



# สุขภาพเราสามารถสร้างได้

นพ.พรเทพ อมรฤทธิวิช  
อายุรแพทย์โรคหัวใจ  
โรงพยาบาลตำรวจ

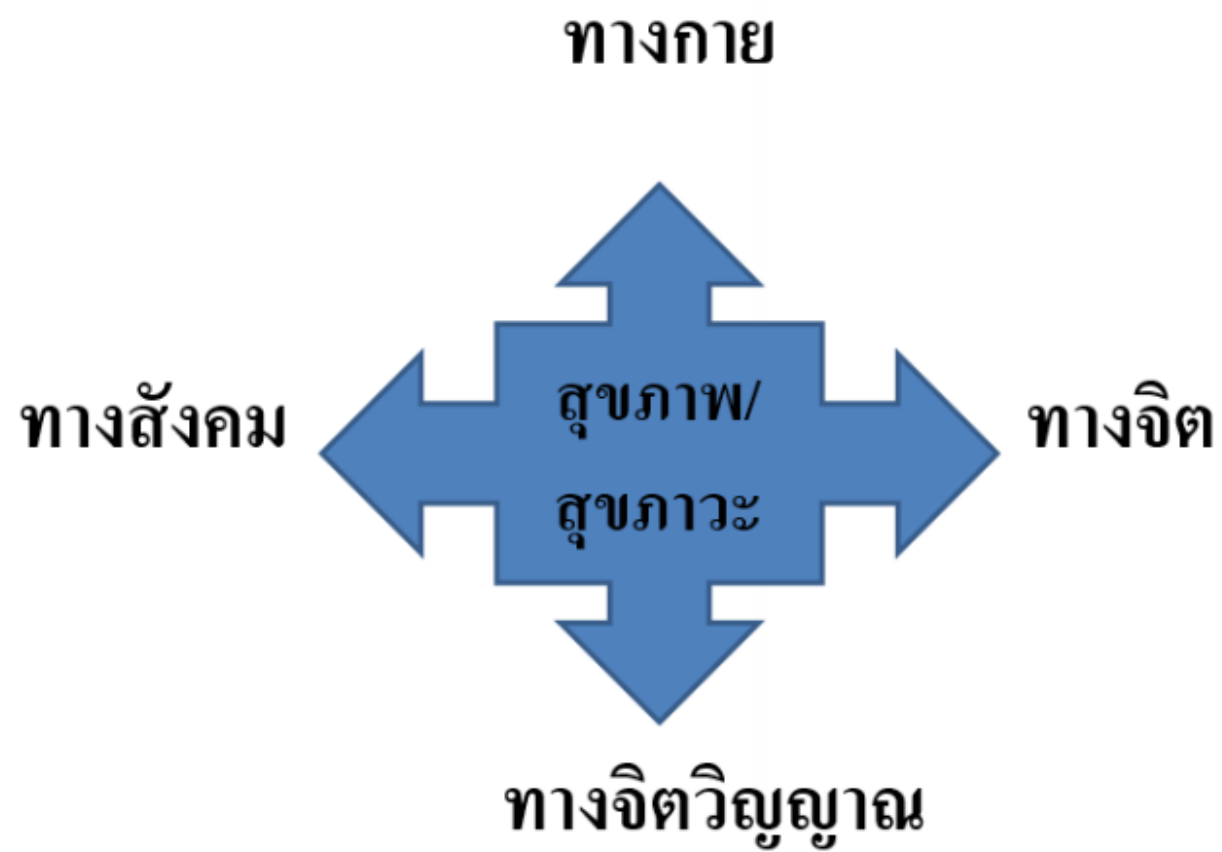


# สุขภาพ

- สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม
  - พรบ.สุขภาพแห่งชาติ 2550
- “ปัญญา” หมายถึง “ความรู้ที่รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยก ได้จนเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเพื่อเพื่อน”
- สุขภาพ หมายถึง ภาวะที่มีความสมบูรณ์ ความสมดุล ความมั่นคง ของบุคคล ทั้งทางด้านสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม และจิตวิญญาณ



# มิติสุขภาพ



# ภาวะสมบูรณ์ทางร่างกาย (Physical Health)

- หมายถึง ปราศจากโรคใดๆ ทางร่างกาย ไม่มีอาการปวด เจ็บปวด หรืออาการใดๆ จนระบบใดๆ ของร่างกาย ที่ต้องสามารถทำงานได้ ตามปกติ มีร่างกายที่แข็งแรง มีภูมิต้านทานโรค ถ้าเกิดเจ็บป่วยก็สามารถฟื้นคืนได้อย่างรวดเร็ว ไม่มีภาวะบ่งชี้ใดๆ ที่จะเจ็บป่วย



# ภาวะสมบูรณ์ของจิตใจ (Mental Health)

- หมายถึง จิตใจที่ปกติเหมือนร่างกาย รวมถึงระดับสติปัญญา สามารถ ทนต่อภาวะเครียดจนชีวิตประจำวัน มีความสุข มีความหวัง พอใจจน ตนเองและการอยู่ในโลกนี้



# ภาวะสมบูรณ์ของสังคม (Social Health)

- หมายถึง การดำรงอยู่จนสังคมได้อย่างปกติและมีความสัมพันธ์ที่ดี ต่อครอบครัว และเพื่อนๆ จนสังคม มีบทบาทหน้าที่ มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อสังคม มีความช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน



# ภาวะสมบูรณ์ของศีลธรรม หรือจิตวิญญาณ (Spiritual Health)

- หมายถึง การมีศีลธรรมเป็น เครื่องยึดเหนี่ยวและเป็น แนวทางจน การยึดถือปฏิบัติ เช่น เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ลดการเห็นแก่ตัว จิตใจที่แสดงถึงความเป็นคนที่ สมบูรณ์ รู้จักเสียสละ มีความกรุณา ปราณี ถือเป็ นความสุขที่แท้จริงของบุคคล เมื่อ บุคคลมีความสุขจน ระดับจิตวิญญาณ ก็ทำให้สุขภาพทางด้านอื่นๆ สมบูรณ์ไปด้วย



# Life's Essential 8™

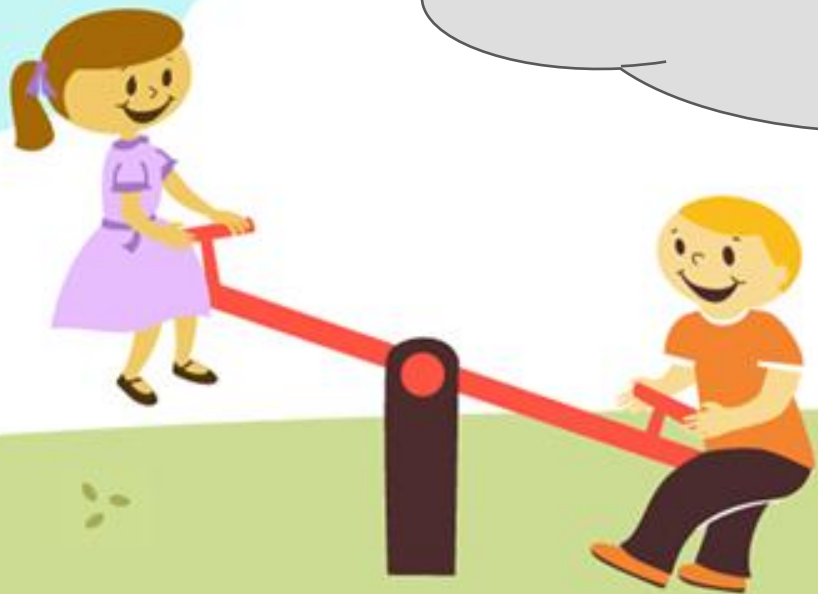
Your checklist for lifelong good health



American  
Heart  
Association®



การส่งเสริมสุขภาพ 5 อ.



1. อ. อาหารเพื่อสุขภาพ

3. อ. อารมณ์ ความเครียด

2. อ. ออกกำลังกายเพื่อ  
สุขภาพ

4. อ. อย่าอดนอน

5. อ. อดบุหรี่

อ. อาหารเพื่อสุขภาพ

DRINK!  
ME!



6-8 แก้ว/วัน

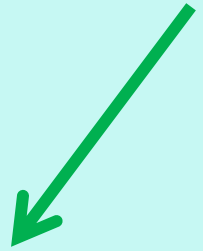
# ธงโภชนาการ

เป็นสัญลักษณ์ธงปลายแหลม  
แสดงกลุ่มอาหาร สัดส่วน ปริมาณ  
และความหลากหลายของอาหาร  
ที่คนไทยควรบริโภคใน 1 วัน

ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมาก  
ส่วนปลายตรงด้านล่างให้กินแต่น้อย

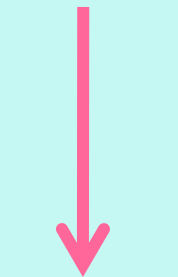


6



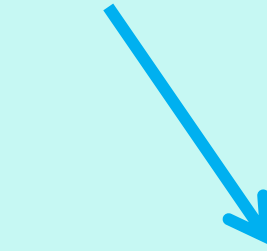
หน้าตาล

6



หน้ามัน

1



เกลือ

# น้ำตาล

- ปริมาณน้ำตาลที่เติมในอาหารและเครื่องดื่ม

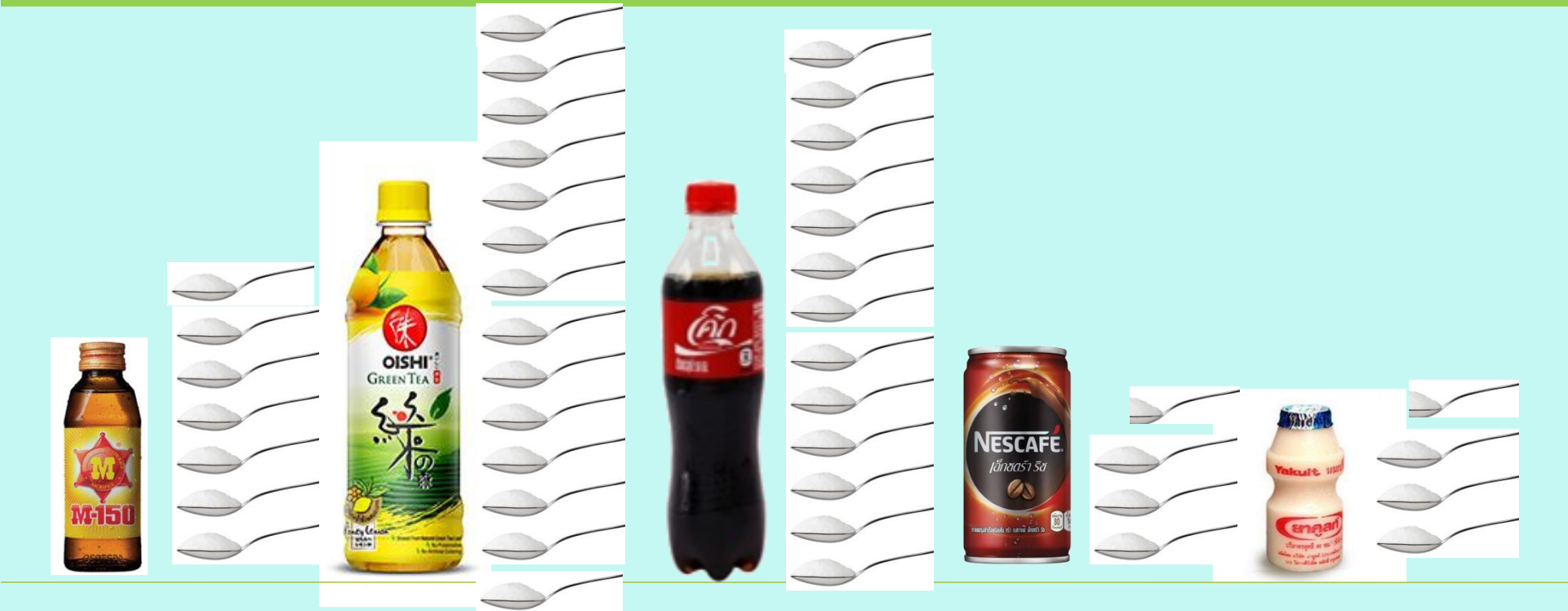
ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน

- ไม่นับรวมน้ำตาลที่มีอยู่ในอาหารธรรมชาติ เช่น

- น้ำตาลแล็กโตสในนม
- น้ำตาลฟรุคโตสในผลไม้สด
- น้ำตาลมอลโตสในข้าว



# ปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มยอดนิยม



เครื่องดื่มชูกำลัง

28 กรัม

7 ช้อนชา

ชาเขียว

56 กรัม

14 ช้อนชา

น้ำอัดลม

52.5 กรัม

13 ช้อนชา

กาแฟ

14 กรัม

3.5 ช้อนชา

นมเปรี้ยว

14 กรัม

3.5 ช้อนชา





# สารให้ความหวาน / น้ำตาลเทียม

- สารให้ความหวานหรือน้ำตาลเทียม
  - ให้อพลังงานหรือไม่ให้อพลังงาน
  - ช่วยเพิ่มรสชาติของอาหารและเครื่องดื่มได้
- การใช้น้ำตาลเทียมเพื่อลดน้ำหนัก จะได้ผลเมื่อควบคุมอาหารและออกกำลังกายร่วมด้วย
- การใช้น้ำตาลเทียมจะปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ ก็ต่อเมื่อทานในปริมาณที่เหมาะสม



# น้ำผึ้ง แทนน้ำตาลได้ไหม ?

- น้ำผึ้ง 1 ช้อนชา ให้พลังงานเท่ากับ น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา (16 กิโลแคลอรี)
- ถึงแม้ว่ามีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำกว่าน้ำตาลทราย (ทำให้น้ำตาลในเลือดขึ้นสูงช้ากว่า) แต่มีได้หมายความว่า จะกินเท่าไรก็ได้
- ระวังน้ำผึ้งไม่แท้ ซึ่งผสมน้ำตาลทรายเพื่อลดต้นทุน





# วิธีลดหวาน

1. ชิมก่อนปรุง หรือไม่เติมเครื่องปรุงรสหวานในอาหาร
2. ลดการกินขนมหวาน เปลี่ยนมากินผลไม้รสหวานน้อย เช่น ฝรั่ง แม้วมังกร สาลี่ แอปเปิ้ล แทน
3. กินผลไม้สดที่มีกากใยแทนการดื่มน้ำผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง
4. ลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น ชาเย็น กาแฟเย็น น้ำหวาน น้ำอัดลม
5. เปรียบเทียบปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม และผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปทุกครั้ง



# น้ำมัน

- ในอาหารประจำวันเราจะได้รับไขมันจากเนื้อสัตว์ นม ถั่ว อยู่แล้ว
- ควรจำกัดน้ำมันในการปรุงอาหารไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน





ปาห้องโก้ 1 ช้อน = 1 ช้อนชา



น่องไก่ทอด 1 ช้อน = 3 ช้อนชา



หอยทอด 1 จาน  
= 13 ช้อนชา



■ ข้าวขาหมู 1 จาน = 8 ช้อนชา



# สรุป เรื่องไขมัน ใน 1 หน้า

เหมาะกับการปรุงอาหาร  
ด้วยความร้อนเป็น  
เวลานานๆ เช่น ใช้ทอด

เหมาะกับการปรุงด้วย  
ความร้อนในเวลาสั้นๆ  
หรือกินสด ไม่ผ่านความ  
ร้อน เช่น ใช้ราดในสลัด

ชนิดไขมัน	แหล่งอาหารที่พบมาก	ดี vs เลว*
 ไขมันอิ่มตัว	    เนื้อสัตว์ นม ชีส กะทิ	 HDL
 ไขมันไม่อิ่มตัว เชิงเดี่ยว	    มะกอก อัลมอนด์ ถั่วลิสง แซลมอน	 HDL

เหมาะกับการปรุงด้วยความร้อนในระยะเวลาไม่นาน เช่น ใช้ผัดผัด

ควรหลีกเลี่ยง

 <p>ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน</p>	 <p>ถั่วเหลือง    งาดำ    ปลาซาร์ดีน    แซลมอน</p>	 <p>HDL</p>
 <p>ไขมันทรานส์</p>	 <p>มาการีน (เนยเทียม)    ฟาสต์ฟู้ด    เมกอร์รี่    ชนมกรุบกรอบ</p>	 <p>LDL</p>

\* ดี vs เลว = เมื่อกินไขมันชนิดนั้นแล้ว ร่างกายสามารถเปลี่ยนไขมันนั้นให้กลายเป็นไขมันดี (HDL) และ ไขมันเลว (LDL) ได้น้อยแต่ไหน



# ไขมันทรานส์

- **ไขมันทรานส์** มีผลทำให้ไขมันตัวดีในเลือดลดลง ไขมันตัวร้ายในเลือดเพิ่มขึ้น
- โดยมากพบในอาหารที่มีเนยขาว(ช็อคโกแลตหนึ่ง) หรือเนยเทียม (มาการ์ีน) เป็นส่วนประกอบ



# วิธีลดมันง่ายๆ

- ลดวิธีการปรุงประกอบอาหารด้วยการใช้น้ำมัน

ทอด

เจียว

ดาว

- เลือกวิธีการปรุงประกอบด้วยการตุ๋น ย่าง ต้ม นึ่ง ยำ อบ
- ลดการรับประทานหนังสัตว์ เนื้อสัตว์ติดมัน รวมถึงเครื่องในสัตว์
- ลดการรับประทานแกงกะทิ/น้ำข้น → แกงน้ำใส



# วิธีลดมันง่ายๆ

- หากปรุงอาหารรับประทานเอง  
ใช้นมพร่องมันเนยหรือนมถั่วเหลือง แทนกะทิได้



ตัดไขมันลอยออกทิ้ง

- แยกน้ำสลัด/น้ำราด/น้ำเกรวี่ต่างหาก  
เมื่อจะรับประทานค่อยตัก





# เกลือ

- เกลือเป็นส่วนประกอบของเครื่องปรุง การถนอมและการแปรรูปอาหาร
- รสชาติความเค็ม มีส่วนประกอบของเกลือหรือโซเดียม
- ถ้าบริโภคเกลือมากเกินไป จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิด ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไต
- ไม่ควรเกิน 2,400 มิลลิกรัม หรือเทียบเท่า เกลือไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา (หรือน้ำปลา/ซีอิ๊วขาวประมาณ 4 ช้อน)



## เครื่องปรุงรส

### เครื่องปรุงรสที่มีรสเค็ม

น้ำปลา	ซีอิ๊วขาว	เต้าหู้ยี้
ซอสหอยนางรม	น้ำบูดู	เต้าเจี้ยว
กะปิ	ผงปรุงรส	ซุบก้อน

### เครื่องปรุงรสที่ไม่มีรสเค็มหรือเค็มน้อย

ผงชูรส	ซอสมะเขือเทศ	ซอสพริก
น้ำจิ้มสุกี้	น้ำจิ้มไก่	น้ำจิ้มบ๊วยเจียว

## อาหารที่ผ่านแปรรูป/กนอมอาหาร

อาหารกระป๋อง	ผักดอง	ผลไม้ดอง
อาหารตากแห้ง	ปลา/เนื้อเค็ม	แหนม
หมุยอ	ไส้กรอก	ลูกชิ้น

## อาหารกึ่งสำเร็จรูป

บะหมี่ซอง	โจ๊กกระป๋อง	ซุปลซอง
-----------	-------------	---------

## ขนมต่างๆ ที่มีการเติมพญู

ขนมเค้ก	คุกกี้	ขนมปัง
แพนเค้ก	โดนัท	เบเกอรี่ต่างๆ

## อาหารจานด่วน

เฟรนฟรายส์	แฮมเบอร์เกอร์	ไก่ทอด
พิซซ่า	ขนมกรุบกรอบ	

# วิธีลดโซเดียมง่ายๆ

- ไม่ตั้งเครื่องปรุงไว้บนโต๊ะอาหาร
- ลดอาหารสำเร็จรูป เช่น อาหารบรรจุกระป๋อง อาหารแช่แข็งและอาหารหมักดอง
- หากต้องสั่งอาหารนอกบ้านให้บอกแม่ครัวว่า “ไม่เค็ม”
- หลีกเลี่ยงอาหารจานด่วน เช่น เฟรนฟรายส์ แฮมเบอร์เกอร์ ซึ่งมักให้โซเดียมสูง



# วิธีลดโซเดียมง่ายๆ

- ปรุงอาหารเน้นรสเปรี้ยว รสเผ็ด และเครื่องเทศต่างๆ เพื่อให้อาหารให้มีรสชาติดีแทนการเติมซอสปรุงรส
- ลดความถี่ของการบริโภคอาหารที่ต้องมีเครื่องปรุง น้ำจิ้ม เช่น สุกี้ หมูกระทะ (และควรลดปริมาณน้ำจิ้มด้วย)
- อ่านปริมาณโซเดียมบนฉลากโภชนาการทุกครั้ง เพื่อเปรียบเทียบผลิตภัณฑ์ก่อนเลือกซื้อสินค้า



# Eat Better

- อ่านฉลาก



# อ่านฉลากหน่อย

ก่อนจะกินก่อนจะซื้อ

**เช็ค 1**  
เช็คพลังงาน  
ต่อหน่วยบริโภค

POTATOES CHIPS

ข้อมูลโภชนาการ

พืชมื้อบริโภค : 30 กรัม (1/2 ชาม)		
จำนวนพืชมื้อบริโภคต่อซอง : 2		
คุณค่าทางโภชนาการต่อพืชมื้อบริโภค		
พืชมื้อบริโภค 30 กรัม (1/2 ชาม)		
ไขมันอิ่มตัว	8 กรัม	12%
ไขมันไม่อิ่มตัว	3 กรัม	10%
ไขมันอิ่มตัวรวม	0 กรัม	0%
โซเดียม	น้อยกว่า 1 กรัม	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	17 กรัม	9%
ใยอาหาร	น้อยกว่า 2 กรัม	9%
น้ำตาล	11 กรัม	
โพแทสเซียม	240 มิลลิกรัม	10%

\* ปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนวัยผู้ใหญ่  
พลังงานต่อซอง : 110 กิโลแคลอรี (100 กิโลแคลอรีต่อพืชมื้อบริโภค)  
พลังงานต่อซอง : 220 กิโลแคลอรี

**เช็ค 3**  
เช็คปริมาณ  
น้ำตาล

**เช็ค 2**  
เช็คปริมาณไขมัน  
และไขมันอิ่มตัว

**เช็ค 4**  
เช็คปริมาณ  
เกลือ(โซเดียม)





# ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ถ้วย (35 กรัม)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อถ้วย : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค  
พลังงานทั้งหมด 120 กิโลแคลอรี (คิดตั้งจากไขมัน 5 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน\*

ไขมันทั้งหมด 0.5 ก.	1 %
ไขมันอิ่มตัว 0 ก.	0 %
โคเลสเตอรอล 0 มก.	0 %
โปรตีน 3 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 27 ก.	9 %
ใยอาหาร น้อยกว่า 1 ก.	4 %
น้ำตาล น้อยกว่า 1 ก.	
โซเดียม 910 มก.	38 %

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน\*

วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	25 %
วิตามินบี 2	0 %	แคลเซียม	0 %
เหล็ก	น้อยกว่า 2 %	วิตามินอี	4 %
ไนอะซิน	20 %	วิตามินบี 6	20 %

\*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.
ใยอาหาร		25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.

พลังงาน(กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4



- ส่วนที่ 1 - หนึ่งหน่วยบริโภค
- - จำนวนหน่วยบริโภคต่อ...

ส่วนที่ 2 คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค  
สารอาหารหลัก

ส่วนที่ 3 คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค  
วิตามินและเกลือแร่

ส่วนที่ 4 ข้อมูลความต้องการพลังงานและสารอาหาร

ส่วนที่ 5 ข้อมูลการคำนวณพลังงาน

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ถ้วย (35 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อถ้วย : 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 120 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 5 กิโลแคลอรี)			
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด 0.5 ก.			1 %
ไขมันอิ่มตัว 0 ก.			0 %
โคเลสเตอรอล 0 มก.			0 %
โปรตีน 3 ก.			
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 27 ก.			9 %
ใยอาหาร น้อยกว่า 1 ก.			4 %
น้ำตาล น้อยกว่า 1 ก.			
โซเดียม 910 มก.			38 %
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
วิตามินเอ 0 %	วิตามินบี 1 25 %		
วิตามินบี 2 0 %	แคลเซียม 0 %		
เหล็ก น้อยกว่า 2 %	วิตามินอี 4 %		
ไนอะซิน 20 %	วิตามินบี 6 20 %		
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.	
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.	
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.	
ใยอาหาร		25 ก.	
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.	
พลังงาน(กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			



## อ. ออกกำลังกาย

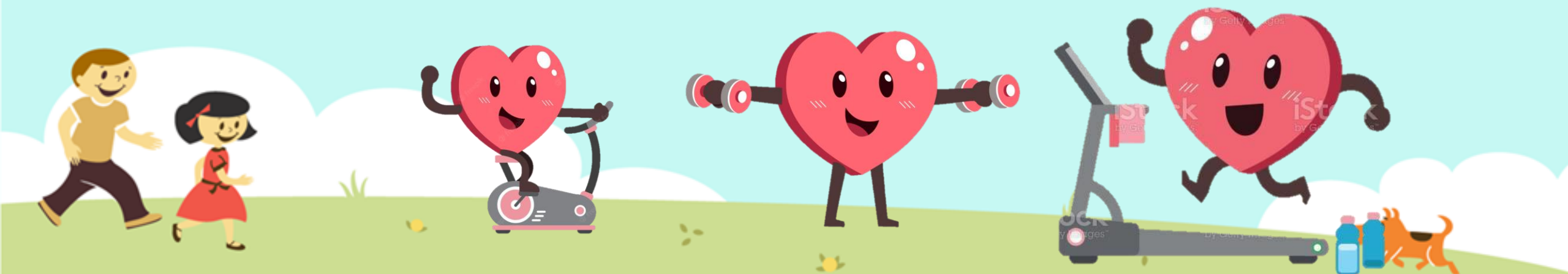
- การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การเคลื่อนไหวออกแรงส่วนต่างๆ ของร่างกาย มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติ
- เพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงยิ่งขึ้น หรือคงไว้ซึ่งความสมบูรณ์ของร่างกาย
- สามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่าง แคล่วคล่อง ว่องไว ไม่เหน็ดเหนื่อย





# ออกกำลังกายไปทำไม ?

- เพื่อความอดทน แข็งแรงของหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนโลหิต
- เพื่อความแข็งแรง และอดทนของกล้ามเนื้อ
- เพื่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ



# จะออกกำลังกายให้สุขภาพดีจะต้องทำอย่างไร?

- การออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายที่หนักมาก ไม่จำเป็นต้องเป็นแบบแผน แต่การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดี เพียงออกกำลังกาย ให้มีความหนักในระดับปานกลางขึ้นไป และควรทำอย่างสม่ำเสมอ

## กิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายแบบแอโรบิค



ระดับปานกลาง  
150 นาที/สัปดาห์

- ✓ อัตราการเต้นของหัวใจ 120-150 ครั้ง/นาที
- ✓ หุดเป็นประโยค
- ✓ เหงื่อซึม ๆ

⚠ หากออกกำลังกายระดับหนัก  
ต้องทำอย่างน้อย 75 นาที/สัปดาห์

## ออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน

อย่างน้อย  
2 วัน/สัปดาห์



อ้างอิงจากวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาอเมริกัน (American College of Sports Medicine, ACSM) และศูนย์ควบคุมโรคติดต่อสหรัฐอเมริกา (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)



## กิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายแบบแอโรบิค



ระดับปานกลาง  
**150 นาที/สัปดาห์**

- ✓ อัตราการเต้นของหัวใจ 120-150 ครั้ง/นาที
- ✓ พุดเป็นประโยค
- ✓ เหงื่อซึม ๆ



หากออกกำลังกายระดับหนัก  
ต้องทำอย่างน้อย 75 นาที/สัปดาห์

## ออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน

อย่างน้อย

**2 วัน/สัปดาห์**



## ระดับกลาง

- เดินเร็ว (ความเร็วประมาณ 4.0 กิโลเมตร/ชั่วโมงหรือมากกว่า)
- ว่ายน้ำด้วยความเร็วกลาง ๆ ในเชิงการผ่อนคลาย (recreational swimming)
- ปั่นจักรยานบนพื้นราบ ความเร็วน้อยกว่า 16 กิโลเมตร/ชั่วโมง
- เทนนิสประเภทคู่
- โยคะในรูปแบบที่มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง เช่น Vinyasa yoga หรือ Power yoga เป็นต้น
- แอโรบิกในน้ำ



## ระดับหนัก

- วิ่ง (jogging/running)
- ว่ายน้ำ (swimming laps) โดยเน้นที่ว่ายตามความยาวของสระจากฝั่งหนึ่งไปอีกฝั่ง
- เทนนิสประเภทเดี่ยว
- ปั่นจักรยานด้วยความเร็ว 16 กิโลเมตร/ชั่วโมง
- เดินขึ้นเขา
- การออกกำลังกายแบบความเข้มข้นสูง (High-intensity interval training, HIIT)



# ออกนันท่าไหร่ ?

1. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ **3** วันขึ้นไป หรือทำวันเว้นวัน
2. คนที่เริ่มออกกำลังกายใหม่ๆ ควรเริ่มด้วยจำนวนน้อยๆ ก่อน และค่อยๆ เพิ่มขนาด หรือความหนักของการออกกำลังกายให้มากขึ้น และ รักษาระดับไว้
3. ควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ **20 - 60** นาที ในคนที่เริ่มออก กกำลังกายใหม่ หรือไม่คุ้นเคย อาจเริ่มที่ **15** นาทีก่อน และค่อยๆ ขยายเวลา ออกไปเมื่อเริ่มคุ้นเคย
4. ออกกำลังกายแบบสะสม โดยทำเป็ นช่วงๆ ละ **10** นาที วันละอย่าง น้อย **3** ช่วง



# คำแนะนำ

- เคลื่อนไหวร่างกายทุกประเภทสะสม
- ความแรงปานกลาง/ค่อนข้างเหนื่อย
- สะสมอย่างน้อยวันละ 30 นาที
- ทุกวัน หรือเกือบทุกวัน (อย่างน้อย 5 วัน)
- หรือใช้พลังงานประมาณ 1,000 แคลอรีต่อสัปดาห์ (150 – 200 แคลอรีต่อ วัน)
- ทำน้อยดีกว่าไม่ทำ
- ทำมากได้ประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น
- ไม่จำเป็นต้องทำแบบหนักๆ
- สะสมได้
- ต้องการความฟิตให้ออกกำลังมากขึ้น



# ประโยชน์ของการออกกำลังกายสม่ำเสมอ (สม่ำเสมอ)

1. ลดน้ำหนักตัว
2. กำจัดไขมันส่วนเกิน (เพิ่มความหนัก ความนาน)
3. ลดอัตราเสี่ยงของโรคหัวใจขาดเลือด
4. ลดความดันโลหิตสูง
5. ลดระดับ Cholesterol
6. ลดอัตราเสี่ยงของโรคเบาหวาน
7. ลดอัตราเสี่ยงของโรคมะเร็งลำไส้
8. ลดความวิตกกังวล





# อ. อารมณ์

- อารมณ์ หมายถึง การแสดงออกของภาวะจิตใจที่ได้รับการกระทบ หรือกระตุ้นให้ เกิดมีการแสดงออกต่อสิ่งที่มากระตุ้น
- อารมณ์สามารถ จำแนกออกได้ 2 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่
  1. **อารมณ์สุข** คืออารมณ์ที่เกิดขึ้น จากความสบายใจ หรือได้รับ ความสมหวัง
  2. **อารมณ์ทุกข์** คืออารมณ์ที่เกิดขึ้น จากความไม่สบายใจ หรือได้รับ ความไม่สมหวัง



# ทำอย่างไรดี

- อารมณ์ต้องควบคุมอารมณ์ให้แจ่มใสอยู่เสมอ
- มองโลกในแง่ดี อย่าหวาดระแวงหรือมองโลกแง่ร้าย วิตกกังวล
- บอกตัวเองทุกวันว่าวันนี้จะเป็นวันที่ดีของเรา
- ทำอะไรก็ประสบความสำเร็จ จะทำให้วันนั้นราบรื่น



# อ. อย่าอดนอน

## วัยทำงาน

- อุตสาหกรรมภาคผลิต บริการ คมนาคมขนส่ง
- ตำรวจ แพทย์ พยาบาล
- คนทำงานเป็นกะ



นอนเท่าไรจึงพอ ?



▪ 7-9 ชั่วโมง/วัน



# นอนไม่พอ

- โรคหลอดเลือดหัวใจ
- ภาวะสมองเสื่อม
- ซึมเศร้า
- ความดันโลหิตสูง
- ควบคุมระดับน้ำตาล และคลอเลสเตอรอลไม่ได้
- โรคอ้วน
- อุบัติเหตุจราจร

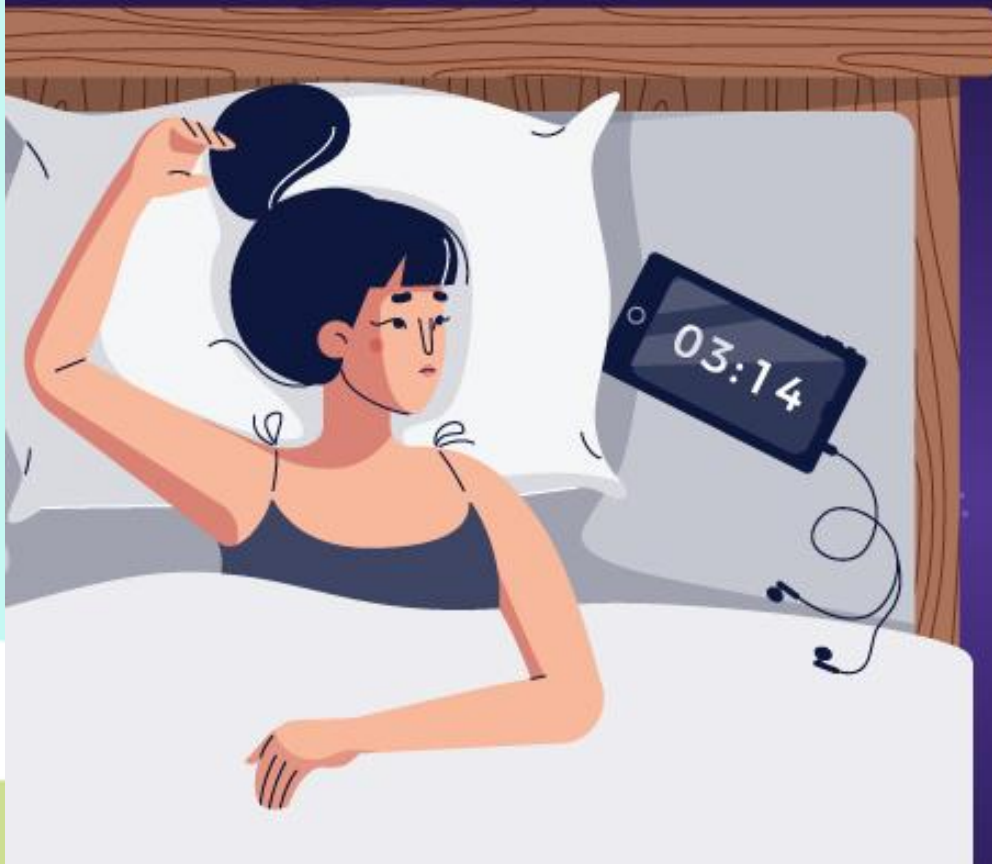


# นอนไม่หลับ

แบ่งออก 3 ประเภท

MEGA

We care



★ ประเภทที่ 1 **หลับยาก**

หลับยาก ต้องใช้เวลาเป็นชั่วโมง

★ ประเภทที่ 2 **หลับไม่ทน**

หลับแล้วมักตื่นขึ้นมากกลางดึก  
บางคนตื่นแล้วกลับไปหลับไม่ได้

★ ประเภทที่ 3 **หลับๆตื่นๆ**

รู้สึกคล้ายไม่ได้หลับเลยทั้งคืน

## ควรพบแพทย์

- นอนหลับยาก ใช้เวลามากกว่า 20 นาที
- ตื่นกลางดึก ทุก 2-3 ชั่วโมง และหลับต่อยาก
- หลับได้ไม่นาน 2-3 ชั่วโมงก็ตื่น
- นอนไม่หลับมากกว่า 3 วัน/สัปดาห์ (นานกว่า 3 เดือน)
- เริ่มกระทบต่อชีวิตประจำวัน เช่น จี้ลิ้ม ป่วยง่าย





# สาเหตุ

- ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ
- ผลข้างเคียงจากการรับประทานยาบางชนิด
- การดื่มหรือรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน
- การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศ
- อาการของโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคหอบ โรคกรดไหลย้อน โรคต่อมลูกหมากโต เป็นต้น
- ออกกำลังกายมากเกินไป
- ความเครียด เครียดสะสม
- อาการวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ไบโพลาร์
- ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น เสียงรบกวน แสงในห้องนอน หรือการทำงานที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงเวลานอน





# 9 วิธีแก้ปัญหา นอนไม่หลับ

ที่มา : รายการพบหมอรามา

1. ห้ามคิดมาก  
ก่อนเข้านอน

2. เมื่อนอนไม่หลับ  
ไม่ควรพยายาม  
ข่มตาให้หลับ

3. ไม่ควรใช้  
ยานอนหลับ  
ติดต่อกัน

4. ตื่นและนอน  
ให้เป็นเวลา  
เป็นประจำทุกวัน

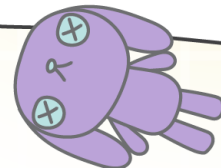
5. ไม่จับหลับในช่วงกลางวัน

6. นอนในห้อง  
ที่มีความเงียบ  
และมีอุณหภูมิ  
พอเหมาะสม

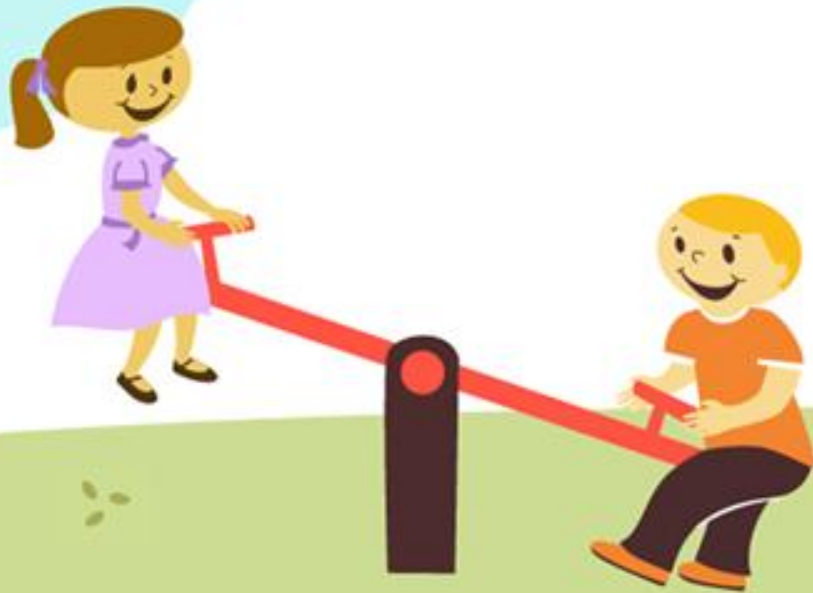
7. ออกกำลังกาย  
ช่วยให้หลับสบายขึ้น  
แต่ไม่ควรออกกำลังกาย  
ก่อนเข้านอน

8. ไม่ดื่มกาแฟ  
หลังเที่ยงวัน

9. อย่าทานมือหนัก  
หรือปล่อยให้หิวมาก  
ก่อนเข้านอน



# อ. อดบุหรี่



## ผลดีจากการเลิกสูบบุหรี่ เกิดขึ้นเกือบจะทันทีหลังเลิกสูบ



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสย.)

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400  
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830  
<http://www.ashthailand.or.th> หมายเลขฉุกเฉิน 2564



# วิธีเลิกสูบบุหรี่

1. **ค้นหาแรงจูงใจให้ตนเอง** การเลิกบุหรี่จะทำให้ชีวิตตนเองดีขึ้นอย่างไรบ้างคะ เป็นผลดีต่อคนรอบข้างอย่างไรบ้างเมื่อตนเองเลิกได้
2. **หาวันที่เหมาะสม** ในการเริ่มต้นอาจเป็นวันที่มีความหมายต่อตนเอง เช่น วันเกิด วันเกิดของลูก หรือฤกษ์ดีอื่น ๆ เช่น วันพระ วันปีใหม่ วันสำคัญทางศาสนา
3. **หัดติดดีกว่าค่อย ๆ หยุด** โดยทั่วไป การเลิกบุหรี่โดยการหัดติดจะมีโอกาสเลิกได้สำเร็จในระยะยาวมากกว่าการค่อย ๆ หยุด
4. **ใช้ยาช่วยเลิกในกรณีที่สูง** ตั้งแต่ 10 มวนต่อวัน ปัจจุบันมียาหลากหลายที่ให้ผลดีมาก เช่น ยาวาเรนิคลิน (**Varenicline**) ยาบูโพรพิออน (**Bupropion**) และนิโคตินทดแทน
5. **หลีกเลี่ยงและกำจัดสิ่งกระตุ้นให้สูบบุหรี่** ใช้สเปรย์ดับกลิ่นบุหรี่ที่ยังตกค้างตามที่ต่าง ๆ ทั้งไปเช็ด และที่เปียกบุหรี่ รวมถึงรู้จุดปฏิเสธผู้ที่ชวนให้สูบบุหรี่



# Life's Essential 8™

Your checklist for lifelong good health



# ดัชนีมวลกาย เท่าไรเรียกว่าอ้วน



ค่าดัชนีมวลกาย หรือ BMI (Body Mass Index) คือ ตัวชี้วัดมาตรฐานแสดงสภาวะ  
ความสมดุลของร่างกาย คำนวณโดยใช้สูตร

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

## เกณฑ์การแปลผลค่า BMI



< 18.5  
ต่ำกว่าเกณฑ์



18.5 – 22.90  
ปกติสมส่วน



23 – 24.90  
น้ำหนักเกิน



25 – 29.90  
อ้วนระดับ 1



> 30  
อ้วนระดับ 2

หากดัชนีมวลกาย (BMI) เกินกว่า 25 ถือว่าเข้าสู่ภาวะโรคอ้วน (Obesity) ซึ่งถือเป็นความผิดปกติ  
ของร่างกาย ที่มีปริมาณไขมันสะสมตามอวัยวะส่วนต่าง ๆ เกินมาตรฐาน จำเป็นต้องมีการลดน้ำหนัก  
ควบคุมปริมาณ น้ำตาล คาร์โบไฮเดรต และไขมัน เพื่อป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง และโรคแทรกซ้อนตามมา

ข้อมูล ณ วันที่ 14 มีนาคม 2565

ที่มา : อ. นพ.พรชัย อนิวรรณธีระ  
ฝ่ายเวชศาสตร์ครอบครัว





# ยิ่งพุงใหญ่ ยิ่งตายเร็ว!

คนที่อ้วนลงพุงจะมีไขมันสะสมในช่องท้อง  
ปริมาณมาก เอวที่เพิ่มขึ้นทุกๆ 5 ซม.  
จะกระตุ้นให้เกิด...

แบบไหนเรียก "ลงพุง"



ผู้หญิง  
มีรอบเอวตั้งแต่  
80 ซม.  
ขึ้นไป



ผู้ชาย  
มีรอบเอวตั้งแต่  
90 ซม.  
ขึ้นไป

ไขมัน  
ในเลือดสูง

โรคเบาหวาน

หลอดเลือดหัวใจ  
และหลอดเลือด  
สมองอุดตัน

ความดัน  
โลหิตสูง



เคล็ดลับอายุยืน



ลดหวาน มัน เค็ม



เน้นผักผลไม้



ออกกำลังกาย



กินดีอยู่เป็น

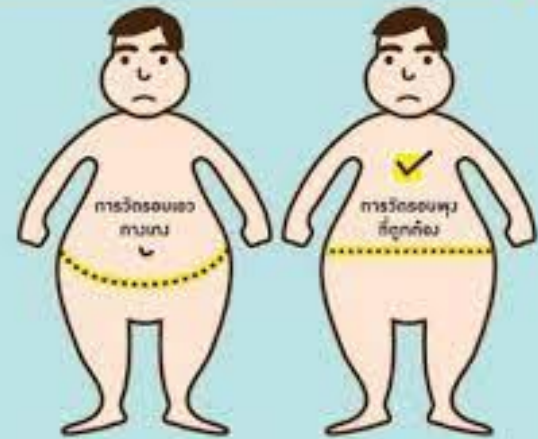


กินดีอยู่เป็น

WWW.GODDEATINGWELLBEING.COM

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

แบบไหนที่เรียกว่า **อ้วนลงพุง**



# ความดันโลหิต

คือการบีบตัวของหัวใจและดันเลือดจากหัวใจไปตามเส้นเลือดแดง เพื่อนำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย



## ความดันโลหิตสูง

คือระดับความดันเลือดมากกว่า หรือเท่ากับ 140/90 มม.ปรอท

### วิธีการดูค่าความดัน~

ค่าความดัน  
ขณะหัวใจบีบตัว  
(ค่าปกติอยู่ที่ 120-129 mmHg)

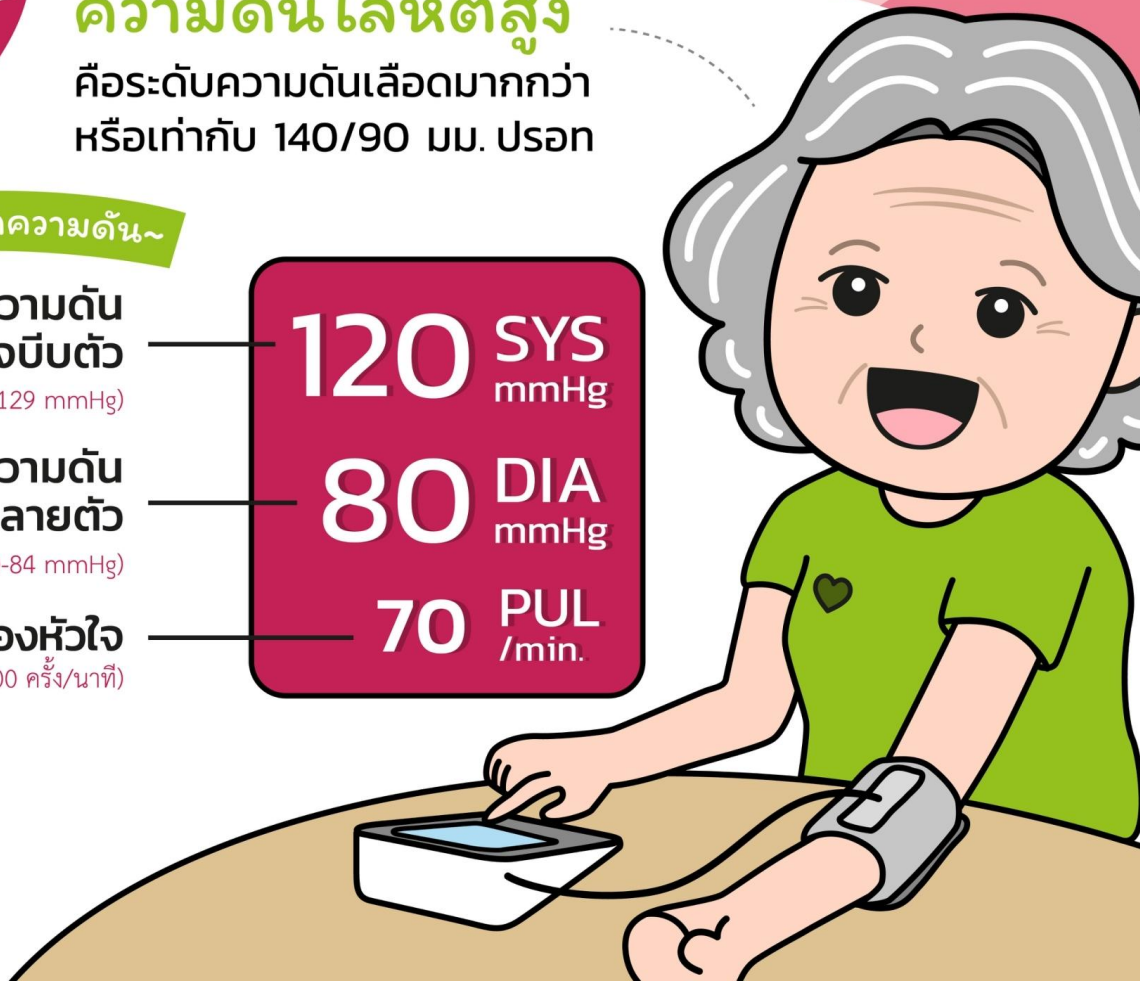
120 SYS  
mmHg

ค่าความดัน  
ขณะหัวใจคลายตัว  
(ค่าปกติอยู่ที่ 80-84 mmHg)

80 DIA  
mmHg

อัตราการเต้นของหัวใจ  
(ค่าปกติอยู่ที่ 60-100 ครั้ง/นาที)

70 PUL  
/min.





# รู้ทัน “โรคเบาหวาน”

มาตรฐานระดับน้ำตาลในเลือดกัน



ระดับน้ำตาลในเลือดดูอย่างไร?

ระหว่าง 70 -100 mg/dL

อยู่ในภาวะปกติ

มากกว่าหรือเท่ากับ 100-125 mg/dL

มีภาวะความเสี่ยง หรือเรียกว่าเบาหวานแฝง

มากกว่า 126 mg/dL

เสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน

ตรวจได้ตอนไหนบ้าง?

การตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด หรือการเจาะน้ำตาลหลังอดอาหารและเครื่องขึ้นทุกชนิดมาแล้วอย่างน้อย 8 ชั่วโมง (Fasting Blood Sugar: FBS)

# HbA1C คืออะไร

 HbA1C คือ ระดับน้ำตาลสะสมในเลือด ในช่วง 2-3 เดือนที่ผ่านมา ซึ่งผู้ป่วยจะต้องได้รับการตรวจเพื่อประเมินผลการรักษาว่าสามารถคุมระดับน้ำตาลได้หรือไม่

## HbA1C เท่าไรจึงเป็นเบาหวาน??



คนปกติ  
น้อยกว่า 5.7%




เสี่ยงเป็นเบาหวาน  
5.7 - 6.4%



เป็นโรคเบาหวาน  
6.5% ขึ้นไป

## ควรตรวจ HbA1C เมื่อไหร่??

 แนะนำให้ตรวจติดตามทุก **3** เดือน  
ในผู้ป่วยเบาหวาน

## โรคแทรกซ้อน จากเบาหวาน



ตา  
จอประสาทตาเสื่อมจาก  
เบาหวาน



ไต  
เสื่อมจากเบาหวาน



สมอง  
อัมพฤกษ์ อัมพาต



หัวใจ  
โรคหลอดเลือดหัวใจ



เท้า  
หลอดเลือดส่วนปลายตีตัน

## หากพบว่าค่า HbA1C ...

**สูงขึ้น** 

- ผู้ป่วยคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดีพอ
- มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อน
- ควรหาสาเหตุและแนวทางแก้ไข

**ลดลง** 

- เป็นสัญญาณที่ดี
- พยายามรักษาระดับ HbA1C ให้อยู่ในเกณฑ์เป้าหมาย



“ สำหรับคนที่ เป็นโรคเบาหวานแล้ว  
ควรควบคุมระดับ HbA1C ให้ **ไม่เกิน 7%** ”

ข้อมูลโดย : คุณศรีณีย์ หทัยกานต์ และศาสตราจารย์เกียรติคุณพญวรรณี นิธิยานันท์  
ในนามกลุ่มสนับสนุนเบาหวาน Thai DM Friends

 ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Facebook: Thai DM Friends



# 👍 ไขมันดี

# VS

# 👎 ไขมันเลว



## HDL

(High Density Lipoprotein)



## LDL

(Low Density Lipoprotein)

**ไขมันดี (HDL)** คือ คอเลสเตอรอลที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การบริโภคไขมันดีต่อร่างกายอย่างเหมาะสม จะช่วยลดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดหัวใจ ระดับไขมันดีควรอยู่ที่ 40-60 มก./ดล.

**ไขมันเลว (LDL)** คือ คอเลสเตอรอลที่เป็นโทษต่อร่างกาย หากมีมากไปจะทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง เป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดอุดตัน โรคหัวใจ ความดันสูง อัมพฤกษ์ อัมพาต ไทวายได้

### แหล่งอาหารไขมันดี



โอลีฟออยล์



ถั่วเปลือกแข็ง



ผลไม้ไฟเบอร์สูง



ธัญพืช



ปลาทะเลน้ำลึก



ถั่วเปลือกอ่อน



อโวคาโด



เมล็ดแฟลกซ์



ขงทอด น้ำอัดลม



ไข่แดง



ตับไก่



ไขมันสัตว์



กุ้ง อาหารทะเล



ขนมหวาน

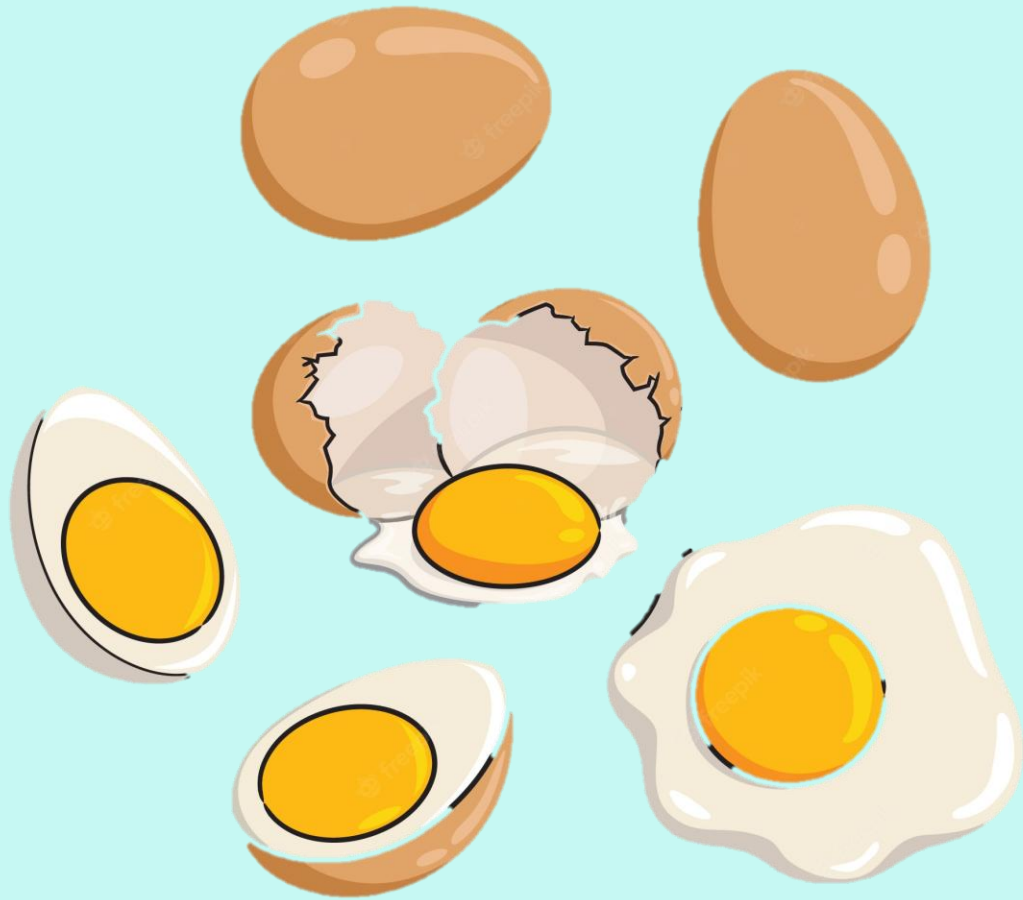


เนื้อแดง



ชีส เนย

ไข่กินได้ก็ฟอง





## ความเชื่อ

- ห้ามกินไข่มากกว่า 2 ฟอง/วัน
- คลอเลสเทอรอลสูง



# ความจริง

## วิตามิน B12

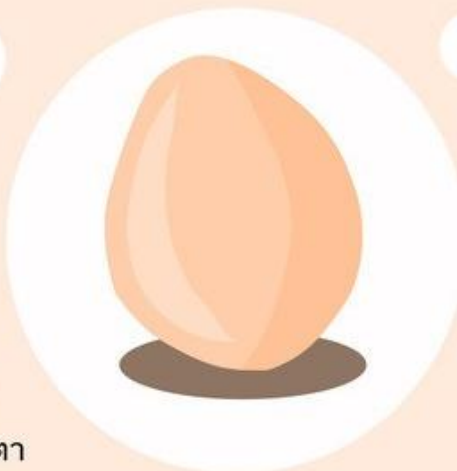
บำรุงประสาทและสมอง

## วิตามิน D

ช่วยการเติบโตของกระดูก

## วิตามิน A , ลูทีน

ช่วยการทำงานของระบบสายตา



## โปรตีน

กรดอะมิโนครบถ้วน

## ไขมัน

มีทั้งไขมันอิ่มตัวและไม่อิ่มตัว

- ไม่ก่อให้เกิดการแพ้ ในคนทั่วไป
- ไม่ก่อให้เกิดโรคหัวใจ
- กินวันละฟอง กำลังดี

- ทดลองให้คนกินไข่ 4 ฟองต่อวัน
- ไม่เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจมากขึ้น

## รวมเมนูยอดฮิตจากไข่ กินยังไงให้ได้ประโยชน์



ไข่ต้ม



ไข่ดาวน้ำหรือ  
ใช้น้ำมันน้อย



ไข่เจียว  
ใช้น้ำมันน้อย



Poached egg



ขนมปังหน้าไข่



แกงจืดไข่น้ำ  
ใส่ผักกาดขาว



ไข่ตุ๋นแครอท



บวบผัดไข่  
แตงกวาผัดไข่



ไข่ผวน



ไข่เจียวฟูๆ  
กินนานๆ ครั้ง



# กินไข่ต้ม

## ส่วนไหนกันดี

beauty  
see first  
●●●



ไข่ขาว+ไข่แดง

VS



ไข่ขาว

70 Kcal

แคลอรี

15 Kcal

มีวิตามินแร่ธาตุ  
โปรตีน และไขมัน

สารอาหาร

มีโซเดียม และโปรตีนสูง  
ไม่มีไขมัน





Thank You!

