



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ ประธานสาขาวิชาบริหารและประเมินโครงการ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย นอร์ท-เชียงใหม่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นงคราญ วิเศษกุล ภาควิชาการพยาบาลพื้นฐาน
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. นางสาวนวลพรรณ บางทิพย์ นักวิชาการโขนนาการ ระดับ 6 งานโขนนาการ
โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

หนังสือพิทักษ์สิทธิ

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการศึกษา

คำชี้แจงผู้เข้าร่วมการศึกษา

เรื่อง ผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการต่อนักศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง ผล

เรียน นายณรินทร์ ภัคดี

ดิฉัน นางสาวประภาพร จันทร์จริง เป็นนักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง ผล
การให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการต่อนักศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง ผล

ท่านเป็นกรณีศึกษา ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่ง
ข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับจากท่านผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น
คำตอบของท่านจะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปเป็นแนวทางส่งเสริมสุขภาพของผู้ที่สนใจในการลด
น้ำหนักต่อไป

หากท่านยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษารั้งนี้ไว้ด้วย
ขอขอบพระคุณสำหรับความร่วมมือของท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ลายมือชื่อ.....ผู้เข้าร่วมการศึกษา
(.....)

ลายมือชื่อ.....พยาน
(.....)

ลายมือชื่อ.....ผู้ศึกษา
(นางสาวประภาพร จันทร์จริง)

ภาคผนวก ก

แบบวัดที่ 1

ข้อมูลส่วนบุคคล

ชื่อ-นามสกุล.....

อายุ.....ปี

น้ำหนัก.....กิโลกรัม

ส่วนสูง.....เซนติเมตร

ค่าHWDI.....

ความดันโลหิต.....มิลลิเมตรปรอท

การศึกษา.....

อาชีพ.....

สถานภาพ.....

โรคประจำตัว.....

การออกกำลังกายที่ทำเป็นประจำ

.....

ลักษณะการทำงาน.....

วิธีการลดน้ำหนักที่เคยปฏิบัติ.....

.....

เป้าหมายในการลดน้ำหนัก.....

แรงบันดาลใจในการลดน้ำหนัก.....

.....

สาเหตุที่ไม่สามารถลดน้ำหนักได้.....

.....

ภาคผนวก ง

แบบวัดที่ 2

แบบบันทึกการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ให้บันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายและระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย

สัปดาห์ที่.....

วัน	ประเภทการออกกำลังกาย	ระยะเวลา (นาที)
จันทร์		
อังคาร		
พุธ		
พฤหัสบดี		
ศุกร์		
เสาร์		
อาทิตย์		

ภาคผนวก จ

แบบวัดที่ 3

แบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักในแต่ละสัปดาห์

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

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ฉ

แบบวัดที่ 4

ใบงานประกอบกิจกรรมเรื่องค้นหาตัวเองและเป้าหมายที่ฉันหวัง

1. เขียนพฤติกรรมที่ทำแล้ว ส่งผลให้รู้สึกอยากกินบ่อยที่สุด

.....
.....
.....

2. เขียนพฤติกรรมที่ทำแล้วมีความสุขเพื่อนำมาแทนพฤติกรรมที่ทำแล้ว ส่งผลให้รู้สึกอยากกิน

.....
.....
.....

3. เป้าหมายที่ฉันหวังและรางวัลที่จะให้ตนเอง
ระยะสั้น (กระทำได้อย่างต่อเนื่องและเห็นผลภายในระยะ 1-4 สัปดาห์)

เป้าหมาย	รางวัลที่จะให้ตนเอง

ระยะยาว (กระทำได้อย่างต่อเนื่องและเห็นผลภายในระยะมากกว่า 4 สัปดาห์ขึ้นไป)

เป้าหมาย	รางวัลที่จะให้ตนเอง

ภาคผนวก ข

แบบวัดที่ 5

แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การออกกำลังกายและการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก (ก่อนแผนการฝึก)

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตารางที่ตรงกับความจริงมากที่สุด ซึ่งมีความหมายในการปฏิบัติ คือ

ทำเป็นประจำ หมายถึง มีการปฏิบัติ 5 – 7 วันต่อสัปดาห์
 ทำบ่อยครั้ง หมายถึง มีการปฏิบัติ 3 – 4 วันต่อสัปดาห์
 ทำบางครั้ง หมายถึง มีการปฏิบัติ 1 – 2 วันต่อสัปดาห์
 ไม่เคยทำเลย หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลยในสัปดาห์

1. แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร

พฤติกรรม		ความถี่ในการปฏิบัติ			
		ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
1	รับประทานอาหารว่างหรือข้าวไม่ขัดสี				
2	รับประทานอาหารประเภททอด				
3	รับประทานอาหารรสจัดกับผลิตภัณฑ์แป่งเป็นบางมื้อ				
4	รับประทานอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน				
5	รับประทานปลา				
6	รับประทานถั่วเมล็ดแข็งและผลิตภัณฑ์จากถั่ว				
7	รับประทานผักอย่างน้อยวันละ 5 ชนิด				
8	รับประทานอาหารจุบจิบ				
9	รับประทานอาหารหลัก 3 มื้อ				
10	เลือกรับประทานอาหารที่หลากหลาย				

แบบประเมินพฤติกรรมมารับประทานอาหาร (ต่อ)

พฤติกรรม		ความถี่ในการปฏิบัติ			
		ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
11	รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่				
12	รับประทานผลไม้หลากหลายชนิด				
13	รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน				
14	รับประทานอาหารหวานจัด				
15	รับประทานอาหารเช้าจัด				
16	รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น แกงใส่กะทิ ข้าวขาหมู เป็นต้น				
17	รับประทานอาหารเสริม/ผลิตภัณฑ์ บำรุงสุขภาพ				

2. แบบประเมินพฤติกรรมการใช้เครื่องใช้

พฤติกรรม		ความถี่ในการปฏิบัติ			
		ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
1	ค้มน้ำอัดลม				
2	ค้มนม				
3	ค้มน้ำวันละ 6-8 แก้ว				
4	ค้มเครื่องค้มที่มีแอลกอฮอล์				
5	ค้มเครื่องค้มชูกำลัง/บำรุงสุขภาพ				

3. ประเมินพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรม		ความถี่ในการปฏิบัติ			
		ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
1	มีกิจกรรมประจำวัน (กวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า)				
2	การใช้การเดินระยะไกลแทนการใช้รถ/จักรยานยนต์				
3	ออกกำลังกาย 20 นาทีอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน				
4	มีการ warm up ก่อนออกกำลังกาย				
5	มีการ cool down หลังออกกำลังกาย				

4. แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก

พฤติกรรม		ความถี่ในการปฏิบัติ			
		ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
1	เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน				
2	รับประทานอาหารโดยไม่คำนึงถึงสารอาหาร				
3	ซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทาน				
4	หาสิ่งอื่นทำเมื่อรู้สึกหิว				
5	วางแผนลดน้ำหนักแล้วปฏิบัติอย่างเคร่งครัด				
6	ใช้ยาลดความอ้วน				
7	มีการชั่งน้ำหนักดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว				
8	เมื่อรู้สึกอึดอัดกินทันที				

แบบประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก (ต่อ)

	พฤติกรรม	ความถี่ในการปฏิบัติ			
		ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
9	จดบันทึกอาหารทุกมื้อ				
10	ประกอบอาหารรับประทานเอง				
11	รับประทานอาหารระหว่างพักทำงาน				
12	ไม่ซื้ออาหารที่ทำให้อ้วนเก็บไว้ที่บ้าน				
13	กินอาหารที่โต๊ะอาหารเท่านั้น				
14	เมื่อกินอิ่มแล้วลุกจากโต๊ะทันที				
15	กินเฉพาะเมื่อรู้สึกหิวเท่านั้น				
16	ทำกิจกรรมอื่นขณะกินอาหาร				
17	ขณะเคี้ยวอาหารวางช้อนลงบนจาน				
18	เลือกผลไม้เป็นอาหารว่างแทนขนมต่างๆ				
19	เลือกกินเฉพาะอาหารที่ไม่ทำให้อ้วน				
20	กินอาหารตรงเวลาวันละ 3 มื้อ				
21	วางแผนอาหารที่จะกินล่วงหน้า				
22	ตำหนิตนเองเมื่อทำตามแผนลดน้ำหนักไม่ได้				
23	ลดน้ำหนักในระยะสั้นอย่างหักโหม				
24	รู้สึกผิดเมื่อกินมากเกินไป				

ภาคผนวก ข

แบบวัดที่ 6

แบบบันทึกรายการอาหารประจำวัน

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเลือกกินอาหารที่เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนักได้

ให้คะแนนอาหารตามกลุ่มต่างๆที่กินในแต่ละมื้อ							
วันที่							
เวลา	มื้อ	รายการอาหาร	คะแนนกลุ่มอาหาร				รวม
			กลุ่มที่1	กลุ่มที่2	กลุ่มที่3	กลุ่มที่4	
	เช้า						
	กลางวัน						
	เย็น						

คะแนนอาหารแต่ละกลุ่ม (มนชยา พลอยเลื่อมแสง, 2547)

อาหารกลุ่มที่ 1 0 คะแนน เป็นอาหารกลุ่มที่ผู้รับคำปรึกษาควรงด หรือหลีกเลี่ยงเนื่องจากให้พลังงานสูงมาก ประกอบด้วย กาแฟใส่น้ำตาล น้ำอัดลม น้ำหวาน ขนมหวานต่างๆ แขนวิช ขนมถุง น้ำสลัดชนิดข้น ขนมเค้ก อาหารฟาส์ฟูด แกงกะทิ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม อาหารที่มีรสหวาน ผลไม้เชื่อม กวน น้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊ป น้ำตาลอ้อย ผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ละครุด ลองกอง เงาะ น้อยหน้า ทูเรียน เป็นต้น อาหารทอดด้วยน้ำมัน เช่น ไก่ทอด หมูทอด ปลาทอด ไข่เจียว แกงสังเล

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

อาหารกลุ่มที่ 3 2 คะแนน เป็นอาหารกลุ่มที่ให้พลังงานพอสมควร มีสารอาหารต่างๆที่มีประโยชน์ เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนักหากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม ประกอบด้วย พวกธัญพืชต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้ง เต้าหู้ น้ำเต้าหู้ พืชหัว เช่น มันฝรั่ง เผือก มัน เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต นมสดแบบธรรมดา วุ้นเส้น ผักผักใส่น้ำมันน้อย เช่น ผักผัดคะน้า ผักหน่อ ไม้ ผักดอกกระหล่ำดอก ผลไม้หวานน้อย แดงโม ชมพู่ ก๋วยเตี๋ยววุ้นเส้น หมูπίงไม่ติดมัน

อาหารกลุ่มที่ 4 3 คะแนน เป็นอาหารกลุ่มที่ให้พลังงานน้อย มีสารอาหารต่างๆที่มีประโยชน์ เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนัก ประกอบด้วย ผลไม้รสไม่หวานเช่น ฝรั่ง สาลี่ แก้วมังกร เป็นต้น อาหารต้ม นึ่ง ย่าง ผักใบเขียว (นึ่ง สด ต้ม) นมพร่องมันเนย ต้มจืดต่างๆ เกาเหลา (ไม่ใส่วะเทียมเจียว) ผักพื้นบ้าน น้ำพริกต่างๆ แกงผักพื้นเมือง แกงหน่อไม้ใส่ชะอม ยำหน่อไม้ แกงยอดผัก ส้าผัก ยำวุ้นเส้น ส้มตำ แกงชะอม สลัดผักน้ำใส

ภาคผนวก ฅ

ตัวอย่างแสดงขั้นตอนการปรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์

ขั้นตอนการปรับพฤติกรรมตนเอง	พฤติกรรมที่พึงประสงค์
1. กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่พึงประสงค์จะปรับเปลี่ยนด้านบวก	ตื่นเข้าอ่านตำรา
2. สังเกตพฤติกรรม ทำเสัฐาน (baseline) พฤติกรรมที่ทำอยู่แล้ว	ปัจจุบันตื่นเวลา 8.00 น. ไม่มีเวลาอ่านตำรา
3. ตั้งเป้าหมายพฤติกรรม (behavioral goal)	ตื่นเวลา 6.00 น. อ่านหนังสือ 1 ชั่วโมง
4. เลือกสิ่งเสริมแรง/รางวัล สร้างเงื่อนไขการตอบสนองที่ได้รับการเสริมแรง	ชมเชยตนเอง เมื่อตื่นเข้าก่อนเวลา 7.00 น.
5. ให้การเสริมแรงเมื่อสามารถทำพฤติกรรมได้ใกล้เคียงกับเป้าหมาย	ชมเชยตนเอง เมื่อตื่นเข้าก่อนเวลา 6.30 น. และได้ทบทวนตำรา และชมเชยตัวเองอีกครั้งเมื่ออ่านได้ 30 นาที
6. ประเมินผลความสำเร็จและความล้มเหลว	สามารถตื่นเวลา 6.00 น. และทบทวนตำราเรียนได้ 45 นาที ชมเชยและให้รางวัลตนเอง (อาจเป็นขนม ซึ่สิ่งที่ชอบ หรือเล่นเกมส์) ถ้าทำสำเร็จคือตื่นเข้าก่อนเวลา 6.00 น. ทบทวนตำรา 1 ชั่วโมง
7. ประเมินผลซ้ำใหม่เป็นครั้งคราว	ยังทำพฤติกรรมนั้นอยู่หรือหากทำไม่สำเร็จ ทบทวนหาวิธีการใหม่
8. ติดตามผล	หาวิธีการใหม่ อาจชวนเพื่อนมาร่วมในการตื่นเข้า และท่องตำราด้วย หรือเซ็นสัญญาร่วมกัน

ที่มา : พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์. (2551). เอกสารประกอบการสอนกระบวนวิชาการให้คำปรึกษาทางโชนศาสตร์. สาขาวิชาโชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ภาคผนวก ญ

แบบวัดที่ 7

แบบบันทึกขั้นตอนการปรับพฤติกรรมตนเอง

ขั้นตอนการปรับพฤติกรรมตนเอง	พฤติกรรมที่พึงประสงค์
1. กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่พึงประสงค์จะปรับเปลี่ยนด้านบวก	
2. สังเกตพฤติกรรม ทำเส้นฐาน (baseline) พฤติกรรมที่ทำอยู่แล้ว	
3. ตั้งเป้าหมายพฤติกรรม (behavioral goal)	
4. เลือกสิ่งเสริมแรง/รางวัล สร้างเงื่อนไขการตอบสนองที่ได้รับการเสริมแรง	
5. ให้การเสริมแรงเมื่อสามารถทำพฤติกรรมได้ใกล้เคียงกับเป้าหมาย	
6. ประเมินผลความสำเร็จและความล้มเหลว	
7. ประเมินผลซ้ำใหม่เป็นครั้งคราว	
8. ติดตามผล	

ภาคผนวก ๘

แบบวัดที่ 8

แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การออกกำลังกายและการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก (หลังแผนการฝึก)

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตารางที่ตรงกับความจริงมากที่สุด ซึ่งมีความหมายในการปฏิบัติ คือ

ทำเป็นประจำ	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 5 – 7 วันต่อสัปดาห์
ทำบ่อยครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 3 – 4 วันต่อสัปดาห์
ทำบางครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 1 – 2 วันต่อสัปดาห์
ไม่เคยทำเลย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติเลยในสัปดาห์

1. แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร

พฤติกรรม	ความถี่ในการปฏิบัติ			
	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
1	รับประทานอาหารว่างหรือข้าวไม่ขัดสี			
2	รับประทานอาหารประเภททอด			
3	รับประทานอาหารรสจัดกับผลิตภัณฑ์แปรรูปเป็นบางมื้อ			
4	รับประทานอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน			
5	รับประทานอาหารปลา			
6	รับประทานอาหารถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่ว			
7	รับประทานอาหารอย่างน้อยวันละ 5 ชนิด			
8	รับประทานอาหารจุบจิบ			
9	รับประทานอาหารหลัก 3 มื้อ			
10	เลือกรับประทานอาหารที่หลากหลาย			

แบบประเมินพฤติกรรมมารับประทานอาหาร (ต่อ)

พฤติกรรม	ความถี่ในการปฏิบัติ			
	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
11	รับประทานอาหารครบ 5 หมู่			
12	รับประทานผลไม้หลากหลายชนิด			
13	รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน			
14	รับประทานอาหารหวานจัด			
15	รับประทานอาหารเค็มจัด			
16	รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น แกงใส่กะทิ ข้าวขาหมู เป็นต้น			
17	รับประทานอาหารเสริม/ผลิตภัณฑ์ บำรุงสุขภาพ			

2. แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่ม

พฤติกรรม	ความถี่ในการปฏิบัติ			
	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
1	ดื่มน้ำอัดลม			
2	ดื่มนม			
3	ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว			
4	ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์			
5	ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง/บำรุงสุขภาพ			

3. ประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรม		ความถี่ในการปฏิบัติ			
		ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
1	มีกิจกรรมประจำวัน (กวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า)				
2	การใช้การเดินระยะไกลแทนการใช้รถ/จักรยาน				
3	ออกกำลังกาย 20 นาทีอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน				
4	มีการ warm up ก่อนออกกำลังกาย				
5	มีการ cool down หลังออกกำลังกาย				

4. แบบประเมินพฤติกรรมปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก

พฤติกรรม		ความถี่ในการปฏิบัติ			
		ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
1	เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน				
2	รับประทานอาหารโดยไม่คำนึงถึงสารอาหาร				
3	ซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทาน				
4	หาสิ่งอื่นทำเมื่อรู้สึกหิว				
5	วางแผนลดน้ำหนักแล้วปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด				
6	ใช้ยาลดความอ้วน				
7	มีการชั่งน้ำหนักดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว				
8	เมื่อรู้สึกอึดอัดกินทันที				

แบบประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก (ต่อ)

พฤติกรรม		ความถี่ในการปฏิบัติ			
		ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
9	จัดบันทึกอาหารทุกมื้อ				
10	ประกอบอาหารรับประทานเอง				
11	รับประทานอาหารระหว่างพักทำงาน				
12	ไม่ซื้ออาหารที่ทำให้อ้วนเก็บไว้ที่บ้าน				
13	กินอาหารที่โต๊ะอาหารเท่านั้น				
14	เมื่อกินอิ่มแล้วลุกจากโต๊ะทันที				
15	กินเฉพาะเมื่อรู้สึกหิวเท่านั้น				
16	ทำกิจกรรมอื่นขณะกินอาหาร				
17	ขณะเคี้ยวอาหารวางช้อนลงบนจาน				
18	เลือกผลไม้เป็นอาหารว่างแทนขนมต่างๆ				
19	เลือกกินเฉพาะอาหารที่ไม่ทำให้อ้วน				
20	กินอาหารตรงเวลาวันละ 3 มื้อ				
21	วางแผนอาหารที่จะกินล่วงหน้า				
22	ตำหนิตนเองเมื่อทำตามแผนลดน้ำหนักไม่ได้				
23	ลดน้ำหนักในระยะสั้นอย่างหักโหม				
24	รู้สึกผิดเมื่อกินมากเกินไป				

ภาคผนวก ก
ผลการบันทึกการออกกำลังกาย

ระหว่างวันที่ 1 เมษายน ถึง 30 พฤษภาคม พ.ศ. 2553

วันที่	ประเภทการออกกำลังกาย	ระยะเวลา
1 เมษายน 2553	เล่นบาสเกตบอล	3 ชั่วโมง
2 เมษายน 2553	เล่นบาสเกตบอล	3 ชั่วโมง
3 เมษายน 2553		
4 เมษายน 2553		
5 เมษายน 2553	เล่นบาสเกตบอล	3 ชั่วโมง
6 เมษายน 2553		
7 เมษายน 2553	เล่นบาสเกตบอล	3 ชั่วโมง
8 เมษายน 2553	เล่นบาสเกตบอล	3 ชั่วโมง
9 เมษายน 2553		
10 เมษายน 2553		
11 เมษายน 2553		
12 เมษายน 2553	เล่นบาสเกตบอล	3 ชั่วโมง
13 เมษายน 2553		
14 เมษายน 2553		
15 เมษายน 2553		
16 เมษายน 2553		
17 เมษายน 2553		
18 เมษายน 2553		
19 เมษายน 2553		
20 เมษายน 2553		
21 เมษายน 2553		
22 เมษายน 2553		
23 เมษายน 2553	เล่นบาสเกตบอล	3 ชั่วโมง

ผลการบันทึกการออกกำลังกาย (ต่อ)

วันที่	ประเภทการออกกำลังกาย	ระยะเวลา
24 เมษายน 2553	เล่นบาสเกตบอล	3 ชั่วโมง
25 เมษายน 2553		
26 เมษายน 2553	เล่นบาสเกตบอล	3 ชั่วโมง
27 เมษายน 2553		
28 เมษายน 2553		
29 เมษายน 2553	เล่นบาสเกตบอล	3 ชั่วโมง
30 เมษายน 2553		
1 พฤษภาคม 2553		
2 พฤษภาคม 2553		
3 พฤษภาคม 2553		
4 พฤษภาคม 2553		
5 พฤษภาคม 2553		
6 พฤษภาคม 2553		
7 พฤษภาคม 2553		
8 พฤษภาคม 2553	เล่นบาสเกตบอล	3 ชั่วโมง
9 พฤษภาคม 2553	เล่นบาสเกตบอล	3 ชั่วโมง
10 พฤษภาคม 2553		
11 พฤษภาคม 2553		
12 พฤษภาคม 2553		
13 พฤษภาคม 2553		
14 พฤษภาคม 2553		
15 พฤษภาคม 2553	เล่นบาสเกตบอล	3 ชั่วโมง
16 พฤษภาคม 2553		
17 พฤษภาคม 2553		
18 พฤษภาคม 2553		
19 พฤษภาคม 2553		

ผลการบันทึกการออกกำลังกาย (ต่อ)

วันที่	ประเภทการออกกำลังกาย	ระยะเวลา
20 พฤษภาคม 2553	เล่นบาสเกตบอล	3 ชั่วโมง
21 พฤษภาคม 2553	เล่นบาสเกตบอล	3 ชั่วโมง
22 พฤษภาคม 2553	เล่นบาสเกตบอล	3 ชั่วโมง
23 พฤษภาคม 2553		
24 พฤษภาคม 2553		
25 พฤษภาคม 2553		
26 พฤษภาคม 2553		
27 พฤษภาคม 2553		
28 พฤษภาคม 2553		
29 พฤษภาคม 2553		
30 พฤษภาคม 2553		

ภาคผนวก ฐ
ผลการบันทึกอาหารที่รับประทาน

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนนเต็ม	คะแนนที่ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับปฏิบัติการ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
1 เมษายน 2553	ข้าวสวย 2 จาน ไข่ลูกเขย ผัดถักริ้น ไข่พะโล้ ไข่ตุ๋น	ส้มตำ ไก่ย่าง ข้าวเหนียว ขนมจีน	ขนมจีนน้ำเงี้ยว ทอดมันปลา	33	14	42.42	ปานกลาง
2 เมษายน 2553	ข้าวสวย ผัดกะเพรา ไข่ดาว	ก๋วยเตี๋ยว 2 ถ้วย	ข้าวสวย ไส้อั่ว แพนงเนื้อ	21	4	19.05	ควรปรับปรุง

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนนเต็ม	คะแนนที่ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับปฏิบัติการ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
3 เมษายน 2553	ข้าวต้ม 2 ถ้วย	น้ำอัดลม	หมูกระทะ	9	1	11.11	ควรปรับปรุง
4 เมษายน 2553	ขนมจีนน้ำเงี้ยว	เค้กกล้วยหอม นมสดแบบ ธรรมชาติ	ข้าวสวย ต้มจืด ไข่พะโล้	18	8	44.44	ปานกลาง
5 เมษายน 2553	ข้าวเหนียว หมูบึ่ง	กล้วยต้ม 2 ถ้วย	มาม่าต้ม	12	3	25.00	ควรปรับปรุง

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนนเต็ม	คะแนนที่ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับปฏิบัติการ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
6 เมษายน 2553	ข้าวสวย แกงเหมาเลือดหมู	ผัดซีอิ้ว	บะหมี่เกี๊ยว 2 ถ้วย	12	6	50.00	ปานกลาง
7 เมษายน 2553	ข้าวเหนียว กล้วยเตี่ยว 2 ถ้วย	น้ำอัดลม	หมูจุ่ม	9	2	22.22	ควรปรับปรุง
8 เมษายน 2553	ข้าวเหนียว ไข่ต้ม	ข้าวสวย ไข่ดาว	มาม่าต้มใส่ไข่ 3 ซอง	15	3	20.00	ควรปรับปรุง

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนน เต็ม	คะแนนที่ ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับ ปฏิบัติการ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
9 เมษายน 2553		ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู	ราดหน้าหมู ผัดซีอิ้ว	12	2	16.67	ควรปรับปรุง
10 เมษายน 2553	ข้าวสวย ยำหมูยอ ไข่ลูกเขย 2 ฟอง	กล้วยเดี่ยว 2 ถ้วย ข้าวขาหมู	ข้าวเหนียว ผักกาดจอบ น้ำพริกแกง	21	12	57.14	ดี
11 เมษายน 2553	ข้าวสวย ปลานิลทอด ไข่พะโล้ 2 ฟอง ลาบหมูคั่ว	ข้าวขาหมู 2 จาน	มาม่าผัด	18	3	16.67	ควรปรับปรุง

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนนเต็ม	คะแนนที่ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับปฏิบัติการ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
12 เมษายน 2553	ข้าวเหนียว หมูบึ่ง	ก๋วยเตี๋ยว 2 ถ้วย	ขนมจีนน้ำเงี้ยว	12	3	25.00	ควรปรับปรุง
13 เมษายน 2553	ขนมจีนน้ำเงี้ยว	ขนมจีนน้ำเงี้ยว	ผัดซีอิ้ว ราดหน้าหมู	12	4	33.33	ปานกลาง
14 เมษายน 2553	ข้าวสวย ไข่เจียว	ข้าวผัด	ข้าวสวย ปลาดิ่ง หมูย่าง	18	6	33.33	ปานกลาง

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนนเต็ม	คะแนนที่ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับปฏิบัติการ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
15 เมษายน 2553	ข้าวเหนียว ไก่ทอด	เย็นตาโฟ ก๋วยเตี๋ยว	ข้าวสวย แกงขนุน	18	7	38.89	ปานกลาง
16 เมษายน 2553	ข้าวเหนียว หมูเป็ง ไส้อั่ว	ข้าวเหนียว ตำมะม่วง	ข้าวต้ม	18	6	33.33	ปานกลาง
17 เมษายน 2553	ข้าวต้ม	ก๋วยเตี๋ยว 2 ถ้วย	บะหมี่เกี๊ยว 2 ถ้วย	9	3	33.33	ปานกลาง

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนนเต็ม	คะแนนที่ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับปฏิบัติการ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
18 เมษายน 2553	นมสดแบบ ขั้วนมตา	ข้าวเหนียว ส้มตำ ไก่ย่าง	ข้าวสวย น้ำพริกอ่อน ผักลวก	21	11	52.38	ดี
19 เมษายน 2553	ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง	มาม่าต้มใส่ไข่	ข้าวสวย ไข่เจียว	15	2	13.33	ควรปรับปรุง
20 เมษายน 2553	ข้าวสวย แกงฮังไค ไข่ต้ม 4 ฟอง	กล้วยเขียว 2 ถ้วย	ข้าวสวย ไข่ต้ม	21	4	19.05	ควรปรับปรุง

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนน เต็ม	คะแนนที่ ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับ ปฏิบัติการ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
21 เมษายน 2553	ข้าวสวย แกงจืด	กล้วยเขียว 2 ถ้วย	ราดหน้าหมู ผัดซีอิ้ว	15	7	46.67	ปานกลาง
22 เมษายน 2553	ข้าวเหนียว หมูปิ้ง	ผัดไทย	ข้าวสวย ยาหัดพวง นมสดแบบ ธรรมชาติ	18	9	50.00	ปานกลาง
23 เมษายน 2553	ข้าวชอย	มาม่าต้มใส่ไข่	ข้าวสวย แกงถั่วฝักยาว ใส่ชะอม	15	5	33.33	ปานกลาง

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนนเต็ม	คะแนนที่ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับปฏิบัติการ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
24 เมษายน 2553	ข้าวเหนียว หมูบึ่ง	ข้าวผัด ไข่ดาว	ข้าวเหนียว หมูทอด	18	3	16.67	ควรปรับปรุง
25 เมษายน 2553	ก๋วยเตี๋ยว 2 ถ้วย	นมสดแบบ ธรรมชาติ ขนมปังหมูหยอง	ข้าวผัด ไข่ดาว ผัดซีอิ้ว	18	6	33.33	ปานกลาง
26 เมษายน 2553		ขนมจีนน้ำเงี้ยว แก๋กกล้วยหอม	ข้าวสวย น้ำพริกกะปิ ไข่ทอดระอม	15	6	40.00	ปานกลาง

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนนเต็ม	คะแนนที่ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับปฏิบัติการ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
27 เมษายน 2553	ข้าวสวย ข้าหมูยอ ไข่ลูกเขย	มาผัด	มาผัด	12	5	41.67	ปานกลาง
28 เมษายน 2553	ข้าวเหนียว ไข่ต้ม	ก๋วยเตี๋ยว 2 ถ้วย	ข้าวสวย ผักกะหล่ำปลี	15	6	40.00	ปานกลาง
29 เมษายน 2553	ข้าวเหนียว ไก่ทอด	ก๋วยเตี๋ยว 2 ถ้วย	บะหมี่เกี๊ยว ขนมปังปิ้งนม เนย	18	3	16.67	ควรปรับปรุง

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนนเต็ม	คะแนนที่ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับปฏิบัติการ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
30 เมษายน 2553	ข้าวเหนียว ใส่ไข่ ต้บทอด	ก๋วยเตี๋ยว	เย็น	12	2	16.67	ควรปรับปรุง
1 พฤษภาคม 2553	นมสดแบบ ธรรมดา	ขนมจีนน้ำเงี้ยว	ข้าวสวย หมูจุ่ม	12	5	41.67	ปานกลาง
2 พฤษภาคม 2553	ข้าวสวย ไข่ดาว 3 ฟอง	ก๋วยเตี๋ยว 2 ถ้วย	ราดหน้าหมู ข้าวผัด	15	4	26.67	ปานกลาง

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนนเต็ม	คะแนนที่ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับปฏิบัติการ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
3 พฤษภาคม 2553	ข้าวเหนียว หมูบึ่ง	ข้าวขาหมู	ข้าวสวย ยำเนื้อไก่	15	5	33.33	ปานกลาง
4 พฤษภาคม 2553		กล้วยเตี่ยว 2 ถ้วย	ข้าวสวย ผัดผักรวม	9	5	55.56	ดี
5 พฤษภาคม 2553	นมสดแบบ ธรรมชาติ	ข้าวสวย ไข่เจียว	มาม่าต้ม	12	4	33.33	ปานกลาง

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนนเต็ม	คะแนนที่ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับปฏิบัติการ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
6 พฤษภาคม 2553	ข้าวเหนียว หมูปิ้ง	ข้าวซอยไก่ 2 ถ้วย	ข้าวผัด	12	2	16.67	ควรปรับปรุง
7 พฤษภาคม 2553	ข้าวเหนียว น้ำพริกหนุ่ม แคบหมู	ข้าวเหนียว ลาบหมูตัว ตับหวาน	ก๋วยเตี๋ยว 2 ถ้วย	21	8	38.10	ปานกลาง
8 พฤษภาคม 2553	ข้าวต้มหมู ขนมปังใส่หมู หยอง	ข้าวต้มหมู	ข้าวต้มหมู	15	4	26.67	ปานกลาง

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนน เต็ม	คะแนนที่ ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับ ปฏิบัติการ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
9 พฤษภาคม 2553	ข้าวเหนียว ใส่ไข่	ผัดไทย	ข้าวสวย ผักพริกแกง	15	5	33.33	ปานกลาง
10 พฤษภาคม 2553	ข้าวเหนียว หมูเป็ง	ก๋วยเตี๋ยว 2 ถ้วย	หมูกระทะ	12	2	16.67	ควรปรับปรุง
11 พฤษภาคม 2553		ก๋วยเตี๋ยว 2 ถ้วย	ข้าวเหนียว ข้าวเหนียว	9	4	44.44	ปานกลาง

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนนเต็ม	คะแนนที่ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับปฏิบัติการ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
12 พฤษภาคม 2553	ขนมจีนน้ำเงี้ยว	ก๋วยเตี๋ยว	ก๋วยเตี๋ยว ข้าวซอย	9	2	22.22	ควรปรับปรุง
13 พฤษภาคม 2553	ข้าวสวย ปลากระป๋อง	ก๋วยเตี๋ยว	บะหมี่กึ่งยาว 2 ถ้วย	15	5	41.67	ปานกลาง
14 พฤษภาคม 2553	ข้าวสวย ยำปลากรอบ	ข้าวหมู	ข้าวเหนียว ต้มผักกาดขาว	15	7	46.67	ปานกลาง

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนนเต็ม	คะแนนที่ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับปฏิบัติการ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
15 พฤษภาคม 2553	ข้าวสวย หมูทอด	น้ำอดลม เค้กกล้วยหอม	บะหมี่เกี๊ยว	18	4	22.22	ควรปรับปรุง
16 พฤษภาคม 2553	ข้าวสวย ไข่ต้ม หมูเป็ง	ก๋วยเตี๋ยว 2 ถ้วย		12	2	16.67	ควรปรับปรุง
17 พฤษภาคม 2553	ข้าวเหนียว ไข่ต้ม	ข้าวสวย แกงหนม ไข่ดาว	มาม่าต้มใส่ไข่	18	5	27.78	ปานกลาง

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนนเต็ม	คะแนนที่ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับปฏิบัติการ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
18 พฤษภาคม 2553	ไปเที่ยง ส้มตำ ขนมจีน	ข้าวสวย กล้วยเขียว 2 ถ้วย	ข้าวสวย ไข่เจียวหมูสับ	18	7	38.89	ปานกลาง
19 พฤษภาคม 2553		ข้าวสวย ผัดกะเพราหมู	ข้าวสวย ผัดผักกาดขาว	12	5	41.67	ปานกลาง
20 พฤษภาคม 2553	ข้าวเหนียว หมูปิ้ง น้ำพริกแดง		ขนมจีนน้ำเงี้ยว	12	5	41.67	ปานกลาง

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนนเต็ม	คะแนนที่ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับปฏิบัติการ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
21 พฤษภาคม 2553	ข้าวต้มหมู นมสดแบบ ธรรมดา	ข้าวสวย ต้บทอด	ข้าวสวย หมูยอทอด	18	5	27.78	ปานกลาง
22 พฤษภาคม 2553	ข้าวเหนียว ไข่เจียวหมูสับ	กล้วยเดี่ยว 2 ถ้วย	ข้าวสวย แกงถั่วฝักยาว ใส่ชะอม	15	6	40.00	ปานกลาง
23 พฤษภาคม 2553		กล้วยเดี่ยว 2 ถ้วย	ข้าวเหนียว ไข่ต้ม ไข่เจียว	12	3	25.00	ควรปรับปรุง

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนนเต็ม	คะแนนที่ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับปฏิบัติการ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
24 พฤษภาคม 2553	ข้าวเหนียว ปลากระป๋อง		ข้าวเหนียว ไก่ย่าง	12	5	41.67	ปานกลาง
25 พฤษภาคม 2553	ข้าวต้มหมู	ข้าวมันไก่	ผัดซีอิ้ว ข้าวผัด	12	3	25.00	ควรปรับปรุง
26 พฤษภาคม 2553	ข้าวสอย ต้มเลือดหมู	ก๋วยเตี๋ยว	ข้าวสอย แกงเจียวหวาน	15	6	40.00	ปานกลาง

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนนเต็ม	คะแนนที่ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับปฏิบัติการ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
27 พฤษภาคม 2553	ข้าวเหนียว ไก่ย่าง		หมูจุ่ม น้ำจิ้มต้ม	12	3	25.00	ควรปรับปรุง
28 พฤษภาคม 2553	ข้าวสวย ไข่ต้ม หมูทอด	ข้าวซอยไก่	ข้าวสวย ผักกะเพรา ต้มจืด	21	3	14.29	ควรปรับปรุง
29 พฤษภาคม 2553	ข้าวสวย ผักหน่อไม้	ข้าวสวย เกาเหตาเล็ดหมู	ข้าวเหนียว น้ำพริกอ่อง ผักลวก	21	11	52.38	ดี

วันที่	มื้ออาหาร			คะแนนเต็ม	คะแนนที่ปฏิบัติได้	คะแนนเฉลี่ย	ระดับปฏิบัติการ
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
30 พฤษภาคม 2553	ข้าวเหนียว ไก่ทอด	ผัดซีอิ้ว ราดหน้าหมู	ข้าวเหนียว แกงหัดฟาง	18	7	38.89	ปานกลาง

ภาคผนวก ท

ใบความรู้ที่ 1

เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ

1. กินอาหารครบทั้ง 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

ความหมายของข้อปฏิบัตินี้คือ รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ โดยเลือกอาหารให้หลากหลาย อย่างบริโภคซ้ำๆ หรือบริโภคอย่างใดอย่างหนึ่งบ่อยเกินไป เพราะอาหารแต่ละชนิดให้พลังงานและสารอาหารแตกต่างกัน การเลือกบริโภคอาหารที่หลากหลายจึงเป็นการช่วยให้ได้รับสารอาหารที่หลากหลายด้วย ขณะเดียวกันต้องหมั่นตรวจสอบน้ำหนักตัวให้เหมาะสม และออกกำลังกายเป็นประจำ การมีน้ำหนักตัวน้อยหรือมากกว่าเกณฑ์ปกติ เป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค จึงควรดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพื่อช่วยให้มีสุขภาพดีและมีชีวิตยืนยาว เมื่อทราบว่าน้ำหนักตัวของตนเองว่าเป็นอย่างไร ก็สามารถปรับปรุงการเลือกบริโภคอาหารของตนเองได้ เช่น ถ้าน้ำหนักน้อย เลือกบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูงๆ กินอาหารที่มีประโยชน์ให้มากขึ้น เช่น ดื่มนมปรุงแต่งรสแทนนมจืด เพราะให้พลังงานสูงกว่านมจืดในปริมาณที่เท่ากัน หรือเลือกอาหารประเภทซूपแป้ง ทอดแทนอาหารปิ้ง อบ ตุ่น เป็นต้น ถ้าน้ำหนักตัวมากควรลดปริมาณอาหารที่บริโภคให้น้อยลง เลือกอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลต่ำ และออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

ข้าว นับเป็นอาหารหลักของคนไทยที่บริโภคเป็นประจำ ทั้งข้าวเหนียวและข้าวเจ้า ข้าวที่ควรเลือกบริโภคคือ ข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้อง เพราะให้สารอาหารมากกว่าข้าวขัดขาว โดยเฉพาะใยอาหาร วิตามินและแร่ธาตุ ผู้ที่ไม่คุ้นกับข้าวซ้อมมืออาจจะรู้สึกว่าการหุงแล้วข้าวกระด้างและแข็ง ไม่น่ารับประทาน อาจนำข้าวซ้อมมือมาผสมกับข้าวขาวก่อนหุง จะช่วยลดความกระด้างของข้าวได้ และเมื่อคุ้นแล้วอาจจะเพิ่มปริมาณข้าวซ้อมมือผสมมากขึ้น ก็เป็นทางหนึ่งที่จะช่วยให้ได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกายมากขึ้น นอกจากนี้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่ได้จากข้าวและธัญพืชอื่นๆ เช่น ขนมันจืด ถั่วเขียว เส้นบะหมี่ มั้กกะโรนี รวมถึงเฟือก มัน ข้าวโพด ก็เป็นอาหารที่สามารถเลือกบริโภคสลับกันไป ในปริมาณที่เหมาะสม อาหารเหล่านี้ให้คาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญของร่างกาย

3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

ผักและผลไม้เป็นอาหารที่ให้วิตามิน แร่ธาตุและใยอาหารสูง ควรบริโภคเป็นประจำ เพื่อช่วยในการขับถ่ายและนำสารพิษออกจากร่างกาย ผักมีหลายประเภทและกินได้ทุกส่วน ประเภทที่กินรากหรือหัว เช่น หัวไชเท้า แครอท กระชาย ขิง ข่า ประเภทกินใบ เช่น ใบขี้เหล็ก คื่นช่าย ผักกาด ผักบุ้ง ตำลึง

ประเภทกินดอก เช่น ดอกแค กระหล่ำดอก ดอกกุยช่าย ประเภทกินผล เช่น มะเขือเทศ มะเขือยาว บวบ ผักทุกชนิดให้พลังงานต่ำและไม่ทำให้อ้วน สามารถบริโภคได้ไม่จำกัดปริมาณ ทั้งผักสดและ ผักสุก ผลไม้ มีทั้งที่กินดิบและสุก ซึ่งให้ความหวานแตกต่างกัน ผลไม้ที่กินดิบหรือแก่จัด เช่น มะม่วงมัน มะละกอ กล้วย ขนุน ทูเรียน ชมพู ให้ความหวานน้อยกว่าผลไม้สุก เช่น มะม่วง มะละกอสุก กล้วยสุก ขนุนสุก ทูเรียน ผลไม้ที่มีรสหวานจัดควรบริโภคในปริมาณน้อย เพราะทำให้อ้วนได้ และควรเลือกบริโภคให้หลากหลายตามฤดูกาลของผลไม้เหล่านั้น

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

เนื้อสัตว์มีหลายชนิด ทั้งสัตว์บก สัตว์น้ำและสัตว์ปีก ปลา เป็นเนื้อสัตว์น้ำที่นอกจากจะเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี มีคุณภาพ มีไขมันน้อยและโคเลสเตอรอลต่ำแล้ว ยังมีแร่ธาตุที่สำคัญ เช่น ปลาทะเลมีไอโอดีนสูง ป้องกันการขาดไอโอดีน ซึ่งจะทำให้ปัญญาอ่อนในเด็ก ปลาเล็กปลาน้อยที่กินได้ทั้งกระดูกมีแคลเซียมสูง ช่วยเสริมกระดูกและฟันให้แข็งแรง ไขมันในปลามีกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายชนิด ที่จำเป็นต่อการพัฒนาการของสมองและดวงตา รวมทั้งช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือดได้อีกด้วย จึงควรรับประทานปลาสลับกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่น เนื้อสัตว์บก เป็นแหล่งโปรตีนที่ดีเช่นเดียวกับปลา แต่มีไขมันสูงกว่า ควรเลือกบริโภคเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน เช่น เนื้ออกไก่ หมู เนื้อแดง เพื่อลดปริมาณไขมันที่ได้รับ เนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูงให้พลังงานสูง เช่น ขาหมู หมูสามชั้น ไก่ตอน ซึ่งทำให้เกิดการสะสมไขมันในร่างกาย และเล็ดเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ อ้วนและภาวะไขมันสูงในเลือด และนำไปสู่การเกิดโรคต่างๆ ได้ถ้าบริโภคเป็นประจำ จึงควรหลีกเลี่ยงและรับประทานในปริมาณน้อย ไข่ เป็นแหล่งของสารอาหารที่ดีทั้งโปรตีน วิตามิน แร่ธาตุ และมีราคาถูก สามารถบริโภคได้ 2-3 ฟอง/สัปดาห์ สำหรับผู้ที่มีปัญหาภาวะไขมันในเลือดสูง ต้องการควบคุมระดับไขมันสูงในเลือด รับประทานเฉพาะไข่ขาวได้ ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง เป็นแหล่งที่ให้โปรตีน วิตามินและแร่ธาตุที่มีราคาถูก ควรนำถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ เต้าเจี้ยว ฟองเต้าหู้ มาประกอบอาหารด้วย เพื่อให้เกิดความหลากหลายของอาหารที่บริโภค

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

นม เป็นอาหารที่บริโภคได้ง่ายและสะดวก สารอาหารที่สำคัญและจำเป็นแก่ร่างกายที่ได้จากนมคือ แคลเซียมและฟอสฟอรัส ซึ่งช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ถึงแม้เมื่อผ่านวัยเจริญเติบโต ร่างกายก็ยังต้องการแคลเซียมเพื่อสร้างความแข็งแรงให้แก่กระดูกอย่างต่อเนื่อง อาหารไทยหลายชนิดมีแคลเซียมสูง เช่น กะปิ กุ้งแห้ง ปลาไส้ตัน แต่ไม่ได้รับประทานเป็นประจำทุกวัน และยังรับประทานในปริมาณน้อยในแต่ละครั้งอีกด้วย แคลเซียมที่ได้จึงได้รับในปริมาณน้อยไปด้วย ส่วนนมมีปริมาณแคลเซียมสูงและสามารถดื่มได้ทุกวัน ดังนั้น เพื่อให้สุขภาพ

กระดูกและฟันแข็งแรง มีรูปร่างสูงใหญ่ ในวัยเด็กและผู้ใหญ่ควรดื่มนมเป็นประจำ อย่างน้อย 1-2 แก้ว/วัน นมที่ขายในท้องตลาดมีหลายชนิด ทั้งนมจืด นมปรุงแต่งรส นมเปรี้ยว และนมข้นหวาน เพื่อป้องกันปัญหาของโรคอ้วนควรเลือกดื่มนมชนิดไขมันต่ำ และนมที่ไม่ปรุงรสจะดีกว่า สำหรับ ผู้ที่มีปัญหาในการดื่มนม มีอาการปั่นป่วนในท้อง ไม่ควรดื่มนมหลังอาหาร โดยเริ่มด้วยการดื่มนม ช้าๆ ครั้งละ 3-4 ที่ช่วงเวลา 10-15 นาที ค่อยมาดื่มนมเพิ่มอีก ร่างกายจะค่อยๆ ปรับตัวและสามารถดื่มนมได้ตามปกติภายใน 5-7 วัน ถ้าอาการไม่ดีขึ้นอาจจะดื่มนมถั่วเหลืองแทนถึงแม้จะให้แคลเซียม และสารอาหารอื่นน้อยกว่านมวัว

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมัน เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานสูงกว่าโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตในปริมาณที่เท่ากัน ไขมัน ได้มาจากทั้งพืชและสัตว์ ไขมันที่ได้จากพืชให้กรดไขมันไม่อิ่มตัวสูงกว่าไขมันที่ได้จากสัตว์ ไขมันที่ได้จากพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันข้าวโพด น้ำมันรำ น้ำมันปาล์ม เป็นต้น กรดไขมันเหล่านี้ช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือดได้ ไขมันทำหน้าที่ช่วยในการดูดซึม วิตามินที่ละลายในไขมัน คือ วิตามิน เอ ดี อี และเค เข้าสู่ร่างกาย และควรเลือกใช้น้ำมันที่ได้มาจาก พืชในการประกอบอาหาร โคเลสเตอรอล เป็นไขมันอีกชนิดหนึ่งที่มีมากในอาหารที่มาจากสัตว์ โดยเฉพาะเครื่องในสัตว์ ไข่แดง และอาหารทะเลบางชนิด เช่น ปลาหมึก หอยนางรม ส่วนอาหาร ที่มาจากพืชไม่มีโคเลสเตอรอล จึงควรหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูงการประกอบ อาหารบางประเภททำให้อาหารนั้นมีไขมันสูงขึ้น เช่น อาหารชุบแป้งทอด อาหารที่ใส่กะทิ หรือ อาหารผัดหรือทอดที่ใช้น้ำมันมาก จึงควรปรับเปลี่ยนวิธีการประกอบอาหาร เช่น การปิ้ง อบ ตุ่น ต้ม เพื่อลดปริมาณไขมัน เพราะการบริโภคอาหารที่มีไขมันมากๆ และมีโคเลสเตอรอลสูงเป็นประจำ เป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคอ้วน โรคหัวใจ และภาวะไขมันในหลอดเลือดได้

7. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด

อาหารที่มีรสหวาน ทั้งขนมหวาน ลูกอม ลูกกวาด ผลไม้กวน ผลไม้แช่อิ่ม ตลอดจน เครื่องดื่มนานาชนิด เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม ชา กาแฟ ต่างมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบอยู่มากน้อย แตกต่างกันไป การได้รับน้ำตาลมากหรือบ่อยเป็นประจำ ทำให้ติดในรสหวานแล้วระยะยาวทำให้อ้วน และนำไปสู่การเกิดโรคเบาหวานได้ สำหรับเด็กทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับฟัน เมื่ออาหารและ เกิดโรคขาดสารอาหาร นอกจากนี้ ยังทำให้มีการสร้างไขมันประเภทไตรกลีเซอไรด์ในร่างกาย ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้ จึงควรจำกัดปริมาณน้ำตาลที่บริโภค ไม่ควรเกิน 4-5 ช้อนโต๊ะ/วัน อาหารที่มีรสเค็ม ได้มาจากการแปรรูปอาหาร เช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม เต้าเจี้ยว ผักดอง ผลไม้ดอง รวมถึงการปรุงแต่งรสในขณะประกอบอาหารด้วย และเมื่อกกล่าวถึงรสเค็ม คนส่วนมาก มักจะคิดถึงน้ำปลาและเกลือเท่านั้น แต่ในชีวิตประจำวันเครื่องปรุงรสที่มีความเค็มมีให้เลือก

มากมาย เช่น ซีอิ้วหวาน ซีอิ้วเค็ม ซอสปรุงรสชนิดต่างๆ ซอสพริก ซอสมะเขือเทศ และน้ำจิ้มต่างๆ ในการบริโภคจึงควรระวังอาหารเหล่านี้ด้วย ไม่ควรบริโภคมากเพราะจะนำไปสู่การเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้

8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

สภาพการดำเนินชีวิตที่รีบเร่งแข่งกับเวลาในสังคมไทย ได้เปลี่ยนวิถีการดำรงชีวิตจากการประกอบอาหาร เพื่อบริโภคในครัวเรือนเป็นการซื้ออาหารสำเร็จรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูป หรือรับประทานอาหารนอกบ้านกันมากขึ้น อาหารเหล่านั้นอาจมีการปนเปื้อนจากหลายทาง เช่น เชื้อโรค พยาธิ สารเคมีตกค้างจากยาฆ่าแมลง และปุ๋ย หรือมีการผลิต การประกอบอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะเติมสารปรุงแต่งที่ไม่ได้มาตรฐาน เช่น บอแรกซ์ในลูกชิ้น สารฟอกขาวในถั่วงอกและชิงชอย หรือสภาพแวดล้อมบริเวณที่จำหน่ายไม่เหมาะสม เช่น วางจำหน่ายข้างถนน และไม่ปกปิดอาหารให้มีมิดชิด หรืออาหารที่ไม่ผ่านความร้อน อาหารสุกๆ ดิบๆ ซึ่งอาจมีพยาธิหรือเชื้อโรคถูกทำลายไม่หมด เป็นต้น อาหารที่ปนเปื้อนและไม่สะอาดเหล่านี้เป็นสาเหตุของการป่วยให้แก่ผู้บริโภคได้ เพื่อความปลอดภัยควรเลือกซื้ออาหารสด หรืออาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ จากแหล่งจำหน่ายที่สะอาด นำไว้ใจและเชื่อถือได้ บริโภคอาหารที่สะอาดที่มีการปรุงให้สุก เก็บบรรจุในภาชนะที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน และจัดเก็บอาหารให้ถูกต้อง ปกปิดให้มีมิดชิด

9. งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่รู้จักกันดี ได้แก่ สุรา เบียร์ ไวน์ บรั่นดี รวมถึงสาโท และกระแช่ ซึ่งเป็นหนึ่งผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบลที่รัฐบาลสนับสนุนในปัจจุบันนี้ การดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้ในปริมาณน้อย ช่วยกระตุ้นความอยากรับประทานอาหาร แต่ในปริมาณมากทำให้เกิดโทษแก่ร่างกาย เพราะเป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะและลำไส้ โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคตับแข็ง และยังก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมได้ เพราะแอลกอฮอล์มีฤทธิ์ต่อประสาทส่วนกลางจะไปกดสมองส่วนที่ควบคุมสติ จึงทำให้ขาดสติ สูญเสียสมรรถภาพในการทำงาน ทำให้เกิดความประมาท โดยเฉพาะในคนที่ทำหน้าที่ขับรถ ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้มาก ปัจจุบัน รัฐบาลจึงมีโครงการรณรงค์ "เมาไม่ขับ" เพื่อเป็นการลดอุบัติเหตุที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ นอกจากนี้ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ยังมีราคาสูงจึงทำให้สูญเสียเงินทอง และทำให้เกิดความไม่สงบในครอบครัวถึงขั้นเสียชีวิตได้ ดังนั้น เพื่อความปลอดภัย ความแข็งแรงของสุขภาพและความสุขของครอบครัว ผู้ที่ดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำควรลดหรืองดปริมาณการดื่มให้น้อยลง ส่วนผู้ที่ไม่เคยดื่มก็ไม่ควรริเริ่มหรือทดลอง เพราะให้โทษแก่ร่างกายมากกว่าประโยชน์ที่ได้รับ อาหารเป็นปัจจัยเบื้องต้นที่สำคัญ ในการเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงและปราศจากโรค "ข้อปฏิบัติของการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย" ที่กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จัดทำ

เผยแพร่เพื่อเป็นการกระตุ้นและการส่งเสริมให้ประชาชนคนไทย ตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและมีสุขภาพดีก่อนที่จะเกิดโรคแล้วมารักษา ดังนั้นเพื่อสุขภาพที่ดีประชาชนคนไทยทั้งหลายจึงควรวีต "ข้อปฏิบัติของการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย" มาเป็นแนวทางการบริโภคอาหารและนำสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวันทุกคนด้วย

ที่มา : รุจิรา สัมมะสุต. โภชนบัญญัติ 9 ประการ . 2549.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ใบความรู้ที่ 2

เรื่องอาหารลดน้ำหนักและการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก

ข้อเสนอแนะในการลดน้ำหนักคือ

1. ลดพลังงานที่ควรจะได้ต่อวัน โดยพลังงานที่แนะนำคือ

หญิง = 20 กิโลแคลอรี x น้ำหนัก (IBW) = พลังงานที่ควรได้/วัน

ชาย = 25 กิโลแคลอรี x น้ำหนัก (IBW) = พลังงานที่ควรได้/วัน

การลดน้ำหนักต้องค่อยเป็นค่อยไป ไม่ลดอย่างรวดเร็ว เพื่อให้ร่างกายปรับตัว สัปดาห์ละ 1/2 -

1 กิโลกรัม ถ้าต้องการลดอย่างรวดเร็วและมาก ควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ เช่น การลดน้ำหนักในเด็ก

2. กินอาหารให้ครบ 3 มื้อ ห้ามงดมื้อใดมื้อหนึ่ง และอาหารต้องประกอบด้วยอาหาร 5 หมู่ ได้แก่ เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ข้าวแป้งและเผือก มัน น้ำตาลและผลิตภัณฑ์จากแป้ง ผลไม้ ผักใบเขียว-ขาวทุกชนิด ไขมันจากพืชและสัตว์ เป็นต้น

3. ออกกำลังกายทุกวัน ๆ ละ 1/2-1 ชั่วโมง การเลือกวิธีออกกำลังกายควรให้เหมาะสมกับสถานะของร่างกาย รวมทั้งพยาธิสภาพที่ตนมีอยู่ ควรมีการปรึกษาแพทย์และนักกายภาพบำบัดเพื่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

สรุปข้อแนะนำในการลดน้ำหนัก

1. ลดน้ำหนักทีละน้อย สัปดาห์ละ 1/2-1 กิโลกรัม
2. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ไม่ขาดหมู่ใดหมู่หนึ่ง
3. กินอาหารให้ครบทุกมื้อและลดปริมาณอาหารแต่ละมื้อให้น้อยลง
4. งดอาหารขบเคี้ยวทุกชนิดและอาหารว่างระหว่างมื้อ
5. งดขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม อาหารขยะทุกชนิด
6. งดอาหารทอดที่มีไขมันสูง เช่น ปาท่องโก๋ ก๋วยเตี๋ยว ฯลฯ
7. งดการใช้น้ำตาลในการปรุงอาหาร
8. งดเนื้อสัตว์ติดมัน และหนังสัตว์ ใช้เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ (Lean meat) ปลา ฯลฯ
9. กินผลไม้ที่มีรสหวานไม่จัด และกินผลไม้ทั้งผล งดการกินน้ำผลไม้คั้น ผลไม้กระป๋อง
10. กินผักใบเขียว-ขาว และผักอื่น ๆ ทุกมื้อ และหลากหลายชนิดใน 1 วัน
11. ดื่กข้าวตามจำนวนที่ต้องกินครั้งเดียว ไม่ดื่กเพิ่มอีก
12. กินอาหารช้า ๆ เคี้ยวให้ละเอียดประมาณคำละ 10 ครั้ง
13. กินอาหารพอรอ้ม ไม่เสียดายอาหารที่เหลือ

14. ออกกำลังกายให้เพียงพอและสม่ำเสมอทุกวัน
ตัวอย่างเมนูอาหารลดน้ำหนัก (ให้พลังงานประมาณ 1100 -1300 กิโลแคลอรีต่อวัน)

วันจันทร์	มือเช้า - นมสด 1 แก้ว แชนวิชไก่
	มือกลางวัน - ข้าวหมูแดง ซาเย็น
	มือเย็น - ข้าวสวย 1 ทัพพี ยำรวมมิตร ฝรั่ง 1/2 ผล
วันอังคาร	มือเช้า - น้ำส้มคั้น 1 แก้ว ขนมปังโฮลวีท 2 แผ่น
	มือกลางวัน - ข้าวผัดหมูใส่ไข่ ส้ม 1 ผล
	มือเย็น - กระจ่างปลา แอปเปิ้ล 1 ผล
วันพุธ	มือเช้า - แพนเค้ก 2 ชิ้น น้ำส้มคั้น 1 แก้ว
	มือกลางวัน - ขนมจีนน้ำยา โอเลี้ยง 1 แก้ว
	มือเย็น - ข้าวสวย 1 ทัพพี แกงจืดตำลึงหมูสับ สับปะรด 1 ชิ้น
วันพฤหัสบดี	มือเช้า - นมสด 1 แก้ว แชนวิชแฮม
	มือกลางวัน - เส้นใหญ่ราดหน้า ซาเย็น 1 แก้ว
	มือเย็น - ข้าวสวย 1 ทัพพี แกงส้มกุ้งผักรวม
วันศุกร์	มือเช้า - โจ๊กใส่ไข่ นมสด 1 แก้ว
	มือกลางวัน - วุ้นเส้นต้มยำ มะละกอ 1 ชิ้น
	มือเย็น - กวยเตี๋ยวเนื้อสับ ก๋วยเตี๋ยว 1 ผล
วันเสาร์	มือเช้า - ครั้วทอง 1 ชิ้น โยเกิร์ตพร่องมันเนย
	มือกลางวัน - ข้าวราดแกงเขียวหวาน แตงโม 1 ชิ้น
	มือเย็น - สลัดทูน่าใส ส้มเขียวหวาน 1 ผล
วันอาทิตย์	มือเช้า - ขนมปังแครกเกอร์ 2 แผ่น นมพร่องมันเนย 1 แก้ว
	มือกลางวัน - ข้าวผัดกระเพราไก่ ซาเย็น 1 แก้ว
	มือเย็น - สุกี้ ก๋วยเตี๋ยว 1 ผล

การออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนัก จะต้องประกอบด้วย การออกกำลังกายที่ให้ร่างกายมีการใช้พลังงานที่เก็บสะสมไว้ออกมา และเพื่อให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงานอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากเมื่อมีการจำกัดปริมาณพลังงานที่ร่างกายได้รับในแต่ละวันเป็นระยะเวลาหนึ่งแล้วร่างกายจะปรับตัวให้มีการใช้พลังงานลดลง เช่น ซิพจรช้าลง ความดันโลหิตต่ำลง ซึ่งอาจจะมีผลทำให้อ่อนเพลีย วิงเวียน หน้ามืด เป็นลมได้ และที่สำคัญก็คือน้ำหนักตัวจะไม่ลดลง

1. รูปแบบการออกกำลังกาย (Type)

สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักและควบคุมน้ำหนักตัว ควรเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ประเภทแอโรบิก หรือการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง อาทิ การเดิน การวิ่งเหยาะ ๆ การขี่จักรยานแบบ นิ่งอยู่กับที่ การว่ายน้ำ หากออกกำลังกายเป็นกลุ่มก็เข้าร่วมกิจกรรมการเดินแอโรบิก การฝึกโยคะ เป็นต้น โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับตนเอง และคำนึงถึงความสะดวก ปลอดภัย รวมทั้งความยาก ง่ายด้วย และควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกหรือมีการเปลี่ยนแปลงจังหวะ ทิศทางเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว ซึ่งจะมีผลต่อข้อเข่าข้อเท้าทำให้เกิดการบาดเจ็บได้

2. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (Duration)

หากต้องการให้ร่างกายให้พลังงานหรือเผาผลาญไขมัน ได้มาก ควรให้ระยะเวลาในการ ออกกำลังกายยาวนาน โดยเรียนรู้ระดับความเหนื่อยที่เหมาะสมด้วยตัวเอง เช่น หากไม่ สามารถพูดคุยโต้ตอบกันได้ในขณะที่ออกกำลังกาย แสดงว่าการออกกำลังกายนั้นหนักเกินไป ซึ่งไม่ สามารถออกกำลังกายได้นาน สำหรับผู้ที่ยังไม่คุ้นเคยกับการออกกำลังกาย ควรเริ่มการออกกำลังกายโดยใช้เวลาไม่นานนัก ประมาณ 5-10 นาที วันละ 2-3 ครั้ง เมื่อคุ้นเคยหรือมีสมรรถภาพร่างกาย ดีแล้ว จึงปรับเวลาให้การออกกำลังกายเพิ่มขึ้นตามลำดับ จนกระทั่งสามารถออกกำลังกายได้อย่าง ต่อเนื่องเป็นเวลา 30-45 นาที หรือนานกว่าประมาณ 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์

3. ความหนักในการออกกำลังกาย (Intensity)

ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง ไม่ควรทำหรือ ล้อเลียนแบบผู้อื่น เพราะการออกกำลังกายที่ดูว่าเบาสำหรับคนอื่น อาจจะเป็นหนักสำหรับเรา จึงควรเลือกระดับความหนักให้เหมาะสมกับตนเอง ด้วยการคำนวณจากอัตราเต้นชีพจรสูงสุด ดังนี้

ตัวอย่าง นาย ก อายุ 40 ปี ต้องการออกกำลังกายที่ระดับความหนัก 60-70 % ของ อัตราการเต้นชีพจรสูงสุดนาย ก. ควรออกกำลังกายให้เหนื่อยที่ระดับหัวใจเต้นที่ครั้งต่อนาที มีวิธี

คำนวณดังนี้

อัตราการเต้นชีพจรสูงสุดของนาย ก.

$$= 220 - \text{อายุ นาย ก}$$

$$= 220 - 40 = 180 \text{ ครั้งต่อนาที}$$

$$\text{การออกกำลังกายที่ระดับความหนัก 60 \%} = 180 \times 0.60 = 108 \text{ ครั้งต่อนาที}$$

$$\text{การออกกำลังกายที่ระดับความหนัก 70 \%} = 180 \times 0.70 = 126 \text{ ครั้งต่อนาที}$$

ดังนั้น การออกกำลังกายของ นาย ก. ควรให้เหนื่อยที่ระดับหัวใจเต้นประมาณ 108-126 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นความหนักที่ระดับ 60 – 70 % ของอัตราการเต้นชีพจรสูงสุดของ นาย ก. โดยร่างกายจะดึงไขมันออกมาใช้เป็นพลังงานในการเคลื่อนไหวขณะออกกำลังกาย

4. ความบ่อยครั้งในการออกกำลังกาย (Frequency)

ผู้ออกกำลังกายที่ต้องการลดน้ำหนักเร็ว ฟังระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก หรือแบบใช้ออกซิเจนเป็นพลังงาน ไม่ว่าจะเป็นการเดิน วิ่ง จักรยาน หรือเดินแอโรบิก ฯลฯ ยิ่งทำได้นานและบ่อยครั้งมากเท่าใด ยิ่งช่วยเผาผลาญและลดไขมันในร่างกายได้มากขึ้นเท่านั้น อย่างไรก็ตาม ควรมีวันพักหรือหยุดออกกำลังกาย อย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์และออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ หรืออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

หลักสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก

1. ควรให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ทั่วร่างกายได้เคลื่อนไหวหรือออกแรงอย่างต่อเนื่อง หรือเป็นช่วง ๆ อย่างน้อย 15 – 30 นาที จะทำให้เผาผลาญพลังงานได้มากขึ้น
2. ต้องให้เกิดความรู้สึกเหนื่อย โดยให้หัวใจเต้นประมาณ 120-140 ครั้งต่อ นาที หรือประมาณ 60-70 % ของอัตราการเต้นหัวใจ
3. ต้องออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ หรืออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์
4. ควรเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายหลากหลายรูปแบบ โดยให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง
5. ควรอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง
6. ไม่ควรงดอาหาร แต่ควรปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้ถูกต้องได้สัดส่วนเหมาะสม
7. ควรงดอาหารออกกำลังกายเมื่อมีอาการเจ็บป่วยไม่สบาย หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ นอกจากนี้ ควรเสริมสร้างกล้ามเนื้อหัวใจ หลังส่วนนอก ออก ดันแขน หน้าท้อง หลัง ส่วนล่าง ต้นขา และสะโพก ให้แข็งแรง ซึ่งจะมีผลต่อการเคลื่อนไหวและรูปร่างทรวดทรงที่กระชับ ได้สัดส่วนสวยงาม เป็นการสร้างเสน่ห์เพิ่มบุคลิกที่ดีให้กับตนเอง

การออกกำลังกายที่ค่อนข้างจะได้ผลสามารถทำได้โดยการเดิน จะเดินในที่ทำงาน หรือเดินในบ้าน เดินไปร้านอาหารก็ได้ บางทีอาจใช้กุศโลบายจอดรถไว้ไกลๆ แล้วเดินไปทำงานก็ได้ วิธีการเดินอีกอย่างหนึ่งคือ การเดินขึ้นบันได เพราะร่างกายจะใช้พลังงานค่อนข้างมาก

ตารางการใช้พลังงานในการออกกำลังกาย

ชนิดของงาน	ผู้ชาย (กิโลแคลอรี/ นาที)	ผู้หญิง (กิโลแคลอรี/ นาที)	กิจกรรม
งานเบา	2.0-4.9	1.5-3.4	เดิน อ่านหนังสือ ขับรถ โบว์ลิ่ง ตกปลา กอล์ฟ เรือใบ
งานปานกลาง	5.0-7.4	3.5-5.4	ขี่จักรยาน เดินรำ วอลเลย์บอล แบดมินตัน
งานหนัก	7.5-9.9	5.5-7.4	สเกต สกีน้ำ เทนนิส วิ่งเหยาะ ไม้เขา
งานหนักมาก	10.0-12.4	7.5-9.4	ฟันดาบ บาสเกตบอล ฟุตบอล ดำน้ำ ว่ายน้ำ
หนักสุดทน	≥ 12.5	≥ 9.5	เทนนิส* สควอช แบดมินตัน* วิ่งอย่าง เร็ว

* ของนักกีฬาบางคนที่วิ่งตลอดเวลา

ที่มา : สุธี สิริเวชฎารักษ์. การออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนัก. 2552.

: วินัย ตะห์ลัน. โภชนาการทันสมัยฉบับผู้บริโภค. 2544.

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล นางสาวประภาพร จันทร์จริง

วัน เดือน ปีเกิด 2 มีนาคม พ.ศ. 2526

ประวัติการศึกษา

2543 มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคาราวินทาลัย จังหวัดเชียงใหม่

2547 พยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

2548-ปัจจุบัน พยาบาลวิชาชีพ ประจำหอผู้ป่วยหนักศัลยกรรมหัวใจ ทรวงอก และ
หลอดเลือด โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved