

ค้นเมื่อ 11 มิถุนายน 2562

กินดี มีแรง นอนพอ

แนวทางการส่งเสริมสุขภาพสำหรับคนวัยทำงานที่ต้องยึดมั่นทำให้ได้เพื่อการมีสุขภาพดี มีหลักการคือ **กินดี มีแรง นอนพอ** ก่อนอื่นต้องทราบว่าสภาพร่างกายปัจจุบันของตนเองเป็นอย่างไร มีวิธีง่ายๆ หลายวิธี คือ

1. การหาค่าดัชนีมวลกาย หรือ **BMI** โดยการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง แล้วนำค่าน้ำหนักที่ได้มีหน่วยเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรสองครั้ง ค่าปกติต้องมีค่าระหว่าง **18.5 – 22.9** กิโลกรัมต่อตารางเมตร
2. การวัดความยาวเส้นรอบเอวต้องไม่เกินส่วนสูงเป็นเซนติเมตรหารสอง
3. การวัดเส้นรอบเอวผ่านสะดือ ในผู้หญิงต้องมีเส้นรอบเอววัดผ่านสะดือ ไม่เกิน **80** เซนติเมตร ผู้ชายต้องมีเส้นรอบเอววัดผ่านสะดือ ไม่เกิน **90** เซนติเมตร โดยทั้ง **3** วิธี ถ้าได้ค่าเกินกว่าค่าที่กำหนดแสดงว่าต้องมีการปรับตัว โดยการกินดี มีแรง นอนพอ มีรายละเอียดดังนี้

กินดี หมายถึง กินอาหารครบ **5** หมู่ กินข้าวเป็นหลัก โดยเลือกกินข้าวกล้อง กินผักผลไม้ให้มากขึ้น กินให้หลากหลาย **5** สี กินผลไม้ไม่หวาน เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เช่น หมู ไก่ ไข่ ปลา นมรสจืด ปริมาณที่กินให้เหมาะสมกับกิจวัตรประจำวัน ปริมาณที่ควรกินต่อวัน คือ ข้าว-แป้ง **8-12** ทัพพี ผัก **4-6** ทัพพี ผลไม้ **3-5** ส่วน (ผลไม้ 1 ส่วนประมาณ **8** คำ) เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน **6-12** ช้อนกินข้าว นมพร่องมันเนย **1 – 2** แก้วขนาด **200** มิลลิลิตร

ปริมาณการกินที่จำง่าย คือ **2 1 1** หมายถึง ในจานขนาด **9** นิ้ว แบ่งเป็น **4** ส่วน มีข้าว **1** ส่วน เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน **1** ส่วน ผัก **2** ส่วน และผลไม้ **8** คำ นอกจากนี้ยังต้องเสริมโพแทสเซียมเพื่อลดการเกิดโรคกระเพาะ โรคหัวใจ โรคสมองเสื่อม และโรคโลหิตจาง โดยผักที่มีโพแทสเซียมสูง ได้แก่ ผักโขมจีน กุยช่าย แขนงกะหล่ำ ผักกาดขาว และผักคะน้า ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง ได้แก่ สตรอเบอร์รี่ มะม่วงสุก ฝรั่ง และกล้วยน้ำว้า ควรเลือกกินอาหารที่ไม่หวานเกิน ไม่มันเกิน และไม่เค็มเกิน โดยปริมาณที่แนะนำต่อวัน สำหรับน้ำตาลไม่เกินวันละ **6** ช้อนชา น้ำมันไม่เกินวันละ **6** ช้อนชา และเกลือไม่เกิน **1** ช้อนชา หรือจำง่าย ๆ คือ **6 6 1**

นอกจากนี้การดูแลสุขภาพปากก็เป็นสิ่งสำคัญ ใช้หลักง่ายๆ คือ **2 2 2** หมายถึง แปรงฟันอย่างน้อยวันละ **2** ครั้ง นั่นคือ แปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อ หรือแปรงหลังตื่นนอนและก่อนนอน แปรงฟันทุกซีกทุกด้าน นาน **2** นาที และไม่กินอาหารและเครื่องดื่มหลังแปรงฟัน **2** ชั่วโมง

มีแรง หมายถึง จะมีแรงได้ ต้องขยับขยับ เพิ่มการขยับในชีวิตประจำวัน เช่น การขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ เดินไปตามแผนกต่างๆ แทนการใช้โทรศัพท์ติดต่องาน ลดการติดหน้าจอโทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ ทีวี เดิน ซ็อกกิ้งหรือวิ่งเบาๆ วันละไม่น้อยกว่า **30** นาที สัปดาห์ละ **3-5** วัน หรือใช้อุปกรณ์ในสวนสุขภาพ หรือเพิ่มความสนุกด้วยการเล่นกีฬาที่ชอบ เช่น ฟุตบอล แบดมินตัน เปตอง วายน้ำ เดินแอโรบิก โยคะ บันจอร์ยาน สำหรับในวันหยุดพักผ่อน ก็ยังขยับได้ ด้วยการทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้ หรือเดินเล่นกับสัตว์เลี้ยง หลีกเลี่ยงการอยู่นิ่งๆ ขยับขยับร่างกาย มีแรงแน่นอน

นอนพอ คือการได้นอนหลับสนิทอย่างเพียงพอ ถ้าอยากสุขภาพดีต้องนอนหลับให้สนิทในเวลากลางคืน อย่างน้อยวันละ **7-9** ชั่วโมง ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย สะอาด มีบรรยากาศถ่ายเท ไม่ร้อน ไม่หนาวเกินไป สงบเงียบ มีแดด เข้านอนไม่เกิน **4** ทุ่ม จะดีมาก ถ้าเป็นคนนอนหลับยาก ก่อนเข้านอน **20-30** นาที ให้อาบน้ำอุ่น ดื่มนมร้อน หลีกเลี่ยงการดื่มชาคาเฟอีน นั่งสมาธิ สวดมนต์ ฟังเพลงเบาๆ ก็จะช่วยให้หลับได้ง่ายขึ้น

ดังนั้น สุขภาพจะดี แข็งแรง ปลอดภัยต้องทำให้เป็นกิจวัตรประจำวัน ให้ครบทั้ง กินดี มีแรง นอนพอ เพื่อการเป็นคนใหม่ หุ่นดี หล่อ สวยใส สุขภาพดี ไม่มีโรค สามารถค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์สำนักโภชนาการ กรม

อนามัย <http://nutrition.anamai.moph.go.th>

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย 22 มกราคม 2561