

สื่อการสอนเพื่อเสริมสร้างสมรรถสุภาพที่ เหมาะสมกับวิธีการเรียนรู้และความพร้อม ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุภาพ

จัดทำโดย

นางจุฑามาส โพธิ์จิวรัตน์

นักกำหนดอาหาร

นางสาวปรารธนา ตปนิย์

นักกำหนดอาหาร/อาจารย์

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

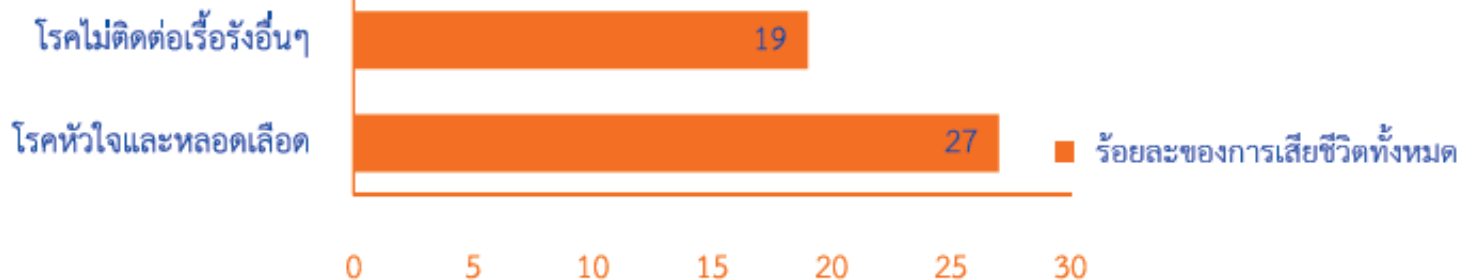




สถิติโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

โรคเบาหวาน 6

ประเทศไทย พบร้อยละของการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากเป็นอันดับสองในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้



ร้อยละของการเสียชีวิตจากโรคต่างๆ ทุกกลุ่มอายุ พ.ศ. 2554

ที่มา: การทบทวนวรรณกรรม สถานการณ์ปัจจุบันและรูปแบบการบริการด้านโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



ปัจจัยที่มีผลต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



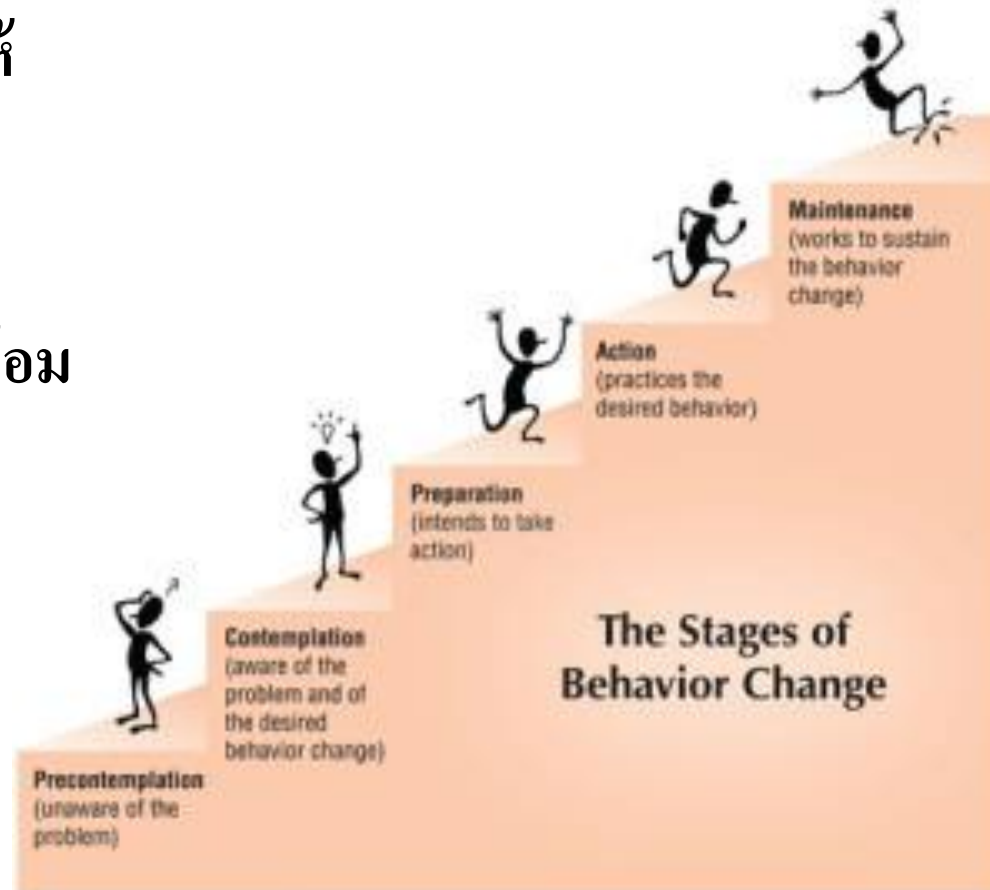
พฤติกรรมที่ไม่สมดุล คนไทยกินอาหารประเภท ไขมัน น้ำตาล โปรตีนจากสัตว์ และอาหารรสเค็มมากขึ้น ในทางกลับกัน การกินผัก และการออกกำลังกายกลับลดลง

ที่มา: การทบทวนวรรณกรรม สถานการณ์ปัจจุบันและรูปแบบการบริการด้านโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ระดับความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

The stages of behavior change

สื่อและข้อมูลที่ให้กับทุกๆ คน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้นหรือไม่ เพราะแต่ละบุคคลมีวิธีการเรียนรู้ และความพร้อมในการรับข้อมูลแตกต่างกัน ตามทฤษฎีโมเดลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ



ระดับความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

The stages of behavior change



ทฤษฎีโมเดลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (Prochaska & DiClemente, 1983)



ขั้นก่อนคิด (Pre-contemplation)

- * เป็นขั้นที่บุคคลยังไม่ตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ไม่รับรู้ไม่ได้ใจต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตน อาจเป็นเพราะไม่ได้รับรู้ข้อมูลถึงผลกระทบของพฤติกรรมนั้น ขาดแรงจูงใจหรือไม่มีความพร้อม
- * การให้คำแนะนำควรเป็นการให้ข้อมูลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และสุขภาพ ให้ความรู้ความเข้าใจ โดยเน้นข้อเท็จจริง และเป็นกลาง โดยไม่มีการชี้นำหรือการขู่ให้กลัว



ขั้นเริ่มคิดพิจารณา (Contemplation)

- * เป็นขั้นที่บุคคลมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระยะเวลาอันใกล้ นี้ มีความตระหนักถึงข้อดีของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- * การให้คำแนะนำควรเป็นการ ให้ข้อมูลเกี่ยวกับข้อดี และข้อเสีย ของพฤติกรรมที่ไม่ดี และพฤติกรรมสุขภาพ เปิดโอกาสให้ผู้ฟังได้ติดตามและพิจารณาระหว่างข้อดี-ข้อเสียของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม



ขั้นเตรียมหรือเริ่มปฏิบัติ (Preparation)

- * เป็นขั้นที่บุคคลตั้งใจว่าจะลงมือปฏิบัติในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเร็ว ๆ นี้ (ภายใน 1 เดือน) เมื่อตัดสินใจแล้วว่าจะเปลี่ยนพฤติกรรมใดของตน มีการวางแผนว่าจะต้องทำอะไรบ้าง หรือค้นคว้าข้อมูลหรือซื้อหนังสือเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมตนเอง
- * การให้คำแนะนำควรมีทางเลือกในการเปลี่ยนพฤติกรรม โดยให้มีตัดสินใจเลือกเอง และส่งเสริมศักยภาพในการกระทำ



ขั้นปฏิบัติ (Action)

- * เป็นขั้นที่บุคคลลงมือปฏิบัติหรือกระทำพฤติกรรม โดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้เป็นเวลาน้อยกว่า 6 เดือน
- * การให้คำแนะนำควรได้รับการส่งเสริมให้ลงมือกระทำตามวิธีการที่เลือกอย่างต่อเนื่อง โดยช่วยหาทางจัดอุปสรรค และให้กำลังใจ



ขั้นปฏิบัติสม่ำเสมอ (Maintenance)

- * เป็นขั้นที่บุคคลกระทำพฤติกรรมใหม่อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอเกินกว่า 6 เดือน เป็นการสร้างความมั่นคงของพฤติกรรมจนกลายเป็นนิสัยใหม่
- * การให้คำแนะนำควรช่วยในเรื่องของตอบข้อสงสัย ให้กำลังใจ และป้องกันการกลับไปทำพฤติกรรมเดิมซ้ำ หรือถอยกลับไปมีพฤติกรรมแบบเดิมก่อนที่จะเปลี่ยนแปลงอีก

ในกลุ่มมือนี้ได้แบ่งระดับความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมออกเป็นสามกลุ่มได้แก่



* กลุ่มที่ 1 กลุ่ม "เตรียมใจ" ได้แก่

ขั้นก่อนคิด (Pre-contemplation) และขั้นเริ่มคิดพิจารณา (Contemplation)

* กลุ่มที่ 2 กลุ่ม "ลงมือ" ได้แก่

ขั้นเตรียมหรือเริ่มปฏิบัติ (Preparation) ขั้นปฏิบัติ (Action)

* กลุ่มที่ 3 กลุ่ม "ยั่งยืน" ได้แก่

ขั้นปฏิบัติสม่ำเสมอ (Maintenance)



วิธีการเรียนรู้ (Learning style)

- * หากคุณซื้อโทรศัพท์ที่ใหม่มา ก่อนเริ่มใช้งานคุณจะทำ?
 - > ให้คนขายหรือเพื่อนสอนวิธีใช้ให้ฉัน
 - > อ่านคู่มือที่มีให้ก่อนใช้งาน
 - > ลองผิดลองถูกการใช้งานด้วยตนเอง
 - > ใช้กดโทรอย่างเดียว โดยไม่สนใจคุณสมบัติอื่นๆ

สื่อหลากหลายประเภทที่รณรงค์และให้ความรู้ด้านสุขภาพต่อประชาชน หากสามารถพัฒนาสื่อการสอนที่ให้ความรู้ที่เหมาะสมกับวิธีการเรียนรู้คนแต่ละประเภท รวมถึงความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เหมือนกับชุดที่สั่งตัดที่พอดีกับขนาดตัว อาจทำให้ประชาชนมีความเข้าใจ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สุขภาพให้เหมาะสม ส่งผลให้ลดอุบัติการณ์การเกิดโรคและอัตราการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในอนาคต

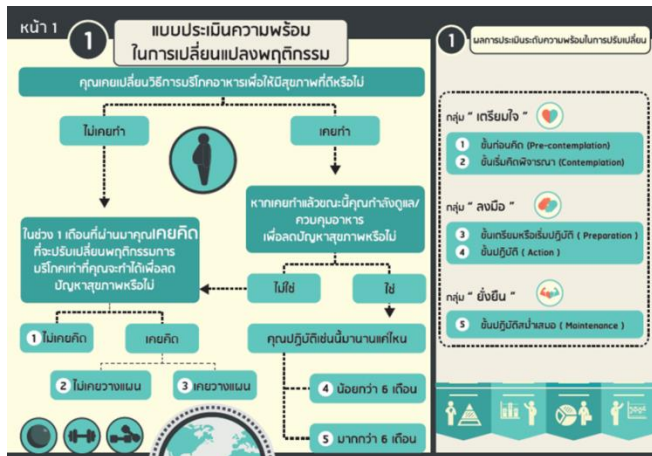






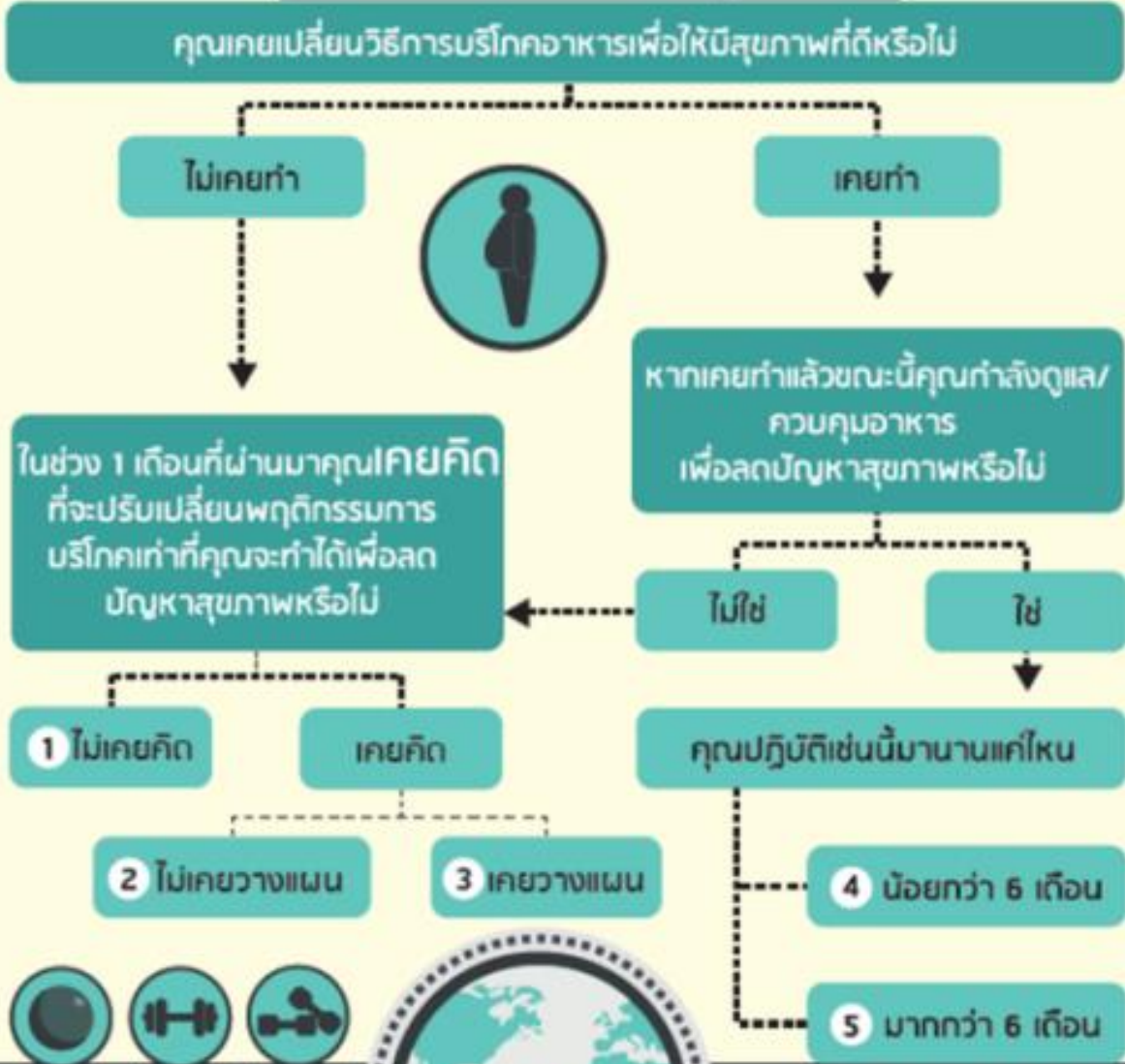
ชุดการประเมินประกอบไปด้วย

1. แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
2. แบบประเมินวิธีการเรียนรู้
3. สถานะทางโภชนาการและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม
4. ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่างๆ



1

แบบประเมินความพร้อม ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม



1

ผลการประเมินระดับความพร้อมในการปรับเปลี่ยน



หน้า 2 แผนการรุดำถาม

2

แบบประเมินวิธีการเรียนรู้

หากคุณซื้อโทรศัพท์มือถือตัวใหม่มา ก่อนเริ่มใช้งานคุณจะทำอย่างไร

ให้คนขายหรือเพื่อนสอนวิธีใช้ให้ฉัน (แผนภาพประกอบการสอน)

อ่านคู่มือที่มีให้ก่อนใช้งาน (แผนพับ)

ลองผิดลองถูกการใช้งานด้วยตนเอง (เกมส + แผนพับ)

ใช้โทรอย่างเดียว โดยไม่สนใจคุณสมบัติอื่นๆ (เกมส)



ผลการประเมิน



เตรียมใจ

แผนภาพหมายเลข 2.1



แผนพับหมายเลข 2.2



เกมส + แผนพับ (กล่องที่ 5) หมายเลข 2.2



เกมส (กล่องที่ 5)



แบบจำลองอาหาร 2 มิติ



ลงมือ

แผนภาพหมายเลข 3.1.1 และ 3.1.2



แผนพับหมายเลข 3.2.1 และ 3.2.2



เกมส + แผนพับ (กล่องที่ 5) หมายเลข 3.2.1 และ 3.2.2



เกมส (กล่องที่ 5)



แบบจำลองอาหาร 2 มิติ



ยั่งยืน

แผนภาพหมายเลข 4.1



แผนพับหมายเลข 4.2



เกมส + แผนพับ (กล่องที่ 5) หมายเลข 4.2

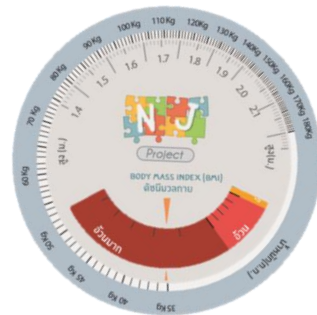


เกมส (กล่องที่ 5)



แบบจำลองอาหาร 2 มิติ

กล่องเพิ่มชุดที่ 1 การประเมิน



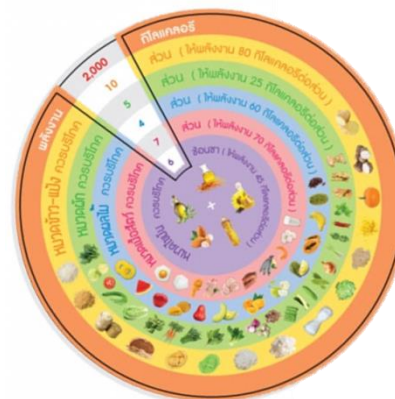
ประเมิน BMI



ประเมินปริมาณพลังงานที่เหมาะสม



จานอาหารสุขภาพ 9 นิ้ว



ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่างๆ

คำอธิบายการใช้งาน

- 1. แบบประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม:** ตามคำถามตามลำดับจากแผนการ์ดคำถาม และเมื่อได้คำตอบสุดท้าย นำตัวเลขไปเทียบกับผลการประเมินระดับความพร้อมในการปรับเปลี่ยน โดย
 - กลุ่ม "เตรียมใจ" ใช้สื่อการสอนแผ่นชุดที่ 2 (สื่อการสอนสำหรับระดับความพร้อมในกลุ่ม "เตรียมใจ")
 - กลุ่ม "ลงมือ" ใช้สื่อการสอนแผ่นชุดที่ 3 (สื่อการสอนสำหรับระดับความพร้อมในกลุ่ม "ลงมือ")
 - กลุ่ม "ยั่งยืน" ใช้สื่อการสอนแผ่นชุดที่ 4 (สื่อการสอนสำหรับระดับความพร้อมในกลุ่ม "ยั่งยืน")
- 2. แบบประเมินวิธีการเรียนรู้:** ตามคำถามและเลือกคำตอบจากแผนการ์ดคำถาม นำคำตอบที่ได้ไปเทียบผลวิธีการเรียนรู้ โดยวิธีการเรียนรู้มี 3 วิธี* ได้แก่ แผนภาพประกอบการสอน แผ่นพับ และเกมส์ *อาจมีการผสมหรือดัดแปลงเพื่อความเหมาะสม

3. สภาวะทางโภชนาการและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม

3.1 ประเมินสภาวะทางโภชนาการโดยวงล้อคำนวณดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)

ค่าดัชนีมวลกายคือ ค่าชีวิตนอกสภาวะโภชนาการ ได้แก่ อ้วน น้ำหนักเกิน ปกติ หรือผอม

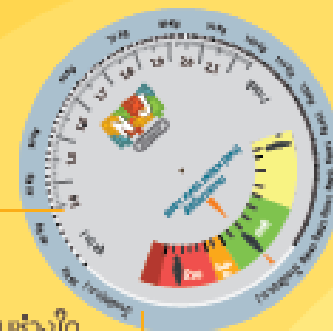
โดยใช้ความสัมพันธ์ระหว่างส่วนสูงและน้ำหนัก

วิธีการใช้งาน เส้นส่วนสูง (หน่วยเซนติเมตร : วงใน)

ให้ตรงกับน้ำหนัก กรณีคนไข้นอนควรใช้น้ำหนักที่น้ำหนักที่นำจะเป็น (IBW)

สูตร ผู้ชาย = ส่วนสูง - 100

ผู้หญิง = ส่วนสูง - 105 หรือ 110 (หน่วยกิโลกรัม : วงนอก) จากนั้นสังเกตลูกศรด้านล่างว่าชี้อยู่ในช่วงใด



3.2 ประเมินปริมาณพลังงานที่เหมาะสมโดยวงล้อประเมินพลังงานที่ควรได้รับต่อหนึ่งวัน

ด้านหลังวงล้อคำนวณดัชนีมวลกายเป็นวงล้อประเมินพลังงานที่ควรได้รับต่อหนึ่งวัน

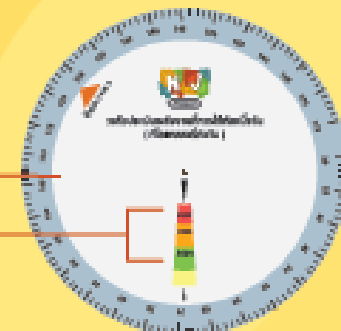
โดยขึ้นอยู่กับสภาวะทางโภชนาการของแต่ละคน

วิธีการใช้งาน เส้นลูกศร วงใน ให้ตรงกับน้ำหนัก จากนั้นสังเกตลูกศรด้านล่างว่าชี้อยู่ในช่วงใด

โดยวิธีการอ่านค่าดังนี้ผู้ที่มีน้ำหนักตัวน้อย อ่านค่าพลังงานจากแถบสีเหลืองผู้ที่มีน้ำหนักตัวปกติ

อ่านค่าพลังงานจากแถบสีเขียวผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกิน อ่านค่าพลังงานจากแถบสีส้มผู้ที่มีน้ำหนักตัวอ้วน

อ่านค่าพลังงานจากแถบสีแดง



4. ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานในระดับพลังงานต่างๆ

โดยจานหมุนแจกแจงสัดส่วนอาหาร

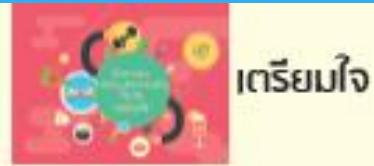
ในระดับพลังงานต่างๆ ตั้งแต่ 1000 - 3600 กิโลแคลอรี และด้านหลังเป็นแบบตัวอย่าง

จานอาหารสุขภาพ 9 นิ้ว

วิธีการใช้งาน เส้นช่องว่างจานหมุนให้ตรงกับพลังงานอาหารที่ต้องได้รับต่อหนึ่งวัน

จากนั้นสังเกตจำนวนสัดส่วนข้าวแป้ง เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และไขมัน ที่ควรรับประทานต่อหนึ่งวัน





เตรียมใจ



ลงมือ



ยั่งยืน

แผนภาพหมายเลข 2.1



แผนภาพหมายเลข 3.1.1 และ 3.1.2



แผนภาพหมายเลข 4.1



แผ่นพับหมายเลข 2.2



แผ่นพับหมายเลข 3.2.1 และ 3.2.2



แผ่นพับหมายเลข 4.2



เกมส์ + แผ่นพับ (กล่องที่ 5) หมายเลข 2.2



เกมส์ + แผ่นพับ (กล่องที่ 5) หมายเลข 3.2.1 และ 3.2.2



เกมส์ + แผ่นพับ (กล่องที่ 5) หมายเลข 4.2



เกมส์ (กล่องที่ 5)



แบบจำลองอาหาร 2 มิติ

เกมส์ (กล่องที่ 5)



แบบจำลองอาหาร 2 มิติ

เกมส์ (กล่องที่ 5)



แบบจำลองอาหาร 2 มิติ

กล่องเพิ่มชุดที่ 2-4
สื่อการสอน
สำหรับระดับ
ความพร้อมในแต่ละกลุ่ม

กล่องเพิ่มชุดที่ 2 “เตรียมใจ”



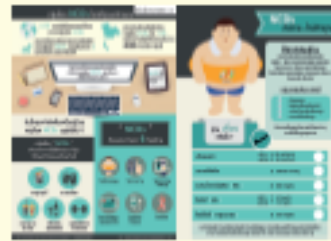
ชุดการประเมินประกอบไปด้วย

1. แผ่นภาพประกอบการสอน
2. แผ่นพับ
3. เกมส์

แผ่นภาพหมายเลข 2.1



แผ่นพับหมายเลข 2.2



เกมส์
(กล่องที่ 5)



แบบจำลองอาหาร 2 มิติ



กล่องเพิ่มชุดที่ 2 “เตรียมใจ”

- * กลุ่มเตรียมใจ คือ ผู้ที่อยู่ในขั้นไม่สนใจปัญหา ไม่รับรู้ไม่ใส่ใจต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตน อาจเป็นเพราะไม่ได้รับรู้ข้อมูลถึงผลกระทบของพฤติกรรมนั้น รวมทั้งผู้ที่อยู่ในขั้นลังเลใจ ความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ยังคงกังวลกับข้อเสียในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยเช่นกัน
- * การให้คำแนะนำควรเป็นการให้ข้อมูลเกี่ยวกับข้อดี และข้อเสียของพฤติกรรมที่ไม่ดี และพฤติกรรมสุขภาพ รวมทั้งอธิบายถึงความสัมพันธ์ของการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และสุขภาพ ให้ความรู้ ความเข้าใจ โดยเน้นข้อเท็จจริง และเป็นกลาง โดยไม่มีการชี้นำ หรือการขู่ให้กลัว เปิดโอกาสให้ผู้ฟังได้ติดตามและพิจารณาระหว่างข้อดี-ข้อเสียของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยชนิดสื่อที่ใช้ขึ้นอยู่กับวิธีการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล

2

แบบประเมินวิธีการเรียนรู้

หากคุณซื้อโทรศัพท์มือถือตัวใหม่มา ก่อนเริ่มใช้งานคุณจะทำ:

- ให้คนขายหรือเพื่อนสอนวิธีใช้ให้ฉัน (แผนภาพประกอบการสอน)
- อ่านคู่มือที่มีให้ก่อนใช้งาน (แผนพับ)
- ลองผิดลองถูกการใช้งานด้วยตนเอง (เกมส์ + แผนพับ)
- ใช้โทรอย่างเดียว โดยไม่สนใจคุณสมบัติอื่นๆ (เกมส์)

ผลการประเมิน

เตรียมใจ	ลงมือ	ยั่งยืน
<p>แผนภาพหมายเลข 2.1</p> 	<p>แผนภาพหมายเลข 3.1.1 และ 3.1.2</p> 	<p>แผนภาพหมายเลข 4.1</p> 
<p>แผนพับหมายเลข 2.2</p> 	<p>แผนพับหมายเลข 3.2.1 และ 3.2.2</p> 	<p>แผนพับหมายเลข 4.2</p> 
<p>เกมส์ + แผนพับ (กล่องที่ 5) หมายเลข 2.2</p> 	<p>เกมส์ + แผนพับ (กล่องที่ 5) หมายเลข 3.2.1 3.2.2</p> 	<p>เกมส์ + แผนพับ (กล่องที่ 5) หมายเลข 4.2</p> 
<p>เกมส์ (กล่องที่ 5)</p> 	<p>เกมส์ (กล่องที่ 5)</p> 	<p>เกมส์ (กล่องที่ 5)</p> 
แบบจำลองอาหาร 2 มิติ	แบบจำลองอาหาร 2 มิติ	แบบจำลองอาหาร 2 มิติ

แผนภาพหมายเลข 2.1

กลุ่มโรค NCDs โรคที่คุ้นสร้างเอง

63% การเสียชีวิตของคนทั่วโลก มาจากกลุ่มโรค NCDs

ประเทศไทยและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ จากกลุ่มโรค NCDs มากเป็นอันดับ 2 ของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

แต่เดิมคนไทยเสียชีวิตด้วย กลุ่มโรค NCDs เพียง 7.3% สูงกว่าค่าเฉลี่ยทั่วโลกแต่มีอัตราเพิ่มขึ้น ต่อเนื่อง ทุกปี

ร้อยละ 80 ของคนไทยที่เสียชีวิตด้วยโรคในกลุ่ม NCDs สามารถป้องกันได้

“NCDs” คือแหล่งกำเนิด 6 โรคภัย

วันนี้คุณกำลังเสี่ยงเป็นผู้ป่วยกลุ่มโรค NCDs อยู่หรือไม่?

กลุ่มโรค “NCDs” เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวันที่มีพฤติกรรมเสี่ยงดังนี้

- การสูบบุหรี่
- ความเครียด
- โรคมะเร็ง
- โรคอ้วน
- โรคเบาหวาน
- โรคหัวใจ
- โรคหลอดเลือดสมอง
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคไต
- การกินไขมันสูง
- โรคหลอดเลือดสมอง
- โรคหัวใจ
- โรคหลอดเลือดสมอง

NCDs กิ๋ยร้าย...ใกล้ตัวคุณ

ชีวิตปัจจัยเสี่ยง

ก่อนเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือ NCDs - Non Communicable Diseases โรคมะเร็ง โรคมะเร็งที่อันตรายที่สุด โรคหัวใจและหลอดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคเรื้อรัง เป็นต้น

กลุ่มปัจจัยเสี่ยง มีดังนี้

- อ้วนลงพุง
- ไขมันในเลือดผิดปกติ
- ระดับน้ำตาลในเลือดสูง
- ความดันโลหิตสูง

มีความเสี่ยงสูงในการเกิดโรคต่างๆ หากไม่รีบดูแลสุขภาพ

คุณ เสี่ยงหรือไม่?

เส้นรอบเอว	ผู้ชาย ≥ 90 ซม.กับเมตร	ผู้หญิง ≥ 80 ซม.กับเมตร
ความดันโลหิต	≥ 130/85 mmHg	
ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS)	≥ 100 mg/dL	
ไขมันดี (HDL)	ผู้ชาย < 40 mg/dL	ผู้หญิง < 50 mg/dL
ไขมันไม่ดี (Triglyceride)	≥ 150 mg/dL	

หากพวกคุณมีความเสี่ยง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ สามารถป้องกันโรคในกลุ่ม NCDs ได้ ลดภาวะเจ็บป่วยร้ายแรงได้

ถึง “อ้วนมาก” ยังมีโอกาสเป็น

เพิ่มค่าใช้จ่าย และตายก่อนวัยอันควร

การอ้วนลงพุง มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรค NCDs

กินพอสั่งยังไม่เพียงพอ “เบาหวาน”

สหพันธ์เบาหวานโลกคาดการณ์ว่าครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยเบาหวานในอเมริกาที่กินไม่ตรงตามที่สั่งจะเป็นโรคเบาหวาน

สถิติเบาหวาน...ทั่วโลก

0 2558 คนเป็นเบาหวาน 415 ล้านคน

1 ใน 11 คน เป็นเบาหวาน โทมไม่รู้จัก

ทุก 6 วินาที มีคนตายเพราะโรคเบาหวาน

“หยุดโรคต่างๆก่อนตอนนี้ เพื่อสุขภาพที่ดีตลอดไป”

“ความดันโลหิตสูง = เหยงมมาดเจียด”

องค์การอนามัยโลก รายงานว่า ทั่วโลก มีผู้ที่มีความดันโลหิต สูงมากถึงพันล้านคน

ผู้ใหญ่ทั่วโลก 1 ใน 3 คน มีภาวะความดันโลหิตสูง เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร 50 ล้านคน

ด้วยโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือด

มีผู้เสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดเฉลี่ย ชั่วโมงละ 7 คน

การป้องกันตัวเองจากกลุ่มโรค NCDs

NCDs โรคร้ายที่ป้องกันได้

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยง สามารถช่วยลดความเสี่ยงโรค NCDs ได้ถึง 80% และโรคมะเร็งได้ 40%

ทำได้ .. อย่างมีสติ

- หลีกเลี่ยงอาหารพลังงานสูง
- ลดหวาน มัน และเค็มจัด
- หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์
- งดสูบบุหรี่
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- รู้จักการรับมือกับความเครียด
- พักผ่อนให้เพียงพอ

กลุ่มโรค NCDs โรคที่คุณสร้างเอง

แผนพับหมายเลข 2.2



63% การเสียชีวิตของคนทั่วโลก มาจากกลุ่มโรค NCDs



แต่ละปีคนไทยเสียชีวิตด้วยกลุ่มโรค NCDs ถึง **73%** สูงกว่าค่าเฉลี่ยทั่วโลกและมีโอกาสเพิ่มขึ้น ต่อเนื่อง ทุกๆปี

ประเทศไทยพบร้อยละของการเสียชีวิตจากกลุ่มโรค NCDs มากเป็นอันดับ 2 ของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

วัยทำงานเกือบครึ่งประสบพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่กลุ่มโรค NCDs และมีโอกาสเสียชีวิตก่อนอายุ 60 ปี

NCDs คือโรคที่ไม่ติดต่อเชิงรัง

วันนี้คุณกำลังเสี่ยงเป็นผู้ป่วยกลุ่มโรค NCDs อยู่หรือไม่ ?

กลุ่มโรค " NCDs " เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวันที่มีพฤติกรรมเสี่ยงดังนี้



การสูบบุหรี่



ความเครียด



อาหารหวาน มัน เค็ม



เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ออกกำลังกายไม่เพียงพอ

“ NCDs ” คือแหล่งกำเนิด 6 โรคร้าย



โรคอ้วนลงพุง



โรคเบาหวาน



โรคความดันโลหิตสูง



โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ



โรคถุงลมโป่งพอง



โรคมะเร็ง

คุณ เสี่ยงหรือไม่ ?



เส้นรอบเอว	ผู้ชาย ≥ 90 เซนติเมตร ผู้หญิง ≥ 80 เซนติเมตร	<input type="checkbox"/>
ความดันโลหิต	$\geq 130/85$ mmHg	<input type="checkbox"/>
ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS)	≥ 100 mg/dL	<input type="checkbox"/>
ไขมันดี (HDL)	ผู้ชาย < 40 mg/dL ผู้หญิง < 50 mg/dL	<input type="checkbox"/>
ไขมันไม่ดี (Triglyceride)	≥ 150 mg/dL	<input type="checkbox"/>

หากพวกคุณมีความเสี่ยง ควรปรับพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง สามารถป้องกันโรคในกลุ่ม NCDs ได้ แต่หากละเลยอาจรักษาไม่หาย

NCDs

ภัยร้าย...ใกล้ตัวคุณ



ชีวิตปัจจัยเสี่ยง

ก่อนเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือ NCDs - Non Communicable Diseases โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคมะเร็ง เป็นต้น

กลุ่มปัจจัยเสี่ยง มีดังนี้

- อ้วนลงพุง
- ไขมันในเลือดผิดปกติ
- ระดับน้ำตาลในเลือดสูง
- ความดันโลหิตสูง

มีความเสี่ยงสูงในการเกิดโรคต่างๆ หากไม่เริ่มดูแลสุขภาพ

ดีชั่วอยู่ที่ตัวทำ

อันล้าอยู่ที่ทำตัว



เพิ่มค่าใช้จ่าย
และตายก่อนวัยอันควร

ยิ่ง “ อ้วนมาก ” ยิ่งมีโอกาสเป็น



ภาวะอ้วนลงพุง มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรค **NCDs**

กินพอเพียงไม่เสียดาย “ เบาหวาน ”
สมาพันธ์เบาหวานโลก คาดการณ์ว่า
ครั้งหนึ่ง ของผู้ป่วยโรคเบาหวานในประเทศไทย
ไม่ทราบว่าเป็น โรคเบาหวาน

สถิติเบาหวาน..ทั่วโลก

ปี 2558 คนเป็นเบาหวาน **415** ล้านคน
1 ใน **11** คน เป็นเบาหวาน โดยไม่รู้ตัว
ทุก **6** วินาที มีคนตายเพราะโรคเบาหวาน

“ ภัยโรคต่างๆก่อนตอนนี้ เพื่อสุขภาพที่ดีตลอดไป ”



“ ความดันโลหิตสูง = เหยจนขาดเงิน ”

องค์การอนามัยโลก รายงานว่า **ทั่วโลก**
มีผู้ที่มีความดันโลหิต **สูง** มากถึงพันล้านคน

ผู้ใหญ่ทั่วโลก **1** ใน **3** คน มีภาวะความดันโลหิตสูง
เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตก่อน **วัย** ละ **50**
ด้วย โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือด

มีผู้เสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดเฉลี่ย **ชั่วโมงละ 7** คน



การป้องกันตัวเองจากกลุ่มโรค **NCDs**

ทำได้ .. อย่างนิตเดียว

NCDs โรคร้ายที่ป้องกันได้

การปรับพฤติกรรมเสี่ยง
สามารถช่วยลดความเสี่ยงโรค **NCDs**
ได้ถึง **80%** และโรคมะเร็งได้ **40%**



- หลีกเลี่ยงอาหารพลังงานสูง
- ลดหวาน มัน และเค็มจัด
- หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์
- งดสูบบุหรี่
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- รู้จักการรับมือกับความเครียด
- พักผ่อนให้เพียงพอ

สื่อการสอนสำหรับระดับความพร้อมในกลุ่ม “เตรียมใจ”

กลุ่มเตรียมใจ คือ ผู้ที่อยู่ในขั้นไม่สนใจปัญหา ไม่รับรู้ไม่ใส่ใจต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตน อาจเป็นเพราะไม่ได้รับรู้ข้อมูลถึงผลกระทบของพฤติกรรมนั้น รวมถึงผู้ที่อยู่ในขั้นลังเลใจหรือมี ความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ยังคงกังวลเกี่ยวกับผลกระทบในการเปลี่ยนแปลงกับข้อเสียในการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมด้วยเช่นกัน การให้คำแนะนำควรเป็นการให้ข้อมูลเกี่ยวกับข้อดี และข้อเสียของพฤติกรรมที่ไม่ดี และพฤติกรรมสุขภาพ รวมทั้งอธิบายถึงความสัมพันธ์ของการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และสุขภาพ ให้ความรู้ ความเข้าใจ โดยเน้นข้อเท็จจริง และเป็นกลาง โดยไม่มีการชี้นำ หรือการผู้ให้กลัว เปิดโอกาสให้ผู้ฟังได้คิดตาม และพิจารณาาระหว่างข้อดี-ข้อเสียของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยชนิดสื่อที่ใช้เน้นขึ้นอยู่กับวิธีการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล

ชุดสื่อการสอนสำหรับระดับความพร้อมในกลุ่ม “เตรียมใจ” ประกอบไปด้วย

- | | |
|------------------------|---|
| 1. แผ่นภาพประกอบการสอน | : แผ่นภาพหมายเลข 2.1 |
| 2. แผ่นพับ | : แผ่นพับหมายเลข 2.2 |
| 3. เกมสี | : แบบจำลองอาหาร 2 มิติในกล่องแผ่นชุดที่ 5 |

วิธีการใช้งาน หลังจากทราบวิธีการเรียนรู้จากชุดการประเมิน ดังนี้

- ประเภทที่ 1 ให้คนขายหรือเพื่อนสอนวิธีใช้ให้ฉัน เลือกใช้สื่อแผ่นภาพประกอบการสอน
- ประเภทที่ 2 อ่านคู่มือที่มีให้ก่อนใช้งาน เลือกใช้สื่อแผ่นพับ โดยอธิบายเนื้อหาในเบื้องต้น หากผู้ฟังยังมีความสนใจรับฟังต่อ อาจใช้สื่อแผ่นภาพประกอบการสอนร่วมด้วย และแจกแผ่นพับกลับไปศึกษาต่อที่บ้าน แต่หากผู้รับฟังยังไม่มี ความสนใจ ให้แผ่นพับกลับไปศึกษาต่อเองที่บ้าน
- ประเภทที่ 3 ลองฝึกลองดูทุกการใช้งานด้วยตนเอง เลือกใช้สื่อเกมสี และแผ่นพับ ให้แผ่นพับกลับไปศึกษาต่อเองที่บ้าน
- ประเภทที่ 4 ใช้ไทรอย่างเดียว โดยไม่สนใจคุณสมบัติอื่นๆ ของไทรอัมพ์มือถือ เลือกใช้สื่อเกมสี



วิธีเล่นเกมส์

1. อุปกรณ์ -จานอาหารสุภาพ 9 นิ้ว (ในกล่องแฟ้มชุดที่ 1)
- แบบจำลองอาหาร 2 มิติ (ในกล่องแฟ้มชุดที่ 5)

ชุดอุปกรณ์และเอกสารประกอบการใช้สื่อ

2. ให้ผู้เรียนเลือกอาหารจากแบบจำลองอาหาร 2 มิติ
นำมาจัดวางเป็น 1 มื้ออาหารในงานอาหารสุภาพ 9 นิ้ว
3. ผู้สอนพิจารณาชนิดและปริมาณอาหารที่ผู้เรียนเลือก
แนะนำชนิดและปริมาณที่เหมาะสม โดยอ้างอิงจากวงล้อ ประเมินพลังงาน
(ในกล่องแฟ้มชุดที่ 1) ที่ตัวได้รับต่อหนึ่งวัน



กล่องเพิ่มชุดที่ 3 “ลงมือ”



ชุดการเรียนประกอบไปด้วย

1. แผ่นภาพประกอบการสอน
2. แผ่นพับ
3. เกมส์





กล่องเพิ่มชุดที่ 3 “ลงมือ”

- * กลุ่มลงมือ คือ ผู้ที่ตัดสินใจแล้วว่า จะเปลี่ยน ตั้งใจว่าจะลงมือปฏิบัติในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเร็วๆ นี้ รวมทั้งผู้ที่ลงมือปฏิบัติหรือกระทำพฤติกรรมสุขภาพเป็นเวลาไม่น้อยกว่า 6 เดือน
- * การให้คำแนะนำควรช่วยในเรื่องของการวางแผนในการก่อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ และส่งเสริมให้ลงมือกระทำตามวิธีการที่เลือกอย่างต่อเนื่อง โดยช่วยหาทางขจัดอุปสรรค และให้กำลังใจ

หน้า 2 แผนการวัดค่าตาม

2

แบบประเมินวิธีการเรียนรู้

หากคุณซื้อโทรศัพท์มือถือตัวใหม่มา ก่อนเริ่มใช้งานคุณจะทำ:

- ให้คนขายหรือเพื่อนสอนวิธีใช้ให้ฉัน (แผนภาพประกอบการสอน)
- อ่านคู่มือที่มีให้ก่อนใช้งาน (แผนพับ)
- ลองผิดลองถูกการใช้งานด้วยตนเอง (เกมส์ + แผนพับ)
- ใช้โทรอย่างเดียว โดยไม่สนใจคุณสมบัติอื่นๆ (เกมส์)

ผลการประเมิน

เตรียมใจ	ลงมือ	ยั่งยืน
 แผนภาพหมายเลข 2.1	 แผนภาพหมายเลข 3.1.1 และ 3.1.2	 แผนภาพหมายเลข 4.1
 แผนพับหมายเลข 2.2	 แผนพับหมายเลข 3.2.1 และ 3.2.2	 แผนพับหมายเลข 4.2
 เกมส์ + แผนพับ (กล่องที่ 5) หมายเลข 2.2	 เกมส์ + แผนพับ (กล่องที่ 5) หมายเลข 3.2.1 และ 3.2.2	 เกมส์ + แผนพับ (กล่องที่ 5) หมายเลข 4.2
 เกมส์ (กล่องที่ 5)	 เกมส์ (กล่องที่ 5)	 เกมส์ (กล่องที่ 5)
 แบบจำลองอาหาร 2 มิติ	 แบบจำลองอาหาร 2 มิติ	 แบบจำลองอาหาร 2 มิติ



6 โรคที่คนไทยป่วยและเสียชีวิตมากที่สุด

มาจากกลุ่มโรค NCDs ได้แก่

- โรคเบาหวาน
- โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ
- โรคถุงลมโป่งพอง
- โรคมะเร็ง
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคอ้วนลงพุง



ลดมัน



- หลีกเลี่ยงไขมันจากสัตว์
- บริโภคไขมันในปริมาณเหมาะสม (ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน)
- ลดอาหารทอด อาหารผัดที่ใช้ไขมันมาก อาหารที่มีกะทิ
- เลือกรับประทานอาหารที่ผ่านการต้ม ลวก นึ่ง ตุ่น อบ ย่าง

แผนภาพหมายเลข 3.1.1

ลดเค็ม

- หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป ที่มีปริมาณโซเดียมสูง
- ลดการใช้เครื่องปรุง
- ควบคุมปริมาณโซเดียม ไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน

ลดเค็ม = ลดโซเดียม = ลดโรค

- เกลือเค็ม - เกลือ, น้ำปลา
- เกลือหวาน - พวซุส
- เกลือจัด - พวฟู (ขนมปัง)

กลุ่มโรค NCDs สามารถป้องกันได้ เพียงปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

เปรียบเทียบปริมาณโซเดียมกับน้ำปลาในเครื่องปรุงรสและน้ำจิ้ม

ออกกำลังกาย



อย่างน้อยออกกำลังกายละวันละไม่ต่ำกว่า

3 วัน

30 นาที



ไม่สูบบุหรี่



ไม่สูบบุหรี่



ไม่ดื่มแอลกอฮอล์

ควบคุมอารมณ์

- ไม่โกรธ
- ไม่เครียด
- ฝึกผ่อนคลายเพียงพอ



*3 ช้อนชา = 1 ช้อนโต๊ะ

เกลือ
ปริมาณโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม ต่อ 1 ช้อนชา

โซเดียม 2,000 มิลลิกรัม
เท่ากับน้ำปลา 5 ช้อนชา

ซีอิ๊วขาว
ปริมาณโซเดียม 400-500 มิลลิกรัม ต่อ 1 ช้อนชา

โซเดียม 400-500 มิลลิกรัม
เท่ากับน้ำปลา 1 ช้อนชา

ซอสพริก
ปริมาณโซเดียม 73 มิลลิกรัม ต่อ 1 ช้อนชา

โซเดียม 73 มิลลิกรัม
เท่ากับน้ำปลา 1/6 ช้อนชา

พวซุส
ปริมาณโซเดียม 490 มิลลิกรัม ต่อ 1 ช้อนชา

โซเดียม 490 มิลลิกรัม
เท่ากับน้ำปลา 1 ช้อนชา

ซอสหอยนางรม
ปริมาณโซเดียม 164 มิลลิกรัม ต่อ 1 ช้อนชา

โซเดียม 164 มิลลิกรัม
เท่ากับน้ำปลา 1/3 ช้อนชา

น้ำจิ้มไก่
ปริมาณโซเดียม 76 มิลลิกรัม ต่อ 1 ช้อนชา

โซเดียม 76 มิลลิกรัม
เท่ากับน้ำปลา 1/6 ช้อนชา

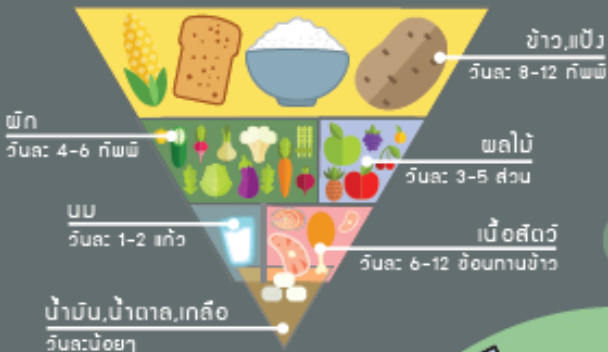
NCDs (แผนภาพที่ 3) Non-communicable diseases หรือที่เรียกว่า "กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง"

ควบคุมพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

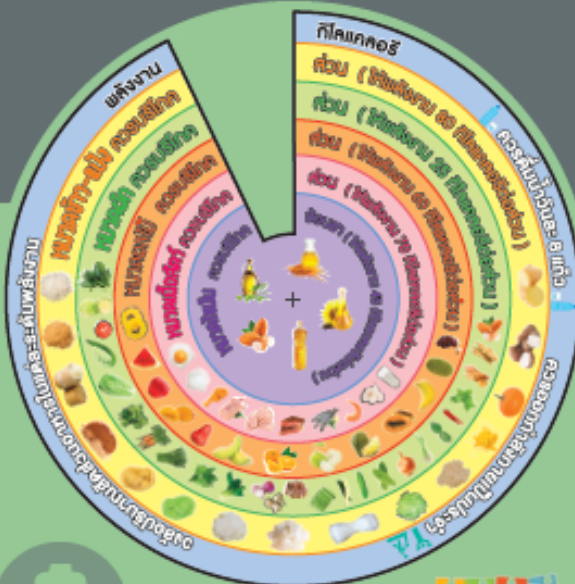
ธงโภชนาการ

- รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ (ธงโภชนาการ)
- ปริมาณสัดส่วนเหมาะสม (วงล้อโภชนาการ)
- ลดหวาน มัน เค็ม

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภค สำหรับพลังงาน 1,800-2,400 กิโลแคลอรี



วงล้อโภชนาการ



ลดหวาน

- ลดน้ำตาล (ไม่เกิน 6 ช้อนชา ต่อวัน)
- ควบคุมคาร์โบไฮเดรต ให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม
- ควบคุมพลังงานให้เหมาะสม กับความต้องการของร่างกาย



ข้าวราดแกง (1-2 อย่าง)

530 kcal/1 จาน



ข้าวผัด

580 kcal/1 จาน



ข้าวต้ม

350 kcal/1 จาน



ก๋วยเตี๋ยว

330 kcal/1 จาน

พลังงานในอาหาร

*kcal = กิโลแคลอรี

ขนมจีน

330 kcal/1 จาน



ก๋วยเตี๋ยวผัด

580 kcal/1 จาน



วิธีอ่านฉลากโภชนาการ

ข้อมูลโภชนาการ		
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 ชาม (30 กรัม)	จำนวนหน่วยบริโภคต่อชาม : ประมาณ 2	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค		
พลังงานทั้งหมด 150 กิโลแคลอรี		พลังงานจากไขมัน 70 กิโลแคลอรี
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด	8 ก.	12 %
ไขมันอิ่มตัว	2 ก.	10 %
คอเลสเตอรอล	0 มก.	0 %
โปรตีน	2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	18 ก.	6 %
ใยอาหาร	2 ก.	3 %
น้ำตาล	0 ก.	
โซเดียม	110 มก.	5 %

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

- ปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำให้รับประทานในแต่ละครั้ง
- ใน 1 ชาม ควรแบ่งรับประทานกี่ครั้ง
- พลังงานที่จะได้รับจากการบริโภคตามปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำ
- สารอาหารและปริมาณที่จะได้รับในการบริโภค 1 หน่วย
- เปรียบเทียบปริมาณของสารอาหารที่จะได้รับคิดเป็นร้อยละจากปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

อาหาร 5 หมู่

ผลไม้

ให้พลังงานเฉลี่ย 60 กิโลแคลอรี โปรตีน 0.5 กรัม ไขมัน 0 กรัม และคาร์โบไฮเดรต 15 กรัม

■ สับปะรด

8 ชิ้นคำ

Na	P	K	GI
5 mg	10 mg	70 mg	62

■ ส้ม

2 ผลกลาง

Na	P	K	GI
6 mg	35 mg	270 mg	56

■ ทุเรียน

1/2 เม็ด

Na	P	K	GI
1 mg	21 mg	270 mg	62

■ ฟรุ้ง

1/2 ผลกลาง

Na	P	K	GI
8 mg	20 mg	270 mg	17

■ มะละกอสุก

8 ชิ้นคำ

Na	P	K	GI
4 mg	20 mg	270 mg	60

■ มะม่วงสุก

1/2 ผลกลาง

Na	P	K	GI
2 mg	15 mg	70 mg	51

■ แอปเปิ้ล

1 ผลเล็ก

Na	P	K	GI
64 mg	10 mg	70 mg	39

■ ขบุน

2 ชิ้น

Na	P	K	GI
4 mg	120 mg	150 mg	51

■ ลูกกอด

2 ชิ้นโต๊ะ

Na	P	K	GI
2 mg	25 mg	150 mg	28

■ แตรโมจินตหรา

8 ชิ้นคำ

Na	P	K	GI
8 mg	55 mg	200 mg	70

■ กล้วยน้ำว้า

1 ผลกลาง

Na	P	K	GI
2 mg	20 mg	150 mg	37

ข้าวและแป้ง

ให้พลังงานเฉลี่ย 70-80 กิโลแคลอรี โปรตีน 2 กรัม ไขมัน 0 กรัม และคาร์โบไฮเดรต 15 - 18 กรัม

■ ข้าวสวย

1 ถ้วย = 55 กรัม

Na	P	K	GI
19 mg	10 mg	48.4 mg	87

■ ข้าวกล้อง

1 ถ้วย = 55 กรัม

Na	P	K	GI
10 mg	25 mg	106 mg	55

■ ข้าวเหนียว

1/2 ถ้วย = 35 กรัม

Na	P	K	GI
4 mg	10 mg	12 mg	98

■ เส้นบะหมี่

1 ถ้วย = 75 กรัม

Na	P	K	GI
322 mg	45 mg	82 mg	57

■ เส้นเล็ก

1 ถ้วย = 90 กรัม

Na	P	K	GI
68 mg	15 mg	22 mg	39

■ เส้นใหญ่

1 ถ้วย = 90 กรัม

Na	P	K	GI
77 mg	15 mg	35 mg	36

■ ข้าวโพด

1/2 ถ้วยตวง = 65 กรัม

Na	P	K	GI
10 mg	30 mg	- mg	60

■ ฟักทอง

3/4 ถ้วยตวง = 65 กรัม

Na	P	K	GI
5 mg	20 mg	107 mg	66

■ เฟรนช์ฟราย (กลาง)

120 กรัม

Na	P	K	GI
270 mg	155 mg	- mg	75

■ ขนมปังขาว

1 แผ่น

Na	P	K	GI
123 mg	30 mg	41 mg	70

☐ ค่า K > 200 ระดับโพแทสเซียมสูง ☐ ค่า K 101-200 ระดับโพแทสเซียมปานกลาง ☐ ค่า K < 100 ระดับโพแทสเซียมต่ำ

Na คือ โซเดียม P คือ ฟอสฟอรัส K คือ โพแทสเซียม

☐ ค่า GI ≥ 70 ดัชนีน้ำตาลสูง ☐ ค่า GI 55-69 ดัชนีน้ำตาลปานกลาง ☐ ค่า GI < 55 ดัชนีน้ำตาลต่ำ

หมายเหตุ : GI คือ Glycemic Index เป็นค่าดัชนีน้ำตาลบอกถึงความเร็วของการดูดซึมคาร์โบไฮเดรต มีผลกับระดับน้ำตาลในเลือด

Na คือ โซเดียม P คือ ฟอสฟอรัส K คือ โพแทสเซียม

เอกสารอ้างอิง : ราชการอาหารแลกเปลี่ยนไทย / INMUCAL สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล / คณะกรรมการอาหารและยา / กรมสุขภาพจิต และ ผศ.ดร.ธิดา วัฒนาธิการ, อาจารย์ภาควิชา

ผัก(สุก)

ให้พลังงานเฉลี่ย 25 กิโลแคลอรี โปรตีน 1 กรัม ไขมัน 0 กรัม และคาร์โบไฮเดรต 5 กรัม



คะน้า

1 กำมือ = 50-70 กรัม

Na	P	K	GI
36 mg	30 mg	150 mg	-



กะหล่ำปลี

1 กำมือ = 50-70 กรัม

Na	P	K	GI
10 mg	20 mg	150 mg	-



กั้วผักยาว

1 กำมือ = 50-70 กรัม

Na	P	K	GI
2 mg	35 mg	270 mg	-



มะเขือเทศ

1 กำมือ = 50-70 กรัม

Na	P	K	GI
10 mg	15 mg	270 mg	-



ผักกาดขาว

1 กำมือ = 50-70 กรัม

Na	P	K	GI
27 mg	30 mg	70 mg	-



บล็อกโคลี

1 กำมือ = 50-70 กรัม

Na	P	K	GI
15 mg	40 mg	270 mg	-



แครอท

1 กำมือ = 50-70 กรัม

Na	P	K	GI
37 mg	40 mg	270 mg	49



ผักบุ้ง

1 กำมือ = 50-70 กรัม

Na	P	K	GI
54 mg	-	150 mg	-

☐ ค่า K > 200 ระดับโพแทสเซียมสูง ☐ ค่า K 101-200 ระดับโพแทสเซียมปานกลาง ☐ ค่า K < 100 ระดับโพแทสเซียมต่ำ

ไขมัน

ให้พลังงานเฉลี่ย 45 กิโลแคลอรี โปรตีน 0 กรัม ไขมัน 5 กรัม และคาร์โบไฮเดรต 0 กรัม



น้ำมัน

1 ช้อนชา

ไขมันอิ่มตัว	ไขมันไม่อิ่มตัว	Na
0.7 g	4 g	- mg



เบคอน

1 ชิม

ไขมันอิ่มตัว	ไขมันไม่อิ่มตัว	Na
2 g	2.8 g	85 mg



เนยสด

1 ช้อนชา

ไขมันอิ่มตัว	ไขมันไม่อิ่มตัว	Na
2.5 g	1.3 g	28 mg

หมายเหตุ : 1 ช้อนโต๊ะ = 3 ช้อนชา



กะทิ

1 ช้อนโต๊ะ

ไขมันอิ่มตัว	ไขมันไม่อิ่มตัว	Na
4.3 g	0.4 g	- mg



น้ำสลัดน้ำข้น

1 ช้อนโต๊ะ

ไขมันอิ่มตัว	ไขมันไม่อิ่มตัว	Na
- g	- g	84 mg



ถั่วลิสง

5 เม็ด

ไขมันอิ่มตัว	ไขมันไม่อิ่มตัว	Na
0.9 g	3.9 g	2 mg



เม็ดมะม่วงหิมพานต์

6 เม็ด

ไขมันอิ่มตัว	ไขมันไม่อิ่มตัว	Na
0.2 g	0.8 g	1 mg

☐ ไขมันอิ่มตัวสูงและไขมันไม่อิ่มตัวต่ำ ☐ มีไขมันอิ่มตัวและไขมันไม่อิ่มตัวปานกลาง ☐ มีไขมันอิ่มตัวต่ำและไขมันไม่อิ่มตัวสูง

เนื้อสัตว์และนม

ให้พลังงานเฉลี่ย 70 กิโลแคลอรี โปรตีน 7 กรัม (เฉพาะนมให้คาร์โบไฮเดรต 12 กรัม)



ไข่ขาว

2 ฟอง

ไขมัน	Na	P
0 g	25 mg	10 mg



ไข่

1 ฟอง

ไขมัน	Na	P
5 g	60 mg	100 mg



เนื้อสัตว์

2 ช้อนโต๊ะ

ไขมัน	Na	P
5 g	35 mg	70 mg



กุ้ง

5 ตัว

ไขมัน	Na	P
0 g	60 mg	90 mg



หมูยอ

2 ช้อนโต๊ะ

ไขมัน	Na	P
6 g	227 mg	80 mg



ลูกชิ้น

5 ลูก

ไขมัน	Na	P
2 g	270 mg	65 mg



นมสด รสจืด

1 แก้ว (200-240 cc)

ไขมัน	Na	P
7 g	120 mg	240 mg



ปลา (สด)

1 ตัว

ไขมัน	Na	P
3 g	60 mg	90 mg

☐ ค่า Na > 200 ระดับโซเดียมสูง ☐ ค่า Na 101-200 ระดับโซเดียมปานกลาง ☐ ค่า Na < 100 ระดับโซเดียมต่ำ

Na คือ โซเดียม P คือ ฟอสฟอรัส



ชุดการประเมินประกอบไปด้วย

1. แผ่นภาพประกอบการสอน
2. แผ่นพับ
3. เกมส์

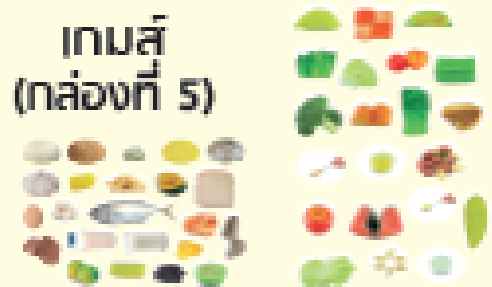
แผ่นภาพหมายเลข 4.1



แผ่นพับหมายเลข 4.2



เกมส์
(กล่องที่ 5)



แบบจำลองอาหาร 2 มิติ



กล่องเพิ่มชุดที่ 4 “ยั่งยืน”

- * กลุ่มยั่งยืน คือ ผู้ที่มีการดูแล และควบคุมการรับประทานอาหาร หรือมีพฤติกรรมสุขภาพมากกว่า 6 เดือน จนกลายเป็นนิสัย หรือเป็นชีวิตประจำวันการให้คำแนะนำในชั้นปฏิบัติสมาเสมอนี้ ควรช่วยในเรื่องของตอบข้อสงสัย หรือให้กำลังใจ หรือเคล็ดลับป้องกันการกลับไปมีพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพอย่างเดิม











2

แบบประเมินวิธีการเรียนรู้

หากคุณซื้อโทรศัพท์มือถือตัวใหม่มาก่อนเริ่มใช้งานคุณจะมี:

- ให้คนขายหรือเพื่อนสอนวิธีใช้ให้ฉัน (แผนภาพประกอบการสอน)
- อ่านคู่มือที่มีให้ก่อนใช้งาน (แผนพับ)
- ลองผิดลองถูกการใช้งานด้วยตนเอง (เกมส์ + แผนพับ)
- ใช้โทรอย่างเดียว โดยไม่สนใจคุณสมบัติอื่นๆ (เกมส์)

ผลการประเมิน

 <p>เตรียมใจ</p>	 <p>ลงมือ</p>	 <p>ยั่งยืน</p>
<p>แผนภาพหมายเลข 2.1</p>	<p>แผนภาพหมายเลข 3.1.1 และ 3.1.2</p>	<p>แผนภาพหมายเลข 4.1</p>
		
<p>แผนพับหมายเลข 2.2</p>	<p>แผนพับหมายเลข 3.2.1 และ 3.2.2</p>	<p>แผนพับหมายเลข 4.2</p>
		
<p>เกมส์ + แผนพับ (กล่องที่ 5) หมายเลข 2.2</p>	<p>เกมส์ + แผนพับ (กล่องที่ 5) หมายเลข 3.2.1 และ 3.2.2</p>	<p>เกมส์ + แผนพับ (กล่องที่ 5) หมายเลข 4.2</p>
		
<p>เกมส์ (กล่องที่ 5)</p>	<p>เกมส์ (กล่องที่ 5)</p>	<p>เกมส์ (กล่องที่ 5)</p>
 <p>แบบจำลองอาหาร 2 มิติ</p>	 <p>แบบจำลองอาหาร 2 มิติ</p>	 <p>แบบจำลองอาหาร 2 มิติ</p>

ปฏิบัติจนเป็นนิสัย สร้างสุขภาพดีไม่มีโรค

การไปรับประทานอาหารนอกบ้าน มักจะได้รับปริมาณพลังงานมากเกินไป ดังนั้น ควรเลือกวางแผนการรับประทานอาหาร ช่วยคุมปริมาณสารอาหารให้มีสุขภาพดีได้

4 องค์ประกอบร้านอาหารสร้างสุขภาพ

ผู้ขาย

การแต่งกายสะอาด ไม่ใส่เครื่องประดับ ใส่หมวกคลุมผม ใส่หน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการไอจาม งดอุปกรณ์ในการสัมผัสอาหารเพื่อป้องกันการกระจายเชื้อโรคได้



บริเวณร้านอาหาร



เก็บของเป็นระเบียบเรียบร้อย บริเวณที่ล้างจาน- แยกกับน้ำแข็งกิน และเช็ดอาหารสดออกจากกัน สุขาสะอาด และปิดฝักเดียวพอต่อการล้างมือ

อุปกรณ์ทำอาหาร

ช้อน ส้อม ตวงคว่ำลง เอาด้ามขึ้น อุปกรณ์ที่ใช้ไม่ดัดน้ำขังอยู่ภายใน จานชามตวงคว่ำเพื่อกันฝุ่นหรือแบคทีเรียสัมผัสจาน ชาม นั้นๆ



อาหารปรุงแล้ว

ต้องวางอยู่สูงจากพื้น อย่างน้อย 60 ซม. ต้องปิดฝาปิดเพื่อกันน้ำลายของผู้ขายและผู้ซื้อ



เคล็ด(ไม่)ลับ สำหรับกินอาหารนอกบ้าน

เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับหลายคน อย่าสั่งอาหารมากเกินไป



เลือกผักเป็น ส่วนประกอบหลัก ของอาหารในทุกมื้อ



ส่วเนื้อสัตว์ ไม่ติดมัน



อยากรับประทาน ของหวานต้องลดข้าว



เลือกผลไม้แทน ของหวานหลังมื้ออาหารหลัก



อาหาร ตามสั่ง



ข้าว ราวแกง



ก๋วยเตี๋ยว



อาหารที่ ต้องทาน กับน้ำจิ้ม



อาหาร บุฟเฟ่ต์



ระบุ "รสชาติไม่จัด ไม่ใส่ผงชูรส"

แยกกับข้าวใส่ ถ้วยเล็ก

ชิมก่อนปรุง ไม่ซดน้ำจืดหมด

เลือกอาหารที่มาจากธรรมชาติ

เน้นทานผักและ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน



ไม่ใส่ซอสหรือ พริกน้ำปลาเพิ่ม

ไม่ซดน้ำแกง หมดถ้วย

ไม่ควรปรุงรสน้ำจืดโดยไม่ชิม

ไม่ใส่แป้งจิ้มมากๆ

ไม่เสือกกินอาหารมัน รสจัด



8 ขั้นตอน การดูแลสุขภาพในช่วงเทศกาล



ในวันสำคัญต่างๆ เช่น วันปีใหม่ งามแ่งงาน เทศกาลต่างๆ หลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะร่วมรับประทานอาหาร ดังนั้น ต้องมีการวางแผนเพื่อรับมือกับการทานอาหารหลากหลายชนิด



หากมีงานเลี้ยง
ตอนเย็นควร
ลดอาหารเข้า
และกลืนวัน



ควรหลีกเลี่ยง
การไปงานเลี้ยง
ขณะหิว



เลือกอาหารที่
ผ่านการอบย่าง
นึ่งหรือต้ม



หลีกเลี่ยงอาหาร
หวาน มัน
และเค็มจัด



เลือกรับประทาน
พริกก่อน



ควรเลือกรับประทาน
ผลไม้แทนเบเกอรี่



ก่อนรับประทานอาหาร
เพิ่ม ควรสั่งหลัง
รับประทานอาหาร
แล้ว 20 นาที



หยุดรับประทาน
เมื่ออิ่ม



9 แอปพลิเคชัน อ้วนไม่ดี ดีที่ไม่อ้วน

ตรวจเช็ควัฒาน้ำหนัก วัดส่วนสูง เดือนละครั้งเพื่อประเมินว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่
สังเกตตัวเองหากน้ำหนักลด หรือเพิ่มอย่างรวดเร็วควรปรึกษาแพทย์ทันที

สุขภาพ สวยใจ

การรับประทานอาหาร



My Disc



ตำราอาหาร



Food Choice



Visual Diet
Diary



แคลอรี่ ไดอารี่



Scanner
Plus

การออกกำลังกาย



ออกกำลังกาย
บ้างทุกวัน



Pedometer



Runtastic Running
And Fitness



ตรวจเช็ควัฒาน้ำหนัก



พิชิตโรค

บุบปากเป็นแผล



เสริมวิตามิน
B และ C เนื้อสัตว์
และผลไม้รสเปรี้ยว

แขนขาชาเป็นตะคริวบ่อย



เสริมแมกนีเซียม
จากผักใบเขียว ถั่ว
ธัญพืช ข้าวกล้อง

เล็บมือและเท้าเปราะหักง่าย



เสริมเนื้อสัตว์
และถั่ว





กล่องเพิ่มชุดที่ 5

ชุดอุปกรณ์และเอกสารประกอบการใช้สื่อ



แบบฟอร์มการประเมินและการติดตาม

รหัส _____
ว/ก/ป _____
ครั้งที่ _____

แบบฟอร์มผลประเมิน

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในกลุ่มดังนี้

1. ระดับความพร้อมในการปรับเปลี่ยน

กลุ่ม "เตรียมใจ"

1. อิ่มก่อนคิด (Pre-contemplation)

2. อิ่มเริ่มทบทวน (Contemplation)

กลุ่ม "ลงมือ"

3. อิ่มเตรียมหรือเริ่มปฏิบัติ (Preparation)

4. อิ่มปฏิบัติ (Action)

กลุ่ม "ยั่งยืน"

5. อิ่มปฏิบัติสม่ำเสมอ (Maintenance)

2. วิธีการเรียนรู้

แผนภาพประกอบการสอน

แผนพับ

เกมสั

เกมสั + แผนพับ

อื่นๆ ระบุ.....

3. สภาวะโภชนาการ น้ำหนัก _____ กก. สูง _____ ซม.

น้ำหนักผอม

น้ำหนักปกติ

น้ำหนักเกิน

อ้วน

อ้วนมาก



รหัส _____
 ว/ด/ป _____
 ครั้งที่ _____

แบบฟอร์มผลประเมิน

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในกลุ่มดังนี้

1. ระดับความพร้อมในการปรับเปลี่ยน

กลุ่ม "สิงห์"

- 1. ขั้นตอนคิด (Pre-contemplation)
- 2. ขั้นเริ่มคิดพิจารณา (Contemplation)

กลุ่ม "ลงมือ"

- 3. ขั้นเตรียมหรือเริ่มปฏิบัติ (Preparation)
- 4. ขั้นปฏิบัติ (Action)

กลุ่ม "ยั่งยืน"

- 5. ขั้นปฏิบัติสม่ำเสมอ (Maintenance)

2. วิธีการเรียนรู้

- ผ่านภาพประกอบการสอน
- ผ่านพับ
- เกม
- เกม + ผ่านพับ
- อื่นๆ ระบุ.....

3. สภาวะโภชนาการ น้ำหนัก **52** กก. สูง **162** ซม.

- น้ำหนักผอม
- น้ำหนักปกติ
- น้ำหนักเกิน
- อ้วน
- อ้วนมาก



4. พลังงานที่ควรได้รับต่อวัน **1600** กิโลแคลอรี

5. ปริมาณสัดส่วนอาหารที่เหมาะสม

- ข้าว-แป้ง **9** ส่วน
- ผัก **4** ส่วน
- ผลไม้ **3** ส่วน
- เนื้อสัตว์ **5** ส่วน
- ไขมัน **5** ส่วน



6. คำแนะนำ

7. การติดตาม นัดครั้งถัดไป วัน/เดือน/ปี ____/____/____

	ข้าว-แป้ง	ผัก	ผลไม้	เนื้อสัตว์	ไขมัน	พลังงาน
แนะนำ	9	4	3	5	5	1600
กินจริง						



ผู้สนใจสามารถติดต่อ

www.thaidietetics.org

Tel. 02-939-7782

Tel. 086-609-5680

copy right สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย

