

กลยุทธ์พิชิตพุง



สถานการณ์พฤติกรรมเสี่ยง

- ภาวะน้ำหนักเกิน (BMI ≥ 25 กก./ม²) ภาวะอ้วน (BMI ≥ 30 กก./ม²) เพิ่มขึ้น จาก ร้อยละ 15.3 และ ร้อยละ 2.6 เป็น ร้อยละ 21.3 และ ร้อยละ 4.4

ปัจจัยเสี่ยง

- ✎ บริโภคอาหารมากเกินไป ไม่ได้สัดส่วน ไม่สมดุลกับการออกกำลังกาย
กินหวาน มันเค็ม และกินผักผลไม้ไม่พอ
- ✎ ขาดการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย
- ✎ มีความเครียด/พักผ่อนไม่เพียงพอ
- ✎ สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์
- ✎ ละเลยการตรวจสุขภาพ



ภาวะน้ำหนักเกิน อ้วน อ้วนลงพุง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
ไขมันในเลือดสูงเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด

กระบวนการ 3 อ.

อารมณ์



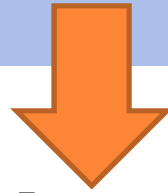
อาหาร



ออกกำลังกาย



กลยุทธ์พีซีตพุง



กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

บุคคล

สิ่งแวดล้อม/สังคม



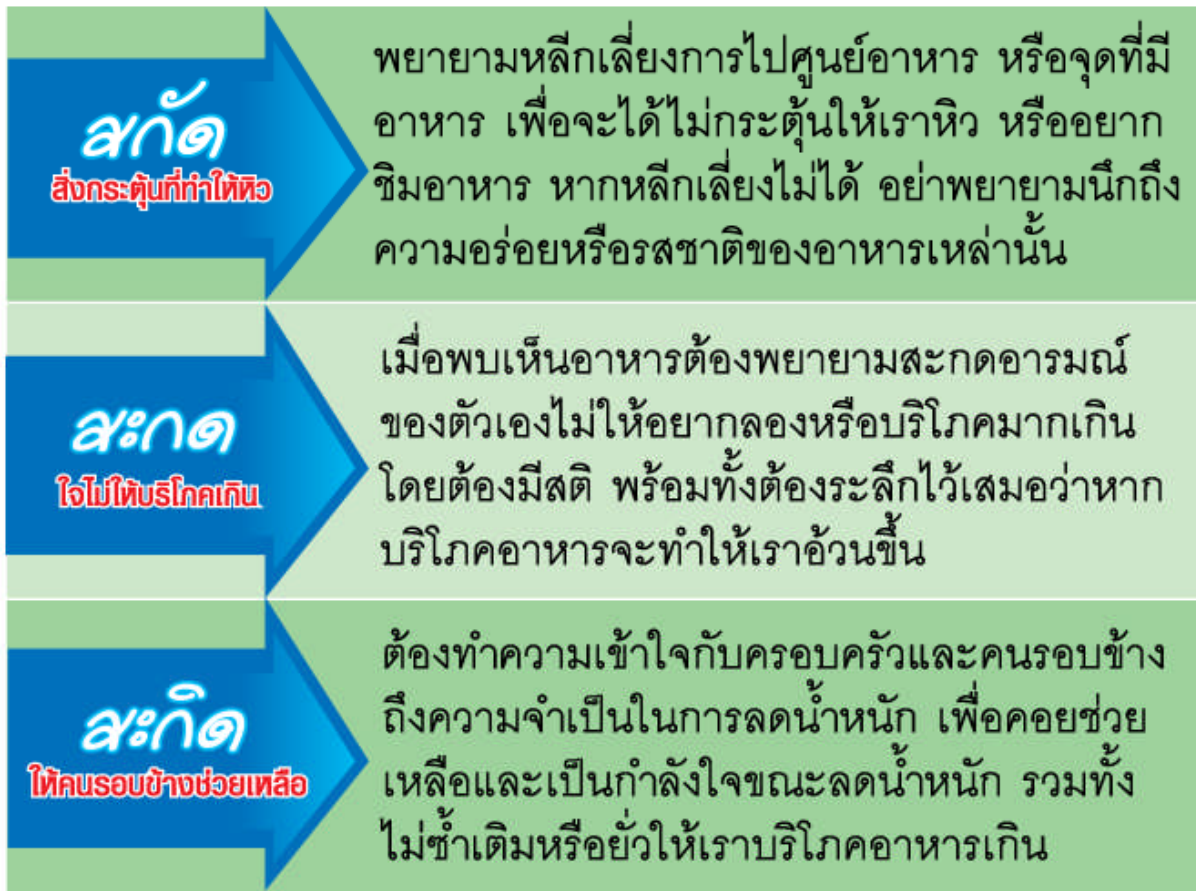
ความสำเร็จในการจัดการน้ำหนัก/ลดพุง

อ. อารมณ์

ระดับบุคคล

- 3 ส. : สกัด สะกด สะกิด
- ตั้งเป้าหมาย
 - ลดการกิน
 - เพิ่มการออกกำลังกาย
- ลดน้ำหนักก็กิโลกรัม

หลักในการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกขณะลดน้ำหนัก



อ. อารมณ์

การจัดการด้านสิ่งแวดล้อม/สังคม

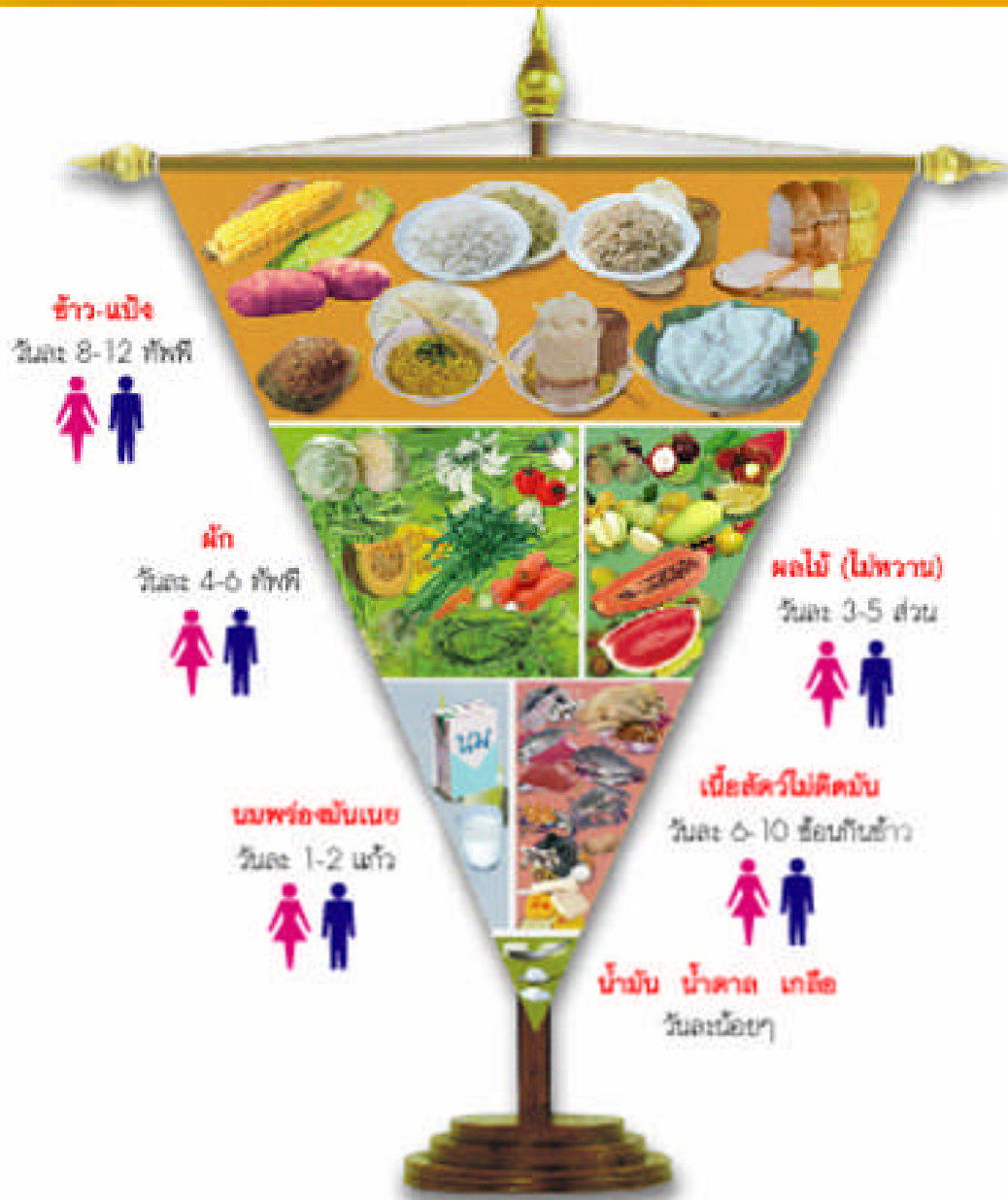
- 1. การสร้างบุคคลต้นแบบ....เจ้านายหุ่นดี....ลูกน้องหุ่นสวย
- 2. คู่หู...ลดอ้วน
- 3. ดาวกระจายสลายพุง
.....มาเป็นสมาชิก.....ลดอ้วนกันเถอะ



อ.อาหาร

ระดับบุคคล

- กินตามหลักการ...ธงโภชนาการ
- กินพอเหมาะ..ไม่กินเกิน
- รู้ว่า...กินไปแล้วทำอะไร(พลังงาน/แคลอรี)
- ฉลาดกิน



น้ำหนักตัวปกติ



ผู้หญิง
ควรได้รับพลังงาน
วันละ 1600 กิโลแคลอรี



ผู้ชาย
ควรได้รับพลังงาน
วันละ 2000 กิโลแคลอรี

ตารางที่ 1 ปริมาณของกลุ่มอาหารต่อวันในระดับพลังงานต่างๆ

กลุ่มอาหาร ต่อวัน	หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อวัน***			
		1200	1300	1400	1500
ข้าว	ทัพพี	6	6	7	8
ผัก	ทัพพี	5	5	5	6
ผลไม้	ส่วน	3	4	4	4
เนื้อสัตว์*	ช้อนกินข้าว	6	7	7	7
นมไขมันต่ำ**	แก้ว	1	1	1	1

ข้าวมัน ข้าวคั่ว และเกลือ กินแต่ไขมันเท่าที่จำเป็น (ข้าวมันไม่ควรเกิน 4 ช้อนชา)

ตารางที่ 2 ปริมาณของกลุ่มอาหารต่อวันในระดับพลังงานต่างๆ

กลุ่มอาหาร ต่อวัน	หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อวัน***			
		1600	1700	1800	1900
ข้าว	ทัพพี	8	8	9	9
ผัก	ทัพพี	6	6	6	6
ผลไม้	ส่วน	4	5	5	5
เนื้อสัตว์*	ช้อนกินข้าว	7	8	8	9
นมไขมันต่ำ**	แก้ว	2	2	2	2

* เนื้อสัตว์สุก ปรุงเฉพาะไข่ขาวต้ม เนื้อปลา อกไก่ กินเพิ่มได้อีก 1 เท่า

** ถ้าไม่กินนมให้กินปลาตัวเล็กต่อวันน้อย 2 ช้อนกินข้าวแทนนม 1 แก้ว

*** ตารางแนะนำพลังงาน 1200 กิโลแคลอรี ต่อวันคือ คำนวณจากการกินทั้งวันให้ได้ ข้าว 6 ทัพพี ผัก 5 ทัพพี ผลไม้ 3 ส่วน เนื้อสัตว์ 6 ช้อนกินข้าว นมไขมันต่ำ 1 แก้ว

ฉลาดเลือกกิน



ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยใสโซ่
578 Cal



ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้วใสโซ่
679 Cal



ข้าวราดผัดกะเพราไก่
+ ไข่ดาว
603 Cal



ก๋วยเตี๋ยวหม
350 Cal



ก๋วยเตี๋ยวปลา
238 Cal



ข้าวต้มปลา
262 Cal

ฉลาดเลือกกิน



หอยทอดใสโซ่
428 Cal



ข้าวไข่เจียวหมูสับ
500 Cal



ข้าวหมูแดง
537 Cal



ข้าวคลุกกะปิ
614 Cal



กระเพาะปลา
239 Cal



ข้าวไข่ต้มไก่
248 Cal

อ.อาหาร

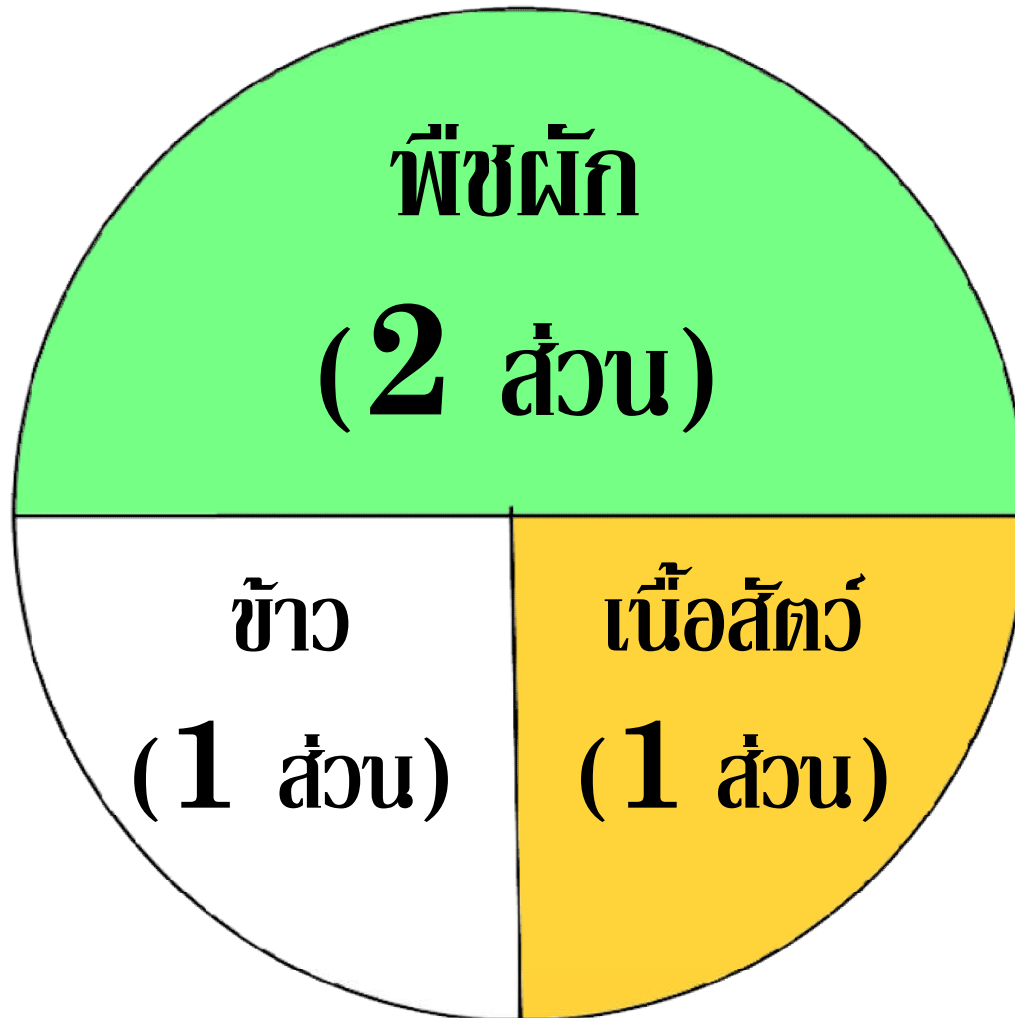
การจัดการด้านสิ่งแวดล้อม/สังคม

สร้างสิ่งแวดล้อมเพื่ออาหารมีโภชนาการที่ดี

- พัฒนาโรงครัวของรพ.ให้ลดการปรุงอาหาร หวาน มัน เค็ม
- ปรุงอาหารตามเมนู **2:1:1** และเมนูสุขภาพ
- ส่งเสริมกินผัก ผลไม้
- ส่งเสริม **Healthy Meeting**
- ส่งเสริมร้านจำหน่ายสินค้าหรือสหกรณ์ ในรพ. จำหน่ายอาหารปลอดภัย และมี คุณค่าโภชนาการ



เมนูไร้พุง 2:1:1 ลดอ้วน ลดพุง



เมนูสุขภาพเพื่อคนรักสุขภาพ

ใน 1 งาน หรือ 1 สำหรับต้อง.....

- ครบ 4 หมู่ ข้าว เนื้อสัตว์ ผักและน้ำมัน
- มีผลไม้เสิร์ฟทุกครั้ง
- เน้นข้าวกล้องและเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ เช่น ปลา
- ไม่หวาน มัน เค็มจัด



Healthy Meeting

- ประชุมได้ผล คนได้สุขภาพ
- ได้เวลาปฏิบัติ อาหารว่าง ระหว่างประชุม
- ให้พลังงาน 150-200 กิโลแคลอรี / วัน
- ลดหวาน มัน เค็ม



อ.ออกกำลังกาย

ระดับบุคคล

- เพิ่มการเคลื่อนไหว ออกแรง /ออกกำลังกาย
- **ลองหันมา...ทำสิ่งเหล่านี้บ้าง**
 - เดินขึ้นบันได
 - เดินไปทำธุระ
 - ถีบจักรยานไปทำงาน
 - ปัด กวาด เช็ด ถู
 - ดायหญ้า ทำสวน ขุดดิน ตัดแต่งกิ่งไม้
 - ล้างรถ

ออกกำลังกาย... ให้ประสบความสำเร็จ

FITT ... พยายามทำให้ได้ทุกข้อ

F : Frequency : ความบ่อย

สม่ำเสมอ(3-5วัน/สัปดาห์)

I : Intensity : ความหนัก/ความเหนื่อย

ระดับปานกลาง

T : Time : ระยะเวลา,ความนาน ต่อครั้ง

15-30 นาที,10นาที 3รอบ/วัน

T : Type : เลือกชนิด,ประเภทของกิจกรรมให้

ตรงตามจุดประสงค์ เหมาะสมกับ

ตัวเอง ทำได้อย่างปลอดภัย

อ.ออกกำลังกาย

การจัดการด้านสิ่งแวดล้อม/สังคม

- สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย
 - พื้นที่ว่างมี...ตาราง 9 ช่อง
 - มีเส้นทางเดิน...หนีโรคอ้วน (ทางเดินออกกำลังกาย)
- องค์กรสร้างกระแส..การออกกำลังกาย/ออกกำลังกาย
 - เดินขึ้นบันได...ได้เยอะมากกว่าที่คิด
 - ขยับกายต่อเนื่อง 10 นาที เพื่อชีวิตจะยืนยาว
(วันละ2-3ครั้ง...นะจ๊ะ)
- ตั้งกลุ่ม/สมาชิก...ออกกำลังกาย

ชอบ

คุณ

ครับ

สวัสดิ์

