข้าวต้มปลา สับปะรด	ข้าวราดผัดกระเพรา หมู แก้วมังกร	โยเกิร์ตผลไม้ น้ำจิง	ข้าวสวย แกงป่าไก่ ไข่ตุ๋น ส้มโอ

วัน	อาหารเช้า	อาหารเที่ยง	อาหารว่าง	อาหารเย็น
วันที่ 5	ข้าวโอ๊ตผลไม้ มะละกอ	ก๋วยเตี๋ยวดกหน้า ฝรั่ง	แครกเกอร์งา น้ำแครอท	ข้าวกล้อง ต้มยำกุ้งเห็ดฟาง ผัดผักรวม โยเกิร์ตแช่แข็ง
วันที่ 6	ข้าวต้มเปล่า ยำกุ้งแห้ง ผัดถั่วงอกเต้าหู้ สับปะรด	ก๋วยเตี๋ยวไก่ แตงโม	เมี่ยงคำ น้ำมะนาว	ข้าวซ้อมมือ ยำเนื้อย่าง แกงจืดผัก ลูกชิ้นปลา ฝรั่ง
วันที่ 7	โยเกิร์ตผสมผลไม้ สด น้ำส้มคั้น	ก๋วยเตี๋ยวน้ำ น้ำตะไคร้หอม	ข้าวโพดปิ้ง น้ำใบเตย	ข้าวยาปักษ์ใต้ ต้มยำปลา ส้มเขียวหวาน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

รายการอาหารแนะนำ
(ตัวอย่างที่ 2)

อาหารชุดที่ 1

1. ส้มตำ 1 จาน
2. โยเกิร์ต 1 ถ้วย
3. ก๋วยจั๊บ 1 ถ้วย

ตอนเช้า กินโยเกิร์ต 1 ถ้วย ถ้าเป็นโยเกิร์ตไร้ไขมันก็จะมีพลังงานประมาณ 80 แคลอรี ถ้ามีไขมันเล็กน้อยก็ให้พลังงาน 135 แคลอรี

ตอนกลางวัน กินส้มตำ 1 จาน โดยทั่วไปก็จะได้ 24-30 แคลอรี

ตอนเย็น กินก๋วยจั๊บน้ำใสสัก 1 ชาม ก็จะได้ประมาณ 220-280 แคลอรี

โดยเฉลี่ยรวมแล้ววันนี้กินอาหารได้พลังงานทั้งหมดไม่เกิน 500 แคลอรี ถ้ายึดชุดนี้ได้สัก 5 วัน โดยเปลี่ยนอาหารเป็นจานอื่นได้ แต่กะให้ได้แคลอรีประมาณ 500-600 แคลอรี ก็จะสามารลดน้ำหนักได้เร็วถึง 2-3 กิโลกรัม

อาหารชุดที่ 2

1. ไข่ต้ม 1 ฟอง
2. ขนมจีนน้ำยา 1 จาน
3. ส้มเขียวหวาน 1 ผล
4. ยาคูลท์ 1 ขวด
5. ข้าวกะเพราไก่ 1 จาน

วันนี้รวมแล้วได้พลังงานจากอาหาร 770-800 แคลอรี โดยประมาณเพราะ

ตอนเช้า กินไข่ต้ม ได้พลังงาน 70-75 แคลอรี

ตอนกลางวัน กินขนมจีนน้ำยาได้ 150 แคลอรี ดื่มน้ำยาคูลท์ 1 ขวด ก็ประมาณ 40 แคลอรี

ตอนเย็น กินข้าวกะเพราไก่ จานนี้ให้พลังงานประมาณ 500-550 แคลอรี

ชุดนี้ไม่ทำให้หิวมากนัก ถ้ายึดชุดนี้ได้ตลอด 2 สัปดาห์ พร้อมออกกำลังกายบ้าง

อย่างน้อย 2-3 ครั้ง ในสัปดาห์หนึ่งก็สามารถลดน้ำหนักได้สัปดาห์ละ 1-2 กิโลกรัม

แหล่งที่มา : อาหารลดน้ำหนัก (ระบบออนไลน์) earners.in.th/blog/phraewka/28084 - 72k

(16 มกราคม 2552)

ใบความรู้ที่ 5

เรื่อง อาหารสำหรับวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วและมีการเปลี่ยนแปลงทางภายนอก เช่น ความสูง ผิวหนัง รูปร่างหน้าตา การมีหน้าอก ฯลฯ และการเปลี่ยนแปลงภายใน เช่น สมอองพัฒนาเต็มที่ สอโรมนเพศเริ่มทำงาน ฯลฯ) อาหารจึงมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมาก ถ้าระยะนี้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ดีก็จะมีผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่และเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ ดังนั้นจึงควรแนะนำให้วัยรุ่นเข้าใจถึงความสำคัญของการกินอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและนำไปสู่การปฏิบัติ ดังนี้

1. พลังงาน ความต้องการพลังงานของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับอัตราการเจริญเติบโตของร่างกาย การเผาผลาญอาหารในร่างกาย และแรงงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งการเรียน การเล่น ในวันหนึ่ง วัยรุ่นหญิงควรได้รับประมาณ 1,000-1,850 กิโลแคลอรี และประมาณ 1,850-2,400 กิโลแคลอรี ในวัยรุ่นชาย ซึ่งส่วนใหญ่มาจากอาหารจำพวกข้าว แป้ง และไขมัน

2. โปรตีน วัยรุ่นต้องการโปรตีนมากกว่าวัยผู้ใหญ่ ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นอยู่ในระยะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต จึงต้องการโปรตีนเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก เนื้อเยื่อต่างๆ เลือด และสอโรมน วัยรุ่นควรได้รับโปรตีนอย่างน้อยวันละ 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม โปรตีนที่ได้รับควรเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดี เช่น เนื้อสัตว์ และน้ำนม

3. เกลือแร่ ร่างกายต้องการเกลือแร่ต่างๆ มากขึ้น เพื่อใช้ในการเสริมสร้างร่างกาย เกลือแร่ที่ต้องการมากในวัยรุ่น ได้แก่

3.1 แคลเซียม จำเป็นในการสร้างความเจริญเติบโตของกระดูกและฟันและการทำงานของระบบต่างๆ วัยรุ่นจึงควรได้รับแคลเซียมให้เพียงพอ ในวันหนึ่งวัยรุ่นทั้งชายและหญิง (อายุ 10-19 ปี) ควรได้รับแคลเซียมประมาณ 1,200 มิลลิกรัม อาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ น้านม ปลาเล็กปลาน้อย นอกจากนี้ยังมีในผักใบเขียวอีกด้วย

3.2 เหล็ก วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับเหล็กให้เพียงพอ โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่เริ่มมีประจำเดือน ทำให้มีการสูญเสียเหล็กมากกว่าปกติ วัยรุ่นชายควรได้รับเหล็กวันละ 10-12 มิลลิกรัม วัยรุ่นหญิงควรได้รับวันละ 15 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้รับจากตับสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง และผักใบเขียว

3.3 ไอโอดีน ในระยะวัยรุ่น ความต้องการไอโอดีนจะเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากต่อมธัยรอยด์ทำงานมากขึ้น ถ้าขาดจะทำให้เกิดโรคคอพอกได้ ในวันหนึ่งควรได้รับไอโอดีน 150

ไมโครกรัม เด็กวัยรุ่นจึงควรได้รับอาหารทะเล อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง วัยรุ่นที่อยู่ทางภาคเหนือและภาคอีสานควรใช้เกลือที่เติมไอโอดีนในการประกอบอาหารเป็นประจำ

4. วิตามิน วัยรุ่นควรได้รับวิตามินต่างๆ ให้เพียงพอเพื่อการเจริญเติบโตและป้องกันโรคขาดวิตามิน

4.1 วิตามินเอ จำเป็นในการเจริญเติบโตและสุขภาพเยื่อต่างๆ เช่น เยื่อบุชั้นตา เยื่อบุผิวหนัง วัยรุ่นชายอายุ 10-12 ปี ควรได้รับวิตามินเอ วันละ 600 ไมโครกรัมเรตินอล และอายุ 13-19 ปี ควรได้รับวันละ 700 ไมโครกรัมเรตินอล วัยรุ่นหญิงอายุ 10-19 ปี ควรได้รับวันละ 600 ไมโครกรัมเรตินอล ซึ่งจะได้จากตับสัตว์ ไข่แดง น้ำมัน เนย ผักที่มีสีเขียวจัด เช่น คะน้า ตำลึง ผักบุ้ง ผักที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มันเทศเหลือง แครอท

4.2 วิตามินบีสอง เป็นวิตามินที่ทำหน้าที่เป็นโคเอ็นไซม์ในการเผาผลาญอาหารในร่างกาย พบว่ามีการขาดในเด็กวัยรุ่น วัยรุ่น เพื่อป้องกันการขาด วัยรุ่นชายควรได้รับวันละ 1.6-1.7 มิลลิกรัม และวัยรุ่นหญิงควรได้รับวันละ 1.3 มิลลิกรัม

4.3 วิตามินซี จำเป็นในการสร้างคอลลาเจน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่างๆ การขาดวิตามินซีจะทำให้แผลหายยากและเกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน วัยรุ่นควรได้รับวิตามินซีประมาณวันละ 50-60 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากผักสดและผลไม้

ความต้องการสารอาหารและพลังงานในแต่ละวันของวัยรุ่นที่องค์การอนามัยโลก กำหนดให้ควรได้รับพลังงานประมาณ 2,200-2,800 กิโลแคลอรี โดยวัยรุ่นหญิงควรได้รับ 1,950-2,150 กิโลแคลอรี วัยรุ่นชาย 2,200-2,800 กิโลแคลอรี สำหรับวัยรุ่นไทย กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดมาตรฐานให้ได้รับพลังงานและสารอาหารดังแสดงในตาราง 2.1

ตาราง 2.1 ความต้องการสารอาหารและพลังงานในแต่ละวันของวัยรุ่น

ความต้องการ	วัยรุ่นชาย	วัยรุ่นหญิง	หน่วย
พลังงาน	1,850-2,400	1,700-1,850	กิโลแคลอรี/วัน
โปรตีน	34-57	37-49	กรัม/วัน
แคลเซียม	1,200	1,200	มิลลิกรัม/วัน
เหล็ก	10-12	15	มิลลิกรัม/วัน
วิตามินเอ	600-700	600	ไมโครกรัม/วัน
โฟเลต	1.4	1.1	มิลลิกรัม/วัน
ไรโบฟลาวิน	1.6-1.7	1.3	มิลลิกรัม/วัน
โพแทสเซียม	90-165	95-145	ไมโครกรัม/วัน
วิตามินบี 12	2.0	2.0	ไมโครกรัม/วัน
วิตามิน ซี	50-60	50-60	มิลลิกรัม/วัน
ไอโอดีน	150	150	ไมโครกรัม/วัน

ที่มา: คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับของประชาชนชาวไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2548)

ประเภทอาหารและปริมาณที่วัยรุ่นควรได้รับ ในแต่ละวันวัยรุ่นควรได้รับอาหารต่างๆ เพื่อที่จะได้สารอาหารครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย คือ

1. นม เป็นอาหารที่มีโปรตีน และแคลเซียมมากและยังมีวิตามินเอและวิตามินดีอีกด้วย เหมาะสำหรับเด็กที่อยู่ในวัยที่กำลังเจริญเติบโต การดื่มนมทุกวันจะช่วยให้ร่างกายได้โปรตีนเพิ่มขึ้น วัยรุ่นควรดื่มนมวันละ 1-2 ถ้วยตวง จะเป็นนมวัว หรือนมถั่วเหลืองก็ได้
2. ไข่เป็ด ไข่ไก่ เป็นอาหารที่โปรตีนมาก นอกจากนี้ยังมีเหล็กและวิตามินเอ วัยรุ่นควรได้รับไข่ทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1-2 ฟอง
3. เนื้อสัตว์ต่างๆ จะเป็นเนื้อสัตว์ชนิดใดก็ได้ ควรได้รับประมาณวันละ 180-200 กรัม ประมาณ 1/4 ถ้วยตวง หรือมีเนื้อ 3-4 ช้อนโต๊ะ ควรได้รับเครื่องในสัตว์ เช่น ตับหมู ตับวัว ตับไก่ ประมาณสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง และอาหารทะเล เช่น ปลาหรือหอย สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
4. ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ เป็นอาหารที่มีโปรตีนมาก และยังมีวิตามินบี 1 และ บี 2 อีกด้วย เด็กวัยรุ่นควรกินถั่วเมล็ดแห้งให้มากขึ้น อาจประกอบเป็นอาหาร

ร่วมกับเนื้อสัตว์ เช่น ข้าวผัดเสริมถั่วเมล็ดแห้ง ผัดขิงใส่ถั่วดำหรือถั่วแดง หรือกินเป็นขนมหรืออาหารว่าง เช่น ถั่วทอด ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ถั่วกวน เต้าทวย

5. ผักสีเขียวและสีเหลือง มีแคโรทีน วิตามินและเกลือแร่มาก วัยรุ่นควรได้รับทุกวัน และทุกมื้อ ประมาณวันละ 1-1 ½ ถ้วยตวง

6. ผลไม้สดควรได้รับทุกวัน โดยเฉพาะส้ม ฝรั่ง สับปะรด มะละกอสุก วันละ 1-2 ส่วน (จำนวนผล จำนวนชิ้นที่กินใน 1 วัน)

7. ข้าวสุกและผลิตภัณฑ์จากข้าว เช่น ข้าว ถั่วเขียว บะหมี่ ขนมจีน วัยรุ่นควรได้รับให้เพียงพอ ประมาณวันละ 5-6 ถ้วยตวง

8. ไขมันและน้ำมัน เป็นอาหารที่ให้พลังงานและช่วยดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน ควรได้รับทุกวัน วันละ 3-4 ช้อนโต๊ะ ในการผัดหรือการทอดอาหาร

การกินอาหารเป็นความต้องการพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ เพราะอาหารประกอบด้วยสารอาหารหลายอย่างซึ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต โดยเฉพาะวัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วและมีการเปลี่ยนแปลงทางภายนอก และการเปลี่ยนแปลงภายใน อาหารจึงมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมาก ถ้าระยะนี้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ดีก็จะมีผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่และเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แต่ถ้าไม่ดูแลตนเองในด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารซึ่งเป็นสิ่งจำเป็น ก็จะทำให้เกิดปัญหาทั้งการขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วนได้ง่าย ดังนั้นจึงควรแนะนำให้วัยรุ่นเข้าใจถึงความสำคัญของการกินอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและนำไปสู่การปฏิบัติ ในปริมาณและสัดส่วนที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกายและการประกอบกิจกรรม รวมทั้งส่งเสริมให้มีการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนอย่างเพียงพอ การมีภาวะโภชนาการที่ดี นอกจากจะส่งเสริมการเจริญเติบโตและสุขภาพที่ดีในวัยรุ่นแล้ว ยังจะช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ในวัยผู้ใหญ่ได้ต่อไป

ที่มา : สงา คามาพงษ์ และคณะ. (2543). โภชนาการดีชีวีมีสุข. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

ใบความรู้ที่ 6

เรื่อง การบริโภคอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก

การบริโภคอาหาร เพื่อการลดน้ำหนัก

1. ต้องบริโภคอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ในแต่ละวัน แต่ไม่จำเป็นต้องบริโภคครบทั้ง 5 หมู่ในแต่ละมื้อ
2. ไม่งดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่งแต่ควรลดปริมาณอาหารหรือเปลี่ยนเป็นอาหารที่มีพลังงานต่ำแทน และควรปรุงอาหารโดยใช้เครื่องเทศ เช่น กะเพรา โหระพา พริกไทย แทนการใช้น้ำตาล น้ำมัน เนย กะทิ และซอสปรุงรสต่างๆ
3. กำหนดปริมาณและชนิดอาหารที่จะบริโภคในแต่ละมื้อ เมื่อหมดแล้วไม่ต้องเติมอีก ไม่ควรบริโภคอาหารจากกล่องหรือกระป๋องโดยตรง และควรใช้จานที่ใส่อาหารขนาดเล็กเพื่อให้ดูอาหารปริมาณมาก
4. เคี้ยวอาหารช้าๆ และให้บริโภคอาหารที่เป็นน้ำหรือคั้นน้ำบ่อยๆ ระหว่างบริโภคอาหาร
5. หลีกเลี่ยงอาหารทอด ผัด และอาหารที่มีไขมันหรือน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ ให้บริโภคอาหารที่ได้จากการต้ม นึ่งแทน หากต้องเติมน้ำตาลให้ใช้น้ำตาลเทียมแทน
6. บริโภคเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน โดยดึงหนังไก่ หนังเป็ดออก และตัดไขมันที่พบเห็นทิ้ง
7. ควรใช้ภาชนะปรุงอาหารที่เคลือบด้วยสาร Teflon และใช้น้ำมันน้อยที่สุดในการปรุงอาหาร โดยเพียงทาหรือสเปรย์ไขมันที่กระทะเพื่อป้องกันอาหารติดกระทะ
8. ไม่ควรบริโภคไขมันที่ลอยอยู่บนน้ำซุปร และก่อนนำน้ำซุปรมาปรุงอาหารให้เก็บไว้ในตู้เย็นสักกระยะ แล้วช้อนไขมันที่แข็งตัวลอยออกให้หมด
9. เปรียบเทียบอาหารชนิดเดียวกันโดยให้พิจารณาจากฉลากโภชนาการโดยเลือกอาหารที่มีพลังงานต่ำแทนอาหารที่มีพลังงานสูง เช่น ควรบริโภคนม หรือน้ำสลัดที่มีพลังงานและปริมาณน้ำตาลต่ำสุดในปริมาณที่เท่ากัน
10. หากน้ำหนักไม่ลดต่างๆ ที่จำกัดอาหารแล้ว ให้ลองทบทวนและพิจารณาอาหารที่บริโภค เพราะอาจมีอาหารบางชนิดที่แม้จะมี ปริมาณน้อยแต่ให้พลังงานสูงได้บริโภครวมอยู่ด้วย เช่น ผักไทย ผักชีอิ้ว ข้าวมันไก่ น้ำสลัด ผลไม้รสหวานหรือเปรี้ยว ถ้าพบให้ปรับเปลี่ยนเป็นอาหารอื่นที่ให้พลังงานต่ำแทน

ที่มา : สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2551

ใบความรู้ที่ 7

เรื่อง วิธีการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี



คำแนะนำในการบริโภคอาหารให้มีสุขภาพดีและมีประโยชน์สูงสุด มีดังนี้

1. บริโภคอาหารเข้าเป็นประจำทุกวัน เพื่อสร้างพฤติกรรมพื้นฐานที่ส่งผลต่อจิตใจ และพลังชีวิตของคุณไปตลอดทั้งวัน และช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ช่วยเผาผลาญพลังงานให้ดีขึ้น ทำให้คุณกินอาหารในมื้ออื่นๆ น้อยลง
2. เปลี่ยนน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร ขอมาย่างแสงสกัดใช้น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันดอกทานตะวัน ปรุงอาหารแทนน้ำมันแบบเดิมที่เคยใช้ เพราะเป็นไขมันที่ไม่เป็นโทษต่อร่างกายและมีกรดไขมันอิ่มตัวที่เป็นประโยชน์ ช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้เป็นอย่างดี
3. ดื่มน้ำให้มากขึ้น คนเราควรดื่มน้ำวันละ 2 ลิตรเป็นอย่างน้อย (ยกเว้นในรายที่ไตทำงานผิดปกติ) เพื่อหล่อเลี้ยงเซลล์ในร่างกาย พื้นฟูระบบขับถ่าย รักษาระดับความเข้มข้นของเลือดจะทำให้สดชื่นตลอดวันเลยทีเดียว
4. เสริมสร้างแคลเซียมให้กับกระดูก ด้วยการดื่มนม บริโภคปลาตัวเล็กทั้งตัวทั้งก้าง เต้าหู้ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ผักใบเขียว เพราะแคลเซียมเป็นสิ่งจำเป็นที่จะเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อและ กระดูก ทำให้ระบบประสาททำงานได้เต็มประสิทธิภาพ

5. บอกลักษณะและของกินอุบฉิพ ตั้ดของโปรดประเภทโดนัท คุกกี้ เค้กหน้าครีมหนานุ่ม ออกจากชีวิตบ้าง แล้วหันมาบริโภคผลไม้เป็นของว่างแทน วิตามิน และกากใยในผลไม้มีประโยชน์กว่าไขมัน และน้ำตาลจากขนมหวานเป็นไหนๆ

6. สร้างความคุ้นเคยกับการกินธัญพืชและข้าวกล้อง เมล็ดทานตะวัน ข้าวฟ่างและลูกเดี๋ยรรวมทั้งข้าวกล้องที่เคยคิดว่าเป็นอาหารนก ได้มีการศึกษาและค้นคว้าแล้ว พบว่า ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจถึง 1 ใน 3 เลยทีเดียว เพราะอุดมไปด้วยไฟเบอร์ ที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และควบคุมน้ำตาลในเลือดให้สมดุล

8. กินอาหารให้ครบทุกสิ่งทีธรรมชาติมี คุณต้องพยายามบริโภคผักผลไม้ต่างๆ ให้หลากหลาย เป็นต้นว่า สีแดงมะเขือเทศ สีม่วงองุ่น สีเขียวบลูเบอร์รี่ สีส้มแครอท อย่ายึดติดอยู่กับการบริโภคอะไรเพียงอย่างเดียว เพราะพืชต่างสีกัน มีสารอาหารต่างชนิดกัน แล้มยังเป็นการเพิ่มสีสันการบริโภคให้กับคุณด้วย

9. เปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนชอบกินอาหารประเภทปลา การบริโภคปลาอย่างน้อยอาทิตย์ละครั้ง ได้ทั้งความฉลาดและแข็งแรง เพราะปลามีกรดไขมัน โอเมก้า 3 และ โปรตีน ที่ช่วยควบคุมการเต้นของหัวใจให้เป็นปกติ และบำรุงเซลล์สมอง ทั้งยังมีไขมันน้อย อร่อย ย่อยง่าย เหมาะสำหรับคนที่ต้องการหุ่นเพรียวลมเป็นที่สุด

10. บริโภคถั่วให้เป็นนิสัย ทำให้ถั่วเป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่คุณต้องบริโภคทุกวัน วันละสัก 2 ช้อน ไม่ว่าจะป็นของหวานของคาว หรือว่าของว่างก็ทั้ง โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุสำคัญๆ หลายชนิด ต่างพากันไปชุมนุมอยู่ในถั่วเหล่านี้ ควรบริโภคถั่วอย่างสม่ำเสมอ แต่ไม่ควรบริโภคครั้งละมากๆ เพราะมีแคลอรีสูง อาจทำให้อ้วนได้

ที่มา : ผู้จัดการออนไลน์ 7 กรกฎาคม 2551 11:11 น.

<http://www.manager.co.th/MetroLife/ViewNews.aspx?NewsID=9510000079603>

(สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย)

ใบความรู้ที่ 8

เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนัก

การลดน้ำหนักที่ถูกต้องมีหลักการง่าย ๆ อยู่สามอย่าง คือ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร การดำเนินชีวิตประจำวันในเรื่อง การควบคุมอาหารนั้น ก็คือ เลือกบริโภคอาหารให้มีปริมาณพลังงานเพียงพอแก่การใช้งานในชีวิตประจำวัน ไม่มีเหลือเหลือเก็บสะสมไว้ในร่างกายและเลือกชนิดของอาหารที่รับประทานให้มีคุณค่าทางอาหารอย่างถูกต้องส่วน

การออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนักนั้นจะต้องประกอบด้วย การออกกำลังกาย ที่ให้ร่างกายมีการใช้พลังงานที่เก็บสะสมไว้ออกมา และเพื่อให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงานอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากเมื่อมีการจำกัดปริมาณพลังงานที่ร่างกายได้รับในแต่ละวันเป็นระยะเวลาหนึ่ง แล้วร่างกายจะปรับตัวให้มีการใช้พลังงานลดลง เช่น ชีพจรช้าลง ความดันโลหิตต่ำลง ซึ่งอาจจะมีผลทำให้ห่ออ่อนเพลีย วิงเวียน หน้ามืด เป็นลมได้ และที่สำคัญก็คือ น้ำหนักตัวจะไม่ลดลง การออกกำลังกายที่เหมาะสมในกรณีนี้ก็คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

ถ้าหากว่าเรามีเครื่องมือที่จะสามารถจับชีพจรหรืออัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายได้ก็จะดีที่สุด โดยให้อัตราการเต้นของหัวใจหรือชีพจร คงที่อยู่ที่ระดับเป้าหมายนาน 15-20 นาที แต่ถ้าไม่มีเครื่องมือดังกล่าวก็สามารถทำได้โดยการจับชีพจรที่ข้อมือเป็นระยะโดยอาจนับชีพจรเป็นเวลา 15 วินาทีแล้ว คูณด้วย 4 การออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่สามารถทำได้ง่าย ๆ และไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากมาย เช่น การเดินเร็ว ๆ การวิ่งเหยาะ ๆ การว่ายน้ำติดต่อกัน ถีบจักรยาน เป็นต้น ปัญหาของการออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนักของผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ก็คือ มักจะเหนื่อยก่อนที่จะถึงเวลาที่ต้องการ หรือว่าเมื่อออกกำลังกายไปในครั้งแรกๆ จะมีอาการเหนื่อยหรือเมื่อยล้าจนไม่สามารถทำได้อีกอย่างสม่ำเสมอวิธีการแก้ไขก็คือก่อนออกกำลังกายควรมีการอบอุ่นร่างกาย และการยืดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เสียก่อน จากนั้นเมื่อออกกำลังกายเสร็จไม่ควรหยุดทันทีควรค่อยๆ ทำช้าลงจนหยุดการออกกำลังกายในครั้งแรกๆ อาจจะยังไม่ต้องออกกำลังกายจนครบ 15-20 นาที ทำจนกระทั่งเหนื่อยก็หยุด และในครั้งต่อไปจึงค่อยๆ เพิ่มระยะเวลาในการออกกำลังกายให้นานขึ้น จนกระทั่งถึง 15-20 นาที ตามที่ต้องการ

นอกจากอัตราการเต้นของชีพจร ระยะเวลาของการออกกำลังกายที่จะต้องคำนึงถึงแล้วนั้น ก็ยังต้องทำบ่อยๆ อย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งหรือวันเว้นวัน จึงจะได้ผลดีเต็มที่ ซึ่งถ้าสามารถทำอย่างที่ว่ามาทั้งหมดได้แล้วนอกจากจะได้ผลในแง่การลดน้ำหนักแล้วยังจะได้ผลดี

ต่อหัวใจปอดและสุขภาพโดยรวมด้วย

นอกจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิคแล้ว ควรมีการออกกำลังกายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน เพื่อให้เกิดความรู้สึกสัดส่วน กระชับ ไม่หย่อนยาน เช่น การบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องโดยการ Sit up การบริหารกล้ามเนื้อแขนโดยการยกน้ำหนักที่ไม่หนักมากเพื่อให้กล้ามเนื้อแขน มีความตึงตัวไม่หย่อนยาน

การออกกำลังกาย เพื่อลดน้ำหนักให้ได้ผล

การลดน้ำหนักที่ได้ผลนั้น นอกจากเราจะทำการควบคุมอาหารแล้ว การออกกำลังกายที่เหมาะสม ก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยทำให้น้ำหนักลดลงได้ มากขึ้น เพราะร่างกายจะเผาผลาญไขมันที่สะสมให้เกิดเป็นพลังงาน ช่วยลดเนื้อเยื่อไขมัน และเพิ่มความแข็งแรงสำหรับกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะการออกกำลังกาย โดยการวิ่ง การเดินเร็ว จะเป็นการออกกำลังกายที่ใช้ออกซิเจนซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ดีสำหรับทุกคน แต่ก็ควรทำอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อย 20-30 นาที และไม่น้อยกว่า สัปดาห์ละ 3 ครั้งสำหรับในการออกกำลังกายอย่างง่าย ๆ ต่อการลดน้ำหนักให้ได้ผลให้ปรับใช้ตามความเหมาะสม สำหรับเหตุผลของการออกกำลังกายให้มากขึ้นกว่าปกติในช่วงที่ต้องการ น้ำหนักมีดังนี้

1. การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงานมากขึ้นและจะช่วยทำให้โลหิตหมุนเวียนดีขึ้น ซึ่งจะช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้น
2. การออกกำลังกายจะช่วยควบคุมความอยากอาหาร และทำให้ความหิวน้อยลง
3. การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยลดการชดเชยพลังงานที่เกิดขึ้นในขณะที่น้ำหนักลดลง เพราะโดยทั่วไปอัตราการเผาผลาญจะลดลงเมื่อน้ำหนักลดดังนั้นการออกกำลังกายจึงชดเชยผลการตอบสนองของร่างกายดังกล่าว น้ำหนักจึงได้ลดลงมากขึ้น
4. ถ้าลดน้ำหนัก โดยวิธีอื่นๆ เช่น ยา หรือ การควบคุมอาหาร จะทำให้กล้ามเนื้อลดลงด้วย จึงต้องออกกำลังกายเพื่อช่วยป้องกันมวลกล้ามเนื้อดังกล่าว
5. การออกกำลังกายทำให้คลายเครียด ซึ่งพบเสมอว่า ในบางคนที่มีความเครียด โกรธ จะหาทางออกด้วยการกิน ซึ่งการออกกำลังกาย จะช่วยลดสถานการณ์ดังกล่าวได้
6. การออกกำลังกายทำให้คุณมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ทำให้สามารถบรรลุความสำเร็จได้ในหลายสิ่งที่ต้องการ และรู้สึกดีต่อตนเอง

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการลดน้ำหนัก

การเพิ่มกิจกรรมและการออกกำลังกายช่วยให้การลดน้ำหนักมีประสิทธิภาพป้องกันการลดลงของมวลกล้ามเนื้อ และช่วยไม่ให้น้ำหนักเพิ่มกลับมาอีก นอกจากนี้การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) อย่างต่อเนื่องยังช่วยเพิ่มสมรรถภาพการทำงานหรือความฟิตของหัวใจ พร้อมทั้งช่วยให้ระดับไขมันในเลือดและความดันโลหิตดีขึ้น

หลักในการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก

1. ควรเพิ่มการออกกำลังกายที่ช่วยเผาผลาญไขมัน โดยการออกกำลังกายระดับเบาถึงปานกลาง ประมาณวันละ 30-60 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ การออกกำลังกายแต่ละครั้งให้ต่อเนื่องกันมากกว่า 20 นาทีขึ้นไป ถ้าน้ำหนักไม่ลดค่อยๆ เพิ่มขึ้นทีละน้อย จนถึงเป้าหมายที่ต้องการ
2. ควรเพิ่มมวลกล้ามเนื้อด้วยการออกกำลังกาย เช่น การยกน้ำหนัก การลู่วิ่งซึ่งจะช่วยเพิ่มระดับการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย จึงช่วยป้องกันไม่ให้น้ำหนักเพิ่มกลับขึ้นมาอีก
3. พยายามแทรกรูปแบบการออกกำลังกายให้เป็นกิจวัตรประจำ เช่น การเดินแทนการขับรถยนต์ การทำงานบ้านด้วยตนเอง

ตัวอย่างการออกกำลังกายในระดับปานกลางที่ใช้พลังงาน 150 กิโลแคลอรี

ประเภท	ระยะเวลา
เล่นวอลเลย์บอล	45-60 นาที
เล่นฟุตบอล	45 นาที
เดิน 2.8 กิโลเมตร	35 นาที
บาสเกตบอล (ชุดบาส)	30 นาที
ขี่จักรยาน 8 กิโลเมตร	30 นาที
เต้นรำเร็วๆ (แอโรบิก)	30 นาที
บาสเกตบอล (เล่นเกม)	15-30 นาที
กระโดดเร็วๆ	15 นาที

การเดินทางเร็วเพียงวันละ 1 ชั่วโมง

-ลดโอกาสเกิดโรคอ้วนได้ 24 %

-ลดโอกาสเกิดเบาหวานได้ 34 %

ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมี 4 ประเภท ได้แก่

1. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพหัวใจและปอด หรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อหลาย ๆ ส่วนของร่างกายที่นานต่อเนื่องพอที่จะกระตุ้นให้ร่างกายใช้พลังงานจากการ สันดาปออกซิเจนเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติ จนสามารถกระตุ้น การพัฒนาการของอวัยวะต่าง ๆ ที่ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข อาทิ หัวใจ ปอด ข้อต่อ และกล้ามเนื้อ ซึ่งการออกกำลังกายประเภทนี้มีขั้นตอนดังนี้

1.1 ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกาย

1.2 ควรอบอุ่นร่างกาย (warm up) ประมาณ 5-10 นาที โดยการเดินหรือวิ่งเหยาะๆ เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะออกกำลังกาย

1.3 ค่อยๆ เพิ่มการออกกำลังกายให้หัวใจเต้นได้ถึง 60-70% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (การออกกำลังกายระดับปานกลาง) ประมาณ 20-30 นาที ซึ่งก็เพียงพอที่จะกระตุ้นพัฒนาการของอวัยวะต่างๆ แต่ถ้าหากต้องการลดน้ำหนักอาจต้องออกกำลังกายอย่างน้อย 30-60 นาทีขึ้นไป ตัวอย่างการออกกำลังกาย เช่น การเดินเร็ว การวิ่ง การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ

1.4 ควรคลายกล้ามเนื้อ (cool down) โดยค่อยๆ ลดระดับการออกกำลังกายลง เป็นเวลาประมาณ 5-10 นาที โดยไม่ควรคลายกล้ามเนื้อในห้องแอร์ขณะเหงื่อยังออกอยู่

1.5 ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีกครั้ง ก่อนหยุดการออกกำลังกาย

2. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง เป็น การออกกำลังกายที่ใช้เฉพาะกล้ามเนื้อบางมัดซ้ำๆ กัน ในระยะเวลาอันสั้น ซึ่งจะช่วยเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ และความแข็งแรงของกระดูก ตัวอย่างเช่น การยกน้ำหนัก การเล่นกล้าม การวิดพื้น การลุกนั่ง (sit-up) เป็นต้น การที่มวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นนี้ จะช่วยเพิ่มระดับการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย ในระยะยาวจึงช่วยป้องกันภาวะอ้วนได้

3. การออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญไขมัน เป็นการออกกำลังกายที่ไม่รุนแรง คือการออกกำลังกายในระดับเบาถึงปานกลาง แต่ใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อเนื่องนานมากกว่า 20 นาทีขึ้นไป การออกกำลังกายด้วยวิธีนี้ร่างกายจะเผาผลาญพลังงานจากไขมันสัดส่วนที่สูง แต่มีผลต่อสมรรถภาพของหัวใจต่ำ และไม่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ

4. การออกกำลังกายเพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นการออกกำลังกายเพื่อเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อ ป้องกันการเกิดตะคริว และป้องกันกล้ามเนื้อหรือเอ็นได้รับบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย หากออกกำลังกายวิธีนี้ร่วมกับการฝึกสมาธิและ การฝึกลมหายใจ จะช่วยควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น การออกกำลังกายวิธีนี้ได้แก่ การฝึกโยคะ รำมวยจีน การฝึกชี่กง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ก่อนการออกกำลังกาย เป็นต้น

คำแนะนำ

1. ควรเลือกอุปกรณ์การออกกำลังกายให้เหมาะสม เช่น เลือกซื้อรองเท้าวิ่งให้ขนาดพอดีกับเท้า โดยควรเลือกซื้อช่วงเย็น
2. ควรดื่มน้ำก่อนออกกำลังกาย 20 นาที
3. ควรยุติการออกกำลังกายทันที เมื่อรู้สึกร่างกายผิดปกติ ปวดหรือไม่สบาย

เคล็ดลับและเทคนิคการออกกำลังกาย

1. ให้ระลึกไว้เสมอว่าการออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องเล่นกีฬาหรือต้องเข้าโรงยิม เพียงแค่เพิ่มกิจวัตรประจำวันเล็กน้อยก็สามารถเพิ่มการออกกำลังกายได้ เช่น ใช้บันไดแทนการใช้ลิฟต์ การเดินไปหน้าปากซอยที่บ้านแทนการนั่งมอเตอร์ไซค์รับจ้าง การเดินจากบ้านไปโรงเรียน การปั่นจักรยานไปโรงเรียน
2. การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์เสริม ไม่จำเป็นต้องสมัครเข้าฟิตเนส แค่อุบัติบ้านออกแรงเพิ่มขึ้นหรือทำกายบริหาร หรือทำงานบ้าน ก็สามารถช่วยลดน้ำหนักได้
3. ตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกายอย่างชัดเจน แต่ต้องมีลักษณะค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป หากทำได้ถึงเป้าหมายก็ค่อยๆ เพิ่มเป้าหมายขึ้นทีละน้อยจนถึงเกณฑ์ที่ตั้งไว้ เพื่อเป็นกำลังใจในการลดน้ำหนัก
4. ควรวางแผนการออกกำลังกายล่วงหน้าพร้อมทั้งทำสมุดบันทึกเพื่อเตือนให้ตัวเองไปออกกำลังกายตามปฏิทินที่กำหนด หรือนัดหมายเพื่อนไปออกกำลังกายด้วยกัน และเพื่อปรับนิสัยของการออกกำลังกายมากขึ้น ในวิถีชีวิตปัจจุบันของคุณเอง
5. การออกกำลังกายเป็นประจำ จะทำให้ร่างกายเคยชิน และเมื่อไม่ออกกำลังกายบางคนอาจรู้สึกหงุดหงิดได้ ดังนั้น อย่ากลัวที่จะออกกำลังกายหรือคิดว่าเป็นการฝืนร่างกาย
6. การออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวโดยไม่ควบคุมอาหารไม่ทำให้น้ำหนักลดลงได้ ต้องควบคุมอาหารร่วมด้วยเสมอ

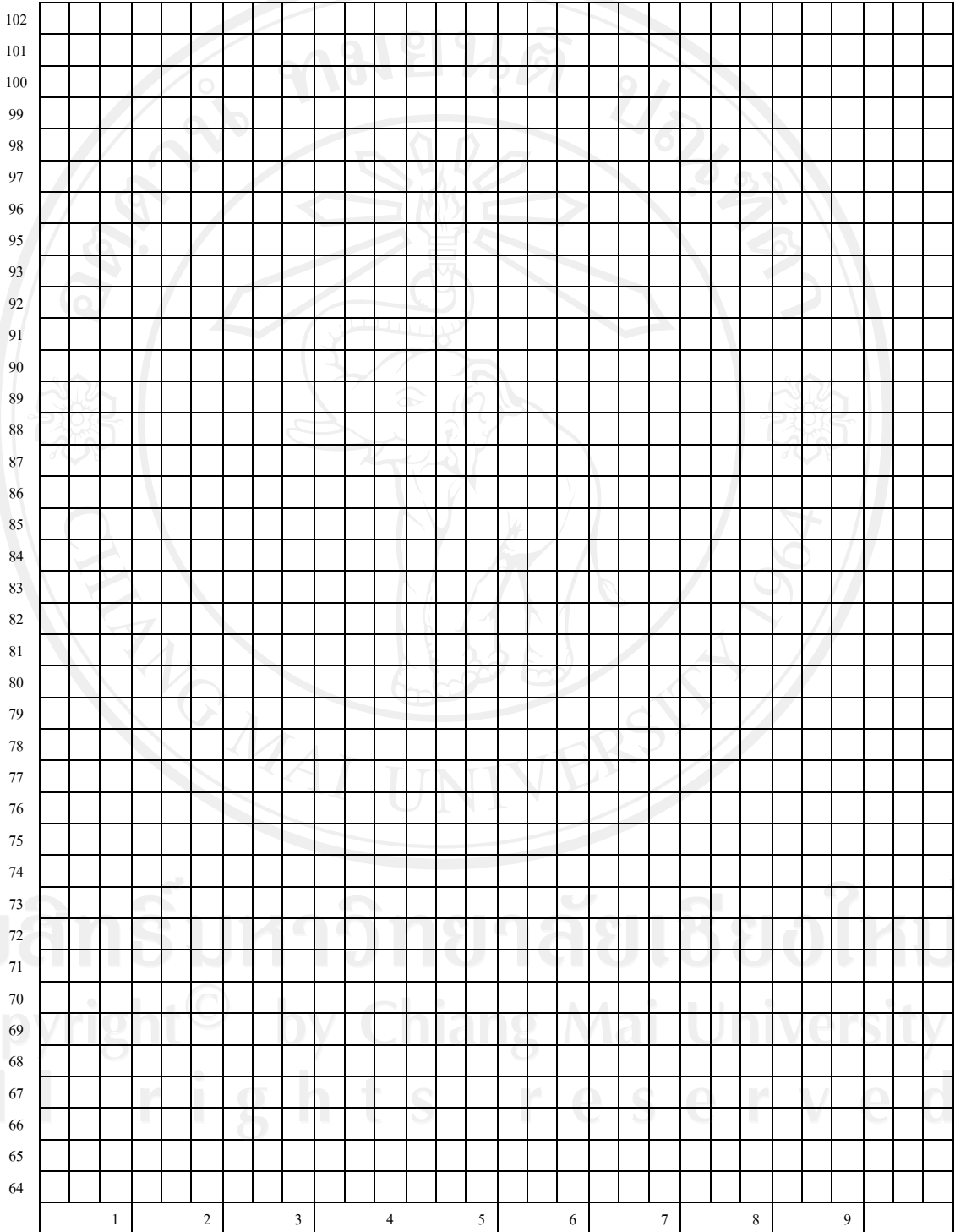
7. ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ สามารถออกกำลังกายได้เพราะการออกกำลังกายไม่ทำให้สุขภาพแย่ลงหรือเสียชีวิต เร็วขึ้น แต่ต้องมีการเตรียมตัวและเลือกวิธีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม
8. หากมีอุปสรรคออกกำลังกาย ให้วางไว้ในตำแหน่งที่สังเกตเห็นได้ง่าย เพื่อเตือนให้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น
9. หากเพิ่งเริ่มออกกำลังกายไม่ควรออกกำลังกายอย่างหักโหมในช่วงแรก เพราะอาจทำให้เกิดผลกระทบหรือได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ทำให้กลัวที่จะออกกำลังกายต่อไป
10. ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากให้หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่อาจจะก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายต่อโครงสร้างของร่างกาย เช่น หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่รับน้ำหนักมากๆ บริเวณเข่า หรือหลัง เป็นต้น

ที่มา : กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2551

กราฟบันทึกน้ำหนักตัว

ชื่อ.....นามสกุล.....รหัสประจำตัว.....

103 น้ำหนัก (กิโลกรัม)



ระยะเวลาให้คำปรึกษา (สัปดาห์)

ลิขสิทธิ์โดย Chang Mai University
All rights reserved

แบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง การบริโภคอาหาร และกิจกรรมการออกกำลังกาย

ชื่อ.....นามสกุล.....

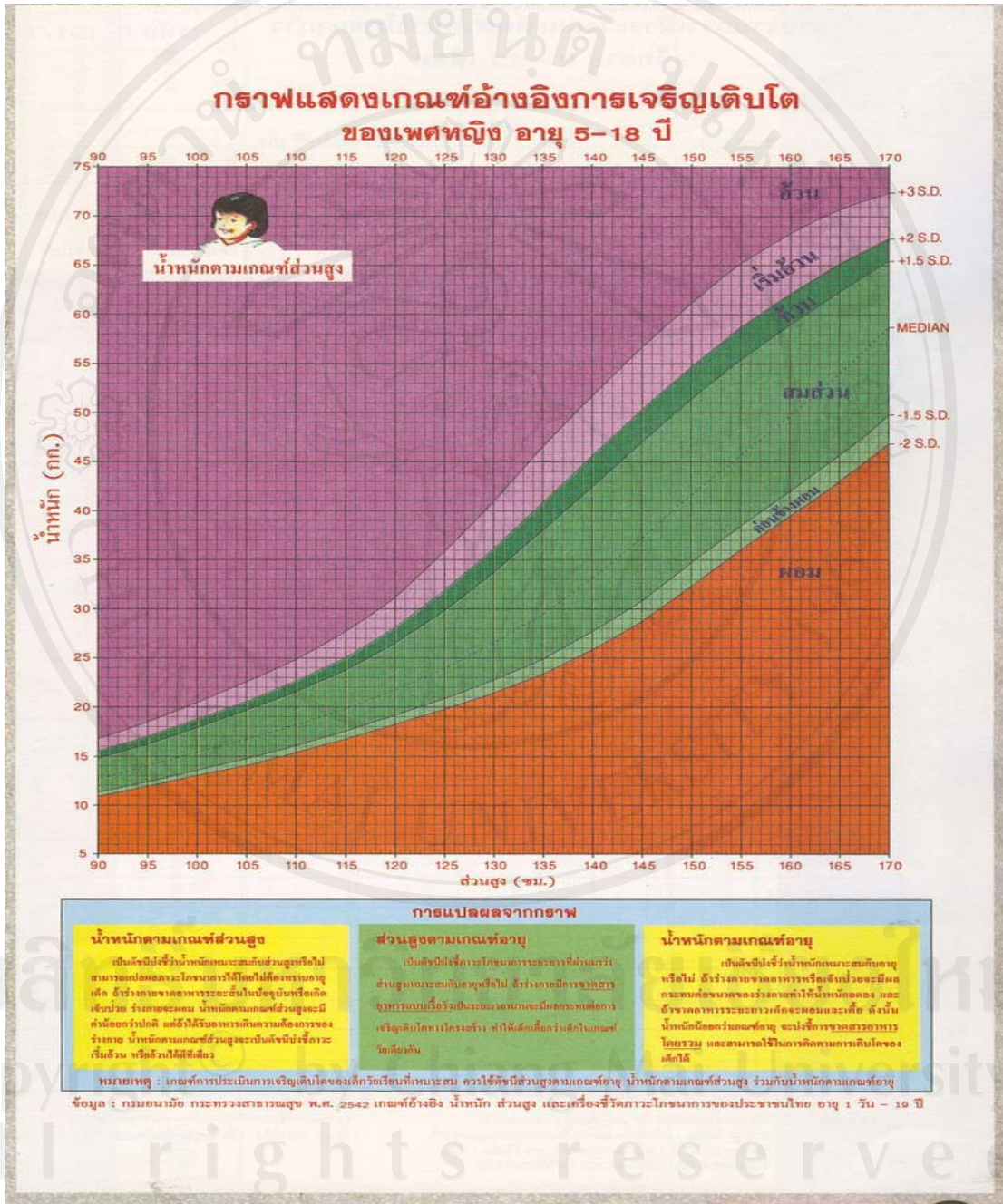
รหัสประจำตัว.....

สัปดาห์ที่ น้ำหนัก กิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร

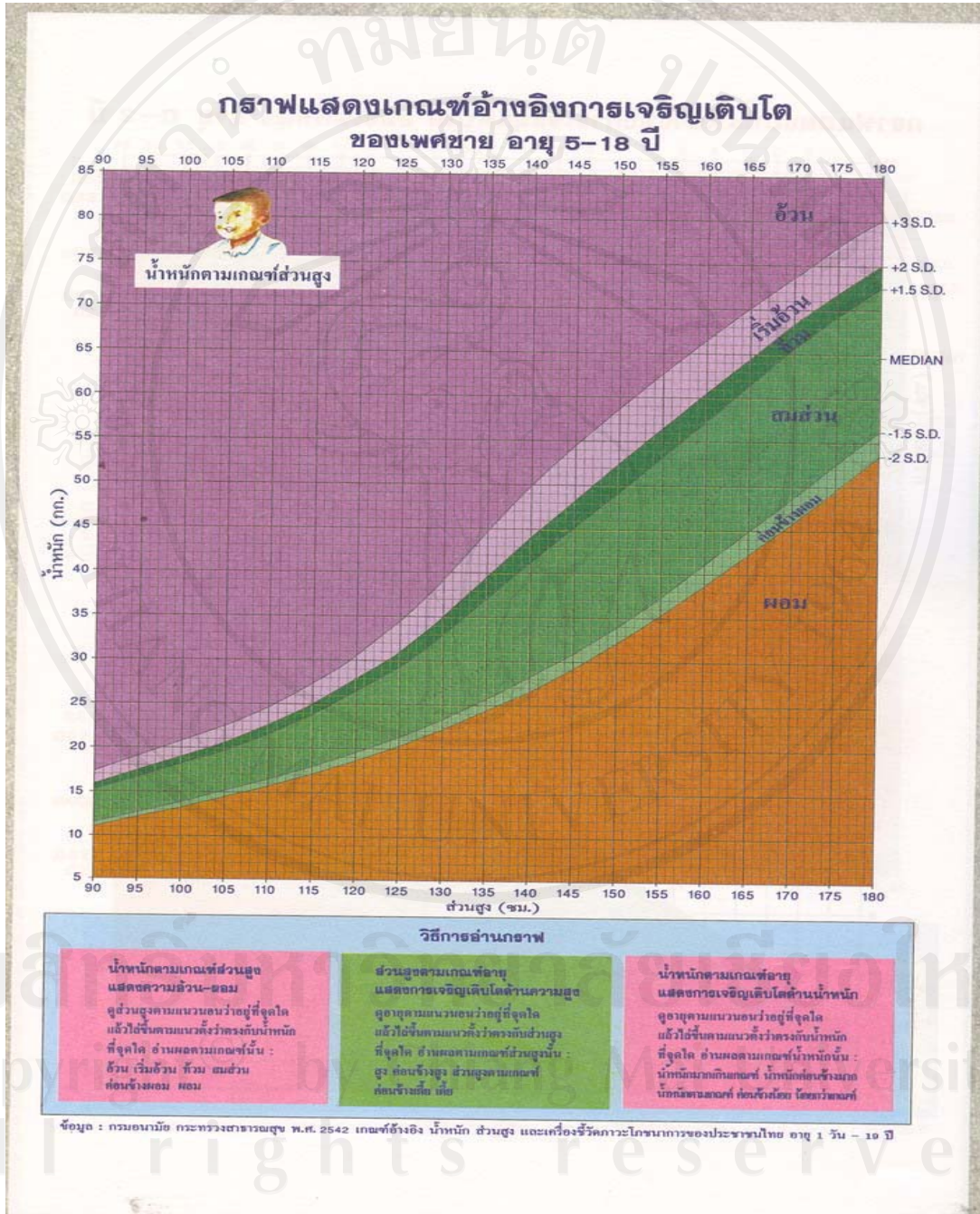
ว/ด/ป	วัน	การบริโภคอาหาร				กิจกรรมการออกกำลังกาย		
		มือเช้า	มือว่างช่วงเช้า	มือกลางวัน	มือว่างช่วงบ่าย	มือเย็น	ประเภท	ระยะเวลา (นาที)
9 เม.ย. 52	จันทร์							
	อังคาร							
	พุธ							
	พฤหัสบดี							
	ศุกร์							
	เสาร์							
	อาทิตย์							

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต
ของเพศหญิง อายุ 5 – 18 ปี



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต
ของเพศชาย อายุ 5 – 18 ปี



ภาคผนวก ก

หนังสือยินยอม

เรื่อง ขออนุญาต

เรียน ผู้ปกครองของ(ค.ช./ค.ญ.).....ชั้น.....

ข้าพเจ้า นางสาวสุกัลยา ศิริน้อย เป็นนักศึกษาปริญญาโทสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ต่อนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน ของนักเรียน โรงเรียนเสริมงามวิทยาคม จังหวัดลำปาง ซึ่งนักเรียนในความปกครองของท่านเป็นผู้ มีคุณสมบัติและมีความสำคัญต่อการตอบแบบสอบถามและการให้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ และกิจกรรมการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ ข้อมูลที่ได้ผู้ศึกษาจะนำไปใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น และใช้เป็นแนวทางเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภคและปฏิบัติตนในการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็น โรคอ้วน การให้ข้อมูลเป็นไปตามความสมัครใจของนักเรียน ข้อมูลที่ได้รับทั้งหมดจะถูกเก็บไว้ เป็นความลับและนำเสนอผลเป็นภาพรวม ซึ่งคำตอบที่ได้จะไม่มีผลกระทบต่อนักเรียน และโรงเรียนแต่ประการใด นักเรียนสามารถถอนตัวออกจากโครงการเมื่อใดก็ได้โดยไม่มีผลเสีย ใดๆ เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน

ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงที่ให้ความร่วมมือในการศึกษามา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ.....ผู้ปกครอง
(.....)

ลายมือชื่อ.....นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ
(.....)

ลายมือชื่อ.....ผู้ศึกษา

(นางสุกัลยา ศิริน้อย)

ภาคผนวก ง
การปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ
ด้านการบริโภคอาหารโดยรวม

ข้อที่	ค่าเฉลี่ย			ค่าเฉลี่ย รวม
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	
1	2.88	4.00	4.00	3.63
2	2.38	3.13	3.88	3.13
3	3.25	3.00	3.75	3.33
4	2.25	2.25	2.88	2.46
5	2.88	3.88	4.00	3.58
6	3.13	3.13	3.88	3.38
7	3.13	3.13	3.88	3.38
8	2.38	2.63	3.25	2.75
9	3.50	3.50	4.00	3.67
10	2.63	2.75	3.38	2.92
11	3.25	3.25	3.88	3.46
12	3.13	3.00	3.88	3.33
13	2.13	2.88	3.63	2.88
14	3.13	3.63	3.88	3.54
15	1.88	3.00	3.50	2.79
16	3.50	3.88	4.00	3.79
17	2.38	2.63	3.25	2.75
18	3.75	3.63	4.00	3.79
19	3.13	3.88	3.88	3.63
20	2.88	3.00	3.25	3.04
21	2.88	3.00	3.75	3.21
22	3.88	4.00	4.00	3.96
23	2.75	3.00	3.50	3.08
24	3.38	3.00	3.13	3.17
N=24	2.93	3.21	3.68	3.27

การบริโภคอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพ

ข้อที่	ค่าเฉลี่ย			ค่าเฉลี่ย รวม
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	
1	2.88	4.00	4.00	3.63
4	2.25	2.25	2.88	2.46
5	2.88	3.88	4.00	3.58
6	3.13	3.13	3.88	3.38
8	2.38	2.63	3.25	2.75
10	2.63	2.75	3.38	2.92
13	2.13	2.88	3.63	2.88
14	3.13	3.63	3.88	3.54
15	1.88	3.00	3.50	2.79
16	3.50	3.88	4.00	3.79
17	2.38	2.63	3.25	2.75
19	3.13	3.88	3.88	3.63
20	2.88	3.00	3.25	3.04
N=13	2.70	3.19	3.59	3.16

การบริโภคอาหารที่ส่งผลเสียสุขภาพ

ข้อที่	ค่าเฉลี่ย			ค่าเฉลี่ย รวม
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	
2	2.38	3.13	3.88	3.13
3	3.25	3.00	3.75	3.33
7	3.13	3.13	3.88	3.38
9	3.50	3.50	4.00	3.67
11	3.25	3.25	3.88	3.46
12	3.13	3.00	3.88	3.33
18	3.75	3.63	4.00	3.79
21	2.88	3.00	3.75	3.21
22	3.88	4.00	4.00	3.96
23	2.75	3.00	3.50	3.08
24	3.38	3.00	3.13	3.17
N=11	3.20	3.23	3.78	3.40

ด้านการ ปฏิบัติตนโดยรวม

ข้อที่	ค่าเฉลี่ย			ค่าเฉลี่ย รวม
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	
1	3.38	4.00	4.00	3.79
2	3.38	3.25	4.00	3.54
3	2.63	3.13	3.38	3.04
4	2.63	3.00	3.38	3.00
5	3.38	3.88	4.00	3.75
6	3.50	3.00	3.88	3.46
7	2.38	3.00	3.13	2.83
8	2.50	3.00	4.00	3.17
9	2.25	3.38	3.63	3.08
10	2.00	2.88	3.63	2.83
11	2.88	4.00	4.00	3.63
12	3.00	3.00	3.63	3.21
13	3.13	2.50	4.00	3.21
14	2.38	3.00	3.75	3.04
15	3.25	4.00	4.00	3.75
16	3.75	4.00	4.00	3.92
17	2.88	3.13	3.75	3.25
18	3.63	4.00	4.00	3.88
19	3.13	4.00	3.88	3.67
20	2.63	3.00	3.13	2.92
N=20	2.93	3.35	3.75	3.34

การปฏิบัติคนที่ส่งเสริมสุขภาพ

ข้อที่	ค่าเฉลี่ย			ค่าเฉลี่ย รวม
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	
1	3.38	4.00	4.00	3.79
3	2.63	3.13	3.38	3.04
4	2.63	3.00	3.38	3.00
5	3.38	3.88	4.00	3.75
6	3.50	3.00	3.88	3.46
7	2.38	3.00	3.13	2.83
9	2.25	3.38	3.63	3.08
10	2.00	2.88	3.63	2.83
11	2.88	4.00	4.00	3.63
12	3.00	3.00	3.63	3.21
14	2.38	3.00	3.75	3.04
16	3.75	4.00	4.00	3.92
N=12	2.85	3.35	3.69	3.29

การปฏิบัติคนที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

ข้อที่	ค่าเฉลี่ย			ค่าเฉลี่ย รวม
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	
2	3.38	3.25	4.00	3.54
8	2.50	3.00	4.00	3.17
13	3.13	2.50	4.00	3.21
15	3.25	4.00	4.00	3.75
17	2.88	3.13	3.75	3.25
18	3.63	4.00	4.00	3.88
19	3.13	4.00	3.88	3.67
20	2.63	3.00	3.13	2.92
N=8	3.06	3.35	3.84	3.42

ภาคผนวก จ
ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

ค่าเฉลี่ยปริมาณสารอาหารและพลังงานของกลุ่มตัวอย่างในระยะเวลา 8 สัปดาห์

คนที่	ปริมาณสารอาหารและพลังงาน (กิโลแคลอรีต่อวัน)		
	พลังงานที่ได้รับ	พลังงานที่ถูกใช้ไป	พลังงานคงเหลือ
1	1,048.05	970.70	77.36
2	1,064.34	994.92	69.42
3	1,100.23	1,024.75	75.48
4	976.96	908.41	68.55
5	1,049.93	973.10	76.82
6	976.36	905.96	70.40
7	1,051.88	975.86	76.02
8	1,012.04	937.92	74.12
ค่าเฉลี่ย	1,034.97	961.45	73.52

ข้อมูลการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

คนที่	ประเภทการออกกำลังกาย	ระยะเวลาในการออกกำลังกาย	ความถี่ในการออกกำลังกาย
		(นาที)	(จำนวนครั้ง/สัปดาห์)
1	วิ่งเหยาะ ๆ	60 นาที	7 ครั้ง/ สัปดาห์
2	แบดมินตัน	30 นาที	5 ครั้ง/ สัปดาห์
3	ดันพื้น	30 นาที	7 ครั้ง/ สัปดาห์
4	แบดมินตัน	60 นาที	7 ครั้ง/ สัปดาห์
5	เดินเร็ว	30 นาที	5 ครั้ง/ สัปดาห์
6	วิ่งเหยาะ ๆ	60 นาที	7 ครั้ง/ สัปดาห์
7	เดินเร็ว	30 นาที	5 ครั้ง/ สัปดาห์
8	เต้นแอโรบิค	60 นาที	7 ครั้ง/ สัปดาห์

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสุกัลยา ศิริน้อย
วัน เดือน ปี เกิด	24 กุมภาพันธ์ 2509
ประวัติการศึกษา	
2530	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาคหกรรมทั่วไป วิทยาลัยอาชีวศึกษาลำปาง จังหวัดลำปาง
2533	ปริญญาตรีศึกษาศาสตร์ วิชาเอกคหกรรม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	
2537	อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนบ้านห้วยกองมูล สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอสบเมย สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแม่ฮ่องสอน
2538	อาจารย์ 1 ระดับ 4 โรงเรียนบ้านห้วยปางผาง สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอแม่สะเรียง สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแม่ฮ่องสอน
2543	อาจารย์ 1 ระดับ 5 โรงเรียนแม่สะเรียง”บริพัตรศึกษา” สำนักงานสามัญศึกษาจังหวัดแม่ฮ่องสอน กรมสามัญศึกษา
2545	อาจารย์ 2 ระดับ 6 โรงเรียนเสริมงามวิทยาคม สำนักงานสามัญศึกษาจังหวัดลำปาง กรมสามัญศึกษา
2547	อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนเสริมงามวิทยาคม สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลำปาง เขต 2
2548 – ปัจจุบัน	ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ชำนาญการ โรงเรียนเสริมงามวิทยาคม สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลำปาง เขต 2