



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



## ภาคผนวก ข

## ผลการฝึก

แบบสอบถามสำหรับประเมินพฤติกรรมที่กระทำอยู่ในปัจจุบัน ก่อนแผนการฝึก						
กากบาท ( X ) ในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมที่กระทำในปัจจุบันมากที่สุด						
วันที่ 3 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547		ความถี่ในการปฏิบัติ				
พฤติกรรม		ไม่เคยเลย	นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อย	ทุกครั้ง
1	บันทึกอาหารที่กินทุกวัน	X				
2	ไม่ซื้ออาหารที่ทำให้อ้วนเก็บไว้ที่บ้าน			X		
3	กินอาหารที่โต๊ะอาหารเท่านั้น	X				
4	เมื่อกินอิ่มแล้วลุกจากโต๊ะทันที	X				
5	เมื่ออิ่มแล้วหยุดกินทันที	X				
6	กินเฉพาะเมื่อรู้สึกหิวเท่านั้น	X				
7	ทำกิจกรรมอื่นขณะกินอาหาร		X			
8	ขณะเคี้ยวอาหาร วางช้อนลงบนจาน	X				
9	อาหารว่างเลือกผลไม้แทนขนมหวาน		X			
10	เคี้ยวอาหารละเอียดก่อนกลืนทุกครั้ง	X				
11	หากิจกรรมอื่นแทนเมื่ออยากอาหารนอกเวลา		X			
12	เลือกกินเฉพาะอาหารที่ทำให้ไม่อ้วน	X				
13	กินอาหารตรงเวลาวันละ 3 มื้อ	X				
14	ปรุงอาหารกินเอง	X				
15	วางแผนอาหารที่จะกินล่วงหน้า	X				
16	ปฏิบัติตามแผนอาหารที่วางไว้ได้	X				
17	เลือกซื้ออาหารขณะที่หิวมาก				X	
18	วางแผนลดน้ำหนักและปฏิบัติอย่างเคร่งครัด				X	
19	ตำหนิตนเองเมื่อทำตามแผนลดน้ำหนักไม่ได้					X

วันที่ 3 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547		ความถี่ในการปฏิบัติ				
		ไม่เคยเลย	นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อย	ทุกครั้ง
20	ลดน้ำหนักในระยะสั้นอย่างหักโหม					X
21	กังวลกับปริมาณอาหารที่กินเสมอ					X
22	รู้สึกผิดเมื่อกินมากเกินไป					X
23	เดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์			X		
24	ออกกำลังกายติดต่อกัน 20 นาที		X			
25	ใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก					X

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

แบบสอบถามสำหรับประเมินพฤติกรรมที่กระทำอยู่ในปัจจุบัน หลังแผนการศึกษา						
กากบาท ( X ) ในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมที่กระทำในปัจจุบันมากที่สุด						
วันที่ 27 มีนาคม พ.ศ. 2547		ความถี่ในการปฏิบัติ				
พฤติกรรม		ไม่เคยเลย	นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อย	ทุกครั้ง
1	บันทึกอาหารที่กินทุกวัน					X
2	ไม่ซื้ออาหารที่ทำให้อ้วนเก็บไว้ที่บ้าน			X		
3	กินอาหารที่โต๊ะอาหารเท่านั้น				X	
4	เมื่อกินอิ่มแล้วลุกจากโต๊ะทันที		X			
5	เมื่ออิ่มแล้ว หยุดกินทันที			X		
6	กินเฉพาะเมื่อรู้สึกหิวเท่านั้น				X	
7	ทำกิจกรรมอื่นขณะกินอาหาร			X		
8	ขณะเคี้ยวอาหาร วางช้อนลงบนจาน		X			
9	อาหารว่างเลือกผลไม้แทนขนมหวาน		X			
10	เคี้ยวอาหารละเอียดก่อนกลืนทุกคำ		X			
11	หากิจกรรมอื่นแทนเมื่ออยากอาหารนอกเวลา				X	
12	เลือกกินเฉพาะอาหารที่ทำให้ไม่อ้วน			X		
13	กินอาหารตรงเวลาวันละ 3 มื้อ				X	
14	ปรุงอาหารกินเอง	X				
15	วางแผนอาหารที่จะกินล่วงหน้า			X		
16	ปฏิบัติตามแผนอาหารที่วางไว้ได้		X			
17	เลือกซื้ออาหารขณะที่หิวมาก				X	
18	วางแผนลดน้ำหนักและปฏิบัติอย่างเคร่งครัด				X	
19	ตำหนิตนเองเมื่อทำตามแผนลดน้ำหนักไม่ได้			X		
20	ลดน้ำหนักในระยะสั้นอย่างหักโหม			X		
21	กังวลกับปริมาณอาหารที่กินเสมอ			X		
22	รู้สึกผิดเมื่อกินมากเกินไป				X	
23	เดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์					X
24	ออกกำลังกายติดต่อกัน 20 นาที				X	
25	ใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก	X				

## เป้าหมายของฉันและรางวัลที่จะให้ตนเอง

**ระยะสั้น** (กระทำได้อย่างต่อเนื่องและเห็นผลในระยะ 1 - 4 สัปดาห์)

1 กินอาหารที่โต๊ะอาหารเท่านั้น

2 กินผลไม้แทนขนมหวาน

3 ออกกำลังกาย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

**รางวัลที่จะให้ตนเอง**

1 กล่าวชมตัวเองบ่อย ๆ

2 ดูหนังที่ชอบ 1 เรื่อง

3 ตัดผมทรงทันสมัย

**ระยะยาว** (กระทำได้อย่างต่อเนื่องและเห็นผลในระยะมากกว่า 4 สัปดาห์ขึ้นไป)

1 ลดน้ำหนักให้ได้ 10 กิโลกรัม

2 กินอาหารวันละ 3 มื้อหลักตลอดสัปดาห์

3 ออกกำลังกายทุกวัน

**รางวัลที่จะให้ตนเอง**

1 ซื้อเสื้อผ้าใหม่ 1 ชุด

2 เรียนแต่งหน้า

3 ไปเที่ยวต่างจังหวัดกับเพื่อนสนิท

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

## แบบบันทึกพฤติกรรมใหม่

1 เลือกพฤติกรรมหรือกิจกรรมจาก "กรอบพฤติกรรมลูกโซ่" ที่จบลงด้วยการกินบ่อยที่สุด

1 กลับถึงบ้าน กินขนมก่อนอาหารมื้อเย็น

2 เห็นชั้นวางขนม จะเดิน ไปหยิบขนมทุกครั้ง

3 หยิบขนมมากินทุกครั้งที่นั่งเล่นที่โต๊ะอาหาร

2 เขียนพฤติกรรมที่ชอบทำและทำแล้วมีความสุข 5 ข้อ

เพื่อนำมาปฏิบัติแทนพฤติกรรมลูกโซ่ที่จบลงด้วยการกิน

1 โทรศัพท์คุยกับเพื่อน

2 ดูโทรทัศน์ในห้องนอน

3 ขับรถเล่น

4 อ่านหนังสือ

5 เล่นอินเทอร์เน็ต

### กรอบพฤติกรรมลูกโซ่

นึกถึงพฤติกรรมหรือกิจกรรมที่เป็นสื่อนำไปสู่การกินอาหาร (เขียนลงในช่องว่าง)



- หยิบขนมมากินที่โต๊ะกินข้าว
- แวะซื้อขนมที่ปั๊มน้ำมันก่อนเข้าบ้าน
- กินขนมที่แม่ซื้อเก็บไว้รับรองแขก
- กลับบ้าน กินขนมก่อนอาหารเย็น
- หยิบขนมกิน ถ้าเดินผ่านชั้นวางขนม
- ถ้าดูทีวีชั้นล่าง จะกินขนมด้วย
- ชอบเปิดตู้เย็น หาขนมหวานเย็นกิน

Self Talk พูดกับตนเอง

ปรับพฤติกรรมเรื่อง กินวันละ 3 มื้อหลัก งดอาหารนอกมื้อ

พูดคุยกับตนเองในเชิงบวกเพื่อให้กำลังใจและกระตุ้นให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามที่ได้พูดกับตนเอง



- จดบันทึกอาหารสนุกดี ทำให้รู้ว่าวันไหนกินมากเกินไป
- ภูมิใจจัง ที่กินขนมน้อยลงกว่าเมื่อก่อน
- คนอื่นทำได้ เราก็ต้องทำได้เหมือนกัน
- กินวันละ 3 มื้อหลัก ทำให้เรามีวินัยในตัวเองมากขึ้น เป็นสิ่งที่ดีต่อตัวเราเองนะ
- ทำได้ดีมาก รู้สึกรักตัวเองจัง เก่งมาก ๆ
- ไม่เป็นไร วันนี้เผลอกินเยอะ พรุ่งนี้เริ่มต้นใหม่
- ทำได้แน่นอน ลดน้ำหนักเรื่องง่ายนิดเดียว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



Self Talk พูดกับตนเอง

ปรับพฤติกรรมเรื่อง ออกกำลังกาย

พูดคุยกับตนเองในเชิงบวกเพื่อให้กำลังใจและกระตุ้นให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามที่ได้พูดกับตนเอง



- ออกกำลังกายทำให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุข
- เหงื่อออกแล้วสบายตัวดีจัง
- พรุ่งนี้เราจะทำได้ดีกว่าวันนี้และจะดีขึ้นเรื่อย ๆ
- ออกกำลังกายไปด้วย ดูโทรทัศน์ไปด้วย ทำให้สนุกและเพลิดเพลินดีจริง ๆ
- แม่สุดส่าห์ซื้อจักรยานให้ เราต้องใช้ให้คุ้มค่า และมีประโยชน์กับตัวเราเองนะ
- ถ้าวันนี้ไม่มีเวลาออกกำลังกาย เราจะจัดเวลาออกกำลังกายพรุ่งนี้แทน
- ฮู้ ๆ ละลายไขมัน สร้างกล้ามเนื้อ
- ออกกำลังกายแล้วตัวเบา สบายตัวดีจริง ๆ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ภาคผนวก ก

## แบบฝึกปรับพฤติกรรมตนเองเพื่อการลดน้ำหนัก

ตารางกิจกรรมสำหรับปรับพฤติกรรมเพื่อการลดน้ำหนัก			
ครั้งที่	ชื่อระยะ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
1.	เก็บข้อมูล	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เก็บข้อมูลทั่วไปของผู้รับคำปรึกษาด้วยการพูดคุยเพื่อสร้างความคุ้นเคยและสนิทสนม</li> <li>- เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงนิสัยการกินและวิถีการดำเนินชีวิตของตนที่ควรได้รับการปรับเปลี่ยนเพื่อช่วยให้น้ำหนักตัวลดลง</li> <li>- เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจเรื่องอาหารหลัก 5 หมู่และโภชนบัญญัติ 9 ประการ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรม "เล่าสู่กันฟัง"</li> <li>- กิจกรรม "รู้จักตนเอง"</li> <li>- ใบความรู้ "อาหารหลัก 5 หมู่"</li> <li>- ใบความรู้ "โภชนบัญญัติ 9 ประการ"</li> </ul>
2.	หาพื้นฐาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงพฤติกรรมที่กระทำอยู่ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ทำให้ไม่สามารถลดน้ำหนักตัวลงได้และตั้งเป้าหมายที่ต้องการทำให้สำเร็จ</li> <li>- เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาดังเป้าหมายที่ต้องการปรับเปลี่ยนให้เป็นพฤติกรรมด้านบวกซึ่งจะช่วยให้น้ำหนักตัวลดลงและมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมายนั้น</li> <li>- เพื่อสำรวจอาหารที่กินและกิจกรรมที่กระทำเป็นประจำในชีวิตประจำวัน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรม "ปรับพฤติกรรม"</li> <li>- ใบความรู้ "เป้าหมาย"</li> <li>- กิจกรรม "เป้าหมายของฉัน"</li> <li>- กิจกรรม "บันทึกอาหารและกิจวัตรประจำวัน"</li> </ul>
3.	เบนความสนใจ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถหากิจกรรมอื่น ๆ ที่ตนเองสนใจทำแทนเมื่อรู้สึกหิวหรืออยากอาหารก่อนถึงเวลามื้ออาหารและประเมินตนเองว่าสามารถอดทนรอคอยจนกว่าจะถึงมื้ออาหารได้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรม "เบนความสนใจ"</li> <li>- กิจกรรม "อดทนรอคอย"</li> </ul>

ตารางกิจกรรมสำหรับปรับพฤติกรรมเพื่อการลดน้ำหนัก			
ครั้งที่	ชื่อระยะ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในขณะกำลังลดน้ำหนัก</li> <li>- เพื่อบันทึกประเภท วิธีการปรุงและปริมาณอาหารที่กินในแต่ละวัน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใ้บความรู้ "ข้อควรรู้ขณะลดน้ำหนัก"</li> <li>- กิจกรรม "บันทึกอาหาร"</li> </ul>
4.	พูดคุยกับตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้ความรู้เรื่องพลังงานที่ได้รับจากอาหารประเภทต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้เลือกอาหารที่ให้พลังงานเหมาะสมกับการลดน้ำหนัก</li> <li>- เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างความคิดในทางบวกและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ตามที่พูดไว้กับตนเอง</li> <li>- เพื่อประเมินตนเองอย่างต่อเนื่องว่าสามารถอดทนรอคอยจนกว่าจะถึงมื้ออาหารและบันทึกอาหารที่กิน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใ้บความรู้ "พลังงานจากอาหาร"</li> <li>- กิจกรรม "พูดคุยกับตนเอง"</li> <li>- กิจกรรม "อดทนรอคอย"</li> <li>- กิจกรรม "บันทึกอาหาร"</li> </ul>
5.	ตัวแบบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลและสามารถคำนวณพลังงานที่ควรได้รับจากอาหารในแต่ละวันได้</li> <li>- เพื่อให้เกิดการเรียนรู้แบบอย่างของผู้ที่ลดน้ำหนักสำเร็จและเกิดแรงบันดาลใจที่จะทำให้สำเร็จเช่นเดียวกัน</li> <li>- เพื่อประเมินตนเองอย่างต่อเนื่องว่าสามารถอดทนรอคอยจนกว่าจะถึงมื้ออาหารและบันทึกอาหารที่กินประจำวัน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใ้บความรู้ "วิธีคิดอาหารลดน้ำหนัก"</li> <li>- กิจกรรม "ตัวแบบ"</li> <li>- กิจกรรม "อดทนรอคอย"</li> <li>- กิจกรรม "บันทึกอาหาร"</li> </ul>
6.	ออกกำลังกาย	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างความคิดในทางบวกและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ตามที่พูดไว้กับตนเอง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรม "พูดคุยกับตนเอง"</li> </ul>

ตารางกิจกรรมสำหรับปรับพฤติกรรมเพื่อการลดน้ำหนัก			
ครั้งที่	ชื่อระยะ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อบันทึกระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละวันตลอดสัปดาห์และให้ความรู้แก่ผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับพลังงานที่ร่างกายใช้ในการออกกำลังกายแต่ละประเภท</li> <li>- เพื่อประเมินตนเองอย่างต่อเนื่องว่าสามารถอดทนรอคอยจนกว่าจะถึงมื้ออาหารและบันทึกอาหารที่กินประจำวัน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรม “บันทึกการออกกำลังกาย”</li> <li>- ใบความรู้ “พลังงานที่ใช้ในการออกกำลังกาย”</li> <li>- กิจกรรม “อดทนรอคอย”</li> <li>- กิจกรรม “บันทึกอาหาร”</li> </ul>
7.	แรงสนับสนุน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกในครอบครัว เพื่อนและบุคคลแวดล้อมมีส่วนช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการลดน้ำหนักได้</li> <li>- เพื่อประเมินตนเองอย่างต่อเนื่องว่าสามารถอดทนรอคอยจนกว่าจะถึงมื้ออาหารและบันทึกอาหารที่กินประจำวันและบันทึกระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละวัน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรม “แรงสนับสนุน”</li> <li>- กิจกรรม “บันทึกการออกกำลังกาย”</li> <li>- กิจกรรม “อดทนรอคอย”</li> <li>- กิจกรรม “บันทึกอาหาร”</li> </ul>
8.	สรุปผล	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อประเมินตนเองอย่างต่อเนื่องว่าสามารถอดทนรอคอยจนกว่าจะถึงมื้ออาหารและบันทึกอาหารที่กินประจำวันและบันทึกระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละวัน</li> <li>- สรุปผลการลดน้ำหนักและประเมินผลความสำเร็จ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรม “บันทึกการออกกำลังกาย”</li> <li>- กิจกรรม “อดทนรอคอย”</li> <li>- กิจกรรม “บันทึกอาหาร”</li> <li>- ใบสรุปผล</li> </ul>

## เอกสารประกอบการฝึกเพื่อการลดน้ำหนัก

ครั้งที่	ชื่อระยะ	ใบความรู้	จำนวน	ใบงาน	จำนวน
1	เก็บข้อมูล	- ใบความรู้ "อาหารหลัก 5 หมู่"	1 ชุด	- ใบงาน "เล่าสู่กันฟัง"	1 ใบ
		- ใบความรู้ "โภชนบัญญัติ 9 ประการ"	1 ชุด	- ใบงาน "รู้จักตนเอง"	1 ใบ
2	หาพื้นฐาน	- ใบความรู้ "เป้าหมาย"	1 ชุด	- ใบงาน "ปรับพฤติกรรม"	1 ใบ
				- ใบงาน "เป้าหมายของฉัน"	1 ใบ
				- ใบงาน "บันทึกอาหารและกิจวัตรประจำวัน"	7 ใบ
3	เบนความสนใจ	- ใบความรู้ "ข้อควรระวังลดน้ำหนัก"	1 ชุด	- ใบงาน "เบนความสนใจ"	1 ใบ
				- ใบงาน "อดทนรอคอย"	1 ใบ
				- ใบงาน "บันทึกอาหาร"	7 ใบ
4	พูดคุยตนเอง	- ใบความรู้ "พลังงานจากอาหาร"	1 ชุด	- ใบงาน "พูดคุยตนเอง"	1 ใบ
				- ใบงาน "อดทนรอคอย"	7 ใบ
				- ใบงาน "บันทึกอาหาร"	7 ใบ
5	ตัวแบบ	- ใบความรู้ "วิธีคิดอาหารลดน้ำหนัก"	1 ชุด	- ใบงาน "ตัวแบบ"	1 ใบ
				- ใบงาน "อดทนรอคอย"	1 ใบ
				- ใบงาน "บันทึกอาหาร"	7 ใบ
6	ออกกำลังกาย	- ใบความรู้ "พลังงานที่ใช้ในการออกกำลังกาย"	1 ชุด	- ใบงาน "พูดคุยตนเอง"	1 ใบ
				- ใบงาน "บันทึกการออกกำลังกาย"	7 ใบ
				- ใบงาน "อดทนรอคอย"	1 ใบ
				- ใบงาน "บันทึกอาหาร"	7 ใบ
7	แรงสนับสนุน			- ใบงาน "บันทึกการออกกำลังกาย"	7 ใบ
				- ใบงาน "อดทนรอคอย"	1 ใบ
				- ใบงาน "บันทึกอาหาร"	7 ใบ

ครั้งที่	ชื่อระยะ	ใบความรู้	จำนวน	ใบงาน	จำนวน
8	สรุปผล	- ใบสรุปผล	1 ชุด	- ใบงาน "บันทึกการออกกำลัง" - ใบงาน "อดทนรอคอย" - ใบงาน "บันทึกอาหาร" - ใบงาน "รู้จักตนเอง"	7 ใบ 1 ใบ 7 ใบ 1 ใบ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

### กิจกรรมที่ 1 “เล่าสู่กันฟัง”

**วัตถุประสงค์** เพื่อเก็บข้อมูลทั่วไปของผู้รับคำปรึกษาและสร้างความสนิทสนมคุ้นเคยระหว่างผู้รับคำปรึกษากับผู้ทำการศึกษา

**อุปกรณ์** ใบงาน “เล่าสู่กันฟัง”

**ขั้นตอนการทำกิจกรรม**

1. ผู้ทำการศึกษาแนะนำตนเองและอธิบายถึงการศึกษาครั้งนี้พอสังเขป
2. ผู้ทำการศึกษาสร้างความคุ้นเคยกับผู้รับคำปรึกษาเพื่อให้เกิดความผ่อนคลายและไว้วางใจ
3. ผู้ทำการศึกษาพูดคุยและสัมภาษณ์ถึงประวัติส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษาโดยครอบคลุมหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้ : เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง การศึกษา อาชีพ สถานภาพ ครอบครัว สุขภาพ ความสนใจ งานอดิเรก การออกกำลังกาย ประวัติการลดน้ำหนักและรายละเอียดอื่น ๆ

**แนวทางการสรุป**

การสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้ทำการศึกษาและผู้รับคำปรึกษาช่วยให้ทั้งสองฝ่ายเกิดความผ่อนคลาย สร้างความไว้วางใจและสนิทใจ เปิดเผยข้อมูลที่เป็นความจริงและรายละเอียดเกี่ยวกับประวัติของตนเองซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการปรับพฤติกรรมเพื่อการลดน้ำหนัก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



## ข้อมูลทั่วไป

เพศ : \_\_\_\_\_

อายุ : \_\_\_\_\_

น้ำหนัก : \_\_\_\_\_

ส่วนสูง : \_\_\_\_\_

ค่า BMI : \_\_\_\_\_

การศึกษา : \_\_\_\_\_

อาชีพ : \_\_\_\_\_

สถานภาพ : \_\_\_\_\_

ครอบครัว : \_\_\_\_\_

สุขภาพ : \_\_\_\_\_

ความสนใจ : \_\_\_\_\_

งานอดิเรก : \_\_\_\_\_

การออกกำลังกาย : \_\_\_\_\_

ประวัติการลดน้ำหนัก : \_\_\_\_\_

อื่นๆ : \_\_\_\_\_

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



## กิจกรรมที่ 2 “รู้จักตนเอง”

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงนิสัยการกินและวิถีการดำเนินชีวิตของตนเองที่ควรได้รับการปรับเปลี่ยนซึ่งจะช่วยให้น้ำหนักตัวลดลง
  2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจเรื่องอาหารหลัก 5 หมู่และมีความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ

- อุปกรณ์**
1. ใบงาน “รู้จักตนเอง”
  2. ใบความรู้ “อาหารหลัก 5 หมู่”
  3. ใบความรู้ “โภชนบัญญัติ 9 ประการ”

### ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้ทำการศึกษาอธิบายถึงนิสัยการกินและวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน ย่อมทำให้พฤติกรรมที่แสดงออกแตกต่างกันและส่งผลถึงสุขภาพของแต่ละบุคคล พฤติกรรมบางอย่างส่งผลให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นหรือทำให้ไม่สามารถลดน้ำหนักตัวลงได้ในระยะยาว
2. ผู้รับคำปรึกษาตอบแบบสอบถามโดยเลือกตอบตามความถี่ที่ปฏิบัติในแต่ละพฤติกรรม รวมทั้งสิ้น 25 พฤติกรรม ความถี่ในการปฏิบัติแบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่ ไม่เคยเลย นาน ๆ ครั้ง บางครั้ง บ่อย และทุกครั้ง
3. ผู้ทำการศึกษาแจกใบความรู้ “อาหารหลัก 5 หมู่” และใบความรู้ “โภชนบัญญัติ 9 ประการ” และอธิบายถึงความสำคัญและประโยชน์ของเรื่องดังกล่าว
4. ผู้รับคำปรึกษาบันทึกอาหารที่กินและกิจกรรมที่ทำประจำวันตลอดหนึ่งสัปดาห์ในใบงาน “บันทึกอาหารและกิจวัตรประจำวัน”

### แนวทางการสรุป

การประเมินความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรมช่วยให้ผู้ทำการศึกษาทราบถึงพฤติกรรมด้านบวกที่ควรส่งเสริมให้ปฏิบัติบ่อยครั้งและพฤติกรรมด้านลบที่ควรลดความถี่ในการปฏิบัติเพื่อช่วยให้การลดน้ำหนักประสบความสำเร็จ และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงพฤติกรรมที่ตนเองกระทำอยู่ในปัจจุบันซึ่งมีผลทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มหรือไม่สามารถลดน้ำหนักตัวลงได้สำเร็จ

การบันทึกอาหารที่กินประจำวันช่วยให้ทราบถึงนิสัยการกินที่ควรได้รับการแก้ไขและการบันทึกกิจกรรมที่กระทำเป็นประจำช่วยให้เห็นถึงพฤติกรรมที่ควรส่งเสริมให้ปฏิบัติบ่อยครั้งหรือพฤติกรรมที่ควรแก้ไขเพื่อช่วยให้ลดน้ำหนักตัวลงได้

แบบสอบถามสำหรับประเมินพฤติกรรมที่กระทำอยู่ในปัจจุบัน						
กากบาท ( X ) ในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมที่กระทำในปัจจุบันมากที่สุด						
วันที่ .....		ความถี่ในการปฏิบัติ				
พฤติกรรม		ไม่เคยเลย	นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อย	ทุกครั้ง
1	บันทึกอาหารที่กินทุกวัน					
2	ไม่ซื้ออาหารที่ทำให้อ้วนเก็บไว้ที่บ้าน					
3	กินอาหารที่ได้ะอาหารเท่านั้น					
4	เมื่อกินอิ่มแล้วดูจากโต๊ะทันที					
5	เมื่ออิ่มแล้ว หยุดกินทันที					
6	กินเฉพาะเมื่อรู้สึกหิวเท่านั้น					
7	ทำกิจกรรมอื่นขณะกินอาหาร					
8	ขณะเคี้ยวอาหาร วางช้อนลงบนจาน					
9	อาหารว่างเลือกผลไม้แทนขนมหวาน					
10	เคี้ยวอาหารละเอียดก่อนกลืนทุกคำ					
11	หากิจกรรมอื่นแทนเมื่ออยากอาหารนอกเวลา					
12	เลือกกินเฉพาะอาหารที่ทำให้ไม่อ้วน					
13	กินอาหารตรงเวลาวันละ 3 มื้อ					
14	ปรุงอาหารกินเอง					
15	วางแผนอาหารที่จะกินล่วงหน้า					
16	ปฏิบัติตามแผนอาหารที่วางไว้ได้					
17	เลือกซื้ออาหารขณะที่หิวมาก					
18	วางแผนลดน้ำหนักและปฏิบัติอย่างเคร่งครัด					
19	กำหนดตนเองเมื่อทำตามแผนลดน้ำหนักไม่ได้					
20	ลดน้ำหนักในระยะสั้นอย่างหักโหม					
21	กังวลกับปริมาณอาหารที่กินเสมอ					
22	รู้สึกผิดเมื่อกินมากเกินไป					
23	เดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์					
24	ออกกำลังกายติดต่อกัน 20 นาที					
25	ใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก					

## อาหารหลัก 5 หมู่

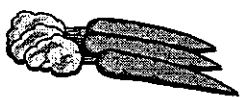
หมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์และถั่วต่าง ๆ อาหารหมู่นี้ให้โปรตีนและจำเป็นสำหรับสร้างกล้ามเนื้อ กระดูกและภูมิคุ้มกันโรค ถ้าเปรียบอาหารหมู่นี้เป็นโครงสร้างของบ้านก็คือเป็นฐาน เป็นโครงเหล็กที่สำคัญซึ่งทำให้บ้านแข็งแรง เช่นเดียวกับอาหารโปรตีนก็เป็นโครงสร้างที่สำคัญของร่างกาย เป็นกระดูก เป็นกล้ามเนื้อ และยังทำให้ร่างกายแข็งแรง ถ้าขาดหมู่นี้ก็จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ ร่างกายทรุดโทรมและเกิดโรคง่าย (โปรตีน 1 กรัมให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี)



หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มันและน้ำตาล อาหารหมู่นี้ให้คาร์โบไฮเดรต อาหารพวกนี้จะให้พลังงานวันต่อวัน เช่น สามารถทำให้เราเดินไปไหนมาไหนได้ ทำให้อวัยวะสามารถนำโปรตีนไปใช้ประโยชน์ในด้านอื่นได้เต็มที่และทำให้พลังงานที่ได้จากไขมันมีประสิทธิภาพสูงขึ้นและยังเป็นตัวนำที่สำคัญและราคาถูกของวิตามินและเกลือแร่อีกด้วย แต่ร่างกายสะสมอาหารพวกนี้ไว้ได้น้อยมาก ดังนั้นถ้ากินมากเกินไปความต้องการของร่างกายจะเปลี่ยนเป็นสะสมในสภาพไขมัน คนที่ลดน้ำหนักโดยไม่กินอาหารประเภทนี้จะหิวเร็ว เพราะสารคาร์โบไฮเดรตเป็นตัวสำคัญที่ทำให้น้ำตาลในเลือดปกติ ถ้าเลือดขาดน้ำตาลจะทำให้รู้สึกหิว (คาร์โบไฮเดรต 1 กรัมให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี)



หมู่ที่ 3 ผักต่างๆ ทั้งผักใบเขียวให้สารอาหารเกลือแร่และวิตามิน อาหารหมู่นี้ให้พลังงานน้อย สามารถกินได้ตามต้องการ เช่น ผักกาดต่าง ๆ ผักนึ่ง ผักคะน้า บวบ ฟักเขียว ต้นหอม ถั่วพู ถั่วงอก เป็นต้น และผักสีเหลืองแดง เช่น ฟักทอง ถั่วฝักยาว เมล็ดคันทา ดอกแค เป็นต้น

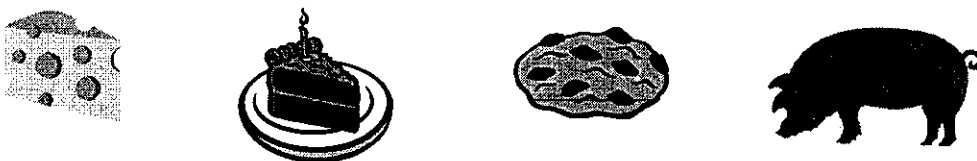


หมู่ที่ 4 ผลไม้ตามฤดูกาลต่าง ๆ เช่น กล้วย ส้ม มะละกอสุก มะม่วง ลำปาะ ทุเรียน เงาะ ลิ้นจี่ ลำไย เป็นต้น ผัก ผลไม้นอกจากจะทำให้อาหารมีสีสันน่ากิน ให้วิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ วิตามินและเกลือแร่เปรียบได้กับส่วนประกอบของบ้าน ทำให้บ้านสมบูรณ์เป็นประตู หน้าต่าง เป็นหลอดไฟ เป็นห้องน้ำ ห้องสุขา ทำให้คุณสมบูรณ์ขึ้น การให้วิตามินและเกลือแร่ ซึ่งต้องการในปริมาณไม่มากนักจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ขึ้น เป็นส่วนประกอบของตา หู ลำไส้ กระดูก ผิวหนังและส่วนประกอบย่อย ๆ อีกมาก

นอกจากนี้ประโยชน์ของผักและผลไม้ยังให้กากหรือใยอาหารที่มีประโยชน์มากคือ ทำหน้าที่ปิดกวาดลำไส้ให้สะอาด ลำไส้คนเรานั้นสกปรกมาก ขาวหลายเมตร ขุดไปมา ใยอาหารจากผัก ผลไม้ทำหน้าที่เสมือนไม้กวาดคอยปิดกวาดรักษาความสะอาดของลำไส้ เพราะฉะนั้นคนที่ไม่กินผักผลไม้เลยจะอุจจาระแข็งมาก ในที่สุดก็จะทำให้ลำไส้อักเสบได้ พวกพิษภัยต่าง ๆ ก็เช่นกัน ผักผลไม้ที่มีกากหรือใยอาหารจะดูดซึมและขับถ่ายออกมา คนที่กินอาหารที่มีกากน้อย เช่น กินแต่เนื้อจะท้องผูกและลำไส้อักเสบง่าย นอกจากนี้การกินอาหารที่มีกากอาหารมากจะช่วยให้ลำไส้ได้มีการทำงานอยู่เสมอทำให้การขับถ่ายสะดวกง่าย



หมู่ที่ 5 ไขมันต่าง ๆ ให้กรดไขมันแก่ร่างกาย อาจเป็นไขมันพืชหรือสัตว์ก็ได้ เช่น เนย ไขมันสัตว์ต่าง ๆ เช่น เนื้อหมูมีไขมันแทรกอยู่ตามชั้นของเนื้อ ถ้าเป็นน้ำมันพืชจะอยู่ในรูปของกะทิหรือน้ำมันที่บรรจุขวดขาย ไขมันมีประโยชน์ทำให้เรามีพลังงานใช้ประจำวันและเป็นพลังงานสะสมด้วย สามารถนำมาใช้เมื่อร่างกายอยู่ในภาวะอดอาหารได้ คนที่ได้รับไขมันมากเกินไปจะความต้องการของร่างกาย ร่างกายจะสะสมไว้ในรูปไขมันบริเวณหน้าท้อง สะโพก หากเปรียบไขมันเหมือนเงินฝากธนาคาร คนที่มีเงินมากก็สะสมมากเป็นเงินฝากประจำ สามารถถอนมาใช้เวลาจำเป็นได้ ถึงแม้ไขมันจะมีประโยชน์ช่วยให้ร่างกายอบอุ่นเป็นพลังงานใช้ในเวลาจำเป็นได้ก็ตาม แต่หากมีมากเกินไปจะทำให้อ้วน น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นทำให้ข้อหรือเข่าต้องรับน้ำหนักมาก สึกหรือได้ง่ายเป็นสาเหตุให้เกิดโรคปวดข้อ ปวดกระดูก ไขมันที่สะสมมากในร่างกายทำให้รู้สึกอึดอัดและยังทำให้เกิดโรคเบาหวานได้ง่าย คนที่มีไขมันมาก ๆ ไขมันจะเกาะตามหลอดเลือดต่าง ๆ เกิดโรคความดัน หลอดเลือดตีบตัน และโรคหัวใจขาดเลือดได้ง่าย (ไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี)



## โภชนบัญญัติ 9 ประการ

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ระหมูให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว กินอาหารให้หลากหลายมีการหมุนเวียนในแต่ละวัน ไม่เลือกเฉพาะบางชนิดเพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนและหลีกเลี่ยงการสะสมพิษภัยจากการปนเปื้อนในอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่กินเป็นประจำ นอกจากนี้ควรรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องชี้วัดภาวะสุขภาพที่ดีและไม่มีปัญหาโภชนาการด้านอื่น ๆ เช่น ไม่มีปัญหาการขาดวิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ

2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ควรเป็นข้าวซ้อมมือ เพราะได้วิตามินและเกลือแร่ตลอดจนใยอาหารควบคู่ไปกับการได้แป้ง ซึ่งจะเป็นผลดีต่อสุขภาพสำหรับอาหารที่ทำจากแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีนหรือขนมปัง อาจกินเป็นบางมื้อ อาหารกลุ่มนี้ให้แป้งซึ่งจะถูกย่อยไปใช้เป็นพลังงาน แต่ถ้าได้รับมากเกินไป ร่างกายจะเปลี่ยนเป็นไขมันได้

3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ พืชผักและผลไม้ควรกินหลายชนิด ทั้งสีเขียวและสีเหลืองและควรเลือกกินตามฤดูกาล เพราะนอกจากร่างกายจะได้รับวิตามินและเกลือแร่แล้ว ยังได้ใยอาหารซึ่งสามารถจับสารต่าง ๆ ได้แก่ น้ำดี สารพิษต่าง ๆ คอเลสเตอรอลและสามารถดึงน้ำไว้ในลำไส้ได้เป็นจำนวนมาก จึงเป็นการเพิ่มปริมาณอุจจาระในลำไส้และเกิดการกระตุ้นให้มีการถ่ายอุจจาระอย่างสม่ำเสมอ เป็นการลดโอกาสที่สารพิษต่าง ๆ จะสัมผัสกับผนังลำไส้ นอกจากนี้พืชผักผลไม้ยังให้สิ่งที่ไม่ใช่สารอาหาร เช่น สารต้านออกซิเดชั่นและสารอื่น ๆ ที่มีฤทธิ์ทางสมุนไพรอันจะทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลและป้องกันอนุมูลอิสระไม่ให้ทำลายเนื้อเยื่อและผนังเซลล์ซึ่งนำไปสู่การป้องกันไม่ให้ไขมันเกาะผนังหลอดเลือดและป้องกันการเกิดมะเร็งอีกด้วย สำหรับคนอ้วนไม่ควรกินผลไม้ที่หวานจัด เช่น ทูเรียน ละครุด ขนุน ลำไย เพราะมีน้ำตาลสูง

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ในหมวดนี้จะให้โปรตีนซึ่งมีจุดเน้น คือ ปลาและอาหารประเภทถั่วต่าง ๆ เช่น เต้าหู้ขาวและเต้าหู้เหลือง ทั้งนี้เพราะปลา มีโปรตีนที่ดี ย่อยง่ายและมีไขมันต่ำ เนื้อปลามีฟอสฟอรัสมาก ปลาเล็กปลาน้อยหรือปลากระป๋องจะได้แคลเซียม ปลาทะเลทุกชนิดมีไอโอดีนป้องกันโรคขาดไอโอดีนได้ สำหรับเนื้อสัตว์ควรกินพอประมาณและเลือกเฉพาะที่มีมันน้อย ๆ ไข่เป็นอาหารโปรตีนที่ย่อยง่าย ควรกินเป็นประจำ

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมจะให้โปรตีน แคลเซียม วิตามินบีสองและเกลือแร่ต่าง ๆ เด็กควรดื่มนมวันละ 1 – 2 แก้ว ผู้ใหญ่ควรดื่มนมวันละแก้ว โดยดื่มนมพร่องมันเนยเพื่อจะได้ไม่ต้องกังวลเรื่องการได้ไขมันเกินความต้องการ

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไขมันมีความสำคัญต่อสุขภาพทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ ผู้ที่กินไขมันมากจะเสี่ยงต่อการมีไขมันประเภทคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์สูงในเลือดและอาจเป็นโรคอ้วน ในทางตรงข้าม ถ้าได้รับน้อยเกินไปจะได้พลังงานและกรดไขมันจำเป็น



ไม่เพียงพอ ไขมันที่ได้จากมันหมูหรือน้ำมันพืชให้พลังงานเท่ากันแต่ต่างกันในด้านคุณภาพ คือ ไขมันที่ได้จากมันหมูส่วนใหญ่เป็นไขมันอิ่มตัว ถ้ากินมากจะทำให้มีระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ส่วนไขมันจากน้ำมันพืชบางชนิด เช่น น้ำมันถั่วเหลืองจะให้กรดไขมันจำเป็นทั้ง 2 ชนิด ปริมาณไขมันที่แนะนำให้กินคือ ไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้รับและไม่ต่ำกว่าร้อยละ 15 ของพลังงานที่ได้รับ ในทางปฏิบัติทำได้โดยใช้ น้ำมันถั่วเหลืองในการปรุงอาหารวันละ 3 ช้อนโต๊ะและลดการกินอาหารที่มีคอเลสเตอรอลมาก ได้แก่ เครื่องในสัตว์และหนังสัตว์ต่าง ๆ ตลอดจนไข่แดง

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด อาหารรสหวานจัดจะมีน้ำตาลทรายเป็นองค์ประกอบมาก ซึ่งจากการวิจัยบางชิ้นแสดงว่าการกินน้ำตาลอาจส่งเสริมให้เกิดการสร้างไตรกลีเซอไรด์ในตับและถ้าใส่เล็กลงเพิ่มขึ้นซึ่งเป็นผลเสียคืออาจเกิดโรคหัวใจขาดเลือด นอกจากนี้ไขมันยังสามารถสะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำให้เกิดโรคอ้วนได้ จึงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด อาหารที่มีรสเค็มจัดจะให้เกลือโซเดียมซึ่งช่วยให้ดึงน้ำเข้าสู่หลอดเลือด ถ้ากินอาหารที่มีโซเดียมสูงเป็นประจำจะทำให้เกิดความดันเลือดสูงได้ เพราะทุกวันนี้เรากินโซเดียมเกินความต้องการของร่างกายเนื่องจากได้รับโซเดียมจากหลายแหล่ง ไม่ใช่เฉพาะอาหารที่มีรสเค็มเท่านั้น เช่น โปรตีนจากสัตว์ นม เนยแข็งและไข่ก็มีโซเดียมค่อนข้างสูง เครื่องปรุงรสที่ใส่เกลือ เช่น น้ำปลา เต้าเจี้ยว ปลาร้า กะปิ อาหารถนอมบางชนิดที่ใส่เกลือ เช่น ผักกาดดอง ไข่เค็ม ปลาเค็ม หรือแม้แต่ข้าวและเครื่องดื่บบางชนิดก็มีโซเดียม ดังนั้นควรพยายามฝึกกินอาหารที่มีรสธรรมดา

8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน การกินอาหารที่สะอาดปราศจากเชื้อโรคทั้งไวรัส แบคทีเรียและพยาธิและไม่มีการปนเปื้อนจากสารเคมีหรือสารตกค้างต่าง ๆ จะทำให้ร่างกายใช้ประโยชน์จากอาหารได้อย่างเต็มที่และไม่เกิดพิษร้าย เช่น อาเจียน ท้องเดินหรืออาการอาหารเป็นพิษ นอกจากนี้จะลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคพยาธิและโรคมะเร็งบางประเภทได้ด้วย ดังนั้นจึงควรเลือกกินอาหารที่สะอาด เลือกซื้ออาหารที่สดและปรุงใหม่หรือที่สุกร้อน

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์ที่ร่างกายได้รับถึงแม้จะถูกเผาผลาญให้พลังงาน แต่ผลที่ได้ไม่คุ้มกับอันตรายที่ได้รับ เพราะการดื่มมาก ๆ จะทำให้การทำงานของสมองและระบบประสาทช้าลง ทำให้เกิดความประมาทและระบบประสาทอัตโนมัติทำงานผิดพลาดได้ง่าย ตลอดจนปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ช้าลงทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย คนที่ติดเหล้ามักเป็นโรคขาดสารอาหารหลายชนิด นับตั้งแต่โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคขาดวิตามินและเกลือแร่เมื่อดื่มเหล้าไปนาน ๆ ดับจะถูกทำลายยิ่งทำให้การขาดสารอาหารรุนแรงมากขึ้นและมักจะเป็นโรคตับแข็งควบคู่กันไป ด้วยเหตุนี้ถ้าลดหรือเลิกเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้ก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ

### กิจกรรมที่ 3 “ปรับพฤติกรรม”

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทำเส้นฐานพฤติกรรมที่กระทำอยู่ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ทำให้ไม่สามารถลดน้ำหนักตัวลงได้และตั้งเป้าหมายการปรับเปลี่ยนให้เป็นพฤติกรรมด้านบวก

**อุปกรณ์** ใบงาน “ปรับพฤติกรรม”

**ขั้นตอนการทำกิจกรรม**

1. ผู้ทำการศึกษาแจกแบบปรับพฤติกรรมและอธิบายวิธีการใช้เอกสารดังกล่าวในเอกสารประกอบด้วยตารางการปรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์เป็นขั้นตอน โดยเริ่มจากการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการปรับเปลี่ยนเป็นด้านบวก จากนั้นสังเกตพฤติกรรมที่ตนเองกระทำอยู่เพื่อทำเป็นเส้นฐาน (baseline) ตั้งเป้าหมายพฤติกรรมและเลือกสิ่งเสริมแรงหรือรางวัลเพื่อตอบสนองเมื่อสามารถทำพฤติกรรมได้ใกล้เคียงกับเป้าหมาย ขั้นสุดท้ายของกิจกรรมเป็นการประเมินผลความสำเร็จและความล้มเหลว
2. ผู้รับคำปรึกษากำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการพร้อมเลือกสิ่งเสริมแรงหรือรางวัลเมื่อสามารถทำพฤติกรรมได้ใกล้เคียงกับเป้าหมาย

**แนวทางการสรุป**

การปรับพฤติกรรมช่วยกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงพฤติกรรมการกินที่ไม่ถูกต้องของตนเอง เกิดความมุ่งมั่นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่กระทำอยู่ให้เป็นพฤติกรรมด้านบวกซึ่งจะช่วยให้สามารถลดน้ำหนักตัวลงได้และปรับเปลี่ยนให้มีนิสัยการกินที่ถูกต้องตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพอย่างถาวร

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

## การปรับพฤติกรรมเพื่อลดน้ำหนัก

ขั้นตอนการปรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์	พฤติกรรมที่พึงประสงค์
1. กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ประสงค์จะปรับเปลี่ยนด้านบวก	
2. สังเกตพฤติกรรม ทำเส้นฐาน (Baseline Data) พฤติกรรมที่ทำอยู่แล้ว	
3. ตั้งเป้าหมายพฤติกรรม (Behavioral Goal)	
4. เลือกสิ่งเสริมแรง / รางวัล สร้างเงื่อนไข การตอบสนองที่ได้รับการเสริมแรง	
5. ให้การเสริมแรงเมื่อสามารถทำพฤติกรรมได้ ใกล้เคียงกับเป้าหมาย	
6. ประเมินผลความสำเร็จและความล้มเหลว	
7. ประเมินผลซ้ำใหม่เป็นครั้งคราว	
8. ติดตามผล	

ที่มา: พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์. เอกสารคำสอนจิตวิทยาการเรียนรู้ เล่ม 2, 2546.



### กิจกรรมที่ 4 “เป้าหมายของฉัน”

**วัตถุประสงค์** 1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตั้งเป้าหมายและมีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น ๆ

**อุปกรณ์** 1. ใบความรู้ “เป้าหมาย”  
2. ใบงาน “เป้าหมายของฉัน”

#### ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้ทำการศึกษาอธิบายถึงลักษณะของเป้าหมาย จากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาเลือกเป้าหมายที่ต้องการทำมากที่สุดเรียงลำดับ 1 – 3 โดยแบ่งเป็นเป้าหมายระยะสั้น 3 เป้าหมาย และเป้าหมายระยะยาว 3 เป้าหมาย จากนั้นให้เลือกรางวัลที่ต้องการให้ตนเองหากสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้

#### แนวทางการสรุป

การดำเนินชีวิตประจำวันหากมีการกำหนดเป้าหมายว่า จะทำอะไร เพื่ออะไรและจะสำเร็จเมื่อใด จะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตหรือทำกิจกรรมได้อย่างมีทิศทาง และการให้รางวัลตนเองจะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดความพยายามที่จะทำสิ่งใดให้ประสบความสำเร็จ และเมื่อเราสามารถบรรลุเป้าหมายที่เราตั้งไว้ได้ จะเกิดความพอใจ ภูมิใจในตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

# 🎯 เป้าหมาย 🎯

ในการดำรงชีวิตของคนเราควรมีเป้าหมายว่า เราจะทำอะไร เพื่ออะไรและจะทำให้สำเร็จเมื่อใด การตั้งเป้าหมายจะทำให้เราทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือดำเนินชีวิตอย่างมีทิศทาง “เป้าหมาย” จึงเปรียบเสมือนเข็มทิศหรือสิ่งนำทางของชีวิตที่จะทำให้คนเรามีแนวทางและพยายามจะกระทำการต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุสิ่งที่ตั้งไว้ เมื่อเราสามารถกระทำการต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายจะทำให้รู้สึกว่าคุณค่า มีความสามารถ รู้สึกภูมิใจในตนเอง

“เป้าหมาย” ยังเปรียบเสมือน “ความหวัง” ของคนเราอีกด้วย การที่เราหวังอะไรก็คือเป้าหมายในชีวิตของคนเรานั้นเอง บุคคลที่มีชีวิตอยู่อย่างมี “ความหวัง” จะมีพลังในการทำกิจกรรมต่าง ๆ สามารถอดทนต่อความยากลำบากหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ ฉะนั้น ในชีวิตของคนเราจึงควรมีการตั้งเป้าหมายหรือความหวังเพื่อให้ตนเองได้สัมผัสกับความสำเร็จจากการตั้งเป้าหมายนั้น

เป้าหมายแบ่งออกเป็นเป้าหมายระยะสั้นซึ่งสามารถเห็นผลสำเร็จในระยะเวลานั้น และเป้าหมายระยะยาวซึ่งต้องใช้เวลานานกว่าจึงจะสามารถเห็นผลสำเร็จได้

## ลักษณะการตั้งเป้าหมายที่ดี

1. มีความพึงพอใจที่จะกระทำหรืออยากทำ
2. มีความเป็นไปได้ที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย
3. เป้าหมายนั้นสามารถวัดความสำเร็จได้
4. กำหนดระยะเวลาที่จะทำเป้าหมายให้ประสบความสำเร็จ

## ขั้นตอนที่จะทำให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ

1. แบ่งเวลาเป็นช่วง ๆ สำหรับเป้าหมายที่สำคัญที่สุดก่อน
2. แต่ละวันควรมีผลงานออกมา
3. เน้นถึงผลที่ออกมา
4. พยายามทำเป็นขั้นตอน เริ่มจากจุดเล็ก ๆ เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ใหญ่กว่า

ขอให้เขียนเป้าหมายลงในใบงาน “เป้าหมายของฉัน” และคิดถึงเป้าหมายที่เขียนไว้นี้และลงมือกระทำเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ ขอให้จำไว้ว่า เป้าหมายสามารถเปลี่ยนแปลงได้หรืออาจเปลี่ยนแปลงเมื่อกาลเวลาผ่านไป สิ่งที่สำคัญคือ จะต้องคิดว่า “ฉันสามารถทำได้” 🙌

ที่มา: ปองสุข ศรีชัย. ผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะส่วนบุคคลที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตและการปรับตัวของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในจังหวัดเชียงใหม่, 2545.

## เป้าหมายของฉันและรางวัลที่จะให้ตนเอง

ระยะสั้น (กระทำได้อย่างต่อเนื่องและเห็นผลในระยะ 1 - 4 สัปดาห์)

1

2

3

รางวัลที่จะให้ตนเอง

1

2

3

ระยะยาว (กระทำได้อย่างต่อเนื่องและเห็นผลในระยะมากกว่า 4 สัปดาห์ขึ้นไป)

1

2

3

รางวัลที่จะให้ตนเอง

1

2

3

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

### กิจกรรมที่ 5 “บันทึกอาหารและกิจวัตรประจำวัน”

**วัตถุประสงค์** เพื่อสำรวจอาหารที่กินและพฤติกรรมที่ทำเป็นประจำในชีวิตประจำวันที่ส่งผล  
ทำให้น้ำหนักเกินเพื่อจัดทำเป็นพื้นฐานในการปรับพฤติกรรมที่ต้องการ

**อุปกรณ์** ใบงาน “บันทึกอาหารและกิจวัตรประจำวัน”

**ขั้นตอนการทำกิจกรรม**

1. ผู้รับคำปรึกษานำบันทึกอาหารที่กินในแต่ละวัน โดยบันทึกรายละเอียดต่าง ๆ  
ดังนี้ : เวลาเริ่มและสิ้นสุดการกิน มื้ออาหาร กินกับใคร สถานที่กินอาหาร  
กิจกรรมที่ทำขณะกินอาหาร ชนิด วิธีการปรุงอาหารและปริมาณอาหารที่กิน
2. ผู้รับคำปรึกษานำบันทึกระยะเวลาที่ทำกิจวัตรประจำวันประเภทต่าง ๆ โดยแบ่ง  
ระดับกิจกรรมเป็น 6 ระดับ ได้แก่
  - 2.1 ระดับพักผ่อน เช่น การนอน การอ่านหนังสือ การดูโทรทัศน์
  - 2.2 ระดับน้อยมาก เช่น การยืน การทำงานนั่งโต๊ะ การร้องเพลง
  - 2.3 ระดับน้อย เช่น การอาบน้ำ แต่งตัว การทำกับข้าว การรีดผ้า
  - 2.4 ระดับปานกลาง เช่น การจัดบ้าน ทำสวน โยคะ จักรยาน จัดบ้าน
  - 2.5 ระดับหนัก เช่น วิ่งเหยาะ เดินร่ำ พายเรือ เดินเร็ว ยกของหนัก
  - 2.6 ระดับหนักมาก เช่น ฟุตบอล มวย เลื่อยไม้ แข่งเทนนิส ว่ายน้ำแข่งขัน

**แนวทางการสรุป**

การบันทึกอาหารที่กินเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงลักษณะนิสัยการกิน ลักษณะ  
อาหารที่ชอบและปัจจัยที่สัมพันธ์กับอาหารที่ผู้รับคำปรึกษาเลือกกินและช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา  
สามารถเตือนตนเองถึงชนิดและปริมาณอาหารที่กินได้ตลอดเวลา แบบบันทึกกิจกรรมที่ทำ  
ประจำวันช่วยให้ทราบว่าผู้รับคำปรึกษาออกกำลังและใช้แรงงานมากน้อยเพียงใดและนานเท่าใด  
การบันทึกอาหารที่กินและกิจกรรมที่ทำเป็นประจำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการปรับพฤติกรรมเพื่อการลดน้ำหนัก  
เพราะใช้เป็นพื้นฐานในการปรับพฤติกรรมที่ต้องการ

แบบบันทึกการกินอาหาร					วันที่ .....
ตั้งแต่ - ถึง	มือ	กินกับใคร	สถานที่	กิจกรรม	อาหาร
แบบบันทึกกิจวัตรประจำวัน					วันที่ .....
ระดับ	กิจกรรม				เวลาที่ใช้ (ชั่วโมง)
1	ระดับพักผ่อน (นอน, นอนเล่น, อ่านหนังสือ, ดูโทรทัศน์, พุดคุย)				
2	ระดับน้อยมาก (แต่งตัว, กินอาหาร, ยืน, เรียนหนังสือ, ทำงานนั่งโต๊ะ, ขับรถ, เย็บผ้า, ร้องเพลง, เขียนหนังสือ, ซัปปิ้ง)				
3	ระดับน้อย (ทำกับข้าว, ซักผ้า, อาบน้ำ, แปรงฟัน, ล้างจาน, รีดผ้า, เล่นดนตรี, เดินเล่น, ทำความสะอาดบ้าน, สอนหนังสือ, ตากผ้า)				
4	ระดับปานกลาง (ขี่จักรยาน, เดินร่ำ, งานช่าง, เดิน, จัดบ้าน เลี้ยงเด็ก, ขายของ, ทำสวน, รำมวยจีน, ไทเก๊ก, โยคะ, กอล์ฟ)				
5	ระดับหนัก (เดินร่ำ, วิ่งเหยาะ, ปิงปอง, พายเรือ, เดินเร็ว, พรวนดิน, แบกของ, ว่ายน้ำช้าๆ, เทควนโด, ยูโด, ซ้อมเทนนิส, แบคมินตัน)				
6	ระดับหนักมาก (ฟุตบอล, เทนนิส, เลื่อยไม้, ชกมวย, วิ่งแข่ง, ว่ายน้ำแข่งขัน)				

## กิจกรรมที่ 6 “เบนความสนใจ”

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินพฤติกรรมลูกโซ่ของตนเองที่จบลงด้วยการกินอาหารและหาทางตัดพฤติกรรมลูกโซ่ดังกล่าว โดยให้ผู้รับคำปรึกษาเลือกกิจกรรมอื่น ๆ ที่ตนเองสนใจทำแทนเมื่อรู้สึกหิวหรืออยากกินอาหารก่อนถึงเวลามื้ออาหาร

**อุปกรณ์** ใบงาน “เบนความสนใจ”  
**ขั้นตอนการทำกิจกรรม**

1. ให้ผู้รับคำปรึกษานึกถึงกิจวัตรประจำวันของตนเองว่า เหตุการณ์ พฤติกรรม อารมณ์หรือกิจกรรมใดบ้างที่มักเป็นสื่อนำไปสู่การกินนอกเวลามื้ออาหาร เขียนลงในกระดาษและเลือกกิจกรรมที่นำไปสู่การกินนอกเวลามื้ออาหารบ่อยที่สุด จำนวน 3 กิจกรรม เพื่อนำไปสรุปเป็นพฤติกรรมลูกโซ่ที่จบลงด้วยการกินอาหาร
2. ให้ผู้รับคำปรึกษาเลือกกิจกรรมที่ตนเองสนใจหรือเป็นกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุขมากระทำแทนเพื่อทำลายพฤติกรรมลูกโซ่

### แนวทางการสรุป

พฤติกรรมลูกโซ่เป็นเหตุการณ์ พฤติกรรม อารมณ์หรือการกระทำต่อเนื่องซึ่งนำไปสู่การกินอาหารมากเกินไป เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความเคยชิน เป็นต้น ดังนั้นจึงต้องหาแรงจูงใจนำมาสร้างพฤติกรรมใหม่เพื่อทำลายพฤติกรรมลูกโซ่ดังกล่าว พฤติกรรมที่จะทำแทนควรเป็นพฤติกรรมที่ทำได้ทุกเมื่อ สามารถเอาชนะความอยากอาหารได้ ทำแล้วมีความสุขและเหมาะสมกับอารมณ์และเหตุการณ์ในขณะนั้น เช่น หากปกติต้องกินขนมจุกจิกตอน 5 โมงเย็นทุกวัน ให้เปลี่ยนเป็นขี่จักรยานรอบหมู่บ้านหรือจูงสุนัขเดินเล่นในวันที่อากาศดีแทน ในช่วงแรกของการเบนความสนใจให้ออกห่างจากอาหารอาจทำได้ยากและทำให้รู้สึกหงุดหงิดหรือท้อแท้ ควรอธิบายให้คนในครอบครัวหรือคนใกล้ชิดตัวทราบล่วงหน้าก่อน จากนั้นเมื่อเวลาผ่านไประยะหนึ่งจะรู้สึกว่าทำได้ง่ายขึ้นและท้ายที่สุดจะสามารถตัดพฤติกรรมลูกโซ่ที่ไม่ต้องการได้

### แบบบันทึกพฤติกรรมใหม่

1 เลือกพฤติกรรมหรือกิจกรรมจาก "กรอบพฤติกรรมลูกโซ่" ที่จบลงด้วยการกินบ่อยที่สุด

1

2

3

2 เขียนพฤติกรรมที่ชอบทำและทำแล้วมีความสุข 5 ข้อ

เพื่อนำมาปฏิบัติแทนพฤติกรรมลูกโซ่ที่จบลงด้วยการกิน

1

2

3

4

5

กรอบพฤติกรรมลูกโซ่

นึกถึงพฤติกรรมหรือกิจกรรมที่เป็นสื่อนำไปสู่การกินอาหาร (เขียนลงในช่องว่าง)





## กิจกรรมที่ 7 “อดทนรอคอย”

**วัตถุประสงค์** 1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักการฝึกตนเองให้เกิดการอดทนรอคอยจนกว่าจะถึงเวลาอาหาร

**อุปกรณ์** 1. ใบงาน “อดทนรอคอย”  
2. ใบความรู้ “ข้อควรรู้ขณะลดน้ำหนัก”

### ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้ทำการศึกษาแจกแบบฝึกการอดทนรอคอยให้ผู้รับคำปรึกษาระบายทิบในช่องที่เป็นเวลามีอาหารประจำวันของตนเองทั้ง 3 มื้อ ซึ่งหมายถึงเวลาดังกล่าวเป็นเวลาที่ยอมให้อาหารได้ จากนั้นในแต่ละวันให้ทำเครื่องหมายกากบาท ( X ) ลงในช่องเวลาอื่น ๆ ทุกครั้งที่สามารถควบคุมตนเองให้รู้จักอดทนและรอคอยจนกว่าจะถึงเวลาอาหารได้ เครื่องหมายกากบาท 1 อันเท่ากับ 1 คะแนน ผู้รับคำปรึกษารวมคะแนนประจำวันจนครบหนึ่งสัปดาห์ หากได้คะแนนมากกว่า 20 คะแนนทุกวันให้รางวัลที่ตนเองอยากได้มากที่สุดหรือหากทำได้มากกว่า 20 คะแนน 3 – 5 วัน ให้รางวัลที่ตนเองอยากได้รองลงมา
2. ผู้ทำการศึกษาแจกใบความรู้ “ข้อควรรู้ขณะลดน้ำหนัก” ให้ผู้รับคำปรึกษาอ่านเพื่อทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นในขณะที่กำลังลดน้ำหนัก

### แนวทางการสรุป

การฝึกตนเองให้รู้จักอดทนรอคอยจนกว่าจะถึงมื้ออาหารช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากินอาหารเป็นเวลาและในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย เป็นการฝึกให้เกิดพฤติกรรมการกินอาหารที่ถูกต้องและช่วยให้รักษาน้ำหนักตัวได้ในระยะยาว

ในขณะที่กำลังลดน้ำหนัก ร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลง น้ำหนักตัวขึ้นลงไม่แน่นอน ดังนั้นการทราบถึงการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไม่เกิดความรู้สึกท้อแท้หรือหมดกำลังใจ อีกทั้งยังสามารถหาวิธีการเพื่อช่วยให้การลดน้ำหนักทำได้ง่ายขึ้น



กากบาท (X) ในช่องเวลาเมื่อสามารถถอนรอยจนถึงมืออาหารได้																													
ระยะที่ .....																													
นาฬิกา																													
วัน	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	คะแนน				
จันทร์																													
อังคาร																													
พุธ																													
พฤหัสบดี																													
ศุกร์																													
เสาร์																													
อาทิตย์																													
หมายเหตุ :	โปรดระบายสีทึบในช่องที่เป็นเวลาเมื่ออาหาร เครื่องหมายกากบาท 1 อัน เท่ากับ 1 คะแนน																												
ให้รางวัล	มากกว่า 20 คะแนน											รางวัล :																	
ตนเอง :	6-7 วัน																												
	มากกว่า 20 คะแนน											รางวัล :																	
	3-5 วัน																												

## ข้อควรระวังขณะลดน้ำหนัก

### เหตุใดน้ำหนักตัวจึงเพิ่มขึ้น

น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นมาจากไขมันในร่างกายเพิ่มขึ้น ไขมันที่เกินความต้องการนี้มาจากอาหารที่กินเข้าไปมากเกินไปที่ร่างกายจะเผาผลาญหมดด้วยการประกอบกิจกรรมปกติในชีวิตประจำวัน อาหารมีพลังงานความร้อนเป็นกิโลแคลอรี ถ้าเราได้รับพลังงานจากอาหารและเครื่องดื่มมากเกินไปที่จะเผาผลาญให้หมดไปโดยหน้าที่ปกติของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายและกิจกรรมประจำวัน พลังงานที่เหลือนี้จะถูกเก็บสะสมในรูปของไขมัน

หลักในการลดน้ำหนักคือ รับประทานจากอาหารให้น้อยลงร่วมกับเพิ่มกิจกรรมทางร่างกายเพื่อเผาผลาญพลังงานที่สะสมไว้ โดยทฤษฎี ผู้ที่น้ำหนักเกินอาจกินอาหารตามปกติและลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายเพิ่มเติม ซึ่งจะช่วยให้การใช้พลังงานที่สะสมไว้ในรูปไขมันในร่างกายได้ แต่การลดน้ำหนักที่ประสบผลสำเร็จต้องอาศัย “วินัยในการกินอาหาร” คือ ต้องรู้จักเลือกชนิดและปริมาณของอาหารที่จะกิน ดังนั้นการลดน้ำหนักที่ถูกต้องคือ “ลดอาหาร เพิ่มการออกกำลังกาย”

### จะเกิดอะไรขึ้นบ้าง ขณะกำลังลดน้ำหนัก

การลดน้ำหนัก นอกจากพลังงานที่ได้รับจากอาหารและพลังงานที่ใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นตัวกำหนดอัตราและระยะเวลาที่ใช้ในการลดน้ำหนักแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นที่เป็นตัวกำหนดด้วย เช่น ความสม่ำเสมอของการออกกำลังกายหรือปริมาณน้ำที่ร่างกายแต่ละคนเก็บสะสมไว้ คนส่วนใหญ่ที่ควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนักจะลดน้ำหนักได้มากที่สุดในช่วงสัปดาห์แรกและลดลงได้มากในเดือนแรก น้ำหนักอาจขึ้นลงบ้างในช่วง 4 – 6 สัปดาห์แรก ซึ่งเป็นสัญญาณที่ดีว่าร่างกายกำลังปรับตัวให้เข้ากับการรับพลังงานจากอาหารที่ต่ำลง

ไม่ใช่เรื่องแปลกหรือน่าตกใจหากน้ำหนักตัวลดลงไม่เท่ากันในแต่ละวัน มีเพียงไม่กี่คนที่ลดน้ำหนักได้สม่ำเสมอทุกวันหรือทุกสัปดาห์ บ่อยครั้งที่น้ำหนักขึ้นลงเกิดจากของเหลวในร่างกายเก็บสะสมเอาไว้ คือเกิดการเปลี่ยนแปลงในสมดุลของน้ำและเกลือในร่างกาย ของเหลวในร่างกายที่ไม่ใช่ไขมัน น้ำหนักของเหลวในร่างกายนี้อาจทำให้น้ำหนักตัวไม่ลดแม้ว่าไขมันจะถูกเผาผลาญออกไปแล้ว โดยทั่วไปน้ำหนักที่ขึ้นลงในช่วงแรกของการลดน้ำหนักมักเกิดขึ้นจากการขึ้นลงของของเหลวในร่างกาย ต่อเมื่อร่างกายปรับตัวได้ดีแล้ว น้ำหนักตัวจึงจะแปรไปตามปริมาณไขมันที่ถูกเผาผลาญไป การจำกัดเกลือในอาหารจะช่วยให้อัตราการลดน้ำหนักสม่ำเสมอขึ้น เพราะเกลือทำให้

ร่างกายต้องการน้ำและกระตุ้นให้กินอาหารได้มาก เนื่องจากเป็นตัวปรุงรสชาติอาหารให้อร่อยขึ้นของเหลวที่ร่างกายเก็บสะสมไว้ไม่ได้มาจากน้ำเปล่าเท่านั้น แต่ยังมาจากน้ำอืดลมและเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่ให้พลังงานด้วย

### เพิ่มความพึงพอใจในการกินอาหาร

อาหารลดน้ำหนักที่สมดุล ประกอบด้วยอาหารหลัก 5 หมู่ จะช่วยให้ร่างกายไม่รู้สึกโหย ความรู้สึกหิวที่เกิดขึ้นในขณะที่ลดน้ำหนักมักจะเกิดจากความ “อยาก” ไม่ใช่เกิดจากความ “ต้องการ” อาหารอย่างแท้จริง วิธีที่จะช่วยให้กินอาหารที่ให้พลังงานต่ำ และในขณะเดียวกันทำให้เกิดความพึงพอใจในการกินอาหารด้วย ได้แก่

1. ให้อาหารตนเองกินอาหารตามสบาย ค่อย ๆ กินอาหารอย่างช้า ๆ เพื่อให้ลิ้น ได้รับรสอาหารได้เต็มที่และลดปริมาณอาหารที่กิน การกินอาหารเร็วจะทำให้กินอาหารมากกว่าที่ร่างกายต้องการจริง ๆ ร่างกายต้องใช้เวลาประมาณ 20 นาที จึงจะส่งสัญญาณไปที่สมองเพื่อบอกว่า “พอแล้ว” ดังนั้นควรหยุดกินก่อนที่จะรู้สึกอิ่มเกินไป
2. กินอาหารชนิดที่มีปริมาณมาก แต่ให้พลังงานต่ำ จะช่วยทำให้กินอาหารได้ช้าลงและให้เวลาร่างกายได้รู้สึกว่ามี ให้เลือกอาหารประเภทผักที่กินได้ในปริมาณมากเพื่อช่วยให้ท้องอืด
3. อย่ากินอาหารในขณะที่ไม่หิว บ่อยครั้งที่เรากินอาหารหรือขนมทั้ง ๆ ที่ไม่รู้สึกหิว แต่เพียงเพราะ “มันอยู่ตรงนั้น” หรือไม่ก็กินขนมแค่สักชิ้นเพื่อเอาใจเจ้าของบ้านหรือกินขนมระหว่างดูโทรทัศน์หรือเพื่อฆ่าเวลาเท่านั้น
4. ใช้สารที่ให้รสหวานแทนน้ำตาล หากติดรสชาติดหวานควรใช้น้ำตาลเทียมแทนน้ำตาลทราย เพื่อช่วยลดพลังงานที่ได้รับจากน้ำตาล
5. ชั่งน้ำหนักตัวเป็นอย่างแรกทุกเช้า หลังปัสสาวะแล้วและก่อนที่จะกินอาหารหรือดื่มอะไร เพื่อเพิ่มกำลังใจให้ตนเองและเพิ่มแรงกระตุ้นให้มีความตั้งใจในการลดน้ำหนัก

### ลักษณะของอาหารลดน้ำหนัก

1. คำนึงถึงจำนวนพลังงาน ว่าอาหารที่ควรได้รับในหนึ่งวันควรเป็นเท่าใด เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายและอายุของบุคคลนั้น ๆ
2. เป็นอาหารที่มีคุณค่าของสารโปรตีนสูงเพียงพอที่จะใช้สร้างและซ่อมแซมร่างกาย จำนวนสารโปรตีนที่ควรได้รับคือ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม โปรตีนเป็นอาหารที่ได้จากเนื้อสัตว์ทุกชนิด เช่น หมูเนื้อแดง ไก่ ไข่ ปลา กุ้ง นมและจากพืชชนิดถั่วเมล็ดแข็ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วแดง ถั่วเขียว เป็นต้น ถ้าขาดสารอาหารโปรตีนจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง

3. เป็นอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต เพื่อให้การทำงานในร่างกายเป็นปกติ อาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรตควรเป็นอาหารธรรมชาติ เช่น ข้าวที่ไม่ขัดจนขาว ผักสด ผลไม้สด หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่เป็นธรรมชาติหรือกินให้น้อยที่สุด ร่างกายควรได้รับคาร์โบไฮเดรตไม่น้อยกว่า 50 กรัมหรือ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

4. เป็นอาหารที่มีวิตามินและเกลือแร่ครบตามความต้องการของร่างกายทั้งชนิดและปริมาณ

**บุคคลแต่ละคนสามารถลดน้ำหนักได้ต่างกัน**

สภาพร่างกายของแต่ละคนแตกต่างกัน ดังนั้นในการลดน้ำหนักจึงมีเงื่อนไขแตกต่างกันไป ดังนี้

1. คนที่อ้วนมากจะต้องลดน้ำหนักหลายกิโลกรัม จำเป็นต้องลดในเวลาอันสั้น เช่น ในรายที่เป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง

2. คนที่อ้วนไม่มาก การลดอาหารให้ใช้เวลานาน เพื่อให้เกิดความเคยชินกับอาหารที่กิน และไม่ทุกข์ทรมาน เป็นการลดน้ำหนักแบบค่อยเป็นค่อยไป

3. ผู้สูงอายุควรลดน้ำหนักแบบค่อยเป็นค่อยไป เพราะความยืดหยุ่นของผิวหนังมีน้อย จึงต้องค่อย ๆ ลดน้ำหนักเพื่อให้ผิวหนังค่อย ๆ หดตัวลง ไม่ทำให้เกิดรอยย่นมาก การลดน้ำหนักไม่ควรจะลดมากกว่า 0.5 กิโลกรัมในหนึ่งสัปดาห์

4. ผู้ที่มีอายุน้อย การจัดอาหารที่ให้พลังงานต่ำทำได้ง่าย แต่ต้องเป็นอาหารที่มีสารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วนและเพียงพอ คนในวัยนี้สามารถปรับตัวเข้ากับอาหารที่ให้พลังงานต่ำได้เป็นอย่างดี

สิ่งสำคัญที่สุดสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักคือ ความตั้งใจจริง ความยินยอมพร้อมใจ และความต้องการของผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักเอง ต้องเป็นคนที่มีจิตใจเด็ดเดี่ยว เข้มแข็งและสามารถชนะใจตนเองได้

## กิจกรรมที่ 8 “บันทึกอาหาร”

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเลือกกินอาหารที่เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนักได้

**อุปกรณ์** ใบงาน “บันทึกอาหาร”

### ขั้นตอนการทำกิจกรรม

ผู้ทำการศึกษาแจกใบงาน “บันทึกอาหาร” ให้ผู้รับคำปรึกษานำกลับไปบันทึกประเภทอาหารที่กินในแต่ละมื้อและให้คะแนนอาหารตามกลุ่มอาหาร โดยแบ่งอาหารออกเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

1. อาหารกลุ่มที่หนึ่ง ได้ 0 คะแนน เป็นอาหารกลุ่มที่ผู้รับคำปรึกษาควรลดหรือหลีกเลี่ยง เนื่องจากให้พลังงานสูงมาก เช่น น้ำมันพืช ไขมันจากสัตว์ เด็กขนมหวาน อาหารทอด เป็นต้น
2. อาหารกลุ่มที่สอง ได้ 1 คะแนน เป็นอาหารกลุ่มที่ให้พลังงานสูงควรหลีกเลี่ยงหรือกินแต่เพียงเล็กน้อย เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน ขนมปังขาว ผลิตภัณฑ์จากแป้ง เป็นต้น
3. อาหารกลุ่มที่สาม ได้ 2 คะแนน เป็นอาหารกลุ่มที่ให้พลังงานพอสมควร มีสารอาหารต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนัก หากกินในปริมาณที่เหมาะสม เช่น ธัญพืชต่าง ๆ ข้าวกล้อง เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เป็นต้น
4. อาหารกลุ่มที่สี่ ได้ 3 คะแนน เป็นอาหารกลุ่มที่ให้พลังงานน้อย มีสารอาหารต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนัก เช่น ผลไม้รสไม่หวาน ผักสดต่าง ๆ อาหารที่ไม่ใช้ไขมัน นมพร่องมันเนย เป็นต้น

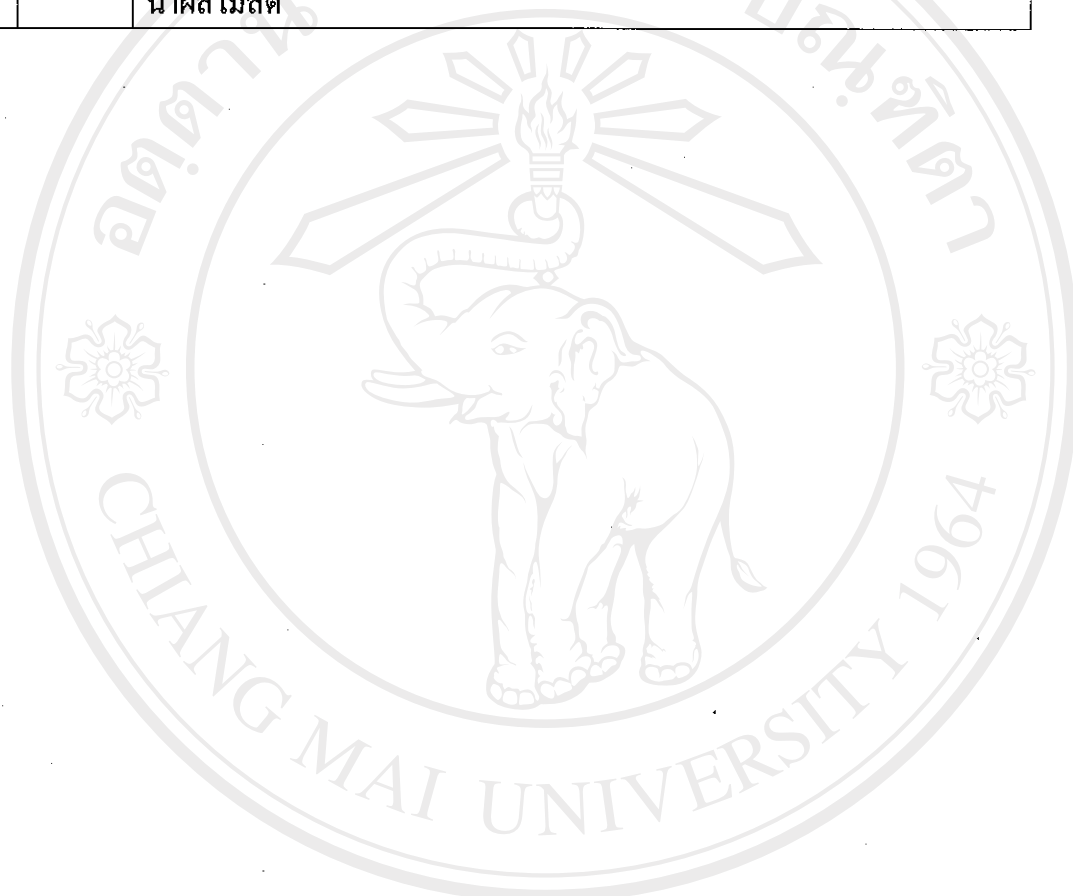
### แนวทางการสรุป

การแบ่งกลุ่มอาหารจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าอาหารกลุ่มใดที่สามารถกินได้และอาหารกลุ่มใดควรลดหรือหลีกเลี่ยงเพื่อให้การลดน้ำหนักประสบความสำเร็จ นอกจากนี้การให้คะแนนอาหารที่ตนเองกินจะเป็นแรงกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษามีความมุ่งมั่นที่จะเลือกกลุ่มอาหารที่ให้คะแนนสูง จนเกิดพฤติกรรมด้านบวกในการเลือกกินอาหารกลุ่มที่ให้พลังงานเหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนัก มีสารอาหารต่าง ๆ ที่มีประโยชน์และหลีกเลี่ยงอาหารกลุ่มที่ให้พลังงานสูง

ให้คะแนนอาหารตามกลุ่มต่าง ๆ ที่กินในแต่ละมื้อ							
วันที่ .....							
เวลา	มื้อ	รายการอาหาร	คะแนนกลุ่มอาหาร				รวม
			กลุ่ม 1	กลุ่ม 2	กลุ่ม 3	กลุ่ม 4	
			0 คะแนน	1 คะแนน	2 คะแนน	3 คะแนน	
กลุ่ม 1	0 คะแนน	ขนมหวานต่าง ๆ อาหารทอด ขนมจูปิบ น้ำสลัดชนิดข้น เค้ก อาหารฟาสต์ฟู้ด เนย น้ำมัน ไขมันจากพืช-สัตว์ อาหารที่มีน้ำตาลสูง ผลไม้เชื่อม-กวน น้ำตาลทุกชนิด แอง กะทิ ผลไม้รสหวานจัด (เช่น ขนุน ทูเรียน ละมุด ลำไย ลิ้นจี่)					
กลุ่ม 2	1 คะแนน	เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารที่ใช้ไขมันเป็นส่วนประกอบบ้าง (เช่น อาหารผัด) อาหารแปรรูป ขนมปังขาว ข้าวขาว ผลิตภัณฑ์จากแป้ง (เช่น ก๋วยเตี๋ยว เส้นขนมจีน)					



กลุ่ม 3	2	ธัญพืชต่าง ๆ ถั่วเมล็ดแห้ง พืชที่มีแป้งมาก (เช่น มันฝรั่ง เผือก มัน) เนื้อสัตว์ คะแนน ไม่ติดมัน ข้าวกล้อง ขนบึงโฮลวีต นมสด
กลุ่ม 4	3	ผลไม้รสไม่หวาน อาหารต้ม นึ่ง ย่าง อาหารไม่ใช้ไขมัน ผักใบเขียว คะแนน (ผักสด นึ่ง ต้ม) นมพร่องมันเนย ดั้มจืดต่าง ๆ เกาเหลา (ไม่ใส่กระเทียมเจียว) น้ำผลไม้สด



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

## กิจกรรมที่ 9 “พูดกับตนเอง”

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสอนหรือฝึกหัดตนเองโดยการพูดกับตนเองในทางบวก และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ตามที่พูดไว้กับตนเอง

**อุปกรณ์** ใบงาน “พูดกับตนเอง”

**ขั้นตอนการทำกิจกรรม**

1. ผู้ทำการศึกษาแจกแบบพูดกับตนเอง (Self Talk) พร้อมยกตัวอย่างความคิดเชิงลบที่ทำให้รู้สึกท้อแท้สิ้นหวังและความคิดในเชิงบวกที่เป็นแรงผลักดันให้กระทำสำเร็จ เช่น “ฉันทำไม่ได้แน่เลย พยายามไปก็เท่านั้น” สร้างความคิดใหม่เป็นเชิงบวกว่า “ทุกอย่างฝึกฝนกันได้ ความตั้งใจจริงจะทำให้สำเร็จ” หรือความคิดเชิงลบว่า “ไม่มีเวลาออกกำลังกายหรอก” เปลี่ยนเป็นความคิดเชิงบวก “การออกกำลังกายทำให้ฉันสดชื่นแข็งแรง” เป็นต้น จากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างสรรค์ความคิดในแง่บวกให้เกิดขึ้นกับตนเองเพื่อจะได้ปฏิบัติแต่สิ่งที่ดี เป็นการกระตุ้นและกำลังใจให้สามารถปฏิบัติได้ตามที่พูดไว้กับตนเอง

**แนวทางการสรุป**

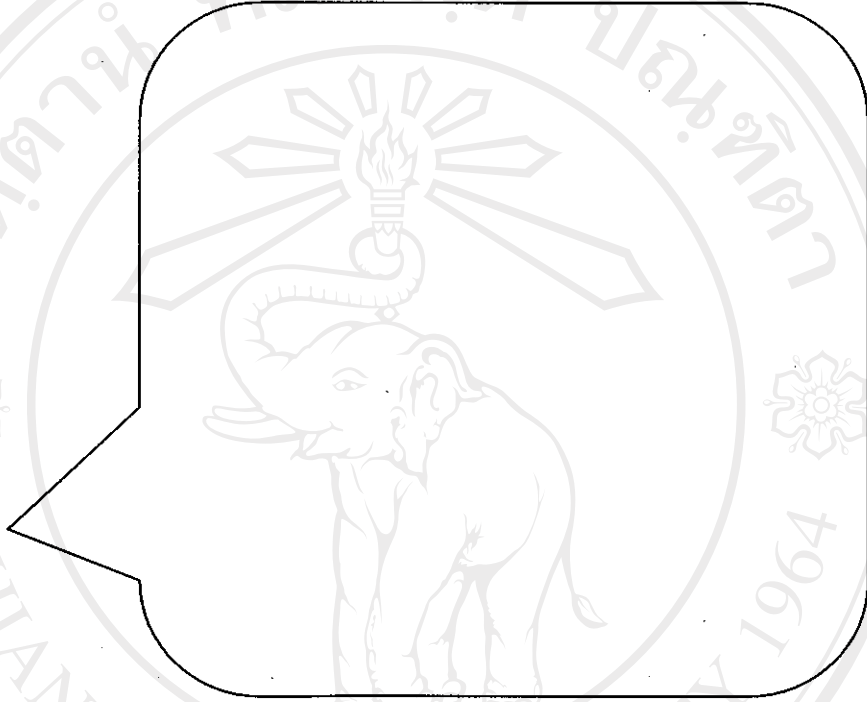
บุคคลสามารถปรับปรุงตนเองด้วยการฝึกหรือสอนตนเองโดยการพูดกับตนเองในทางบวกและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามที่ได้พูดไว้กับตนเอง การพูดให้กำลังใจตนเองสามารถเอาชนะความรู้สึกวิตกกังวลหรือความเครียดได้ การพูดกับตนเองทางบวกจะช่วยให้สามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้สมบูรณ์ขึ้น



Self Talk พูดกับตนเอง

ปรับพฤติกรรมเรื่อง .....

พูดคุยกับตนเองในเชิงบวกเพื่อให้กำลังใจและกระตุ้นให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  
ตามที่ได้พูดกับตนเอง



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## พลังงานจากอาหาร

ข้าว แป้ง น้ำตาล	ขนาดและปริมาณ (พลังงาน 68 กิโลแคลอรี)
ข้าวสวย	1/2 ถ้วยตวง
ข้าวเด็ยวสุก	1/2 ถ้วยตวง
บะหมี่ เส้นหมี่สุก	1/2 ถ้วยตวง
มะกะโรนีสุก	1/2 ถ้วยตวง
ขนมปังจืด	1 แผ่น
ขนมปังสอดดอก	1/2 ก้อน
ขนมปังแฮมเบอร์เกอร์	1/2 ก้อน
ขนมปังแครกเกอร์	2 แผ่น
มันเทศสุก	1/4 ถ้วยตวง
เผือกสุก	1/3 ถ้วยตวง
มันฝรั่งสุก	1/4 ถ้วยตวง
ข้าวโพดสุก (เมล็ด)	1/2 ถ้วยตวง
มันแกว	1 ถ้วยตวง
แป้ง	2 1/2 ช้อนโต๊ะ
ถั่วต่าง ๆ ต้มสุก	1/2 ถ้วยตวง

นม 1 ส่วน	ขนาดและปริมาณ (พลังงาน 170 กิโลแคลอรี)
นมสดธรรมดา	1 ถ้วยตวง (240 ซี.ซี.)
นมพร่องมันเนย	1 ถ้วยตวง (240 ซี.ซี.)
นมสดกระเหย	1/2 ถ้วยตวง (120 ซี.ซี.)
นมผง	1/3 ถ้วยตวง
นมผงไม่มีไขมัน	1/3 ถ้วยตวง
โยเกิร์ตทำจากนมสด	1 ถ้วยตวง

เนื้อสัตว์	ขนาดและปริมาณ (พลังงาน 55 กิโลแคลอรี)
<b>เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน</b>	
เนื้อหมู เนื้อวัว ใก่ เป็ด	2 ช้อนโต๊ะ
เนื้อปลา	2 ช้อนโต๊ะ
เนื้อปู หอย กุ้ง	1/4 ถ้วยตวง
ปลาหูขนาดกลาง	1 ตัว
เต้าหู้ขาว อ่อน	3/4 หลอด
เต้าหู้เหลือง แข็ง	1/2 ชิ้น
<b>เนื้อสัตว์ติดมันปานกลาง</b>	
เนื้อหมู เนื้อวัว ใก่ เป็ด	2 ช้อนโต๊ะ
ไข่	1 ฟอง
เครื่องในสัตว์	2 ช้อนโต๊ะ
<b>เนื้อสัตว์ติดมัน</b>	
เนื้อซี่โครงหมู	2 ช้อนโต๊ะ
ไส้กรอก	1 แท่งกลาง
เนื้อหมูสามชั้น	2 ช้อนโต๊ะ
แฮม	1 แผ่น
เนยแข็ง	1 แผ่น
ไขมัน น้ำมัน	ขนาดและปริมาณ (พลังงาน 45 กิโลแคลอรี)
น้ำมันพืช, เนย, มาการีน	1 ช้อนชา
น้ำตาลลัดไส	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลลัดชั้น	1 ช้อนชา
ครีมเทียม	1 ช้อนโต๊ะ
เบคอน	1 ชิ้น
ถั่วลิสง, แอลมอนต์	10 เม็ด
มะม่วงหิมพานต์	6 เม็ด
มันหมู	3/4 ลูกบาศก์นิ้ว
กะทิ	1 ช้อนโต๊ะ
ครีมชีส	1 ช้อนโต๊ะ

ผลไม้	ขนาดและปริมาณ (พลังงาน 40 กิโลแคลอรี)
กล้วยน้ำว้า, กล้วยไข่	1 ผลกลาง
กล้วยหอม, มะม่วงสุกและดิบ	1/2 ผล
แตงโม, แคนตาลูป	10 ชิ้นขนาดคำ
มะละกอสุก	6 ชิ้นขนาดคำ
สับปะรด	6 ชิ้นขนาดคำ
ฝรั่ง	1/4 ผลกลาง
ชมพู่	2 ผล
ส้มเขียวหวาน	1 ผลโต
ส้มเขียว	1/2 ผล
ส้มโอ	2 กลีบ
เงาะ	4 ผล
มังคุด	2 ผลโต
ลำไย	8 ผล
พุทรา	3 ผล
แอปเปิ้ล	1/2 ผล
ลิ้นจี่สด	4 ผล
น้ำส้มคั้น	1/2 ถ้วยตวง
น้ำสับปะรดคั้น	1/3 ถ้วยตวง

ผัก	ขนาดและปริมาณ (พลังงาน 25 กิโลแคลอรี)
ฟักทอง, ถั่วฝักยาว, ถั่วลันเตา, หอมหัวใหญ่, หัวผักกาด, ดอกแค, มะรุม, สะตอ	100 กรัม
ผักที่รับประทานได้ตามต้องการ	
ผักบุ้ง ผักตำลึง ผักกระเฉด ผักคะน้า ผักกวางตุ้ง กะหล่ำปลี ผักชะอม แตงกวา มะเขือต่าง ๆ	
หัวไชเท้า ผักกาดต่าง ๆ น้ำเต้า บวบ ฟักเขียว	
ใบกระเทียม หน่อไม้ ดอกกุยช่าย หัวปลี	
ผักตง โห้ ขึ้นฉ่าย ต้นหอม ผักชี ถั่วพู ถั่วงอก	

ที่มา: จุฬาลกรณ์ รุ่งพิสุทธิพงษ์. เทคนิคการกินไม่ให้อ้วน, 2545.

ชนิดอาหาร	จำนวน / หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
<b>นม</b>		
นมสด	1 กล่อง	177
นมไขมันต่ำ	7 ออนซ์	100
นมไขมันต่ำ 1%	1 ถ้วย	100
นมไขมันต่ำ 2%	1 ถ้วย	120
นมไร้ไขมัน	9 ออนซ์	100
นมพร่องมันเนย	1 ถ้วย	91
นมช็อกโกแลต	1 ถ้วย	210
นมข้นหวาน	1 ถ้วย	980
โยเกิร์ต	1 ถ้วย	230
โยเกิร์ตไร้ไขมัน	1/2 ถ้วย	100
โยเกิร์ตรสผลไม้ ไร้ไขมัน	1 ถ้วย	165
<b>ไข่</b>		
ไข่ดิบ	1 ฟอง	80
ไข่ต้ม	1 ฟอง	80
ไข่ดาว	1 ฟอง	85
ไข่เจียว	1 ฟอง	95

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

ชนิดอาหาร	จำนวน / หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
<b>เนย</b>		
Cheese (Blue)	1 ออนซ์	100
Cheese (Camenber)	1 ช้อน	115
Cheddar Cheese	1 ออนซ์	114
Cheddar Cheese (light)	1 ออนซ์	80
Cottage, dry curd	1 ถ้วย	124
Cottage Cheese (1% low fat)	1 ถ้วย	164
Cottage Cheese (2% low fat)	1 ถ้วย	204
Cottage Cheese (4% fat)	1 ถ้วย	235
Mozzarella Cheese	1 ออนซ์	105
Seiss Cheese	1 ออนซ์	105
American Cheese	1 ออนซ์	106
Farmer	1 ออนซ์	81
Ricotta (light)	1 ออนซ์	40
Fromage bluane	1 ออนซ์	18
Gamembert	1 ออนซ์	85
Yogurt Cheese (nonfat)	1 ออนซ์	17
Colby (low fat)	1 ออนซ์	85
Edam (reduced-fat)	1 ออนซ์	65
Monterey jack (low-fat)	1 ออนซ์	80
Parmesan, grated	1 ช้อนโต๊ะ	23
Sapsago, grated	1 ช้อนโต๊ะ	12
Cvcream Cheese	1 ออนซ์	99
เนยเหลวชนิดเต็มเกลือ	1 ช้อนชา	36
เนยเหลวชนิดจืด	1 ช้อนชา	36
เนยเทียม (น้ำมันถั่วเหลืองและน้ำมันเมล็ดฝ้าย)	1 ช้อนชา	34

ชนิดอาหาร	จำนวน / หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
<b>น้ำมัน</b>		
น้ำมันข้าวโพด	1 ช้อนโต๊ะ	120
น้ำมันโอลีฟ	1 ช้อนโต๊ะ	120
น้ำมันถั่วลิสง	1 ช้อนโต๊ะ	120
น้ำมันถั่วเหลือง	1 ช้อนโต๊ะ	120
<b>เครื่องปรุงอาหาร</b>		
แตงกวาดอง	1 ถ้วย	65
Marshmallows	1 ออนซ์	160
หอมหัวใหญ่	1 ถ้วย	40-65
พริกไทย	1 ช้อนโต๊ะ	5
มันฝรั่งต้ม (ปอกเปลือกก่อนต้ม)	1 หัวกลาง	90
มันฝรั่งต้ม (ปอกเปลือกหลังต้ม)	1 หัวกลาง	105
มันฝรั่งอบ	1 หัวกลาง	145
<b>น้ำสลัด (Salad Dressing)</b>		
French dressing	1 ช้อนโต๊ะ	65
Italian dressing	1 ช้อนโต๊ะ	85
มายองเนส	1 ช้อนโต๊ะ	41
Thousand Island	1 ช้อนโต๊ะ	80
<b>อาหารเช้า</b>		
คอร์นเฟล็ก (Corn Flakes)	1 ถ้วย	95
Bran Flakes	1 ถ้วย	145
ขนมปังสีข้าว	1 แผ่น	70
ขนมปังโฮลวีต	1 แผ่น	60
ขนมปังปอนด์	1 แผ่น	68
ขนมปังปอนด์ทานเนย	1 แผ่น	113



ชนิดอาหาร	จำนวน / หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
อาหารต่าง ๆ		
ครีมชุปไก่ผสมนม	1 ถ้วย	180
ครีมชุปเห็ดผสมนม	1 ถ้วย	215
ซूपผัก	1 ถ้วย	175
ซूपเนื้อและมัน	1 ถ้วย	90
ปลาทอด	3 ออนซ์	82
ทูน่าสลัด	1 ถ้วย	350
สเต็กเนื้อ	3 ออนซ์	330
หมูย่าง	3 ออนซ์	310
ก๋วยเตี๋ยวไก่, หมู, เนื้อ	1 ถ้วย	365
ขนมจีนน้ำยา	1 จาน	130
ข้าวผัดปูใส่ไข่	1 จาน	377
ข้าวมันไก่	1 จาน	459
ข้าวหมูทอด	1 จาน	263
ข้าวหน้าเป็ด	1 จาน	308
ข้าวหมูแดง	1 จาน	254
ต้มจืดเต้าหู้ขาวหมูสับ	1 ถ้วย	51
ต้มจืดถั่วงอก	1 ถ้วย	67
ต้มจืดผักตำลึงหมูสับ	1 ถ้วย	50
ผัดถั้วฝักยาวใส่หมู	1 จาน	125
ผัดผักรุ้งจีน	1 จานเล็ก	61
ผัดถั่วงอก	1 ถ้วย	35
ผัดผักชนิดต่าง ๆ	1 ถ้วย	40 – 65
บาร์บีคิวซอส	1 ถ้วย	230
มะกะโรนีผัดเนื้อ กุ้ง ไก่	1 จาน	300 – 400
เฟรนฟรายด์	3 ออนซ์	100
ผัดผักบรอกโคลี	1 ถ้วย	220

ชนิดอาหาร	จำนวน / หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ของหวาน		
ไอศกรีม	6 ช้อนโต๊ะ	100
คุกกี้	2 ชิ้น	100
คุกกี้เนย มีลูกเกด	4 ชิ้นใหญ่	200
คุกกี้ช็อกโกแลตชิพ	4 ชิ้นใหญ่	200
คุกกี้อัลมอนต์ มีลูกเกด	4 ชิ้นใหญ่	235
เค้กเนย (เส้นผ่าศูนย์กลางแบ่งได้ 16 ชิ้น)	1 ชิ้น	235
วานิลลาวเฟอร์มีโต้	4 ชิ้น	200
ขนมปังแครกเกอร์	2 ชิ้น	55
โดนัทเนยน้ำตาล	1 ชิ้นใหญ่	100
โดนัทมีช็อกโกแลต	1 ชิ้นใหญ่	205
แพนเค้กผสมนม ไข่	1 ชิ้นใหญ่	55
พายแอปเปิ้ล (เส้นผ่าศูนย์กลาง 7 นิ้ว)	1 ถาด	2420
พายบลูเบอร์รี่ (เส้นผ่าศูนย์กลาง 9 นิ้ว แบ่ง 7 ชิ้น)	1 ชิ้น	325
พายพิททอง	1 ชิ้น	275
พายมะนาว	1 ชิ้น	305
พายลูกพีช	1 ชิ้น	345
พายคัสตาร์ด	1 ชิ้น	285
พายเชอร์รี่	1 ชิ้น	350
บลูเบอร์รี่มัทฟิน	1 ถ้วย	100
พุดดิ้ง	1/4 ถ้วย	100
ลูกเกด	1 1/2 ออนซ์	100
เยลลี่ช็อกโกแลต	1/4 ถ้วย	100
แยมผลไม้	1 ช้อนโต๊ะ	55
น้ำเชื่อม (แล้วแต่ความหวาน)	2 ช้อนโต๊ะ	90-125

ชนิดอาหาร	จำนวน / หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
<b>ของหวาน (ต่อ)</b>		
ลูกกวาด ลูกอม ช็อกโกแลต	1 ออนซ์	115
ช็อกโกแลตเคลือบถั่ว	1 ออนซ์	160
ถั่วลิสง ถั่วอบเนย (เกลือ)	1 ถ้วย	840
ถั่วอัลมอนต์	1 ถ้วย	775
เมล็ดมะม่วงหิมพานต์	1 ถ้วย	785
เมล็ดทานตะวันอบ	1 ถ้วย	810
ข้าวโพดอบเนย	1 ถ้วย	80
ข้าวโพดคั่วชุบน้ำตาลปีบ	1 ถ้วย	135
<b>เครื่องดื่ม</b>		
น้ำแอปเปิ้ล	1 ถ้วย	120
น้ำส้มคั้น (ไม่ใส่น้ำตาล เกลือ)	1 ถ้วย	120
น้ำมะนาว	1 ถ้วย	60
น้ำองุ่น	1 ถ้วย	135
น้ำมะเขือเทศ	16 ออนซ์	100
น้ำโซดา	1 ขวด	115
น้ำโซดา (ใส่น้ำตาล)	8 ออนซ์	100
น้ำอัดลมสีน้ำตาล	1 ขวด	145
น้ำอัดลมรสผลไม้	1 ขวด	170
รูทเบียร์	1 ขวด	150
ช็อกโกแลตร้อน (ใส่ครีมหรือนมไขมันต่ำ)	14 ออนซ์	100

ที่มา: ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ และคณะ. อาหารกับแคลอรี, 2538.

All rights reserved

## ตัวอย่างพลังงานที่ได้รับจากอาหารจานเดียวของไทย

ชนิดอาหาร	น้ำหนัก 1 จาน (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
<b>อาหารประเภทข้าว</b>		
ข้าวขาหมู	289	438
ข้าวคุกกะปิ	296	614
ข้าวผัดกระเพราไก่	293	554
ข้าวผัดหมูใส่ไข่	315	557
ข้าวมันไก่	300	596
ข้าวราดแกงเขียวหวานไก่	318	483
ข้าวยำปักษ์ใต้	189	248
ข้าวหมูแดง	320	540
ข้าวหมกไก่	316	534
ข้าวหมูไข่พะโล้	220	643
ข้าวแกงไตปลา	220	260
ข้าวแกงจืดเต้าหู้หมูสับ	220	322
ข้าวแกงเลียงกุ้งสดกับปลาทูทอด	220	248
<b>อาหารประเภทขนมจีน</b>		
ขนมจีนน้ำพริก	367	497
ขนมจีนน้ำเงี้ยว	323	243
ขนมจีนน้ำยา	435	332
ขนมจีนน้ำยาปักษ์ใต้	305	256
ขนมจีนซาวน้ำ	345	411

ชนิดอาหาร	น้ำหนัก 1 งาน (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
<b>อาหารประเภทก๋วยเตี๋ยว</b>		
ก๋วยเตี๋ยวแกง	350	454
ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับ	381	417
ก๋วยเตี๋ยวลดหน้ากุ้ง	354	292
ก๋วยเตี๋ยวลดหน้าไก่	354	385
ก๋วยเตี๋ยวลดหน้าหมู	354	597
เส้นเล็กแห้งหมู	235	530
เส้นหมี่ลูกชิ้นเนื้อรวนน้ำ	447	226
เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วหมูใส่ไข่	350	679
ผัดไทยใส่ไข่	224	577
เส้นใหญ่เย็นตาโฟน้ำ	494	352
<b>อาหารอื่นๆ</b>		
กระเพาะปลาปรุงสำเร็จ	392	239
ขนมผัดกาดผัดใส่ไข่	296	582
หมี่กรอบ	114	574
หมี่กะทิ	272	466
หอยแมลงภู่อุดใส่ไข่	197	428
โจ๊กหมูไม่ใส่ไข่	200	165
แฮมเบอร์เกอร์		270
ชีสเบอร์เกอร์		320
บีกเม็ค		530
เม็คพิซ		360
เม็คไก่		510
เม็คนึ่งเกิด (6 ชั้น)		290
ไก่ทอด 1 ชิ้น (สะโพก)		420

ที่มา: แพทย์ไนซ์ เมติก คลินิก. ความอ้วนแก้ไขได้ไม่ยาก, 2547.

## ตารางเทียบมาตรฐานวัด

ออนซ์	ปอนด์	กรัม	กิโลกรัม
1		28	
2		56	
3 1/2		100	
4	1/4	112	
5		140	
6		168	
8	1/2	225	
9		250	1/4
12	3/4	340	
16	1	450	
18		500	1/2
20	1 1/4	560	
24	1 1/2	675	
27		750	3/4
28	1 3/4	780	
32	2	900	
36	2 1/4	1,000	1
40	2 1/2	1,100	
48	3	1,350	
54		1,500	1 1/2
64	4	1,800	
72	4 1/2	2,000	2
80	5	2,250	2 1/4
90		2,500	2 1/2
100	6	2,800	2 3/4

ที่มา: ภาวดี วิเชียรรัตน์. "Enjoy Eating", 2543

### กิจกรรมที่ 10 “ตัวแบบ”

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้แบบอย่างของผู้ที่ลดน้ำหนักสำเร็จและเกิดแรงบันดาลใจที่จะใช้ตัวแบบดังกล่าวในการลดน้ำหนักเช่นเดียวกัน

**อุปกรณ์** ใบงาน “ตัวแบบ”

**ขั้นตอนการทำกิจกรรม**

ให้ผู้รับคำปรึกษานึกถึงบุคคลที่ตนเองรู้จัก ซึ่งเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนัก ให้ระบุนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นกับตัวผู้รับคำปรึกษา น้ำหนักตัวก่อนและหลังลด รวมทั้งวิธีการลดน้ำหนักของบุคคลเหล่านั้น จากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนวิธีการลดน้ำหนักของบุคคลเหล่านั้นซึ่งเป็นวิธีที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับตนเองได้

**แนวทางการสรุป**

การเรียนรู้ของมนุษย์ส่วนมากเกิดจากการเลียนแบบ มนุษย์เรียนรู้โดยเลียนแบบหรือสังเกตพฤติกรรมที่ผู้อื่นทำและนำมาใช้ทั้งที่ไม่เคยปฏิบัติมาก่อน ซึ่งก่อให้เกิดเทคนิคการเลียนแบบหรือการใช้ต้นแบบ เป็นกลวิธีหนึ่งในการปรับพฤติกรรม การเรียนรู้จากต้นแบบช่วยกระตุ้นหรือให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษาให้กระทำพฤติกรรมอย่างที่ดีต้นแบบทำ ยิ่งไปกว่านั้น หากต้นแบบเป็นบุคคลที่ผู้รับคำปรึกษาสนิทสนมใกล้ชิดและเป็นผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าผู้รับคำปรึกษาจะช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ดีกว่า เพราะผู้รับคำปรึกษาจะเกิดพลังใจที่ว่า “เพื่อนของเรา น้ำหนักตัวมากกว่ายังลดน้ำหนักสำเร็จได้”

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved



นึกถึงบุคคลที่รู้จัก ซึ่งประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนัก

1 ชื่อ	:	น้ำหนักก่อนลด
ความสัมพันธ์	:	น้ำหนักหลังลด
วิธีลดน้ำหนัก (ถ้าทราบ)	:	
2 ชื่อ	:	น้ำหนักก่อนลด
ความสัมพันธ์	:	น้ำหนักหลังลด
วิธีลดน้ำหนัก (ถ้าทราบ)	:	
3 ชื่อ	:	น้ำหนักก่อนลด
ความสัมพันธ์	:	น้ำหนักหลังลด
วิธีลดน้ำหนัก (ถ้าทราบ)	:	
วิธีลดน้ำหนักของ บุคคลทั้ง 3 คนที่ ท่านคิดว่าตนเอง สามารถทำได้	1 2 3	

## วิธีคิดอาหารลดน้ำหนัก

ไขมันในเนื้อเยื่อร่างกายของเรา 1 กิโลกรัม จะมีพลังงานประมาณ 7,700 กิโลแคลอรี (ใกล้เคียงกับพลังงานจากเนยสดประมาณ 1 กิโลกรัม) ไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี น้ำมัน 1 ช้อนชาหนักประมาณ 5 กรัม จะให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี

ดังนั้นการคำนวณเพื่อลดน้ำหนักจึงเป็นเรื่องง่ายมาก ถ้าร่างกายใช้พลังงานไป 3,850 กิโลแคลอรี จะสามารถลดไขมันลงได้ 0.5 กิโลกรัม หากใช้ไป 7,700 กิโลแคลอรี ก็จะสามารถลดไขมันได้ 1 กิโลกรัม แน่นอนว่าต้องอาศัยความพยายามสักหน่อย แต่พลังงานดังกล่าวไม่จำเป็นต้องลดให้ได้ภายในหนึ่งวัน เราสามารถกำหนดความเร็วในการลดน้ำหนักได้ด้วยตัวเอง คือรับพลังงานจากอาหารเข้าสู่ร่างกายให้น้อยลงกว่าพลังงานที่ร่างกายเผาผลาญวันละ 1,000 กิโลแคลอรี ในหนึ่งสัปดาห์จะสามารถลดน้ำหนักลงได้ 1 กิโลกรัม ซึ่งเป็นอัตราสูงสุดที่นักโภชนาการเห็นว่าเป็นที่น่าพอใจในการขจัดไขมันโดยไม่ต้องอาศัยการควบคุมทางการแพทย์อย่างใกล้ชิด หรือหากไม่ต้องการหักโหมเกินไป เราสามารถใช้พลังงานส่วนเกินวันละ 550 กิโลแคลอรี จะสามารถลดน้ำหนักลงได้ประมาณ 0.5 กิโลกรัมต่อสัปดาห์

น้ำหนักตัวอาจจะลดลงได้มากหรือน้อยกว่าที่คาดหวังและอาจจะมีลักษณะขึ้น ๆ ลง ๆ เนื่องจากมีตัวแปรอื่นมารวมด้วย เช่น น้ำในร่างกาย เป็นต้น แต่โดยพื้นฐานแล้วตัวกำหนดความเร็วหรือช้าในการลดน้ำหนักคือความต่างระหว่างพลังงานที่ได้รับจากอาหารที่กินเข้าไปกับพลังงานที่ใช้ในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ประจําวัน

### วิธีคิดอาหารลดน้ำหนักมีอยู่ 2 วิธี

1. ถ้าเราต้องการน้ำหนักตัวเท่าใด คิดจากที่ร่างกายต้องการอาหารปกติ 35 กิโลแคลอรี ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม โดยที่น้ำหนักไขมันในตัวเรา 1 กิโลกรัม จะมีพลังงานสะสมไว้ 7,700 กิโลแคลอรี ถ้าหากต้องการลดน้ำหนักสัปดาห์ละ 0.5 กิโลกรัม จะต้องกินอาหารที่ให้ พลังงานน้อยลงวันละ 550 กิโลแคลอรี

#### ตัวอย่าง

ต้องการมีน้ำหนักตัว	70	กิโลกรัม
ร่างกายต้องการพลังงานจากอาหารกิโลกรัมละ	35	กิโลแคลอรี
เท่ากับต้องการอาหารวันละ	2,450	กิโลแคลอรี
ต้องการลดน้ำหนักสัปดาห์ละ 0.5 กิโลกรัม		
ต้องลดอาหารวันละ	550	กิโลแคลอรี
ฉะนั้น ในหนึ่งวันควรได้รับพลังงานจากอาหาร	1,900	กิโลแคลอรี

2. คิดความต้องการพลังงานขั้นต่ำสุดในการดำรงชีวิต ซึ่งต้องการ 25 กิโลแคลอรีต่อ  
น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน

**ตัวอย่าง**

ต้องการมีน้ำหนักตัว	70 กิโลกรัม
ร่างกายต้องการพลังงานจากอาหารกิโลกรัมละ	25 กิโลแคลอรี
ฉะนั้น ในหนึ่งวันควรได้รับพลังงานจากอาหาร	1,750 กิโลแคลอรี

**พลังงานที่ต้องการในช่วงอายุต่างกัน**

อายุและเพศ	พลังงานต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม
1 – 6 เดือน	110 – 120
6 – 12 เดือน	100 – 110
1 ปี	95 – 100
1 – 2 ปี	90 – 100
2 – 5 ปี	80 – 90
6 – 9 ปี	70 – 90
10 – 13 ปี (หญิง)	60 – 70
(ชาย)	75 – 95
14 – 17 ปี (หญิง)	40 – 90
(ชาย)	50 – 65
ผู้ใหญ่หญิง	30 – 60
ผู้ใหญ่ชาย	35 – 60
ผู้ใหญ่ใช้แรงงานน้อย	30 – 40
ผู้ใหญ่ใช้แรงงานปานกลาง	40 – 50
ผู้ใหญ่ใช้แรงงานมาก	50 – 60
ผู้สูงอายุ	30 – 40

### กิจกรรมที่ 11 “บันทึกการออกกำลังกาย”

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงพลังงานที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละประเภท

- อุปกรณ์**
1. ใบความรู้ “พลังงานที่ใช้ในการออกกำลังกาย”
  2. ใบงาน “บันทึกการออกกำลังกาย”

#### ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้ทำการศึกษาแจกใบความรู้ “พลังงานที่ใช้ในการออกกำลังกาย” ให้ผู้รับคำปรึกษาศึกษาถึงค่าพลังงานที่ร่างกายใช้ในการออกกำลังกายแต่ละประเภท และให้ผู้รับคำปรึกษาเลือกการออกกำลังกายที่ตนเองชอบและสามารถกระทำได้สม่ำเสมอ
2. ผู้รับคำปรึกษาบันทึกประเภทการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่กระทำต่อเนื่อง ระยะเวลาที่หยุดพักและความถี่ในการออกกำลังกายตลอดสัปดาห์ โดยเริ่มออกกำลังกายเบา ๆ และใช้เวลาไม่เกิน 20 นาที แต่หากรู้สึกเหนื่อยมากจนไม่สามารถพูดคุยได้ตามปกติให้หยุดทันทีและลงบันทึกตามความเป็นจริง

#### แนวทางการสรุป

การออกกำลังกายเป็นการเพิ่มการเผาผลาญพลังงานของร่างกายช่วยให้การลดน้ำหนักมีประสิทธิภาพมากขึ้น การบันทึกการออกกำลังกายช่วยให้สามารถประเมินค่าพลังงานที่ใช้ ความถี่และระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายและช่วยเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะออกกำลังกายบ่อยครั้งขึ้น

## บันทึกการออกกำลังกาย

สัปดาห์ที่ .....

วันที่	ประเภทการออกกำลังกาย	ระยะเวลาปฏิบัติจริง (นาที)	ระยะเวลาที่พัก (นาที)	ระยะทาง (ถ้าทราบ) (กิโลเมตร/ไมล์)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

## พลังงานที่ใช้ในการออกกำลังกาย

ออกกำลังกายต่อเนื่อง 10 นาที เผาผลาญพลังงาน ดังนี้

กิจกรรม	น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)				
	60	70	80	90	100
เดินช้า (3 กม. / ชม.)	30	35	40	45	50
เดินเร็ว (7 กม. / ชม.)	90	100	120	140	155
เดินขึ้นบันได	159	175	200	230	260
เดินลงบันได	55	70	80	90	100
วิ่งช้า (9 กม. / ชม.)	90	110	130	140	160
วิ่งเร็ว (11 กม. / ชม.)	130	140	165	190	210
วิ่งแข่ง (20 กม. / ชม.)	200	240	280	325	360
ขี่จักรยานช้า (7 กม. / ชม.)	40	50	60	70	75
ขี่จักรยานเร็ว (22 กม. / ชม.)	90	110	125	140	160
เล่นปิงปอง	35	40	45	50	60
เล่นแบดมินตัน	45	50	65	75	85
เล่นเทนนิส	55	65	80	90	100
งานบ้านทั่วไป	35	40	50	55	60

ที่มา: จุฬารักษ์ รุ่งพิสุทธิพงษ์. เทคนิคการกินไม่ให้อ้วน, 2545.

หมายเหตุ: ค่าที่ได้เป็นค่าโดยประมาณขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัวและความรุนแรงที่ทำกิจกรรม

All rights reserved

## กิจกรรมที่ 12 “แรงสนับสนุน”

**วัตถุประสงค์** เพื่อขอความร่วมมือ สนับสนุนและแรงกระตุ้นจากสมาชิกในครอบครัว ญาติ คนสนิท เพื่อน เพื่อนร่วมงานและบุคคลที่ใกล้ชิดกับผู้รับคำปรึกษาก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการลดน้ำหนัก

**อุปกรณ์** ไม่มีใบงานสำหรับกิจกรรมที่ 12 “แรงสนับสนุน”

### ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาขอความร่วมมือจากสมาชิกในครอบครัว ญาติ คนสนิท เพื่อน เพื่อนร่วมงานหรือบุคคลที่ใกล้ชิด อธิบายให้บุคคลกลุ่มดังกล่าวทราบวิธีและเหตุผลของกิจกรรมนี้ โดยขอให้บุคคลกลุ่มดังกล่าวเก็บอาหารไว้ในที่มิดชิดหีบห่อ หลีกเลี่ยงการให้อาหารหรือขนมหรือเชิญชวนทำให้อยากกินอาหาร เคี้ยวให้กินช้า ๆ และปริมาณน้อย ไม่ซื้อของหวาน ขนมจุกจิกหรืออาหารที่ให้พลังงานสูงเก็บไว้ในบ้านหรือที่ทำงาน กระตุ้นให้เกิดการออกกำลังกายมากขึ้น เช่น เดินเล่นรอบหมู่บ้าน เดินซื้อของใช้ในห้างสรรพสินค้า ชีจ๊อกรยานหรือจูงสุนัขเดินเล่น เป็นต้น หากมีเวลาให้ร่วมกันจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่ทำให้สนุกสนานและสามารถกระทำร่วมกัน เช่น ว่ายน้ำ เต้นรำ เทนนิสหรือแบดมินตัน เป็นต้น

### แนวทางการสรุป

บุคคลใกล้ชิดมีอิทธิพลที่ช่วยให้การลดน้ำหนักประสบความสำเร็จ เนื่องจากพวกเขาสามารถสนับสนุน กระตุ้นและให้ความร่วมมือในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อการลดน้ำหนัก ดังนั้นการอธิบายถึงวิธีการและเหตุผลของกิจกรรมนี้จะช่วยให้พวกเขาเข้าใจความต้องการของผู้รับคำปรึกษาและเกิดความร่วมมือจนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมได้



## แบบประเมินการปรับพฤติกรรมตนเองเพื่อการลดน้ำหนัก

ใบประเมินบันทึกอาหารและกิจกรรมประจำวันในระยะเวลาพื้นฐานพฤติกรรม

วันที่ .....		ลำดับวันที่ .....																					
จำนวนครั้ง	10																						
	9																						
	8																						
	7																						
	6																						
	5																						
	4																						
	3																						
	2																						
	1																						
		5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	22-23	23-24	24-1	1-2	3-4
		เวลา																					

ใบประเมินบันทึกอาหารและกิจวัตรประจำวันในระยะหาหลักฐานพฤติกรรม (ต่อ)

		อาหารหลัก	อาหารว่าง			อาหารหลัก	อาหารว่าง
ระยะเวลา	0 - 4 นาที			มือ	เช้า		
	5 - 10 นาที				กลางวัน		
	11 - 15 นาที				เย็น		
	16 - 20 นาที				ระหว่างมือ		
	มากกว่า 20 นาที				ดึก		
		อาหารหลัก	อาหารว่าง			อาหารหลัก	อาหารว่าง
กินกับใคร	คนเดียว			กิจกรรมระหว่างกินอาหาร	อ่านหนังสือ		
	เพื่อน				ดูโทรทัศน์		
	ครอบครัว				อินเทอร์เน็ต		
	เพื่อนร่วมงาน				เดิน		
	ธุรกิจ				ขับรถ		
	สังสรรค์				อื่น ๆ		
		อาหารหลัก	อาหารว่าง			อาหารหลัก	อาหารว่าง
สถานที่	ห้องครัว						
	ร้านอาหาร						
	ที่ทำงาน						
	ในรถ						
	ห้องนอน						
	ห้องนั่งเล่น						
	บ้านเพื่อน						
ที่อื่น ๆ							

ใบประเมินบันทึกอาหารและกิจวัตรประจำวันในระยะเวลาสั้นฐานพฤติกรรม (ต่อ)

การออกแรง		เวลาที่ใช้ (ชั่วโมง)							
ระดับต่าง ๆ		จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์	รวมเวลา
1	ระดับพักผ่อน								
2	ระดับน้อยมาก								
3	ระดับน้อย								
4	ระดับปานกลาง								
5	ระดับหนัก								
6	ระดับหนักมาก								

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

### ใบประเมินอาหารที่กินระยะปรับพฤติกรรม

#### ระยะเวลาที่ใช้ในการกินแต่ละมื้อ

ระยะเวลา	มื้อ			
	เช้า	กลางวัน	เย็น	นอกมื้อ
0 - 4 นาที				
5 - 10 นาที				
11 - 15 นาที				
16 - 20 นาที				
มากกว่า 20 นาที				

#### ประเมินคะแนนอาหารจากอาหารที่กินในแต่ละมื้อ

กลุ่มอาหาร	คะแนน	มื้อ			
		เช้า	กลางวัน	เย็น	นอกมื้อ
กลุ่ม 1	0				
กลุ่ม 2	1				
กลุ่ม 3	2				
กลุ่ม 4	3				

จำนวนวันที่สามารถอดทนรอคอยจนถึงเวลามีอาหารหลัก

ครั้งที่	ชื่อระยะ	จำนวนวันที่สามารถรอจนถึงมีอาหาร (ได้คะแนนมากกว่า 20 คะแนน)				
		0 วัน	1 - 2 วัน	3 - 4 วัน	5 - 6 วัน	ทุกวัน
2.	เบนความสนใจ					
3.	พูดกับตนเอง					
4.	ตัวแบบ					
5.	ออกกำลังกาย					
6.	แรงสนับสนุน					
7.	สรุปผล					

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

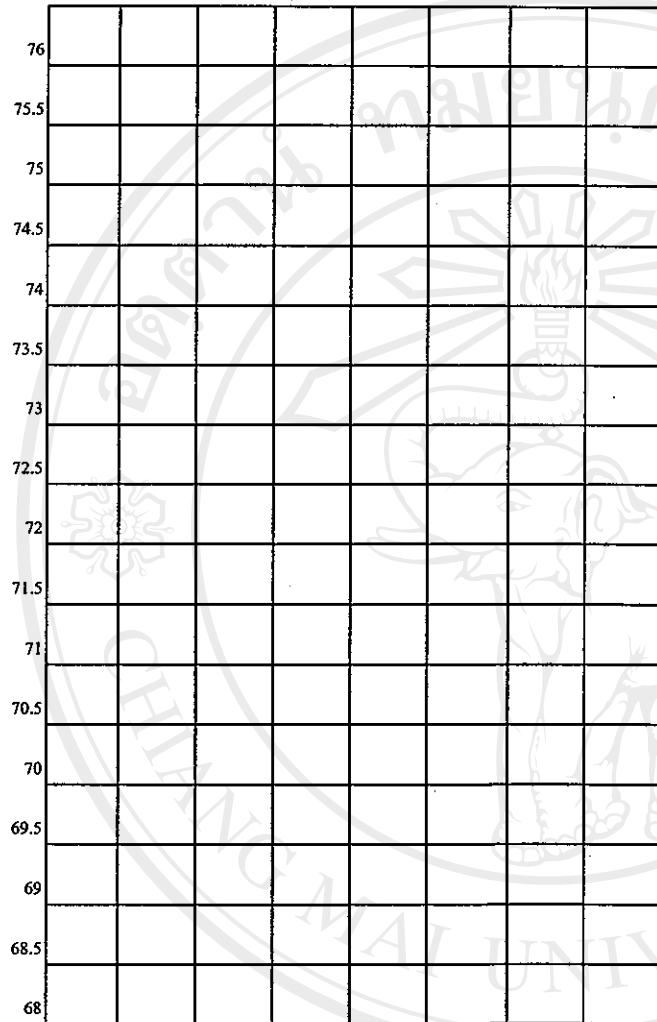
## ประเมินการออกกำลังกายในระยะปรับตัว

สัปดาห์ที่ .....

วันที่	ประเภทการออกกำลังกาย	ระยะเวลาปฏิบัติจริง (นาที)	ระยะเวลาที่พัก (นาที)	ระยะทาง (ถ้าทราบ) (กิโลเมตร/ไมล์)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

## ผลการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัว

น้ำหนัก (กิโลกรัม)



ระยะ (สัปดาห์)

เก็บข้อมูล

หาสันฐาน

เบนความสนใจ

พูดกับตนเอง

ตัวแบบ

ออกกำลังกาย

แร่งสนับสนุน

สรุปผล



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นางสาวมณฑา พลอยล้อมแสง
วัน เดือน ปี เกิด	5 กรกฎาคม 2520
ภูมิลำเนา	186/65 หมู่ 7 ตำบลหนองควาย อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาญี่ปุ่น คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประสบการณ์ทำงาน	2541 - ปัจจุบัน ครูสอนภาษา สมาคมนักเรียนเก่าญี่ปุ่นในพระบรมราชูปถัมภ์ (สำนักงานภาคเหนือ)
2544 - 2547	เจ้าหน้าที่การตลาด บริษัท ประกันภัยศรีเมือง จำกัด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved