



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ ประหยัด สายวิเชียร | อาจารย์พิเศษคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 2. รองศาสตราจารย์ มุกดา ชาติบัญญัติ | อาจารย์พิเศษสาขาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 3. รองศาสตราจารย์ ลาวัลย์ สมบูรณ์ | สาขาวิชาการพยาบาลสูติศาสตร์
และนรีเวชวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

หนังสือพิทักษ์สิทธิ

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการศึกษา

คำชี้แจงผู้เข้าร่วมการศึกษา

เรื่อง ประสิทธิผลของการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติและการออกกำลังกาย
เพื่อลดน้ำหนักของผู้ที่เป็นโรคอ้วน

เรียน นางสาว สุภาพร บุญเงิน

ดิฉัน นางสาวกิตติมา บุญเงิน เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง
ประสิทธิผลของการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติและการออกกำลังกายต่อการลดน้ำหนัก
ของผู้ที่เป็นโรคอ้วน

ท่านเป็นกรณีศึกษา ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในเก็บรวบรวมข้อมูล
ซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับจากท่านผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น
คำตอบของท่านจะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปเป็นแนวทางส่งเสริมสุขภาพของผู้ที่สนใจในการลด
น้ำหนักต่อไป

เมื่อท่านยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษารั้งนี้ไว้ด้วย
ขอขอบพระคุณสำหรับความร่วมมือของท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา

(.....)

ลายมือชื่อ.....พยาน

(.....)

ลายมือชื่อ.....ผู้ศึกษา

(นางสาวกิตติมา บุญเงิน)

ภาคผนวก ค

แผนการให้คำปรึกษา

ครั้งที่	ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	กิจกรรม
1	<p>การสร้างสัมพันธภาพ(1 ½-2 ชั่วโมง)</p> <p>ผู้ให้คำปรึกษาจะสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับคำปรึกษาโดยอาศัยเทคนิคต่างๆ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีส่วนร่วมในกระบวนการให้การปรึกษาในขณะเดียวกัน ก็ให้ผู้รับคำปรึกษาทราบและทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อตกลงในการบริการเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ เป้าหมาย กระบวนการ เนื้อหา บทบาทของทั้งสองฝ่าย พฤติกรรม เวลา และการรักษาความลับ ทั้งนี้ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องชี้แจงหากผู้รับคำปรึกษาไม่ให้ความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษา</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคล 2. ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายก่อนการให้คำปรึกษา 3. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง 4. แจงวัตถุประสงค์การให้คำปรึกษา 5. แจงแผนกิจกรรมการลดความอ้วน 6. ให้ความรู้และการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 7. แนะนำอาหารที่ยึดหลักโภชนบัญญัติ 8. ให้แบบบันทึกอาหารกับแบบบันทึกการออกกำลังกาย
2	<p>การสำรวจปัญหา(1-1½ชั่วโมง)</p> <p>ผู้ให้การปรึกษาจะต้องใช้ทักษะต่างๆ เพื่อเอื้ออำนวยและกระตุ้นผู้รับการปรึกษาใช้ศักยภาพของตนที่มีอยู่เพื่อสำรวจปัญหาและความต้องการของตนเองซึ่งขั้นตอนนี้จะใช้ระยะเวลาอย่างน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับพื้นฐานสติปัญญา ความสามารถ ลักษณะนิสัยของผู้รับคำปรึกษา และความชำนาญในการใช้ทักษะของผู้ให้คำปรึกษา</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ตั้งเป้าหมายการลดน้ำหนัก 2. ศึกษาปัญหาการลดน้ำหนักที่เคยเกิดขึ้น 3. หากิจกรรมเบนความสนใจ 4. ให้ความรู้ในการดูแลตนเอง
3	<p>การเข้าไปปัญหา(1-1½ชั่วโมง)</p> <p>สาเหตุของปัญหาความต้องการขั้นตอนนี้เป็นหัวใจของกระบวนการให้การปรึกษาซึ่งผู้ให้คำปรึกษาเกิดความกระจำในปัญหาของตนเองอย่างแท้จริงและสามารถแก้ปัญหา</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ร่วมกันหาแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น 2. แนะนำวิธีการดูแลตนเอง 3. คิดหาวิธีการปรับการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก

ครั้งที่	ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	กิจกรรม
4	<p>การวางแผนการแก้ปัญหา(1-1½ชั่วโมง)</p> <p>ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรเร่งรีบและด่วนตัดสินใจจัดการปัญหาของผู้รับคำปรึกษา แต่คอยเป็นกำลังใจผู้รับการปรึกษาในการวางแผนปฏิบัติ เพื่อแก้ปัญหาด้วยตนเองก่อน หากผู้รับคำปรึกษาหมดหนทางและคิดไม่ออก ผู้ให้คำปรึกษาจึงเสนอแนะนั้นๆ เพื่อให้พิจารณาความเหมาะสมในการที่คิดที่สุดด้วยตนเอง ที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถทำได้จริงมีโอกาสประสบความสำเร็จ และมีความตั้งใจที่ปฏิบัติด้วยตนเอง มิใช่การบังคับให้ปฏิบัติ</p>	<ol style="list-style-type: none"> ตั้งเป้าหมายของตนเองว่าต้องการลดน้ำหนักอาทิตย์ละกี่กิโลกรัม ให้กรณีศึกษาจัดเมนูอาหารด้วยตนเองให้สอดคล้องกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ ให้ใบความรู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก
5	<p>การยุติกระบวนการ(1-1½ชั่วโมง)</p> <p>ควรให้สัญญาแก่ผู้รับการปรึกษาได้รู้ตัวก่อนหมดเวลาของการปรึกษา และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้สรุปสิ่งต่างๆที่ได้จากการสนทนาโดยผู้ให้การปรึกษาเพิ่มเติมในประเด็นที่ขาดหายไป ในกรณีที่จำเป็นต้องส่งต่อให้พบกับผู้เชี่ยวชาญอื่นๆ จะต้องให้ข้อมูลและทำความเข้าใจกับผู้รับการปรึกษาอย่างชัดเจน แต่ถ้าไม่มีการส่งต่อผู้ให้การปรึกษาควรเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาทราบสามารถพบได้ในครั้งต่อไปถ้าต้องการ และนัดหมายวันเวลาที่เหมาะสม พร้อมทั้งให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษาในการปฏิบัติตามที่ได้ตัดสินใจระหว่างการศึกษา ก่อนยุติการปรึกษาศรสนทนาเล็กน้อยในเรื่องทั่วไปและกล่าวอำลา</p>	<ol style="list-style-type: none"> สรุปผลการลดน้ำหนัก ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายหลังการให้คำปรึกษา ติดตามผลหลังการให้คำปรึกษาหลังจากจบการให้คำปรึกษาภายหลัง 1 เดือน

ภาคผนวก ง

ข้อมูลส่วนบุคคล

ชื่อ-นามสกุล.....

อายุ.....ปี

น้ำหนัก.....กิโลกรัม

ส่วนสูง.....เซนติเมตร

ค่าHWDI.....

การศึกษา.....

อาชีพ.....

สถานภาพ.....

โรคประจำตัว.....

งานอดิเรก.....

ลักษณะการทำงาน.....

การออกกำลังกาย.....

วิธีการลดน้ำหนัก.....

.....

.....

เป้าหมายในการลดน้ำหนัก.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ภาคผนวก จ

แบบบันทึกการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ให้บันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายพร้อมระยะเวลาการออกกำลังกาย

สัปดาห์ที่.....

วัน	ประเภทการออกกำลังกาย	ระยะเวลา(นาที)
วันจันทร์		
วันอังคาร		
วันพุธ		
วันพฤหัสบดี		
วันศุกร์		
วันเสาร์		
วันอาทิตย์		

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

แบบบันทึกอาหาร

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเลือกกินอาหารที่เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนักได้

ให้คะแนนอาหารตามกลุ่มต่างๆที่กินในแต่ละมื้อ							
วัน.....เดือน.....ปี.....							
เวลา	มื้อ	รายการอาหาร	คะแนนกลุ่มอาหาร				รวม
			กลุ่ม 1	กลุ่ม2	กลุ่ม3	กลุ่ม4	
			0 คะแนน	1คะแนน	2คะแนน	3คะแนน	
	เช้า						
	กลางวัน						
	เย็น						

ภาคผนวก ข

แบบจัดบันทึกการเปลี่ยนแปลงน้ำหนัก 8 สัปดาห์

สัปดาห์ที่	น้ำหนัก	ส่วนสูง	HWDI	น้ำหนักที่ลดลง/ น้ำหนักที่เพิ่มขึ้น
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

คะแนนอาหารแต่ละกลุ่ม (มนชยา พลอยเลื่อมแสง , 2547)

อาหารกลุ่มที่ 10 คะแนน ประกอบด้วย กาแฟใส่ครีมใส่น้ำตาล น้ำอัดลม น้ำหวาน ขนมหวานต่างๆ แชนวิซ ขนมถั่ว น้ำสลัดชนิดข้น ขนมเค้ก อาหารฟาสฟู๊ด แองกะที น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม อาหารที่มีรสหวาน ผลไม้เชื่อม กวน น้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊บ น้ำตาลอ้อย ผลไม้ที่มีรสหวานจัดเช่น ละมุด ลองกอง เงาะ น้อยหน่า ทูเรียน เป็นต้น อาหารทอดด้วยน้ำมันเช่น ไก่ทอด หมูทอด ปลาทอด ไข่เจียว แองฮังเล

อาหารกลุ่มที่ 2 1 คะแนน ประกอบด้วย กาแฟใส่น้ำตาล 1 ช้อน เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารที่ใช้น้ำมันเป็นส่วนประกอบปานกลาง เช่น ไก่ผัดจิง ผัดกระเพรา ข้าวผัด เป็นต้น ขนมปังขาว ข้าวขาว ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว ผลไม้หวานปานกลาง เช่น ส้มเขียวหวาน สับประรด แอปเปิ้ล องุ่น ไข่พะโล้ แองขนุนใส่หมู ราดหน้า นมสดรสหวาน ขนมปังทาแยมบางๆ

อาหารกลุ่มที่ 3 2 คะแนน ประกอบด้วย พวกธัญพืชต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้ง เต้าหู้ น้ำเต้าหู้ พืชหัวเช่น มันฝรั่ง เผือก มัน เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต นมสดแบบธรรมชาติ วุ้นเส้น ผักผักใส่น้ำมันน้อยเช่น ผักผักคะน้า ผักหน่อไม้ ผักกระหล่ำดอก ผลไม้หวานน้อย แองโม ชมพู ก๋วยเตี่ยวุ้นเส้น หมูปิ้งไม่ติดมัน

อาหารกลุ่มที่ 4 3 คะแนน ประกอบด้วย ผลไม้รสไม่หวานเช่น ฝรั่ง สาลี่ แก้วมังกร เป็นต้น อาหารต้ม นึ่ง ย่าง ผักใบเขียว (นึ่ง สด ต้ม) นมพร่องมันเนย ต้มจืดต่างๆ เกาเหลา (ไม่ใส่กระเทียมเจียว) ผักพื้นบ้าน น้ำพริกต่างๆ แองผักพื้นเมือง แองหน่อไม้ใส่ชะอม ยำหน่อไม้ แองยอดฟัก ส้าผัก ยำวุ้นเส้น ส้มตำแองชะอม สลัดผักน้ำใส

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ฅ

แบบประเมินพฤติกรรมกรรรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การออกกำลังกายและการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับ การลดน้ำหนัก

แบบประเมินพฤติกรรมกรรรับประทานอาหาร

พฤติกรรม		ความถี่ในการปฏิบัติ				
		ไม่เคย	นานๆครั้ง	บางครั้ง	บ่อย	ประจำ
1	รับประทานข้าวกล้องหรือข้าวไม่ขัดสี					
2	รับประทานอาหารที่ผ่านการทอด					
3	รับประทานข้าวสลับกับผลิตภัณฑ์แปงเป็นบางมือ					
4	รับประทานอาหารปราศจากสิ่งปนเปื้อน					
5	รับประทานปลา					
6	รับประทานถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่ว					
7	รับประทานผักอย่างน้อยวันละ 5 ชนิด					
8	รับประทานจุบจิบ					
9	รับประทานอาหารหลัก 3 มือ					
10	เลือกรับประทานอาหารที่หลากหลาย					
11	รับประทานอาหารครบ 5 หมู					
12	รับประทานผลไม้หลากหลายชนิด					
13	รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน					
14	รับประทานอาหารหวานจัด					
15	รับประทานอาหารเค็มจัด					

แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่ม

พฤติกรรม		ความถี่ในการปฏิบัติ				
		ไม่เคย	นานๆครั้ง	บางครั้ง	บ่อย	ประจำ
1	ดื่มน้ำอัดลม					
2	ดื่มนม					
3	ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว					
4	ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

แบบประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรม		ความถี่ในการปฏิบัติ				
		ไม่เคย	นานๆครั้ง	บางครั้ง	บ่อย	ประจำ
1	มีกิจกรรมประจำวัน (กวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า)					
2	การใช้การเดินระยะไกลแทนการใช้รถ					
3	ออกกำลังกาย 40 นาทีอย่างน้อย 3 วัน					
4	มีการ warm up ก่อนออกกำลังกาย					
5	มีการ cool down หลังออกกำลังกาย					

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

แบบประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก

พฤติกรรม		ความถี่ในการปฏิบัติ				
		ไม่เคย	นานๆครั้ง	บางครั้ง	บ่อย	ประจำ
1	เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน					
2	รับประทานอาหารโดยไม่ได้คำนึงถึงสารอาหาร					
3	ซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทาน					
4	หาสิ่งอื่นทำเมื่อรู้สึกหิว					
5	วางแผนลดน้ำหนักแล้วปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด					
6	ใช้ยาลดความอ้วน					
7	มีการชั่งน้ำหนักดูความเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว					
8	เมื่อรู้สึกอึดอัดกินทันที					
9	จดบันทึกอาหารทุกมื้อ					
10	ประกอบอาหารรับประทานเอง					
11	รับประทานอาหารว่างระหว่างพักทำงาน					

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ภาคผนวก ญ
ผลการบันทึกอาหารที่รับประทาน

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนน เต็ม	คะแนนที่ ปฏิบัติได้	คะแนน เฉลี่ย	ระดับการ ปฏิบัติ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
1 มกราคม 2549	กาแฟใส่ครีมใส่น้ำตาล แซนวิชแฮม	ขนมจีน ฝรั่ง น้ำอัดลม 1 ขวด	ยำวุ้นเส้น ปลาหนึ่ง เบียร์	30	12	40.00	ปาน กลาง
2 มกราคม 2549	นมสด 1 กล่อง ขนมเค้กเนย	ก๋วยเตี๋ยววุ้นเส้น น้ำอัดลม 1 แก้ว ถั่วต้ม	ข้าวเหนียว น้ำพริกตาแดงผักต้ม หมูπίงไม่ติดมัน ผัดหน่อไม้ ฝรั่งสด	24	12	50.00	ดี
3 มกราคม 2549	กาแฟใส่น้ำตาล 1 ช้อนชา ขนมปังทาแยมบางๆ	เกาเหลา ข้าวสวย หมูยอทอด	แกงหน่อไม้ใส่ชะอม ไก่ทอด ข้าวเหนียว	24	10	41.67	ปาน กลาง
4 มกราคม 2549	นมพร้อมมันเนย 1 กล่อง ขนมปังทาแยมบางๆ	ข้าวผัด ต้มจืด แก้วมังกร	ข้าวสวย ผัดกะหร่าน้ำมันหอย แกงชะอม	21	14	66.67	ดี

ภาคผนวก ก

ผลบันทึกการออกกำลังกาย

ระหว่างวันที่ 1 มกราคม 2549 ถึง 25 กุมภาพันธ์ 2549

วันที่	ประเภทการออกกำลัง	ระยะเวลาการออกกำลัง (นาที)
1 มกราคม	เดิน	20
2 มกราคม	เดิน	20
3 มกราคม	เดิน	20
4 มกราคม	ปั่นจักรยานอยู่กับที่	20
5 มกราคม	เดิน	20
6 มกราคม	เดิน	20
7 มกราคม	เดิน	20
8 มกราคม	เดิน วิ่งเหยาะๆ	25
9 มกราคม	เดิน วิ่งเหยาะๆ	25
10 มกราคม	วิ่งเหยาะๆ	25
11 มกราคม	ปั่นจักรยานอยู่กับที่	30
12 มกราคม	วิ่งเหยาะๆ	30
13 มกราคม	ปั่นจักรยานอยู่กับที่	30
14 มกราคม	วิ่งเหยาะๆ	30
15 มกราคม	วิ่งเหยาะๆ	35
16 มกราคม	วิ่งเหยาะๆ	35
17 มกราคม	วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยานอยู่กับที่	30
18 มกราคม	ปั่นจักรยาน	35
19 มกราคม	วิ่งเหยาะๆ	30
20 มกราคม	วิ่งเหยาะๆ	35
21 มกราคม	ปั่นจักรยาน	30

ผลบันทึกการออกกำลังกาย (ต่อ)

วันที่	ประเภทการออกกำลังกาย	ระยะเวลาการออกกำลังกาย (นาที)
22 มกราคม	วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน	35
23 มกราคม	วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน	35
24 มกราคม	วิ่งเหยาะๆ	30
25 มกราคม	วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยานอยู่กับที่	35
26 มกราคม	วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน	35
27 มกราคม	ปั่นจักรยาน กายบริหาร	35
28 มกราคม	เดิน วิ่งเหยาะๆ	35
29 มกราคม	วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน	40
30 มกราคม	ปั่นจักรยานอยู่กับที่ กายบริหาร	35
31 มกราคม	วิ่งเหยาะๆ กายบริหาร	35
1 กุมภาพันธ์	ออกกำลังกายโดยใช้ไม้กระบอง	45
2 กุมภาพันธ์	วิ่งเหยาะๆ กายบริหาร	35
3 กุมภาพันธ์	ปั่นจักรยาน	30
4 กุมภาพันธ์	เดิน วิ่งเหยาะๆ	35
5 กุมภาพันธ์	ออกกำลังกายโดยใช้ไม้กระบอง	45
6 กุมภาพันธ์	วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยานอยู่กับที่	30
7 กุมภาพันธ์	เดิน วิ่งเหยาะๆ	30
8 กุมภาพันธ์	ออกกำลังกายโดยใช้ไม้กระบอง	45
9 กุมภาพันธ์	วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยานอยู่กับที่	35
10 กุมภาพันธ์	เดิน วิ่งเหยาะๆ	30
11 กุมภาพันธ์	วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยานอยู่กับที่	35
12 กุมภาพันธ์	วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยานอยู่กับที่	40
13 กุมภาพันธ์	เดิน วิ่งเหยาะๆ	40
14 กุมภาพันธ์	ปั่นจักรยาน	40
15 กุมภาพันธ์	วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยานอยู่กับที่	45
16 กุมภาพันธ์	ออกกำลังกายโดยใช้ไม้กระบอง	45

ผลบันทึกการออกกำลังกาย (ต่อ)

วันที่	ประเภทการออกกำลังกาย	ระยะเวลาการออกกำลังกาย (นาที)
17 กุมภาพันธ์	วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยานอยู่กับที่	45
18 กุมภาพันธ์	วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยานอยู่กับที่	45
19 กุมภาพันธ์	ปั่นจักรยาน	35
20 กุมภาพันธ์	วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยานอยู่กับที่	35
21 กุมภาพันธ์	ออกกำลังกายโดยใช้ไม้กระบอง	45
22 กุมภาพันธ์	วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยานอยู่กับที่	35
23 กุมภาพันธ์	ปั่นจักรยาน	30
24 กุมภาพันธ์	วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน	45
25 กุมภาพันธ์	วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยานอยู่กับที่	45

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนนเต็ม	คะแนนที่ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
5 มกราคม 2549	น้ำเต้าหู้	ผัดถั่วงอกเต้าหู้หมู ข้าวสวย หมูทอด	ต้มยำปลา ข้าวเหนียว	18	9	50.00	ปานกลาง
6 มกราคม 2549	กาแฟใส่น้ำตาล 1 ช้อนชา แซนวิชแฮม	ข้าวกล้อง ผัดผักคะน้าปลาต้ม สับปะรด	ข้าวกล้อง ผัดฟักทอง พุทรา	24	15	62.60	ดี
7 มกราคม 2549	กาแฟใส่น้ำตาล 1 ช้อนชา ขนมปังโฮลวีททาแยม บางๆ	กล้วยเตี้ยหมูวุ้นเส้น แตงโม	ข้าวกล้อง น้ำพริกปลา+ผักลวก ต้มจืด	24	20	83.33	ดีมาก
8 มกราคม 2549	ข้าวกล้อง ผัดดอกกะหล่ำใส่หมู	ข้าวกล้อง เกาเหลาหมูไม่ใส่ กระเทียม	ยำปลาทู ข้าวกล้อง	18	14	77.78	ดีมาก
9 มกราคม 2549	กาแฟใส่น้ำตาล 1 ช้อนชา ขนมปังโฮลวีท	ต้มจืดฟัก ข้าวกล้อง พุทรา	ปลาปิ้ง ข้าวกล้อง	21	19	90.48	ดีมาก

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนน เต็ม	คะแนนที่ ปฏิบัติได้	คะแนน เฉลี่ย	ระดับการ ปฏิบัติ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
10 มกราคม 2549	กาแฟใส่น้ำตาล 1 ช้อนชา ขนมปังโฮลวีต	ส้มตำ ก๋วยเตี๋ยวหมูเส้น	สลัดผักน้ำใส น้ำเต้าหู้ใส่น้ำตาล 2 ช้อน ชา	18	12	66.67	ดี
11 มกราคม 2549	กาแฟใส่น้ำตาล 1 ช้อนชา น้ำเต้าหู้ใส่น้ำตาล	ผัดวุ้นเส้นใส่หน่อไม้ ข้าวกล้อง ชมพู	ต้มจืดแตงกวา ข้าวกล้อง	21	16	76.20	ดีมาก
12 มกราคม 2549	น้ำเต้าหู้	ข้าวกล้อง ผัดถั่วงอกใส่หมู ส้มเขียวหวาน	ข้าวกล้อง น้ำพริกปลาร้า+ผักลวก ไก่ผัดจิง	21	14	66.67	ดี
13 มกราคม 2549	กาแฟ 1 ช้อนชา นมสด 1 แก้ว	ข้าวกล้อง ผัดซาโยเต้ แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง ต้มจืดมะระ กล้วยน้ำว้า	24	16	66.67	ดี
14 มกราคม 2549	นมหวาน 1 กล่อง ขนมปังปัง	ก๋วยเตี๋ยวเนื้อวุ้นเส้น แตงโม	ข้าวกล้อง ต้มยำเขียว ส้มเขียวหวาน	21	13	61.90	ดี

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนนเต็ม	คะแนนที่ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
15 มกราคม 2549	น้ำพริกอ่อง+ผักลวก ข้าวกล้อง กล้วยน้ำว้า	น้ำพริกจิ้นหมู+ผักนึ่ง ข้าวกล้อง	ราดหน้าหมู แตงโม นมสด	21	17	80.96	ดีมาก
16 มกราคม 2549	น้ำเต้าหู้ ขนมปังโฮลวีต	เกาเหลาเนื้อ ข้าวกล้อง	ต้มจืดฟัก ข้าวกล้อง ส้มเขียวหวาน	21	19	90.48	ดีมาก
17 มกราคม 2549	น้ำเต้าหู้	ก๋วยเตี๋ยวเนื้อวันเส้น	ข้าวกล้อง ต้มจืดผักกาดขาว	15	14	93.34	ดีมาก
18 มกราคม 2549	กาแฟใส่น้ำตาล 1 ช้อนชา ขนมปังโฮลวีต	ขนมจิ้น ส้มตำ หมูปิ้ง	ข้าวกล้อง ต้มจืดมะระ กล้วยน้ำว้า	24	14	66.67	ดี
19 มกราคม 2549	นมหวาน1 กล่อง ขนมปังโฮลวีต	ข้าวกล้อง ไก่ผัดขิง พุทรา	ข้าวกล้อง ไก่อบ ผัดถั่วงอกใส่น้ำเต้าหู้	24	17	70.83	ดี
20 มกราคม 2549	น้ำเต้าหู้	เกาเหลาลูกชิ้น ข้าวกล้อง	สลัดผักน้ำใส สัปปะรด	15	11	73.33	ดี

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนนเต็ม	คะแนนที่ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
21 มกราคม 2549	กาแฟใส่น้ำตาล ขนมปังโฮลวีต	เกาเหลาหมู ข้าวกล้อง	ลำผัก ข้าวกล้อง	18	16	88.89	ดีมาก
22 มกราคม 2549	ข้าวกล้อง ต้มจืดผัก นมสด 1 กล่อง	ฝรั่ง	ข้าวกล้อง ผัดผักรวมใส่หมู	18	16	88.89	ดีมาก
23 มกราคม 2549	กาแฟใส่น้ำตาล 1 ช้อน	ข้าวกล้อง ผัดกระเพรา ต้มจืด	แกงชะอม ข้าวกล้อง หมูบึ่ง	24	16	66.67	ดี
24 มกราคม 2549	น้ำเต้าหู้	ข้าวกล้อง ต้มจืด หมูอบ	ข้าวกล้อง ยำหน่อไม้ ปลาปิ้ง	21	19	90.48	ดีมาก
25 มกราคม 2549	น้ำเต้าหู้	ข้าวกล้อง ผัดคะน้าใส่หมู ปลานึ่ง ส้มเขียวหวาน	ข้าวกล้อง น้ำพริกหนุ่ม+ผัดลาว ปลานึ่ง	27	24	88.89	ดีมาก

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนนเต็ม	คะแนนที่ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
26 มกราคม 2549	กาแฟใส่น้ำตาล 1 ช้อนชา	ข้าวสวย ต้มจืดเตงกวา น้ำพริกกะปิ+ผักลวก	สลัด นมพว่องมันเนย 1 กล่อง ส้มเขียวหวาน	21	16	76.20	ดีมาก
27 มกราคม 2549	นมพว่องมันเนย 1 กล่อง	ข้าวกล้อง ผัดผักรวมใส่หมู แตงโม	สลัดผัก สาหร่าย	18	14	77.78	ดีมาก
28 มกราคม 2549	น้ำเต้าหู้	ข้าวกล้อง ต้มจืดผักรวม ไก่อบ	ข้าวกล้อง น้ำพริกแดง+ผักลวก ไก่นึ่ง แอปเปิ้ล	21	18	85.71	ดีมาก
29 มกราคม 2549	น้ำเต้าหู้	ก๋วยเตี่ยวหมูวุ้นเส้น ส้มตำ	ข้าวกล้อง ยำวุ้นเส้น	15	11	73.33	ดี
30 มกราคม 2549	นมพว่องมันเนย 1 กล่อง	ข้าวกล้อง ต้มจืดผักกาดขาว ผัดผักรวมใส่หมู	ข้าวกล้อง ไก่ย่าง ส้มตำ	21	19	90.47	ดีมาก

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนนเต็ม	คะแนนที่ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
31 มกราคม 2549	น้ำเต้าหู้	ข้าวกล้อง เกาเหลาลูกชิ้น หมูปิ้ง	ข้าวกล้อง น้ำพริกปลา+ผักลวก แก้วมังกร	21	15	71.42	ดี
1 กุมภาพันธ์ 2549	กาแฟใส่น้ำตาล 1 ช้อนชา	วุ้นเส้นเย็นตาโฟ พุทรา	ข้าวกล้อง น้ำพริกหมู+ผักลวก ผัดพริกแกง	18	16	88.89	ดีมาก
2 กุมภาพันธ์ 2549	กาแฟใส่น้ำตาล 1 ช้อนชา	ข้าวกล้อง ไข่พะโล้ ผัดผักรวมใส่หมู	ข้าวกล้อง ผัดปลอกโคลี่ใส่หมู ปลาอบ แก้วมังกร	27	21	77.78	ดีมาก
3 กุมภาพันธ์ 2549	นมพร่องมันเนย 1 กล่อง	ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นวุ้นเส้น ฝรั่ง	ข้าวกล้อง น้ำพริกอ่อน+ผักลวก	18	17	94.44	ดีมาก
4 กุมภาพันธ์ 2549	นมพร่องมันเนย 1 กล่อง	ข้าวกล้อง เกาเหลาลูกชิ้น ผัดผักรวม พุทรา	ข้าวกล้อง น้ำพริกกะปิ+ผักลวก ปลาย่าง	24	21	87.60	ดีมาก

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนนเต็ม	คะแนนที่ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
5 กุมภาพันธ์ 2549	กาแฟใส่น้ำตาล 1 ช้อนชา	ข้าวกล้อง ปลาทูบิ่ง ผัดดอกกะหล่ำใส่หมู	ข้าวกล้อง ต้มจืดบวบ ปลานึ่ง	21	17	80.96	ดีมาก
6 กุมภาพันธ์ 2549	นมพร้อมมันเนย ขนมปังโฮลวีต	ก๋วยเตี๋ยวเนื้อวุ้นเส้น แตงโม	สลัดผัก น้ำเต้าหู้	18	13	72.22	ดี
7 กุมภาพันธ์ 2549	นมถั่วเหลือง	ข้าวกล้อง ผัดผักรวมใส่หมู ปลาตุ๋น แตงโม	ข้าวกล้อง ผัดถั่วงอกใส่เต้าหู้ ไก่อบ	24	20	83.33	ดีมาก
8 กุมภาพันธ์ 2549	นมพร้อมมันเนย 1 กล่อง	ข้าวกล้อง เกาเหลาเนื้อ ปลาอบ	ต้มจืดฟัก ยำวุ้นเส้น	21	19	90.47	ดีมาก
9 กุมภาพันธ์ 2549	นมพร้อมมันเนย 1 กล่อง	ก๋วยเตี๋ยวหมูเส้นเล็ก ฝรั่ง	ส้มตำ ขนมจีน	15	10	66.67	ดี

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนนเต็ม	คะแนนที่ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
10 กุมภาพันธ์ 2549	น้ำเต้าหู้	ข้าวกล้อง ผัดกะหล่ำใส่วุ้นเส้น ชมพู	ข้าวกล้อง น้ำพริกอ่อน+ผักลวก	18	15	83.33	ดีมาก
11 กุมภาพันธ์ 2549	นมพร้อมมันเนย 1 กล่อง	ข้าวกล้อง เกาเหลาเนื้อ สาหร่าย	ข้าวกล้อง น้ำพริกหนุ่ม+ผักลวก ปลาปิ้ง แก้วมังกร	27	24	88.89	ดีมาก
12 กุมภาพันธ์ 2549	กาแฟใส่น้ำตาล 1 ช้อนชา	ข้าวกล้อง ผัดผักรวมใส่หมู แดงโม	ข้าวกล้อง ต้มจืดเตงกวาง ผัดถั่วงอกใส่เต้าหู้	21	17	80.96	ดีมาก
13 กุมภาพันธ์ 2549	กาแฟใส่น้ำตาล 1 ช้อนชา	ก๋วยเตี๋ยวหมูเส้นใหญ่ สาหร่าย	สลัดผัก	15	10	66.67	ดี
14 กุมภาพันธ์ 2549	นมถั่วเหลือง ขนมปังโฮลวีต	ข้าวกล้อง ผัดหน่อไม้ใส่วุ้นเส้น แดงโม	ข้าวกล้อง น้ำพริกมะเขือเทศ+ผักลวก แก้วมังกร	24	20	83.33	ดีมาก

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนนเต็ม	คะแนนที่ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
15 กุมภาพันธ์ 2549	กาแฟใส่น้ำตาล 1 ช้อนชา กล้วยน้ำว้า	ข้าวกล้อง เกาเหลาเนื้อ ไก่ผัดขิง	ข้าวกล้อง ผัดผักรวม	21	15	71.42	ดี
16 กุมภาพันธ์ 2549	นมพร่องมันเนย กล้วยน้ำว้า	ข้าวกล้อง เกาเหลาปลา	สลัดผักน้ำใส	15	12	80.00	ดีมาก
17 กุมภาพันธ์ 2549	กาแฟใส่น้ำตาล 1 ช้อนชา	ข้าวกล้อง เกาเหลาหมู ผัดวุ้นเส้น	ข้าวกล้อง ต้มจืดผักรวม ฝรั่ง	21	18	85.71	ดีมาก
18 กุมภาพันธ์ 2549	นมจืด 1 กล่อง	ข้าวกล้อง เกาเหลาลูกชิ้น	สลัดผัก ฝรั่ง	15	12	80.00	ดีมาก
19 กุมภาพันธ์ 2549	นมพร่องมันเนย 1 กล่อง	ข้าวกล้อง ต้มจืดมะระ หมูปิ้ง 3 ชิ้น	ข้าวกล้อง น้ำพริกอ่อน+ผักลวก	18	15	83.33	ดีมาก
20 กุมภาพันธ์ 2549	น้ำเต้าหู้	ข้าวกล้อง ผัดพริกขิง แตงโม	ข้าวกล้อง ผัดวุ้นเส้น ปลาปิ้ง	21	16	76.20	ดีมาก

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนนเต็ม	คะแนนที่ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
21 กุมภาพันธ์ 2549	นมพร้อมมันเนย 1 กล่อง	ข้าวกล้อง ต้มจืดผักกาดขาว ฝรั่ง	ข้าวกล้อง ต้มจืดฟักใส่ไก่	18	17	94.44	ดีมาก
22 กุมภาพันธ์ 2549	น้ำเต้าหู้	ก๋วยเตี๋ยวเนื้อวุ้นเส้น ฝรั่ง	ข้าวกล้อง ยำวุ้นเส้น	15	12	80.00	ดีมาก
23 กุมภาพันธ์ 2549	นมพร้อมมันเนย 1 กล่อง	ข้าวกล้อง น้ำพริกหนุ่ม+ผักลวก หมูปิ้ง สาเล่	ข้าวกล้อง ปลาอบ แกงชะอม	24	24	100.00	ดีมาก
24 กุมภาพันธ์ 2549	น้ำเต้าหู้	ข้าวกล้อง ผักกะหล่ำหัวใส่หมู หมูอบ	ข้าวกล้อง น้ำพริก+ผักลวก ปลาปิ้ง	24	20	83.33	ดีมาก
25 กุมภาพันธ์ 2549	กาแฟใส่น้ำตาล 1 ช้อนชา	ข้าวกล้อง ต้มปลาช่อน ฝรั่ง	สลัดผักน้ำใส น้ำเต้าหู้	18	14	77.78	ดีมาก

ภาคผนวก ก

ใบความรู้ที่ 1

เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

1.1 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย หมายถึง การรับประทานอาหารหลายๆ ชนิด เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย แต่ถ้ารับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ หรือรับประทานอาหารที่ซ้ำซากอยู่บ่อยๆ อาจทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารบางประเภทไม่เพียงพอ หรือได้รับมากเกินไป อาหารแต่ละชนิดประกอบด้วยสารอาหารหลายประเภท ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ วิตามิน น้ำ และยังมีใยอาหารซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ ในอาหารแต่ละชนิดจะมีสารอาหารในปริมาณที่ต่างกัน ดังนั้นวันหนึ่งๆ จึงต้องรับประทานอาหารหลายๆ ชนิด เพื่อให้ได้สารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ อันจะนำไปสู่ภาวะโภชนาการที่ดีได้

1.2 หมั่นดูแลน้ำหนักตัว เครื่องบ่งชี้สำคัญที่จะสามารถบอกถึงภาวะสุขภาพของเราที่ดีหรือไม่ คือ น้ำหนักตัวของแต่ละคน เพราะคนเราจะต้องมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสมตามวัย และได้สัดส่วนกับความสูงของตนเอง ดังนั้นในการรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ต้องรับประทานอาหารให้เหมาะสม ควบคู่กับการออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง และควรออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องนานประมาณ 20-30 นาที เพื่อให้กล้ามเนื้อของร่างกายและกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ด้วย จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ถ้าน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ หรือผอมไปจะทำให้ร่างกายอ่อนแอเจ็บป่วยง่าย และมีประสิทธิภาพในการทำงานด้อยลงกว่าปกติ แต่ถ้ามีน้ำหนักมากกว่าปกติ หรืออ้วนไปจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หรือโรคมะเร็งบางชนิด

2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

อาหารหลักของคนไทย คือ ข้าว ซึ่งเป็นแหล่งอาหารสำคัญที่ให้พลังงาน สารอาหารที่มีมากในข้าว ได้แก่ โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต โดยเฉพาะข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ ซึ่งถือว่าเป็นข้าวที่มีประโยชน์มากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว เพราะมีสารอาหารโปรตีน ไขมัน ใยอาหาร แร่ธาตุ และวิตามิน ในปริมาณที่สูงกว่า ดังนั้นจึงควรรับประทานข้าวควบคู่ไปกับอาหารอื่นๆ ซึ่งประกอบด้วยเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ผัก ผลไม้ และไขมันจากพืชและสัตว์ จึงจะทำให้ร่างกายมีโอกาสได้รับสารอาหารอื่นๆ เพิ่มเติมและหลากหลายในแต่ละมื้อ นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืช

อื่นๆ เช่น ขนมหิน ก้วยเตี่ยว หรือบะหมี่ ซึ่งเป็นแหล่งที่ให้พลังงานเช่นกัน แต่ควรคำนึงถึงปริมาณอาหารประเภทข้าว และแป้งที่รับประทานในแต่ละวัน เพราะถ้าได้รับมากเกินไปร่างกายจะเปลี่ยนเป็นไขมันและเก็บไว้ในส่วนต่างๆ ของร่างกาย เมื่อสะสมมากขึ้นจะทำให้เกิดโรคอ้วนได้ ดังนั้นจึงต้องรับประทานให้ได้สัดส่วนเหมาะสม และปริมาณที่เพียงพอ เพื่อนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการที่ดี และสุขภาพที่ดี

3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ

พืชผัก และผลไม้ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุ รวมทั้งสารอื่นๆ ซึ่งมีความจำเป็นต่อร่างกายที่จะนำไปสู่สุขภาพที่ดี เช่นใยอาหารช่วยในการขับถ่ายและนำโคเลสเตอรอล หรือสารพิษที่ก่อมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย ทำให้ลดการสะสมสารเหล่านี้ได้ พืชผัก ผลไม้หลายชนิดให้พลังงานต่ำ ดังนั้นหากรับประทานให้หลากหลายเป็นประจำจะไม่ก่อให้เกิดโรคอ้วน ไขมันอุดตันในเส้นเลือด ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง และโรคหัวใจ สารแคโรทีนและวิตามินซีในพืชผักและผลไม้ มีผลป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือด และป้องกันมะเร็งบางชนิด ผลไม้ที่มีทั้งรับประทานดิบและสุก มีรสหวานและเปรี้ยว ซึ่งให้ประโยชน์แตกต่างกันไป ผลไม้ที่รับประทานดิบ เช่น ฝรั่ง สับปะรด หรือส้มโอ ซึ่งมีวิตามินซีสูง ผลไม้ที่รับประทานสุกที่มีสีเหลือง เช่น มะม่วงสุกและมะละกอ มีวิตามินเอสูง ส่วนผู้ที่มิภาวะโภชนาการเกินควรจำกัดปริมาณการรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน ละมุด ลำไย หรือขนุน เพราะมีน้ำตาลสูง เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์จึงควรรับประทานพืชผักทุกมื้อให้หลากหลาย และผลไม้ควรรับประทานเป็นประจำวัน โดยเฉพาะหลังการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ และรับประทานเป็นอาหารว่าง รวมทั้งควรรับประทานพืชผัก ผลไม้ตามฤดูกาล

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง ล้วนเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี โปรตีนเป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องได้รับอย่างเพียงพอทั้งคุณภาพและปริมาณ เพื่อนำไปซ่อมแซมเนื้อเยื่อ ซึ่งเสื่อมสลายไปให้อยู่ในสภาพปกติ นอกจากนี้ยังให้พลังงานและสร้างภูมิคุ้มกัน โรคติดเชื้อ แหล่งอาหารที่ให้โปรตีนที่สำคัญ ได้แก่

ปลา เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ย่อยง่ายและไขมันต่ำ หากรับประทานปลาแทนเนื้อสัตว์อื่นเป็นประจำจะช่วยลดปริมาณไขมันในเลือด และถ้ารับประทานปลาเล็กปลาน้อย ปลากระป๋อง จะได้รับแคลเซียม ซึ่งทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนี้ในปลาทะเลทุกชนิดยังมีสารไอโอดีนซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้เป็นโรคขาดสารไอโอดีนอีกด้วย

การรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นประจำนอกจากจะได้รับโปรตีนอย่างเพียงพอแล้ว ยังทำให้ลดการสะสมไขมันในร่างกายและในเลือดซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีเนื้อสัตว์ที่มีไขมัน

แทรกอยู่มากกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่น โดยเฉพาะหมูสามชั้นควรหลีกเลี่ยงการรับประทาน ไข่ เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง มีแร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็น ราคาถูก และหาซื้อง่าย ผู้ใหญ่ที่มีภาวะโภชนาการปกติควรรับประทานไข่สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง และควรรับประทานไข่ที่ปรุงสุกแล้ว ไข่เป็ดและไข่ไก่มีคุณค่าทางโภชนาการไม่แตกต่างกัน

ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ให้พลังงาน ง่ายและราคาถูก มีหลายชนิด เช่น ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเหลือง ถั่วลิสง รวมทั้งผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ เต้าเจี้ยว น้ำเต้าหู้ หรือนมถั่วเหลือง ควรรับประทานถั่วเมล็ดแห้งสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนยิ่งขึ้น

งา เป็นอาหารที่ให้ทั้งโปรตีน ไขมันและวิตามิน โดยเฉพาะวิตามินอี แคลเซียม ดังนั้นจึงควรรับประทานเป็นประจำ

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

ในวัยผู้ใหญ่ควรดื่มนมวันละ 1 -2 แก้ว ควบคู่กับการออกกำลังกายเป็นประจำ เพราะจะทำให้กระดูกแข็งแรงและชะลอการเสื่อมสลายของกระดูก ส่วนประกอบในนมอุดมไปด้วยแร่ธาตุที่สำคัญ คือ แคลเซียมและฟอสฟอรัส ซึ่งช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนี้ยังมีโปรตีน น้ำตาลแลคโตสและวิตามินต่างๆ โดยเฉพาะวิตามินบี 2 ซึ่งช่วยทำให้เนื้อเยื่อต่างๆ ทำหน้าที่ตามปกติ นมมีหลายชนิดทั้งนมรสจืด และนมปรุงแต่งชนิดต่างๆ ซึ่งให้คุณค่าอาหารใกล้เคียงกัน ดังนั้นก่อนซื้อนมทุกครั้งควรสังเกตวัน เดือน ปี ว่าหมดอายุหรือไม่ และควรเลือกซื้อนมที่บรรจุในภาชนะที่ปิดสนิท ส่วนนมเปรี้ยวควรเลือกชนิดที่ทำจากนมที่มีเนื้อมันในปริมาณสูงจะทำให้ได้คุณค่าอาหารใกล้เคียงกับนมสด ผู้ใหญ่บางคนถ้าไม่สามารถดื่มนมสดได้ เนื่องจากทำให้ท้องเดินหรือท้องอืด เพราะร่างกายไม่สามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมได้ อาจปรับเปลี่ยนวิธีการใหม่ โดยให้ดื่มนมครั้งละน้อยๆ เช่น ¼ แก้ว แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น ควรดื่มนมหลังอาหาร หรือดื่มนมถั่วเหลืองหรือโยเกิร์ตชนิดครีม ซึ่งจัดเป็นนมเปรี้ยวชนิดหนึ่ง นมเปรี้ยวมีจุลินทรีย์ที่ไม่เป็นอันตรายต่อคน และสามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสในนม รวมทั้งช่วยลดปัญหาท้องเดินหรือท้องอืดได้

นมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ เป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเหลืองให้สารอาหารโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายสามารถดื่มได้เป็นประจำ

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมัน เป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย อาหารแทบทุกชนิดมีไขมันเป็นส่วนประกอบเล็กน้อยแตกต่างกันไป ไขมันทั้งพืชและสัตว์ให้กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยเฉพาะช่วยในการดูดซึมของวิตามินที่ละลายในไขมัน คือ วิตามินเอ ดี อี และเค การรับประทานไขมันมากเกินไปทำให้น้ำหนักตัวเพิ่ม ทำให้อ้วนและเกิดโรคต่างๆ ตามมา

ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งสิ้น จึงแนะนำให้จำกัดพลังงานที่ได้จากไขมันในอาหารแต่ละวันไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด ไขมันในอาหารมีทั้งไขมันอิ่มตัวและไม่อิ่มตัว การที่ได้รับไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอลมากเกินไปจะมีผลทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ไขมันอิ่มตัวส่วนมากได้จากเนื้อสัตว์ หนังสัตว์ ไขมันจากพืชหรือน้ำมันพืชจะมีไขมันอิ่มตัวน้อยกว่า โคเลสเตอรอลมีในเนื้อสัตว์ทุกชนิดและมีมากในเครื่องในสัตว์โดยเฉพาะตับ ไข่แดง ปลาหมึก และหอยนางรม การประกอบอาหารที่ทำให้ปริมาณไขมันในอาหารเพิ่มขึ้น คือ อาหารทอด ชุบแป้งทอด ผัด และอาหารที่มีกะทิ ถือว่าเป็นอาหารที่มีไขมันสูง จึงควรรับประทานแต่พอควร ไม่ควรคงอย่างเด็ดขาดเพื่อไม่ให้ร่างกายขาดไขมัน ดังนั้นจึงควรประกอบอาหารโดยใช้วิธีต้ม นึ่ง ปิ้ง หรือย่าง เพราะจะมีไขมันน้อยกว่า และมีผลดีต่อสุขภาพ

7. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

เครื่องปรุงรสทำให้อาหารอร่อย มีรสชาติ แต่ถ้ารับประทานอาหารรสจัดมากเกินไปจนเป็นนิสัยจะทำให้เกิดโทษต่อร่างกายได้ รสอาหารที่มักเป็นปัญหา คือ รสหวานจัด และเค็มจัด รสหวานเป็นรสที่คนทั่วไปชอบ จะมีอยู่ในอาหารคาว ขนมหวาน น้ำอัดลม ลูกอม เยลลี่ ตลอดจนการใช้น้ำตาลเติมในเครื่องดื่ม เช่น ชา กาแฟ หรือโอวัลติน ทำให้ได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นโดยไม่จำเป็น ดังนั้นจึงควรจำกัดพลังงานที่ได้จากน้ำตาลในแต่ละวันให้เหลือไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด และไม่ควรรับประทานน้ำตาลเกินวันละ 40-55 กรัม หรือมากกว่า 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน เพราะพลังงานที่ได้รับจากน้ำตาลส่วนเกินจะไปเก็บสะสมไว้ในร่างกายและทำให้เป็นโรคอ้วนได้ สำหรับรสเค็มได้จากการเติมน้ำปลา หรือเกลือแกงลงไปอาหาร ซึ่งเกลือแกงเป็นตัวหลักของสารที่ให้ความเค็มของเครื่องปรุงรส เครื่องปรุงรสที่ให้รสเค็มอื่นๆ คือซอส ถั่วเหลือง ซิอิ้วขาว ซิอิ้วดำ และเต้าเจี้ยว เกลือยังใช้ในการถนอมอาหารประเภทหมักดอง ทำให้เก็บอาหารไว้ได้นานขึ้น เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง ไข่เค็ม ปลาเค็ม หรือเต้าเจี้ยว การรับประทานอาหารรสเค็มจัดที่ได้จากเกลือแกงหรือเกลือโซเดียมมากกว่า 6 กรัมต่อวัน หรือมากกว่า 1 ช้อนชาขึ้นไป ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งความดันโลหิตโดยปกติจะสูงขึ้นเมื่อมีอายุสูงขึ้น โดยเฉพาะคนที่ไม่ชอบรับประทานผักและผลไม้ นอกจากนี้ยังมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งในกระเพาะอาหารด้วย ดังนั้นการรับประทานอาหารรสไม่จัดจึงเป็นผลดีต่อสุขภาพ และควรลดการเติมเครื่องปรุงรสที่ไม่จำเป็นในอาหาร

8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

ปัจจุบันการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป มีแต่การเร่งรีบทำให้คนมีพฤติกรรมการซื้ออาหารเปลี่ยนไป ซื้ออาหารที่ปรุงสำเร็จ อาหารพร้อมบริโภค หรืออาหารพร้อมปรุง ซึ่งอาหารเหล่านี้มักมีการปนเปื้อนและไม่สะอาดพอ อันเป็นสาเหตุของอาหารเป็นพิษ และเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคระบบ

ทางเดินอาหาร อาหารปนเปื้อนเกิดจากหลายสาเหตุ อาจเกิดจากเชื้อ โรคและพยาธิต่างๆ สารเคมีที่เป็นพิษ สารปนเปื้อนหรือโลหะหนักที่เป็นอันตราย ซึ่งอาจเกิดจากขบวนการผลิต การปรุง และการจำหน่ายอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ หรือเกิดจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม หลักในการเลือกรับประทานอาหารที่ปราศจากการปนเปื้อนคือ เลือกรับประทานอาหารที่สด สะอาด ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เลือกอาหารที่ผ่านขบวนการทำให้สุกโดยใช้ความร้อน สำหรับการปรุงอาหารในครัวเรือนต้องคำนึงถึงการเลือกซื้ออาหารที่สด สะอาด โดยใช้หลัก 3 ป. คือ ประโยชน์ ประหยัด และปลอดภัย ก่อนจะนำมาปรุงประกอบอาหารโดยใช้หลัก 3 ส. คือ สุกเสมอ สงวนคุณค่าอาหาร และสะอาดปลอดภัย โดยมีสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี ใช้ภาชนะอุปกรณ์ที่สะอาดมีการล้างและเก็บอย่างถูกสุขลักษณะ รวมทั้งพฤติกรรมในการรับประทานอาหารที่ดี เช่น การใช้ช้อนกลาง และการล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ส่วนการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จ หรืออาหารถุงนั้น ควรเลือกอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ สำหรับอาหารพร้อมปรุง อาหารกระป๋อง และสารปรุงแต่งอาหาร ควรสังเกตฉลากเป็นสำคัญ ดังนั้น เพื่อให้มีสุขภาพอนามัยที่ดี จึงควรรู้จักวิธีการเลือกซื้อ การปรุง และการประกอบอาหารให้สะอาดปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ปัจจุบันคนไทยมีแนวโน้มการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพิ่มสูงขึ้น ทำให้เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนสูงขึ้น ด้วยสาเหตุที่เกิดจากความเมามัวขณะขับขี่ยานพาหนะ การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ สูญเสียชีวิตและทรัพย์สินอย่างมากมาย รวมทั้งเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคตับแข็ง ซึ่งมีโอกาสสูงถึง 7 เท่าของผู้ที่ไม่ดื่ม การเกิดโรคแผลในกระเพาะและลำไส้ โรคมะเร็งของหลอดอาหาร ปอดบวม และวัณโรค ในรายที่ดื่มโดยไม่รับประทานอาหารจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคขาดสารอาหารได้ ในทางกลับกัน รายที่ดื่มพร้อมรับประทานกับแก้มที่มีไขมันสูงและโปรตีนสูง จะมีโอกาสเป็นโรคอ้วน ซึ่งมีโรคอื่นๆ ตามมา นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ฤทธิ์แอลกอฮอล์จะไปกดสมองศูนย์ควบคุมสติสัมปชัญญะและศูนย์หัวใจจึงทำให้ขาดสติ เสี่ยงการทรงตัว สมรรถภาพการทำงานลดลง และเกิดความประมาท อันเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ ก่อให้เกิดการสูญเสียเงินทอง และเกิดความไม่สงบสุขในครอบครัวได้ตลอดเวลา โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยทำงานจะมีงานเลี้ยง การเข้าสังคัมบ่อยๆ จึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ผู้ที่ชอบดื่มเป็นประจำ หรือดื่มเป็นบางครั้ง ควรลดปริมาณการดื่มให้น้อยลง และหากงดดื่มได้จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ

ที่มา : คณะจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. การกินเพื่อสุขภาพดีของคนไทย, 2542.

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง ข้าวกล้อง ยอดโภชนาการที่ถูกเมิน

คุณประโยชน์ของข้าวกล้อง แต่ที่ไม่ยอมกินอาจจะอ้างว่า มันไม่สวย คุณแดงๆ หรือไม่กี่เคี้ยวไม่ลื่นคอ ไม่อร่อยบ้าง แต่นั่นเป็นเรื่องน่าเสียดาย เพราะการกินข้าวขัดขาวนั้นแหละ คือ ส่วนหนึ่งของ อาหารที่เรียกว่า อาหารขยะ เพราะขัดสีจนสารอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายหายไปหมด ทั้งที่จริงแล้ว หากเปลี่ยนมากินข้าวกล้องก็แทบจะไม่ต้องไปหาอาหารอะไรมาเสริม ให้มากมายเหมือนปัจจุบัน เพราะสิ่งที่ข้าวกล้องนั้นมีอยู่ ก็คือ รำข้าว ขณะที่ข้าวขาว ขัดจนไม่เหลือรำ แล้วเอารำไปให้หมูกิน อาหารหมูเลยมี โภชนาการมากกว่าอาหารคน คราวนี้แหละสารพัดโรคก็เข้ามารุมเร้า การไม่กินข้าวกล้อง คุณก็จะขาดวิตามินบีหนึ่ง ซึ่งมีมากกว่าข้าวขาวถึง 385% ทำให้เป็นโรคเหน็บชา ขาดวิตามินบีสอง ซึ่งมีมากกว่าข้าวขาว 65% เป็นโรคปากนกกระจอก เป็นโรคโลหิตจางเพราะขาดธาตุเหล็ก เป็นโรคนิ้วในกระเพาะปัสสาวะ เพราะขาดธาตุฟอสฟอรัส โรคท้องผูก เพราะข้าวขาวมีกากอาหารน้อย คุณรู้ไหมว่ารำข้าวมีกากอาหารที่ฝรั่งเรียกว่าไฟเบอร์มากที่สุด ไฟเบอร์ 11.5 กรัม ต่อ ข้าวกล้อง 100 กรัม ที่กินแล้วทำให้อิ่มและไม่มีแคลอรี และทำให้เราถ่ายคล่อง ฝรั่งเลยเอารำข้าวมาทำเป็นอาหารเสริม ส่วนเราก็อ้างว่าเอาไปให้หมูเสริม คนที่อยากผอมก็ควรหันมาบริโภค ข้าวกล้อง ผลเสียของการกินข้าวขาวที่ขาดวิตามินบีรวม (ภาษาอังกฤษเรียก บีคอมเพล็กซ์) จะทำให้เป็นพวกโมโหง่าย เห็นใครไม่ชอบหน้า อาจจะกระโดดชกเอาง่ายๆ และยังทำให้รู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยกว่าปกติ นอกจากนี้ข้าวกล้องยังมีโปรตีน 7-12% อีกด้วย

ที่มา : บุญชัย อิศราพิสิษฐ์. ขจัดความอ้วนด้วยอาหาร วิธีการรักษาโรคอ้วนแบบถาวร, 2542.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ใบความรู้ที่ 3

อาหารเพื่อการลดน้ำหนัก

อาหารลดน้ำหนักที่ถูกหลักโภชนาการควรมีลักษณะดังนี้

1. ควรมีพลังงาน (แคลอรี) ต่ำกว่าที่ร่างกายต้องการ เมื่อร่างกายได้พลังงานไม่พอจากอาหาร ร่างกายจะได้อาศัยไขมัน ที่สะสมไว้มาเผาผลาญแทน น้ำหนักร่างกายก็จะค่อย ๆ ลดลง การจัดอาหาร ให้มีส่วนโดยทั่วไป ถ้าลดพลังงานในอาหาร ลงวันละ 500-1,000 แคลอรีต่อวัน จะช่วยลดน้ำหนัก ได้สัปดาห์ละ 1/2-1 กิโลกรัม หรือเดือนละ 2-4 กิโลกรัม

การลดแคลอรีในอาหาร ทำได้โดยลดปริมาณอาหาร ที่มีแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง เช่น ถ้ารับประทานข้าว แล้วไม่ควรทานก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมปัง หรือขนมหวานเพิ่มเติม จากข้าว หรือถ้าเคยทานข้าว 2 ถ้วยในมื้อหนึ่ง ก็ควรลดเหลือเพียงถ้วยเดียว เวลาทานก๋วยเตี๋ยว ก็ควรบอกผู้ปรุง ให้ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยวแต่น้อย ใส่ผักหรือเนื้อให้มาก ข้าวที่ทาน ควรเป็นข้าวที่มีวิตามิน และเกลือแร่สูง เช่น ข้าวกระชายไทย ข้าวที่ขัดสีแต่น้อย ฯลฯ วิตามินและเกลือแร่ จะช่วยต้านทานโรค ทำให้ร่างกายแข็งแรง และช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ทำงานตามปกติ ระหว่างที่มีการลดน้ำหนัก

2. ควรทานโปรตีนในปริมาณสูง ปกติผู้ใหญ่ต้องการ โปรตีน ในอาหารประมาณ 1 กรัม ต่อน้ำหนัก ร่างกาย 1 กิโลกรัม จากผลการค้นคว้าปรากฏว่า เวลาลดน้ำหนัก เมื่อทานอาหาร ที่มีแคลอรีต่ำเข้าไป โปรตีนในอาหารมักจะถูกเผาผลาญ ใช้เป็นพลังงาน มากกว่าจะถูกใช้ในการสร้าง หรือซ่อมแซมเนื้อเยื่อ นอกจากนี้ โปรตีนในร่างกายมักจะ สลายตัวมากขึ้นด้วย ดังนั้น ในการลดน้ำหนัก จึงควรทานอาหาร ที่มีโปรตีนสูงประมาณ 1.5 กรัมต่อน้ำหนัก 1 กิโลกรัม โปรตีนช่วยให้อิมมูนิตี้อีก ควรเป็นโปรตีนที่ได้จากเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน หรือผลิตผลจากสัตว์ เช่น ไข่ นม ที่เอาไขมัน ออก หรือจากถั่วเหลือง และถั่วเมล็ดแข็งอื่น ๆ จึงจะให้ประโยชน์แก่ร่างกายคุ้มค่า ควรทานเนื้อปลาให้มาก เพราะมีไขมัน ต่ำกว่า เนื้อสัตว์ชนิดอื่น และย่อยง่าย

ในการประกอบอาหาร เนื้อสัตว์ไม่ควรใช้วิธีทอด ควรย่างหรือต้มกับผักก็ได้ อาหารพวกถั่ว เมล็ดแข็ง ควรหุงต้มให้เปื่อย จะได้ย่อยง่ายขึ้น และควรพยายามทานให้บ่อยครั้ง เพราะให้โปรตีน คุณภาพทัดเทียมกับเนื้อสัตว์ และไม่มีสารไขมัน พวกคอเลสเตอรอล ซึ่งจะทำอันตรายแก่หลอดเลือดด้วย

3. ควรมีไขมันพอสมควรในอาหาร ขณะลดน้ำหนักคนชอบคิดว่า ควรงดทานไขมันทั้งหมด นับว่าเป็นการเข้าใจที่ผิด เราไม่ควรงดอาหารไขมันไปเลย ควรจะมีทาน บ้างสักเล็กน้อย เพราะ ไขมัน ช่วยดูดซึมวิตามิน ที่ละลายในไขมัน ให้กลายเป็นกรดไขมัน ที่จำเป็นแก่ร่างกาย และช่วยให้ อาหาร อยู่ในกระเพาะได้นาน หรืออิมมูนิตี้อีก จนกว่าจะถึงเวลาอาหารมื้อต่อไป ไขมันที่ควร

This document was created by the trial version of Print2PDF. !

Once Print2PDF is registered, this message will disappear.!

Purchase Print2PDF at <http://www.software602.com>

รับประทาน ในการลดน้ำหนัก ควรเป็นไขมัน ที่มาจากพืชเป็นส่วนใหญ่ เช่นน้ำมันถั่ว น้ำมันรำ ฯลฯ น้ำมันพืชดังกล่าว (ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว) ซึ่งมีกรดไขมัน ที่จำเป็นแก่ร่างกาย และกรดไขมัน ที่ไม่อิ่มตัวผสมอยู่มาก และไม่มีสารพวก คอเลสเตอรอล กรดไขมันดังกล่าวนี้ สามารถลด คอเลสเตอรอลในเลือดได้ จึงช่วยป้องกัน ไม่ให้เกิดโรคเกี่ยวกับหลอดเลือด ไขมันจากเนื้อมะพร้าว และน้ำมันมะพร้าวนั้น ไม่มีคอเลสเตอรอลก็จริง แต่มีกรดไขมันพวกอิ่มตัวอยู่มาก มีกรดไขมันพวก ไม่อิ่มตัวน้อย จึงไม่มีประโยชน์มากนัก ในแง่ป้องกันโรคเส้นเลือด แข็งเปราะเหมือนไขมันจากพืช อื่น ๆ ไขมันก็กระจายตัวง่าย เช่น ไขมันที่มาจากนม ไข่แดง ปลาดีดมัน ก็รับประทานได้เป็นครั้ง คราว แต่ไม่ควรทานไขมัน ที่ติดกับเนื้อสัตว์อื่น เช่น หมูสามชั้น มันเนื้อ และควรใช้ น้ำมันพืช ดังกล่าวมาแล้วประกอบอาหาร ทำน้ำสลัด หรืออาจใช้น้ำสลัดที่ไม่ใส่ไขมัน แต่ใส่น้ำส้มหรือน้ำ มะนาวแทน

4. ควรทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น เพราะผักและผลไม้ เป็นอาหารให้แคลอรีต่ำ มีเกลือแร่ และวิตามินสูง และช่วยบรรเทาความหิวได้ ในระหว่างที่มีการลดอาหารผักที่มีแคลอรีพอควรซึ่ง อาจทานได้บ่อยครั้งได้แก่ หัวผักกาดแดง หัวหอม ถั่ว พักทอง บวบ ฯลฯ ผักที่มีแคลอรีค่อนข้าง สูง เช่น มันเทศ มันฝรั่ง ข้าวโพด เผือก ทานได้เป็นครั้งคราว ไม่ควรทานบ่อย ผักที่ทานควร เป็นผักสด เช่น ทำเป็นสลัด ถ้าหุงต้มควรทำแกงจืด แบบซุปรหรือแกงส้มดีกว่าทอดหรือผัดกะทิเลือก ทานผลไม้ที่รสไม่หวานจัด ทานผลไม้สดพวกที่มีวิตามินซีสูงทุกวัน เช่น ส้มเขียวหวาน ผลไม้อื่น เช่น มะละกอสุก สับปะรด กล้วยทานได้ไม่จำกัดจำนวนและควรดื่ม น้ำผลไม้สดที่ไม่ใส่น้ำตาล ไม่ ควรทานผลไม้กวน เพราะมีน้ำตาลอยู่มาก

สรุปได้ว่า ทานอาหารพวกเนื้อสัตว์ให้น้อยลง ทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น ลดข้าว ขนม และไขมัน อาหารที่ควรละเว้น ได้แก่ อาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน หรือไขมัน ผลไม้เปลือกแข็ง เนย เหลว ช็อกโกแลต ไอศกรีม เนื้อหรือปลาที่มีมันสูง น้ำสลัดข้น ปลากระป๋องที่แช่น้ำมัน ขนมหวาน จัด น้ำเชื่อม น้ำผึ้ง รวมทั้งเครื่องดื่มพวกน้ำอัดลม เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ (แอลกอฮอล์ 1 กรัม มี ปริมาณถึง 7 แคลอรี)

ที่มา : บุญชัย อิศราพิสิษฐ์. เป็นหนุ่มสาว 2000 ปีในยุค 2000 ต้องไม่อ้วน แก่ยากตายช้า, 2542.

ใบความรู้ที่ 4

เรื่อง การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย จะช่วยให้การใช้อาหารลดน้ำหนัก เป็นไปได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น เพราะเวลาร่างกายทำงาน หรือออกกำลังกาย ร่างกายจำเป็นต้องใช้พลังงาน ถ้าออกแรงมาก ก็ยิ่งต้องใช้พลังงานมาก การออกกำลังกาย ยังช่วยให้กล้ามเนื้อ และอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ประสานงานกันดีขึ้น หัวใจ และปอดทำงาน ดีขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย ท้องไม่ผูก

ถ้าเราเดินวันละ 1 ชั่วโมงด้วยความเร็วพอสมควร วิ่ง จักรยานหรือว่ายน้ำวันละ 20 นาที จะเสียพลังงานวันละ 200 แคลอรี ถ้าทำเช่นนี้ทุกวัน เป็นเวลาหนึ่งเดือนจะช่วยให้น้ำหนักลดลง ประมาณ 1/2-1 กิโลกรัม การทำสวนปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ก็จะช่วยลดน้ำหนักได้เช่นเดียวกัน การขึ้นลงบันไดบ่อย ๆ เป็นการออกกำลังกาย ที่ทำได้ง่าย และช่วยลดน้ำหนักด้วย คนอ้วนที่ไม่เป็นโรคหัวใจ หรือความดันโลหิตสูง ควรพยายามเคลื่อนไหว ออกกำลังกายให้มาก และพยายามทำให้สม่ำเสมอทุกวัน ควบคู่กัน ไปด้วยกับการลดอาหาร

ที่มา : พิระพงษ์ บุญศิริ และภมร เสนาฤทธิ. โภชนาการและการออกกำลังกาย, 2538.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ใบความรู้ที่ 5

ตัวอย่างรายการอาหารแนะนำ

รายการอาหารพลังงานต่ำประมาณ 600 กิโลแคลอรี (สำหรับคนที่น้ำหนักเกินมาตรฐาน)

มื้อเช้า ไข่ต้ม 1 ฟอง ขนมปังโฮลวีต ทาแยมบางๆ กาแฟใส่น้ำตาลไม่มาก

กลางวัน ข้าว 1 ทัพพี ผักดองอกกับเต้าหู้ 1 ถ้วย ส้มเขียวหวาน 1 ลูก

เย็น ข้าว 1 ทัพพี น้ำพริกอ่อนครึ่งถ้วย ผักสดและผักต้ม 1 จาน

*หมายเหตุอาจจะเปลี่ยนข้าวเป็นข้าวกล้องก็ได้ หรืออาจจะใช้อาหารที่คล้ายกันเปลี่ยนเช่นเปลี่ยนน้ำพริก เปลี่ยนผักเป็นผักอย่างอื่นเช่นผักถั่วฝักยาว

ที่มา : กฤษดา ศิรามพุช. **Obesity** ทำอย่างไรให้ห่างไกลโรคอ้วน, 2548.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตัวอย่างพลังงานในอาหารที่รับประทาน

รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้ง, หมู	215	421
ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยใส่ไข่	244	578
ก๋วยเตี๋ยวลดหน้า, หมู	354	397
ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊วใส่ไข่	350	676
ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่ลูกชิ้นเนื้อวัว	490	258
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่เส้นน้ำเย็นตาโฟ	494	352
ข้าวขาไก่	189	248
ข้าวมันไก่	300	596
ข้าวราดหน้ากระเพราไก่	265	478
ข้าวคลุกกะปิ	296	614
ข้าวหมกไก่	316	535
ข้าวขาหมู	289	438
ข้าวหมูแดง	320	537
กระเพาะปลา	392	239
ขนมจีนแกงเขียวหวานไก่	314	594
ขนมจีนน้ำยา	435	332
ต้มยำกุ้ง	172	65

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ที่มา : คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับของประชาชนชาวไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ข้อกำหนดสารอาหารประจำวันและแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย, 2532.

พลังงานจากผลไม้ต่างๆ 100 กรัม

ชื่ออาหาร	กิโลแคลอรี
กล้วยไข่	145
กล้วยน้ำว้าสุก	100
กล้วยหอมสุก	131
เนื้อขนุน	94
แคนตาลูป	30
ชมพู่ناع	31
แตงโมเนื้อแดง	21
ทุเรียนชะนี	145
ฝรั่ง	51
พุทรา	82
มะขามหวาน	314
มะม่วงดิบ	60
มะม่วงสุก	62
มะละกอสุก	45
มังคุด	57
ละมุดไทย	94
ลำไย	71
ลิ้นจี่	65
สตาลี่	44
สับปะรด	47
ส้มเขียวหวาน	44
ส้มโอ	39
แอปเปิ้ลแดง	59
องุ่นแดง	60

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวกิตติมา บุญเงิน
วัน เดือน ปี เกิด	20 มีนาคม 2524
ประวัติการศึกษา	2544 ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง คหกรรมศาสตร์ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่
2546	ศึกษาศาสตรบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประสบการณ์การทำงาน	ครูอัตราจ้าง โรงเรียนแม่ไคร้ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่
2547 - 2548	เข้าร่วมโครงการ Work & Travel in USA. ณ. เมือง Laughlin
มี.ค. - ก.ค. 2549	รัฐ Nevada ประเทศ สหรัฐอเมริกา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved