

# หุ่นดี สุขภาพดี ง่ายๆ | แค่ใช้ 4 พฤติกรรม



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

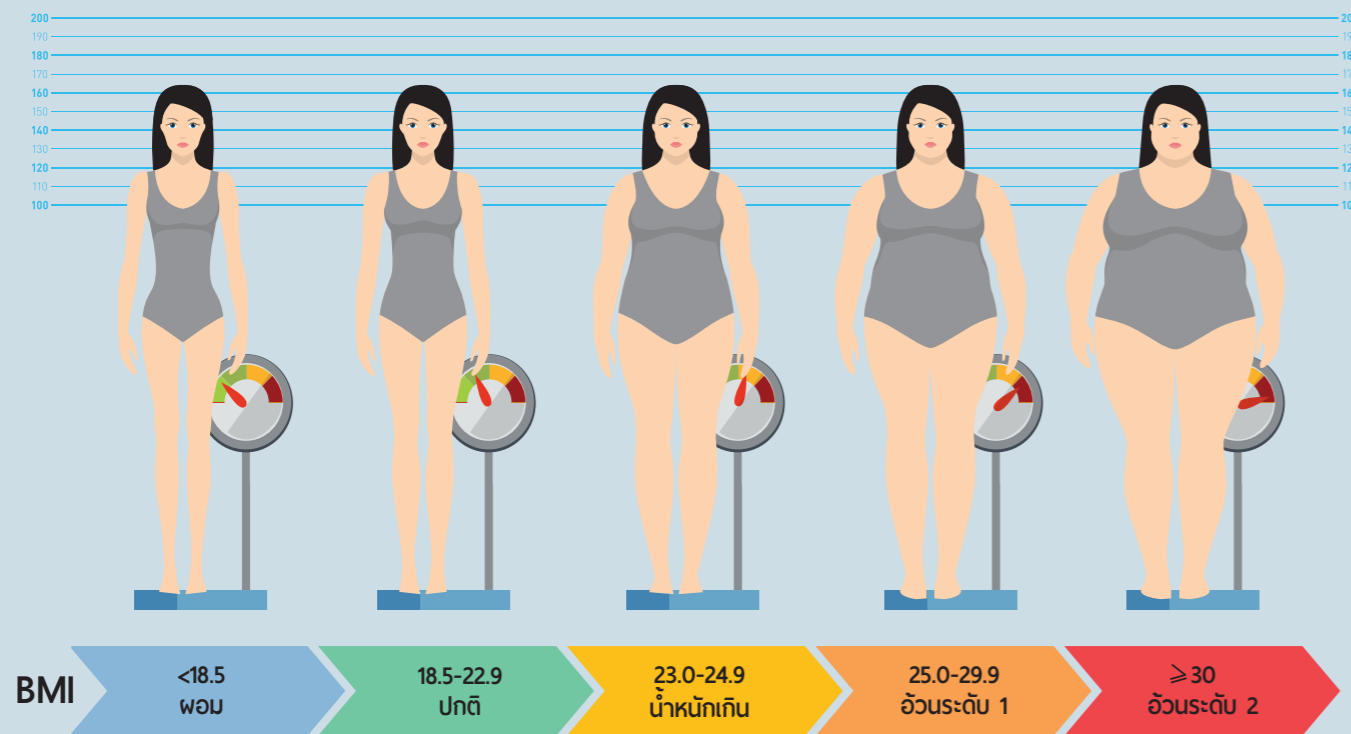


# หุ่นเพรียว สวยหล่อ รู้ได้ด้วยตนเอง

การประเมินตนเอง โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และคำนวณค่าดัชนีมวลกาย ดังนี้

ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ของแต่ละคนจะมีค่าเท่ากับน้ำหนักของคน ๆ นั้นหารด้วยความสูงที่เป็นเมตรสองครั้ง ซึ่งเกณฑ์มาตรฐานของดัชนีมวลกายปกติของคนเอเชีย คือ 18.5 – 22.9

## Body Mass Index: BMI



$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

การประเมินตนเอง โดยการวัดรอบเอว

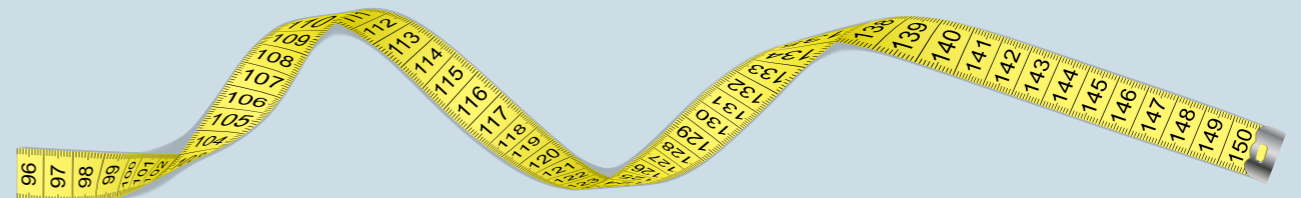
การวัดเส้นรอบเอว อยู่ในท่ายืน ใช้สายวัดรอบเอว ผ่านสะดือ ให้สายวัดแนบกับลำตัว ไม่รัดแน่น และให้ระดับของสายวัดที่วัดรอบเอว วางอยู่ในแนวขนานกับพื้น เส้นรอบเอวในผู้ชายไม่ควรเกิน 90 ซม. เส้นรอบวงเอวในผู้หญิงไม่ควรเกิน 80 ซม. หรือใช้ส่วนสูงหาร 2 จะเป็นรอบเอวที่เหมาะสมกับแต่ละคน

ตัวอย่างเช่น

นาย ก ที่มีส่วนสูง 168 เซนติเมตร  
รอบเอวปกติของนาย ก =  $\frac{168}{2} = 84$  เซนติเมตร

คำแนะนำการประเมินตนเอง

คนที่อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกินและคนอ้วน ควรประเมินตนเองทุกเดือน คนปกติควรประเมินตนเองอย่างน้อยทุก 6 เดือน



# หุ่นเพรียว สวยหล่อ รู้ได้ด้วยตนเอง



การวัดที่ถูกต้อง คือ วัดผ่านสะดือ



การวัดที่ผิดวิธี คือ รั้งแน่น



การวัดที่ผิดวิธี คือ วัดเหนือสะดือ

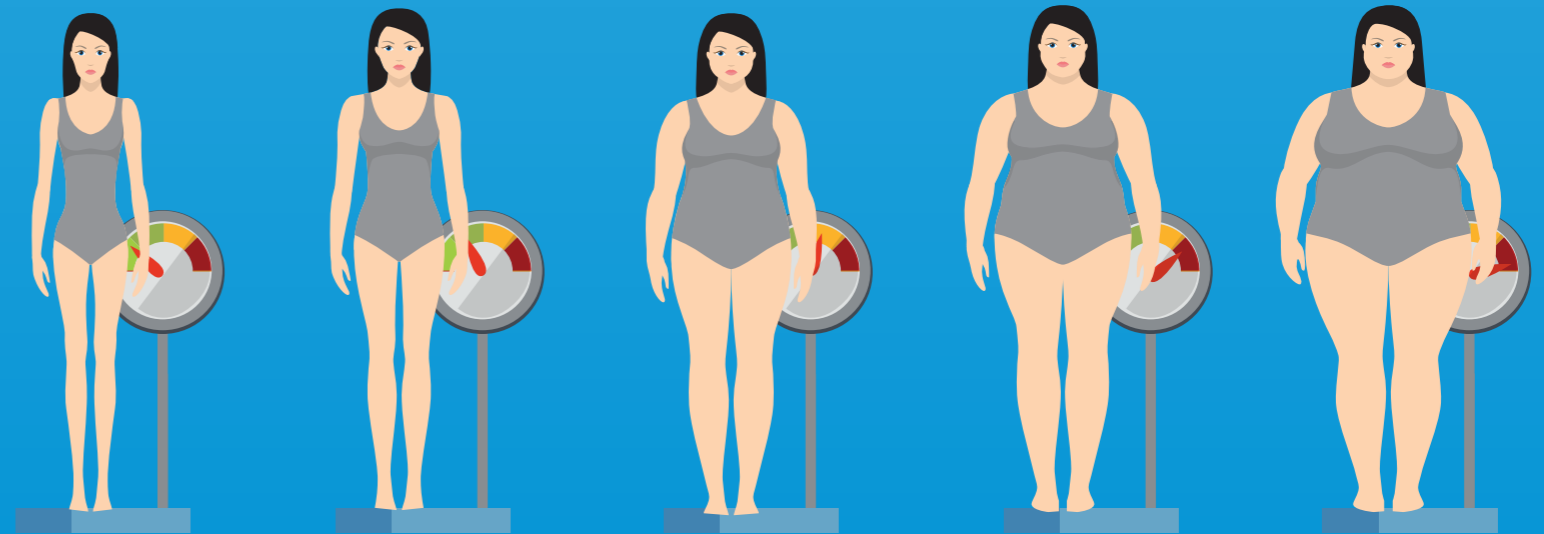


< 90 ซม.

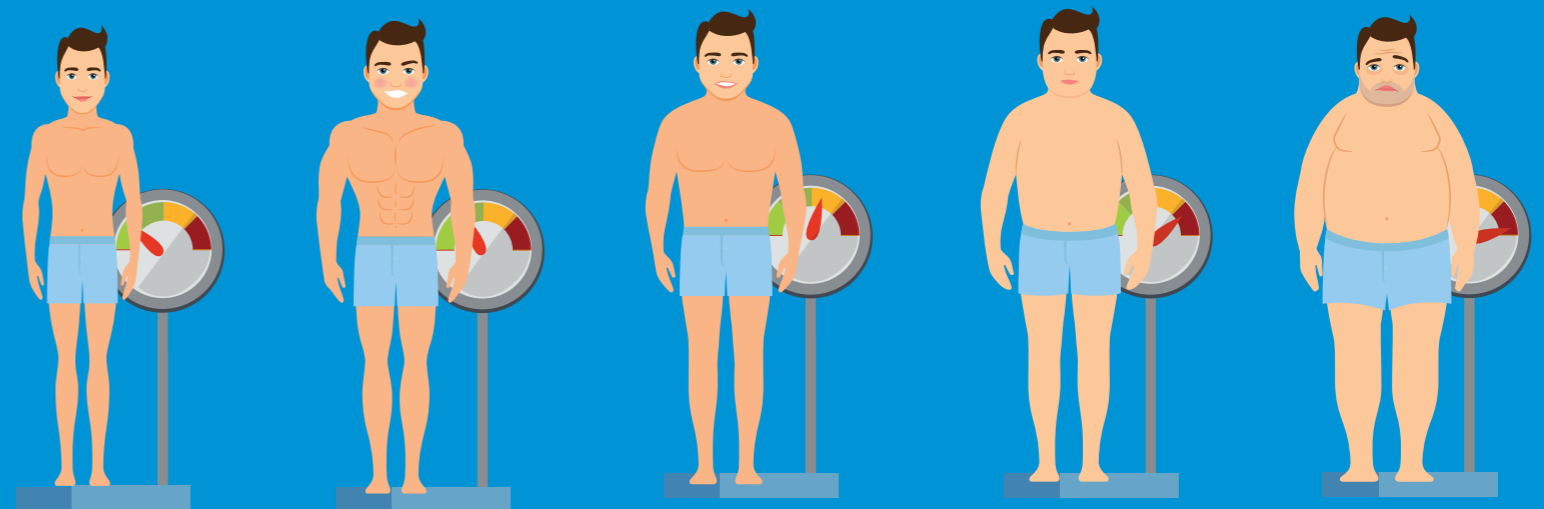
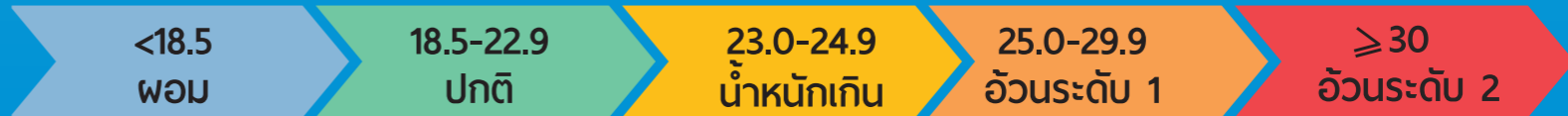


< 80 ซม.

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$



BMI



# กินถูก กินดี เริ่มที่ธงโภชนาการ

## ธงโภชนาการคืออะไร

คือ เครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่มมากขึ้นตามพื้นที่ สังเกตได้ชัดเจนว่าฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท่าที่จำเป็น โดยใช้หน่วยครัวเรือนเป็นหน่วยดวงวัด คือ ทัพพี ช้อนกินข้าว ช้อนชา

**ชั้นที่ 1** กลุ่มข้าว-แป้ง กินปริมาณมากที่สุด ให้สารอาหารหลักคือ คาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่งพลังงานหลักและควรเลือกชนิดที่ขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง โดยใช้หน่วยดวงวัด คือ ทัพพี

**ชั้นที่ 2** กลุ่มผักและกลุ่มผลไม้ กินปริมาณมากรองลงมา เพื่อให้ได้วิตามิน แร่ธาตุและใยอาหาร โดยหน่วยดวงวัดของผัก คือ ทัพพี ผลไม้ คือ ส่วน

**ชั้นที่ 3** กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่และกลุ่มนม กินปริมาณพอเหมาะ เพื่อให้ได้โปรตีนคุณภาพดี เหล็ก และแคลเซียม โดยหน่วยดวงวัดของกลุ่มเนื้อสัตว์ คือ ช้อนกินข้าว

**ชั้นที่ 4** กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น โดยใช้หน่วยดวงวัด คือ ช้อนชา





# กินถูก กินดี เริ่มต้นโภชนาการ



ผู้หญิงวัยทำงาน  
ต้องการพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรีต่อวัน



ผู้ชายวัยทำงาน  
ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน



ผู้ใช้แรงงาน/เกษตรกร  
ต้องการพลังงานวันละ 2,400 กิโลแคลอรีต่อวัน

กลุ่มอาหาร	หน่วยครัวเรือน	พลังงาน (กิโลแคลอรี)			พลังงาน (กิโลแคลอรี/1 หน่วยครัวเรือน)
		1,600	2,000	2,400	
ข้าว-แป้ง	ทัพพี	8	10	12	80
ผัก	ทัพพี	6	5	6	11
ผลไม้	ส่วน	4	4	5	70
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	9	12	25
นม	แก้ว	1	1	1	125
น้ำมัน	ช้อนชา	5	7	9	45
น้ำตาล	ช้อนชา	4	6	8	20
เกลือ	ช้อนชา	ใช้น้อยเท่าที่จำเป็น ไม่เกิน 1 ช้อนชา			

## ผลไม้ 1 ส่วน

ผลไม้ที่เป็นผล ได้แก่ กล้วยหอม ½ ผล / กล้วยน้ำว้า 1 ผล / ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ / เงาะ 4 ผล  
ผลไม้ผลใหญ่ที่หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ ได้แก่ มะละกอ / สับปะรด / แตงโม ประมาณ 6-8 ชิ้น

# หนักเช้า เบาเที่ยง เลี่ยง(หนัก)เย็น

“หนักเช้า” มาจาก **มือเช้า** เป็น**มือสำคัญ** ที่ร่างกายต้องการพลังงานไปใช้ เพราะช่วงที่ร่างกายพักผ่อนร่างกายก็ยังมี การดึงพลังงาน และสารอาหารไปใช้ในระบบต่างๆ รวมถึงการซ่อมแซมในร่างกาย ดังนั้น มือเช้าควรจะได้**อาหารที่มีคุณภาพ** เพียงพอ และหลากหลาย รวมไปถึงทุกๆ มือ ก็ควรที่จะมี**สัดส่วน** คุณภาพ เพียงพอและหลากหลาย เช่นกัน ตามหลักทรงโภชนาการในวัยทำงาน



“**เลี่ยง(หนัก)เย็น**” มาจาก การเลี่ยงการกินอาหารมือเย็นในปริมาณมาก และใกล้เวลาเข้านอน และควรเลือกกินอาหารที่มีคุณภาพ ไขมันต่ำ เน้นผักมากๆ และที่สำคัญต้องกินในช่วงเวลาห่างจากเวลาเข้านอนอย่างน้อย 4 ชั่วโมง มืออาหารเย็นจัดเป็น **จานอาหารเพื่อสุขภาพ 2:1:1**

**จานอาหารเพื่อสุขภาพ 2:1:1** คือ การจัดอาหารในจานให้มี ผัก 2 ส่วน (2 ทัพพี) เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ 1 ส่วน (2-3 ช้อนกินข้าว) และ ข้าว-แป้ง 1 ส่วน (2-3 ทัพพี) เลือกกินอาหารที่ใช้วิธีการนึ่ง ต้ม อบ แทนการผัดหรือทอด พร้อมผลไม้รสไม่หวานจัด 1 จานเล็ก



# หนักเช้า เบาเที่ยง เลี่ยง(หนัก)เย็น



# ลด หวาน มัน เค็ม ทำได้ง่ายนิดเดียว

## ที่สำคัญต้องลดหวาน มัน เค็ม 6:6:1

กินน้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา น้ำมันไม่เกิน 6 ช้อนชา เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

## เค็มได้ ให้พอดี เลือกที่มีไอโอดีน

กินเค็มมากเกินไปทำให้เสี่ยงต่อภาวะความดันเลือดสูง และจะมีโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น โรคหัวใจ โรคไต อัมพฤกษ์อัมพาต ดังนั้นกินเค็มแค่ไหนจึงพอดี

## Tip 1 กินเค็มแค่ไหนจึงพอดี

ใน 1 วันไม่ควรบริโภคโซเดียมเกิน 2,000 มิลลิกรัม หรือไม่ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา หรือเทียบคือน้ำปลาไม่เกินวันละ 4 ช้อนชา

## Tip 2 ไอโอดีน จำเป็นต่อร่างกาย

1. การขาดไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์ ส่งผลอย่างร้ายแรงกับการพัฒนาขนาดและความยาวของเซลล์สมองของทารกในครรภ์ ส่งผลถึงสติปัญญาและการเรียนรู้ของทารกอย่างชัดเจน

2. การขาดไอโอดีนในผู้ใหญ่ สามารถทำให้เป็นคอพอกได้ เนื่องจากไอโอดีนเป็นสารที่ใช้ในการสร้างไทรอยด์ฮอร์โมน หากขาดไอโอดีนจึงส่ง

ผลให้มีไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ กลไกร่างกายจึงมีการกระตุ้นการสร้างเพิ่มขึ้นจนทำให้ขนาดต่อมไทรอยด์โตขึ้นจนทำให้เป็นคอพอกได้

## เทคนิคง่าย ๆ...ลดหวาน มัน เค็ม เพื่อสุขภาพที่ดี

1. ชิม ก่อนปรุงทุกครั้ง
2. งด เติมน้ำตาลหรือปรุงรสเค็มเพิ่มในอาหาร
3. เลี่ยง การกินขนมหวาน เปลี่ยนมากินผลไม้รสหวานน้อย
4. เลี่ยง การดื่มเครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำอัดลม ชา กาแฟ นมปรุงแต่งรส
5. เริ่ม อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง
6. เลือก กินเนื้อสัตว์ไม่ติดหนัง เลาะไขมันนอก
7. ใช้ ไขมันดีในการประกอบอาหารโดยสลับชนิดกันไป เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว
8. ลด การกินอาหารแปรรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ





# ลด หวาน มัน เค็ม ทำได้ง่ายนิดเดียว



## ลด หวาน มัน เค็ม 6:6:1



น้ำตาล  
6  
ช้อนชา/วัน



น้ำมัน  
6  
ช้อนชา/วัน

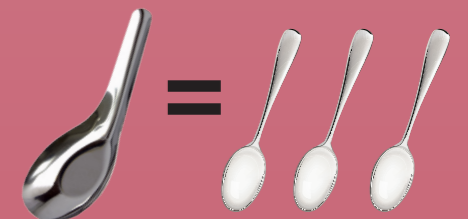


เกลือ  
1  
ช้อนชา/วัน

ควรใช้ผลิตภัณฑ์ปรุงรสเค็มที่มีไอโอดีน

ตัวอย่างอาหารหวาน	ตัวอย่างอาหารมัน	ตัวอย่างอาหารเค็ม
 <p>น้ำอัดลม 1 กระป๋อง</p> <p>ปริมาณน้ำตาล 8 ช้อนชา</p>	 <p>ปาก๋องไก่ 1 ตัว</p> <p>ปริมาณน้ำมัน 1 ช้อนชา</p>	 <p>น้ำปลา 1 ช้อนกินข้าว</p> <p>มีโซเดียม 1,300 มิลลิกรัมหรือเกลือ 3/4 ช้อนชา</p>
 <p>ชาไข่มุก 1 แก้ว</p> <p>ปริมาณน้ำตาล 11 ช้อนชา</p>	 <p>พิซซ่า 1 ชิ้น</p> <p>ปริมาณน้ำมัน 4 ช้อนชา</p>	 <p>ซีอิ๊ว 1 ช้อนกินข้าว</p> <p>มีโซเดียม 1,260 มิลลิกรัมหรือเกลือ 1/2 ช้อนชา</p>
 <p>ไอศกรีม 1 โคน</p> <p>ปริมาณน้ำตาล 6 ช้อนชา</p>	 <p>ไก่ทอด 1 ชิ้น</p> <p>ปริมาณน้ำมัน 2 ช้อนชา</p>	 <p>บะหมี่ กึ่งสำเร็จรูป 1 ซอง</p> <p>มีโซเดียม 1,500 มิลลิกรัมหรือเกลือ 3/4 ช้อนชา</p>

1 ช้อนกินข้าว = 3 ช้อนชา



อย่าลืมชิมก่อนปรุง

# กินผักวันละ 5 กำพื หุ่นดีมีแก้มแดง

ยิ่งกินผักเยอะ ยิ่งผักหลากหลาย ยิ่งได้ประโยชน์มากกว่า

## 1. ประโยชน์จากใยอาหาร และพฤกษเคมี

กินผักวันละประมาณ 400 กรัม เป็นแหล่งที่ดีของใยอาหารช่วยให้ขับถ่ายง่าย จับไขมัน ชะลอการดูดซึมน้ำตาล รวมทั้งในผักยังมีสารที่เราเรียกว่า สารพฤกษเคมี (Phytochemical) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยยับยั้งการทำลายของเซลล์ และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจและสมอง และมะเร็งบางชนิดได้

## 2. ผักให้พลังงานต่ำ ผัก 1 กำพืให้พลังงาน 11 กิโลแคลอรี

## 3. ปริมาณที่กินต่อวัน (วันละ 5 กำพื) หรือมือละ 2 กำพื (ผักสดต้องกินเป็น 2 เท่าของผักสุก)

## 4. ผักที่มีโฟเลตสูง และประโยชน์ของโฟเลต

ในวัยรุ่นและวัยทำงาน โฟเลตมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต และการสืบพันธุ์ ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิต มะเร็งสมองเสื่อม รวมถึงลดความเสี่ยงโรคโลหิตจางชนิดที่มีเม็ดเลือดแดงใหญ่กว่าปกติ (Megaloblastic Anaemia)

โฟเลต หรือ กรดโฟลิก มีความสำคัญในการป้องกันการเกิดหลอดประสาทไม่ปิด และปากแหว่งเพดานโหว่ของทารกในครรภ์ในช่วง 1-2 สัปดาห์แรก





# กินผักวันละ 5 ถ้วย หุ่นดีมีແກ້ມແດງ

ผัก 1 ถ้วยให้พลังงานแค่ 11 กิโลแคลอรี



ผักใบ (ปรุงสุกทุกชนิด)  
ผักหัว ทั้งสด และปรุงสุก เช่น  
แครอท ฟักทอง ดอกกะหล่ำ

ผักใบสด ต้องกินเป็น 2 เท่า  
ของผักสุก เช่น ใบมิวบก  
ผักกาดหอม แดงกวา มะเขือ

## ผักที่มีไฟเลสูง



## Tip

อย่าลืมกินผลไม้  
หวานน้อย เช่น  
กล้วย ชมพู  
ฝรั่งนะคะ



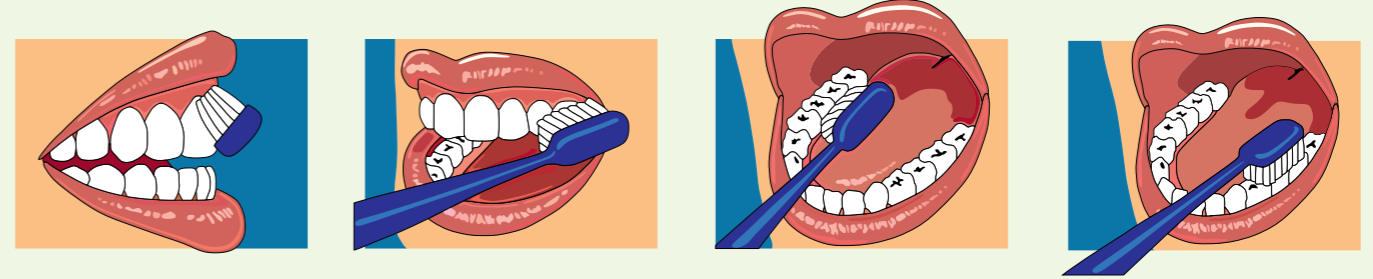
# กักตุน เพราะฟันแข็งแรง

การแปรงฟันเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันโรคฟันผุและโรคเหงือกอักเสบ

1. คราบจุลินทรีย์ หรือขี้ฟัน ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มเชื้อโรคจับกับส่วนประกอบของน้ำลายติดแน่นอยู่บริเวณคอฟัน ซึ่งคราบจุลินทรีย์นี้เป็นสาเหตุของโรคฟันผุและโรคเหงือกอักเสบ (ภาพที่ 1 และ 2)

2. การแปรงฟันไม่สะอาด กำจัดคราบจุลินทรีย์ออกไม่หมด จะส่งผลให้เกิดโรคฟันผุและโรคเหงือกอักเสบ (ภาพที่ 2 )

3. ดังนั้น ในการแปรงฟันจึงต้องวางแผนแปรงบริเวณคอฟัน ให้ขนแปรงทำมุม 45 องศา กับตัวฟัน เพื่อให้ปลายขนแปรงแทรกเข้าไปในร่องเหงือกได้เล็กน้อย ถูแปรงไปมาสั้นๆ 3-4 ครั้งแล้วปิดลงในฟันบน ปิดขึ้นในฟันล่าง (ภาพที่ 3)



4. การแปรงฟันจะต้องแปรงให้ทั่วถึงทุกซอกทุกด้าน และแปรงทั้งด้านนอก ด้านใน และด้านบดเคี้ยวของตัวฟัน (ภาพที่ 4 )

5. การแปรงฟันแบบ 2 2 2 คือ

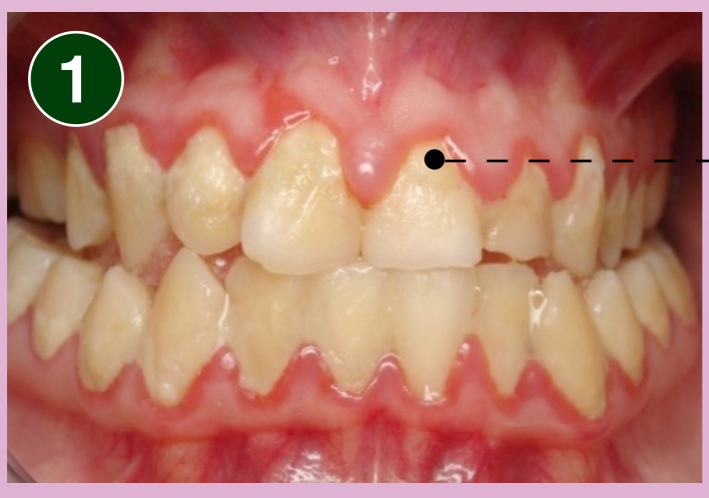
- \*แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานครั้งละ 2 นาทีเพื่อให้มีเวลาเพียงพอในการแปรงฟันให้สะอาดทั่วถึงและเพื่อให้ฟลูออไรด์ในยาสีฟันมีเวลาในการจับกับผิวเคลือบฟันเพื่อป้องกันฟันผุ
- \*แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง เพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์ออกไปไม่ให้เกิดการสะสมของเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุของโรคฟันผุและโรคเหงือกอักเสบ
- \*หลังแปรงฟันควรงดอาหาร ขนมหวานและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน 2 ชั่วโมง เพื่อให้ฟันผิวฟันมีช่วงเวลาที่สะอาดปราศจากกรดที่ทำให้เกิดฟันผุ จะได้มีช่วงเวลาในการซ่อมแซมผิวเคลือบฟันไม่ให้เกิดการผุขึ้นได้





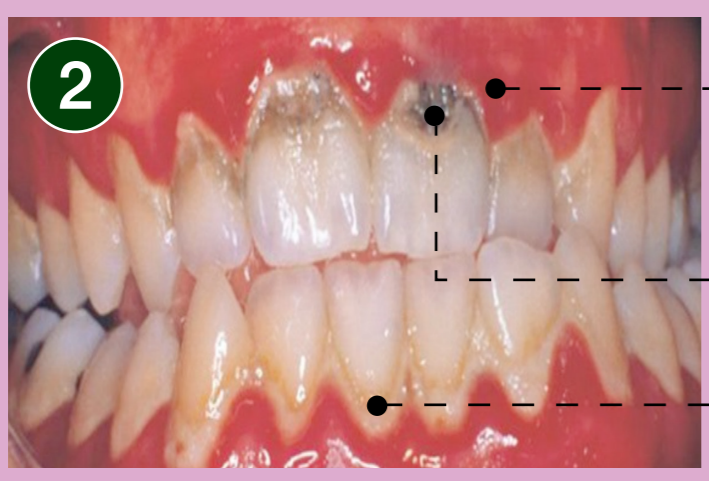
# กินดี เพราะฟันแข็งแรง

การแปรงฟันเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการกำจัดคราบจุลินทรีย์ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคฟันผุและเหงือกอักเสบ



คราบจุลินทรีย์

คราบจุลินทรีย์มักจับอยู่ที่บริเวณคอฟัน และบริเวณหลุมร่องของฟันกราม



เหงือกอักเสบ

ฟันผุ

คราบจุลินทรีย์

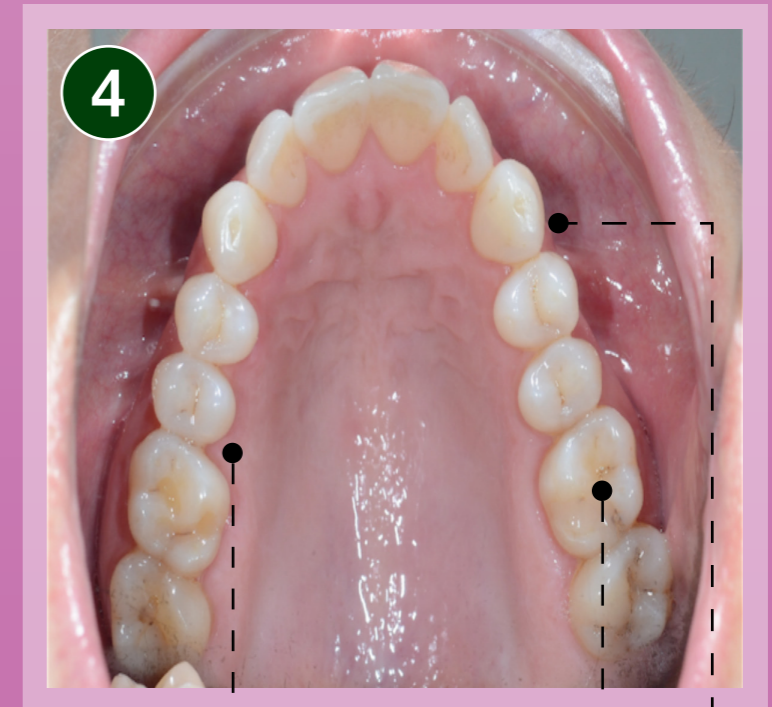
คราบจุลินทรีย์เป็นสาเหตุของโรคฟันผุ และโรคเหงือกอักเสบ



วางขนแปรงบริเวณคอฟัน ขยับไปมาสั้น ๆ 3-4 ครั้ง

การแปรงฟันจึงควรวางขนแปรงเอียง เข้าหาคอฟัน แล้วขยับไปมาสั้น ๆ 3-4 ครั้ง ฟันบนบดลง ฟันล่างบดขึ้น ให้ทั่วถึง ทุกซี่ทุกด้าน

แปรงให้ทั่วถึงทุกซี่ทุกด้านทั้งด้านใน ด้านนอก และด้านบดเคี้ยว



ด้านใน

ด้านนอก

ด้านบดเคี้ยว

การแปรงฟันไม่สะอาด ส่งผลทำให้เกิดโรคฟันผุ และโรคเหงือก  
แปรงให้ทั่วทุกซี่ ทุกด้าน และควรแปรงฟันแบบ 2 2 2 คือ แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง แปรงนานครั้งละ 2 นาที  
และหลังแปรงฟันงดอาหาร ขนม และเครื่องดื่มที่มีรสหวานนาน 2 ชั่วโมง

# สร้างแรง สร้างพลังด้วยกิจกรรมทางกาย

**วัยทำงาน** ควรมีกิจกรรมทางกายเป็นประจำสม่ำเสมอ เช่น การมีกิจกรรมทางกายก่อนหรือหลังเลิกงานเป็นประจำ และควรมีการเปลี่ยนอิริยาบถร่างกายเป็นระยะในขณะทำงาน ส่วนกลุ่มที่ใช้แรงงานระหว่างวันอยู่แล้ว เช่น เกษตรกร พนักงานโรงงาน ควรมีการสร้างความแข็งแรง และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อที่ใช้งานเป็นประจำ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

ข้อเสนอแนะการมี กิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง สำหรับผู้ใหญ่ มีดังนี้

1. หากไม่เคยมีกิจกรรมทางกายมาก่อน ให้ค่อย ๆ เริ่มทำจากเบาไปหนัก จากช้าไปเร็ว ตามที่สามารถทำกิจกรรมทางกายได้ และพึงระลึกว่าการขยับไม่ว่ามากน้อยเท่าไร ย่อมดีกว่าไม่ขยับ สามารถมีกิจกรรมทางกายได้ทั้งในบ้าน การทำงาน การเดินทาง และนันทนาการ

2. ให้มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคที่พัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ กิจกรรมทั้งระดับหนักและปานกลาง สามารถผสมผสานกันได้ แบ่งสะสมเป็นช่วง ๆ อย่างน้อยครั้งละ 10 นาที

2.1 แบบที่ 1 กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น เดินเร็ว ทำสวน ปั่นจักรยาน ยกของเบา และทำความสะอาดบ้าน

2.2 แบบที่ 2 กิจกรรมทางกายระดับหนัก อย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 15 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น วิ่งเร็ว ว่ายน้ำ ขุดดิน เดินขึ้นบันได และเล่นกีฬา

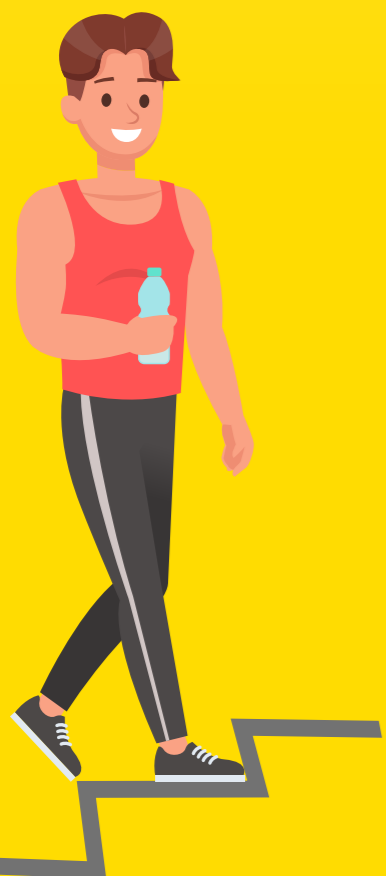
3. หากปฏิบัติได้ เพื่อประโยชน์ทางสุขภาพเพิ่มเติม แนะนำให้มีกิจกรรมทางกาย ระดับปานกลาง 300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือระดับหนัก 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือผสมผสานทั้งระดับปานกลางและหนัก

4. ให้มีกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ หรือกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยเน้นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น ขา สะโพก หลัง ท้อง หน้าอก ไหล่ ต้นแขน ทำซ้ำ 12-15 ครั้งต่อเซต เซตละ 2-3 รอบ และทำอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ ในแต่ละกล้ามเนื้อ และเพิ่มน้ำหนักหากเริ่มรู้สึกเบา เช่น ดันพื้น ยกน้ำหนัก ยกของ สควอท ชิทอัฟ โหนตัวและบริหารกล้ามเนื้อ

5. ให้มีกิจกรรมพัฒนาความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ โดยการยืดกล้ามเนื้อจนรู้สึกตึง และหยุดค้างไว้ 15 วินาทีต่อครั้ง ทำประมาณ 10 นาทีต่อวัน และอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ เช่น โยคะ ฤาษีตัดตน และรำมวยจีน

6. ให้ลูกเปลี่ยนอิริยาบถจากทำนั่งหรือนอนราบ ทุก 2 ชั่วโมงด้วยการลุกยืน เดินไปมา ยืดเหยียดร่างกาย โดยเฉพาะตอนนั่งทำงาน นั่งประชุม ใช้คอมพิวเตอร์ นั่งดูโทรทัศน์ และใช้โทรศัพท์มือถือ

# สร้างแรง สร้างพลังด้วยกิจกรรมทางกาย





# กลับสนิทในห้องมืด ชีวิตจะสดชื่นเบิกบาน

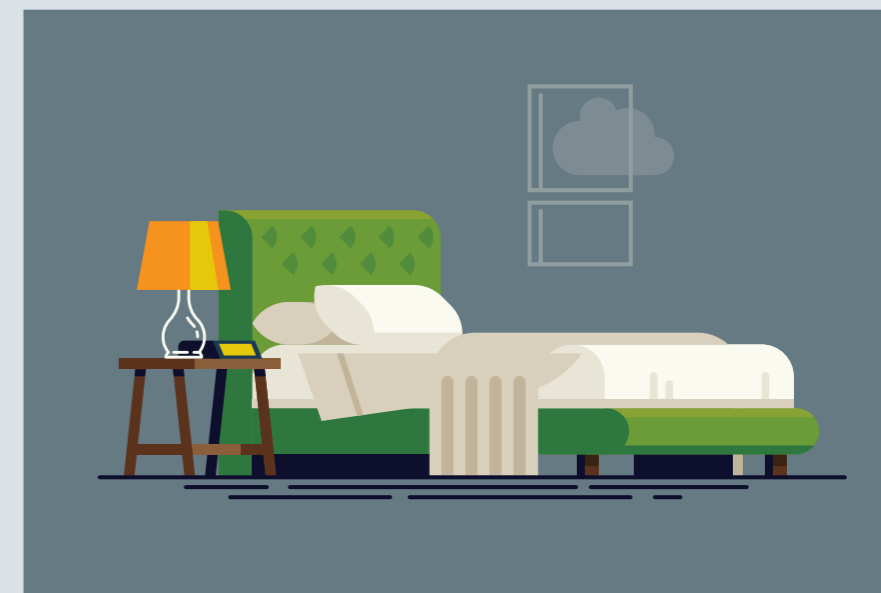
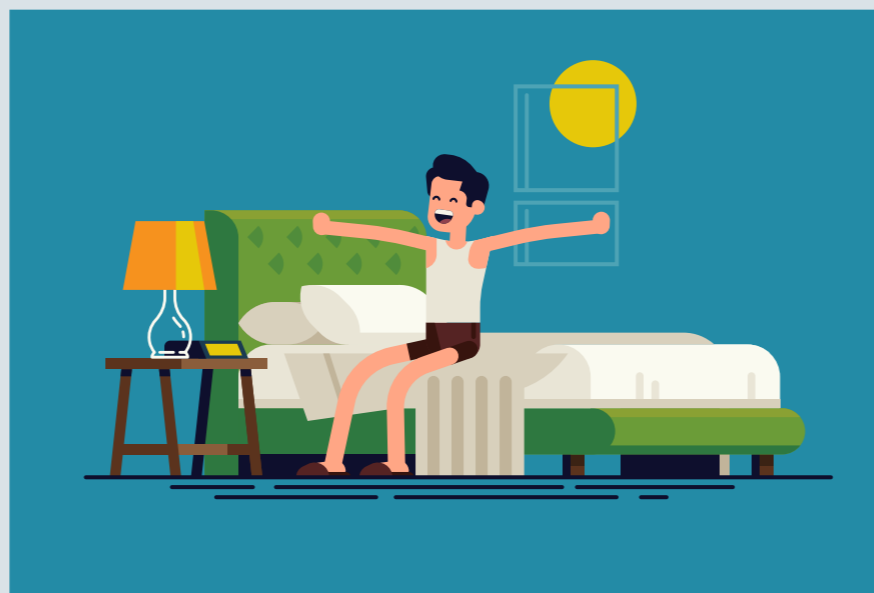
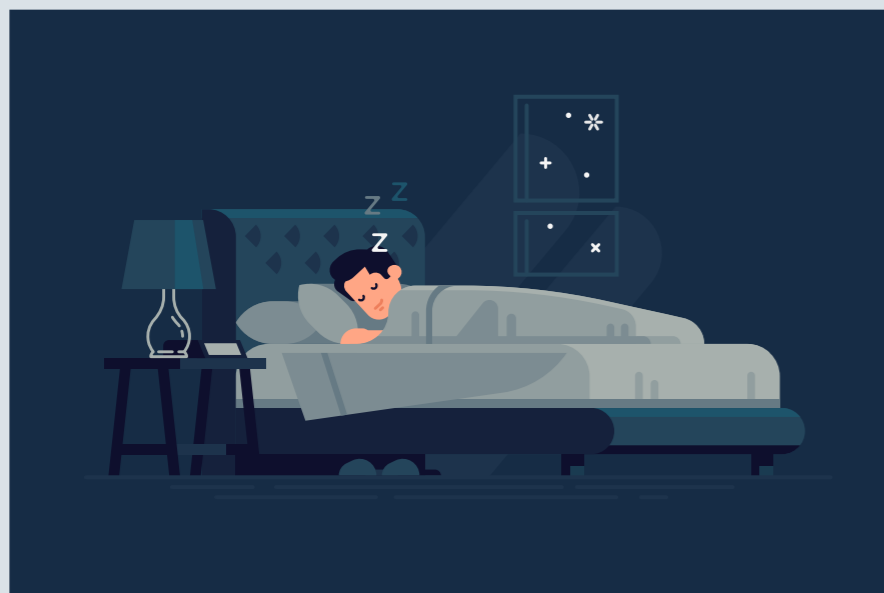
เทคนิคในการช่วยให้นอนหลับสบายเพื่อสุขภาพร่างกาย

## ข้อแนะนำการนอนหลับ

ผู้ใหญ่ควรนอนประมาณ 7-9 ชั่วโมง และควรนอนก่อน 22 นาฬิกา เพื่อให้ฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) หลั่งออกมา เพื่อซ่อมแซมกล้ามเนื้อและร่างกายที่สึกหรอจากการใช้งานระหว่างกัน

## วิธีสร้างสุขนิสัยในการนอนที่ดี

1. กำหนดเวลาเข้านอนและเวลาตื่นให้เป็นเวลาที่สม่ำเสมอ
2. จัดห้องนอนให้ดูผ่อนคลายและสงบ ไม่มีโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ หรือแสงไฟจากการชาร์ตแบตเตอรี่ใดๆ ในห้องนอน อันจะส่งผลกระทบต่อกระบวนการนอนหลับ





# หลับสนิทในห้องมืด ชีวิตจะสดชื่นเบิกบาน



# ฉลาด อ่านฉลาก เพื่อหุ่นดี สุขภาพดี



ผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการรับรอง  
สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

## กลุ่มขนมขบเคี้ยว



## กลุ่มเครื่องดื่ม



## กลุ่มเครื่องดื่มปรุงรส



## กลุ่มผลิตภัณฑ์นม



## กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป



## กลุ่มไอศกรีม



สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Logo) คือ สัญลักษณ์ที่แสดงถึงผลิตภัณฑ์อาหาร  
ที่ได้ผ่านการพิจารณาแล้วว่า มี น้ำตาล ไขมัน และเกลือ (โซเดียม) ในปริมาณที่เหมาะสม

“ฉลาด อ่านฉลาก” จะทำให้เราระวังการกินได้ โดยปัจจุบัน  
มีสัญลักษณ์ที่ทำให้สามารถสังเกตได้ง่ายขึ้น เพื่อสามารถเลือกซื้อ  
อาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้นได้ ได้แก่ ฉลาก GDA และ Healthier Logo

ฉลาก GDA (Guideline Daily Amount) หรือฉลากหวาน  
มัน เค็ม เป็นฉลากที่แสดงข้อมูลโภชนาการ โดยแสดงค่าพลังงาน  
(กิโลแคลอรี) น้ำตาล (กรัม) ไขมัน (กรัม) และโซเดียม (มิลลิกรัม)  
มาแสดงที่ฉลากด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ เพื่อให้ผู้บริโภคเห็นได้ชัดเจน  
และอ่านง่าย

## ตัวอย่างฉลาก GDA

ปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน  
และโซเดียม ต่อ 1 บรรจุภัณฑ์

แสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ  
1 บรรจุภัณฑ์ เช่น 1 ถุง 1 ซอง 1 กล่อง

1 บรรจุภัณฑ์  
(ถุง ซอง กล่อง)  
แบ่งกินได้กี่ครั้ง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ .....  
ควรแบ่งกิน ..... ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
..... กิโลแคลอรี	..... กรัม	..... กรัม	..... มิลลิกรัม
* .....%	* .....%	* .....%	* .....%

แสดงค่าพลังงาน  
น้ำตาล ไขมัน  
และโซเดียม เป็นร้อยละ  
ของปริมาณสูงสุด  
ที่บริโภคต่อวัน

\*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคต่อวัน



# กินดี มีแรง นอนพอ ทำแค่นี้ หุ่นดี สุขภาพดี

กินดี หมายถึง กินในสัดส่วนที่ถูกต้อง กินให้หลากหลาย กินให้สมดุล และการดูแลช่องปากให้สะอาด สุขภาพดีก็เป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยที่ทำให้กินดีเช่นกัน



มีแรง หมายถึง มีการขยับร่างกายและออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที ไม่น้อยกว่า 5 วัน/สัปดาห์  
นอนพอ หมายถึง นอนหลับสนิทในห้องมืด วันละ 7-9 ชั่วโมง



กินดี	มีแรง	นอนพอ
		
<b>กินถูก กินดี</b>	<b>ออกกำลังกาย</b>	<b>นอนหลับ</b>
<p>ผักสุก 2 ทัพพี/มือ ผลไม้ที่มีรสหวานน้อย 1 ส่วน/มือ เมนูหุ่นสวย 2:1:1 ลดหวาน มัน เค็ม 6:6:1</p>	<p>ออกกำลังกาย วันละ 30 นาที ไม่น้อยกว่า 5 วัน/สัปดาห์</p>	<p>นอนหลับสนิท วันละ 7-9 ชั่วโมง</p>

**กินดี เพราะฟันแข็งแรง**

**แปรงฟันสูตร 222**

- แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน
- แปรงฟันนาน 2 นาที ให้ครบทุกซี่ทุกด้าน
- ไม่กินอาหารหลังแปรงฟันนาน 2 ชั่วโมง

# คณะผู้จัดทำ

## ที่ปรึกษา

นายแพทย์วัชร พึ่งจันทร์  
นายแพทย์दनัย ธีวันดา  
นายแพทย์อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์  
แพทย์หญิงนภาพรพรณ วิริยะอุตสาหกุล

อธิบดีกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
รองอธิบดีกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
รองอธิบดีกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

## ผู้จัดทำ

1. นางกุลพร สุขุมาลตระกูล
2. นางวสุนธรี เสรีสุชาติ
3. นางสาววิภาศรี สุวรรณผล
4. นางสาวแพรวสำลี ลุนพันธ์
5. นางสาวรุ่งรดา อินทนนท์
6. นางสาวสุพิชชา วงศ์จันทร์
7. นางสาวบุษยา ภูมั่ง
8. ทันตแพทย์หญิงนนทินี ตั้งเจริญดี
9. นางแคทริยา โสมษร

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย  
นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย  
นักโภชนาการปฏิบัติการ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย  
ผู้ช่วยโครงการ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย  
ผู้ช่วยโครงการ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย  
นักวิทยาศาสตร์การกีฬา กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย  
ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษ สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย  
นักวิชาการสาธารณสุข สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย

พิมพ์ครั้งที่ 1 มกราคม 2561 จำนวน 1,000 ชุด  
จัดทำโดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
ออกแบบโดย โครงการผลิตสื่อและมัลติมีเดีย  
สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น)

