



Build

สร้างแรงบันดาลใจ

Bite

สนุกกับการกิน

Burn

มีความสุขกับการออกกำลังกาย

13 กันยายน 2559

Build Bite Burn

กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพดี ชีวิตสดใส

สำนักโรคติดต่อทั่วไป มีนโยบายการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในสังกัด โดยได้จัดกิจกรรมส่งเสริม กระตุ้น และสร้างความตระหนักให้บุคลากรเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพของตนเองเสมอมา ซึ่งจะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงจากการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆได้ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เนื่องมาจากสภาพแวดล้อม การปฏิบัติงานในปัจจุบันพบว่าบุคลากรส่วนใหญ่มักนั่งอยู่กับที่ มีกิจกรรมทางกายน้อย ไม่ออกกำลังกาย และรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม กิจกรรมที่สร้างสรรค์ขึ้นนี้ จึงเป็นส่วนหนึ่งที่มุ่งหวังให้เพื่อนๆสามารถสร้างเสริมสุขภาพดี เพื่อมีชีวิตที่สดใสกันค่ะ.....

ห้องประชุม ชม เทพยสุวรรณ

สำนักโรคติดต่อทั่วไป

อาคาร 5 ชั้น 5 กรมควบคุมโรค

BUILD

สร้างแรงบันดาลใจ

เรื่องเล่า...ของคน(เคย)ตัวโต



ถ้าย้อนเวลาไป 5 ปีที่แล้ว ในสำนักโรคติดต่อทั่วไป หลายคนคงเคยเห็นผู้หญิงหน้าอวบอ้วนและมีหุ่นรูปร่างอวบอ้วน ที่ทำงานอยู่กลุ่มงานไอทีของสำนักฯ มีชื่อว่า **กัลยาณี ดวงตา** หรือเรียกสั้นๆว่า **พี้อ** นั่นเอง ซึ่งตอนนี้เธอได้สร้างความตื่นตาตื่นใจให้กับคนในสำนักฯไม่น้อย จากรูปร่างที่เคยอวบอ้วน กับน้ำหนักตัวที่มากอย่างไม่ธรรมดา ขณะนี้เธอมีหุ่นที่ดีและมาพร้อมกับความฟิตแอนด์เฟิร์มแบบที่เรียกว่า สีมภาพสาวอวบอ้วนในวันวานไปเลยทีเดียว

เราไปล้วงเคล็ดลับ (ไม่)ลับของ **พี้อ** กันดีกว่า...

- ตอนอ้วนมากที่สุดน้ำหนักเท่าไร ใส่เสื้อผ้าไซส์อะไร

86 กิโลกรัมค่ะ ใส่เสื้อผ้าไซส์ XXL ก็เลยคิดว่าตัวเองอ้วนมาก ถึงเวลาที่จะต้องลดน้ำหนักแล้ว

- วิธีลดน้ำหนักของพี้อที่ได้ผลมากที่สุด

ควบคุมอาหารควบคู่กับการออกกำลังกาย เป็นวิธีเบสิกที่ดีที่สุดค่ะ

- ที่ผ่านมาเคยลดน้ำหนักด้วยวิธีอะไรมาบ้าง

อ้อใช้วิธีการลดปริมาณการกินข้าวค่ะ จากที่เคยกินข้าวมี้อละ 2 ชามก็ลดลงให้เหลือมี้อละ 2 ทัพพี แรกๆก็ทรมานนะค่ะแต่พอเราทำเป็นประจำทุกวันกระเพาะของเราก็จะเริ่มหดตัวและทานได้น้อยลงค่ะ และเราก็อาศัยการออกกำลังกายหลังเลิกงานตอนเย็น ทุกๆวันค่ะวันละครึ่งชั่วโมงค่ะ

- มีเคล็ดลับลดน้ำหนักยังงัย

การเลือกกินอาหารสำคัญมากไม่แพ้การออกกำลังกาย อ้อจะเลือกกินอาหารที่ไม่มัน ไม่ทอด ไม่แป้ง กินอาหารที่เป็นการต้มและการนึ่งแทนค่ะ

- ปัญหาจากการที่มีน้ำหนักตัวเยอะๆ มีบ้างมัย

ปัญหาตอนนั้นที่มีก็คือ อ้วน เป็นโรคเข้าเสื่อมกับโรคภูมิแพ้ทางคตะ พออ้วนควบคุมการกินอาหารและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาประมาณ 6 เดือน โรคเหล่านั้นก็ค่อยๆหายไปคะ คือดีอะ เพราะนอกจากจะน้ำหนักลดลงแล้ว สุขภาพเราก็ดีขึ้นด้วย

สำหรับสาวๆ คนไหนที่อยากมีรูปร่างที่ดีก็สามารถทำแบบฟิต้อได้นะคะ แต่ทุกอย่างต้องใช้ความอดทนและต้องใช้เวลา แล้วก็อย่าลืมนะว่าทุกอย่างเป็นไปได้ หากเราตั้งใจทำ สู้ๆนะคะ จะเป็นกำลังใจให้ทุกท่านเลย เพราะความอ้วนมันจะมาแบบไม่ให้เราได้รู้ตัวเสมอ...

เรื่องเล่า...ของคน (เคย) **ตัวโต** ยังไม่จบนะคะ เรายังมีสาวอีกหนึ่งคน ที่ก็มาไกลจากเดิมมาร่างเดิมมาก.....

พี่หนูไอที ภูมิใจมาก ! **กินอยู่ ต้องเรียนรู้ รักตัวเอง**



มาไกลจริงๆ สำหรับสาวฟิตปากกล้าสาวน้อยที่มากด้วยความสามารถ **กัญญาดา ดอนนันท** หรือที่เราเรียกกันว่า **พี่หนูไอที** หลังจากที่หันมาเอาดีทางด้านสุขภาพทั้งการออกกำลังกาย รวมถึงการเลือกรับประทานอาหาร ทำให้เธอดูดีขึ้นเปลี่ยนเป็นคนละคน จากสาวตัวค้ำผอมยาวกลายเป็นพี่หนูไอทีในลุคใหม่ผมสั้นสุดน่าเลิฟ.....



“แรงบันดาลใจในการลดน้ำหนักของพี่หนูเกิดจาก อยากมีหุ่นสวยสุขภาพแข็งแรงเหมือนดาราชื่อดัง เช่น ชมพู่ อารยา และ เจนี่ เทียนโพธิ์สุวรรณ โดยการลดน้ำหนักจะใช้วิธีรับประทานทุกอย่างเหมือนเดิม แต่มุ่งเน้นไปทางด้านการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น จากเดิม ด้วยการสมัครเข้าเป็นสมาชิกของชมรมออกกำลังกายของกรมอนามัย ราคาค่าสมัครสมาชิก 300 บาท/เดือน ซึ่งมี กิจกรรมให้หลากหลาย ทั้งเครื่องออกกำลังกายต่างๆ หลายประเภท ห้องเรียนเต้นเพื่อการออกกำลังกาย โยคะ เป็นต้น เพื่อเพิ่ม กล้ามเนื้อให้กับร่างกาย หุ่นกระชับได้สัดส่วน พร้อมทั้งส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงอีกด้วย”

สรุปแล้ว การออกกำลังกายต้องออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม หรือมุ่งเน้นถึงการลดน้ำหนัก แต่ อย่างเดียว ควรคำนึงถึงสุขภาพเป็นสำคัญโดยมีผลพลอยได้ คือ หุ่นที่ดีแบบไม่มีผลกระทบต่อร่างกายให้แย่งในระยะยาวนะจ๊ะ

BITE

สนุกกับการกิน

เคล็ดลับการเลือกกิน ตามหลักโภชนาการ

กินพอดี...ไม่มีอ้วน

โดย นางสาวกัญญารัตน์ พึ่งประยูร นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค

การรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการพลังงานของร่างกายและกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน นับเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้คุณสามารถลดหรือควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ ดังนั้น การทำความรู้จักเครื่องมือที่จะช่วยให้คุณสามารรถำนวณพลังงานที่ได้รับจากอาหารแบบง่าย ๆ ที่เรียกว่า “อาหารแลกเปลี่ยน” จึงน่าจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการควบคุมปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักหรือดูแลสุขภาพอย่างจริงจังทุกท่าน

อาหารแลกเปลี่ยน คืออะไร?

- ✓ อาหารที่แบ่งเป็นหมวดหมู่ ให้พลังงานและสารอาหารใกล้เคียงกัน (คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน)
- ✓ ปริมาณอาหารในอาหารแลกเปลี่ยน เรียกว่า “ส่วน”
- ✓ “ปริมาณอาหาร 1 ส่วน” จะแตกต่างกันตามชนิดของอาหารนั้นๆ
- ✓ สามารถ สับเปลี่ยนอาหารภายในหมวดเดียวกัน หรือหมวดอื่นที่ให้สารอาหารใกล้เคียงกันได้

อาหารแลกเปลี่ยน มีประโยชน์อย่างไร?

- ✓ ช่วยให้มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับสัดส่วนอาหารในแต่ละหมวด
- ✓ ช่วยให้อ่านฉลากโภชนาการ/ ควบคุมการรับประทานอาหารของตนเองได้ดียิ่งขึ้น
- ✓ สามารถเลือกรับประทานอาหารได้หลากหลายมากขึ้น

อาหารแลกเปลี่ยนสามารถจำแนกออกเป็น 6 หมวด ดังต่อไปนี้

1. หมวดข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์ โดยอาหารหมวดนี้ 1 ส่วน ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี ซึ่งปริมาณจะแตกต่างกันตามชนิดของอาหาร เช่น ข้าวสวย 1 ทัพพี ขนมปัง 1 แผ่น และขนมจีน 1 จับใหญ่ ข้าวโพด ½ ผัก พักทองสุก 1 ทัพพี เป็นต้น

2. หมวดผลไม้ โดยอาหารหมวดนี้ 1 ส่วนจะให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี ซึ่งปริมาณของผลไม้ที่เทียบเป็น 1 ส่วนจะแตกต่างกันตามชนิดของผลไม้ ได้แก่

- 2.1 ผลไม้ขนาดใหญ่ เช่น แตงโม มะละกอ และสับปะรด เป็นต้น 1 ส่วน ประมาณ 8-10 ชิ้นคำ
- 2.2 ผลไม้ขนาดกลาง เช่น น้อยหน่า กัลยารอบ ฝรั่ง เป็นต้น 1 ส่วน ประมาณ ½ ผล
- 2.3 ผลไม้ขนาดเล็ก ปริมาณ 1 ส่วน แตกต่างกันตามชนิดของผลไม้ เช่น กัลยารอบ 1 ลูก แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก เงาะ 4 ผลใหญ่ เป็นต้น

3. หมวดผัก สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

3.1 ผัก ก. มีพลังงานน้อยมากจึงสามารถรับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน เช่น ผักกาดขาว ใบโหระพา กะหล่ำปลี ผักกาดสลัด เป็นต้น

3.2 ผัก ข. 1 ส่วนให้พลังงาน 25 กิโลแคลอรี เช่น แครอท มะเขือเทศ ข้าวโพดอ่อน เป็นต้น

4. หมวดเนื้อสัตว์ สามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

4.1 เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ 1 ส่วนให้พลังงาน 55 กิโลแคลอรี เช่น กุ้ง 6 ตัว ปลาทูน่า 1 ตัว ปูอัด 3 ชิ้น เป็นต้น

4.2 เนื้อสัตว์ไขมันปานกลาง 1 ส่วนให้พลังงาน 75 กิโลแคลอรี เช่น เนื้อหมูไม่ติดมัน 2 ช้อนโต๊ะ ไช้ไก่ 1 ฟอง เนื้อไก่ไม่มีหนัง 2 ช้อนโต๊ะ เป็นต้น

4.3 เนื้อสัตว์ไขมันสูง 1 ส่วนให้พลังงานตั้งแต่ 100 กิโลแคลอรี เช่น เนื้อเป็ด 2 ช้อนโต๊ะ ไส้กรอก 2 ชิ้นเล็ก หมูยอ 2 ช้อนโต๊ะ เป็นต้น

5. หมวดนม สามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

5.1 นมไขมันเต็มส่วน 1 ส่วนให้พลังงาน 150 กิโลแคลอรี

5.2 นมพร่องมันเนย 1 ส่วนให้พลังงาน 120 กิโลแคลอรี

5.3 นมขาดมันเนย 1 ส่วนให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี

6. หมวดไขมัน 1 ส่วนให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี เช่น เนย ½ ถ้วยเล็ก น้ำมัน 1 ช้อนชา ถั่วลิสง 10 เม็ด เป็นต้น

การบริโภคน้ำตาล

- ✓ น้ำตาล 1 ช้อนชาให้พลังงาน 20 กิโลแคลอรี
- ✓ ใน 1 วัน ควรบริโภคน้ำตาลเพิ่มจากมื้ออาหารปกติ ไม่เกิน 6 ช้อนชา
- ✓ ตัวอย่างปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มชนิดต่าง ๆ

	น้ำผลไม้ 200 มล. 6.25 ช้อนชา		กาแฟสด 475 มล. 10.5 ช้อนชา		น้ำมัน 450 มล. 10.75 ช้อนชา		ซอสผัด 350 มล. 11.25 ช้อนชา		ชาเขียว 500 มล. 14.5 ช้อนชา		นมเปรี้ยว 400 มล. 19 ช้อนชา
---	------------------------------------	---	----------------------------------	---	-----------------------------------	---	-----------------------------------	---	-----------------------------------	---	-----------------------------------

การบริโภคโซเดียม

- ✓ โซเดียม คือ แร่ธาตุที่สำคัญอย่างหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับสมดุลน้ำของร่างกายได้รับจากการรับประทานอาหารเป็นหลัก
- ✓ การรับประทานโซเดียมมากเกินไปจะทำให้เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุน โรคไตวายเรื้อรัง โรคหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูง
- ✓ ใน 1 วัน ควรบริโภคโซเดียม ไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม
- ✓ ตัวอย่างปริมาณโซเดียมในอาหาร/ เครื่องปรุงรสชนิดต่าง ๆ

รายการอาหาร/ เครื่องปรุงรส	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม)	รายการอาหาร/ เครื่องปรุงรส	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม)
เกลือ 1 ช้อนชา	2,000	ซอสปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ	1,150
น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ	1,160 – 1,420	มันฝรั่งทอด 30 กรัม	180
ซีอิ๊ว 1 ช้อนโต๊ะ	960 – 1,420	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1 ซอง	1,170

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภค ต่อวัน

ปริมาณพลังงานที่แต่ละคนควรได้รับในแต่ละวัน มีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น อายุ เพศ กิจกรรมทางกาย เป็นต้น ดังนั้น ปริมาณอาหารที่แต่ละคนควรรับประทานเพื่อให้ได้รับพลังงานเพียงพอตามความต้องการของร่างกายจึงมีปริมาณเล็กน้อยแตกต่างกัน จำแนกกลุ่มอาหารตามหมวดอาหารแลกเปลี่ยน ดังนี้

กลุ่มอาหาร	หน่วย	1,200 cal	1,600 cal	2,000 cal	2,400 cal
ข้าว-แป้ง	ทัพพี	6	8	10	12
ผัก	ทัพพี	6	6	6	6
ผลไม้	ส่วน	3	4	5	5
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	5	6	9	12
นม	แก้ว	1	1	1	1
น้ำมัน	ช้อนชา	3	5	7	9
น้ำตาล	ช้อนชา	2	4	6	8
เกลือ	กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น				

หมายเหตุ

- พลังงาน 1,200 กิโลแคลอรี/ วัน สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก
- พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี/ วัน สำหรับหญิงวัยทำงาน อายุ 25-60 ปี/ ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป
- พลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี/ วัน สำหรับวัยรุ่นหญิงชาย อายุ 14-25 ปี/ ชายวัยทำงานอายุ 25-60 ปี
- พลังงาน 2,400 กิโลแคลอรี/ วัน สำหรับหญิงชายที่ใช้พลังงานมาก ๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา

BURN

มีความสุขกับการออกกำลังกาย

เก้าอี้...ขี้พุง

โดยนางสาวบางลักษณ์ นาเมืองรักษ์ นักทรัพยากรบุคคล

สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค

ไม่ว่าท่านจะอยู่ในสถานที่ทำงาน ห้องประชุม หรือที่ไหนๆ เพียงท่านมีเก้าอี้ 1 ตัว ในสภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ก็สามารถลดอ้วน...ลดพุง ได้ด้วยตัวเอง ในระหว่างวันที่เรานั่งทำงานอย่างน้อยๆ ควรมีการเคลื่อนไหวร่างกาย ขยับยืดเส้นสาย ลูกนั่ง หรือเดินบ้างทุกๆ 45 นาที หรือลองปฏิบัติตามท่าทางการเคลื่อนไหวบนเก้าอี้ง่ายๆ ที่ถูกออกแบบมาให้มีการใช้กล้ามเนื้อขา และกล้ามเนื้อท้อง เช่น ท่านั่งยกเข้าข้างเดียว นั่งยกเข่าคู่ นั่งดึงศอกข้างลำตัว เป็นต้น การเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องโดยไม่หยุดพักในแต่ละท่าสามารถทำเป็นเซต เป็นรอบได้ ในแต่ละรอบ ประกอบด้วยท่าบริหาร 3 ชุด ใช้เวลาชุดละประมาณ 2 – 3 นาที หากต้องการออกกำลังกาย 30 นาที ควรทำต่อเนื่อง 3 – 10 รอบ ขึ้นอยู่กับจำนวนครั้งและความเร็ว ไม่จำเป็นจะต้องทำให้แต่ละท่าสมบูรณ์แบบที่สุด เพียงทำจำนวนครั้งให้ได้ตามเป้าหมาย เช่น ในท่าที่ยกเข่าคู่ อาจยกเข่าลอยจากพื้นให้เข่าอยู่ในระดับหน้าท้องแทนการยกขึ้นถึงหน้าอก จำนวน 15 – 30 ครั้ง เป็นต้น เพียงเท่านี้ท่านก็สามารถลดอ้วน...ลดพุงได้แล้วค่ะ



ดังนั้น ในการออกกำลังกายหรือลดอาหารเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงเราสามารถเริ่มต้นได้จากการหาแรงบันดาลใจ และเมื่อเราเกิดแรงบันดาลใจแล้วรวมทั้งเรียนรู้ถึงหลักการโภชนาการเพื่อการบริโภคที่ถูกต้อง รวมทั้งทราบถึงการออกกำลังกายเบื้องต้นง่ายๆ ที่สามารถทำได้เองที่โต๊ะทำงาน เพียงแค่นี้หากลงมือปฏิบัติทำได้อีกจะสามารถมีรูปร่างที่สมส่วน ร่างกายแข็งแรงสุขภาพสมบูรณ์

ทีมจัดทำ

นางโคกภาพรรณ	วิมลรัตน์	ผู้อำนวยการผลิต
นางสุนันทา	สีโท	ผู้กำกับ

คนต้นเรื่องกิจกรรม

นางสาวกัลยาณี	ดวงตา
นางสาววิญญาดา	ดอนนนท์
นางสาวกัญญารัตน์	พึงประยูร
นางสาวบางลักษณ์	นาเมืองรักษ์

ผู้ร่วมกิจกรรม (กลุ่มเป้าหมาย)

นายอนุภาพ	พงษ์พานิช
นางสาวสาวิกา	จันทร์แก้ว
นางสาวพรพรรณ	ณ บางช้าง
นางมยุรี	โสมเสมอสุวรรณ
นางดาวรุ่ง	บุญเงิน
นางอรรธรัตน์	กลมกลิ้ง
นางสาวชมนมพร	มงคล
นางอุไร	ปรารค์มณี
นางสาวอรทัย	รัตตะสา
นางสาวสถาพร	นวลแจ่ม
นางสาวดวงพร	เอี่ยมจำนง
นางมรกต	เผือกใจแผ้ว
นางสาวอัสดา	สระคำ
นางสาวรัตนา	ไชยมูล
นางสาวนพพร	อุทัย
นางสาวสุดิตา	แสงยนต์
นางสาวศิริพร	ภาศหาญ
นางสาวอามิณา	แสงจันทร์
นางสาวสุชาดา	ลำพูน

ผู้อยู่เบื้องหลังการถ่ายทำ
ผู้ช่วยบันทึกกิจกรรม
ผู้กำกับภาพ

