



10 สาเหตุปัญหาสุขภาพ วัยทำงาน ที่ไม่ควรมองข้าม



1 อายุมากขึ้น ทำให้เกิดความเสื่อมต่างๆ
ของร่างกาย

2 ความอ้วน โดยเฉพาะผู้ที่มีดัชนีมวลกายเกิน
23-30 กิโลกรัม/เมตร ขึ้นไป



3 ความเครียดจากการทำงาน
และการพักผ่อนไม่เพียงพอ

4 ขาดการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ



5 การสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
เป็นประจำ

6 ดื่มเครื่องดื่มชาหรือกาแฟมากกว่า 2 แก้ว
ต่อวันเป็นประจำ



7 การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงหรือมีไขมัน
อิ่มตัว และโคเลสเตอรอลสูง

8 การรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด



9 การรับประทานอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล
ในปริมาณมาก

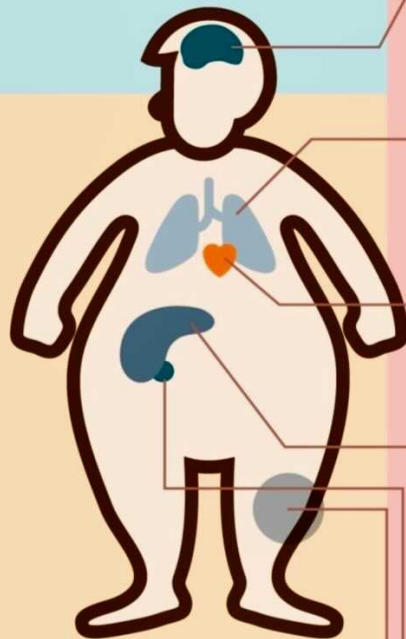
10 การขาดสารอาหารจำพวกวิตามิน
เช่น วิตามินซี วิตามินอี และกรดโฟลิก
เป็นต้น



ที่มา : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา



ไขมันช่องท้อง อันตรายที่สุด



สมอง

ไขมันสะสมตามผนังเส้นเลือด
ขวางการไหลเวียน
มีผลให้เกิดโรคเส้นเลือดในสมองตีบ
อาจเสียชีวิตกระทันหันได้

ปอด

ไขมันช่องท้องที่เพิ่มขึ้น
ทำให้ปอดขยายตัวได้ไม่เต็มที่
ส่งผลให้ระบบหายใจผิดปกติ
และอาจนำไปสู่ การหยุดหายใจขณะหลับได้

หัวใจ

ไขมันอุดตันในหลอดเลือด
ทำให้หัวใจต้องสูบน้ำหนักมากขึ้น
หากรุนแรงมาก อาจส่งผลให้หัวใจวายได้

ตับ

ไขมันช่องท้อง ชัดขวางการเผาผลาญ
น้ำตาลในเซลล์ ตับจึงต้องทำงานหนักมากขึ้น
ในการผลิตอินซูลิน
ส่งผลให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มสูง
ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคเบาหวาน

ถุงน้ำดี

ไขมันช่องท้องทำให้น้ำดีมีสภาพข้น
และเกิดนิ่วในถุงน้ำดีได้ง่าย

หัวเข่า

ไขมันช่องท้อง ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
หัวเข่าต้องรับน้ำหนักมากขึ้น
อาจจะทำให้เกิดโรคข้อเข่าเสื่อม

? "อ้วนลงพุง" คืออะไร?

ภาวะที่มีไขมันสะสมในช่องท้อง หรืออวัยวะในช่องท้องมากเกินไป
เมื่อมีไขมันสะสมจำนวนมาก จะเห็นหน้าท้องยื่นออกมาชัดเจน
แม้หน้าหนักตัวจะอยู่ในเกณฑ์ปกติ ก็ไม่ได้หมายความว่า
คุณจะไม่อ้วนลงพุง



? แล้วคุณกำลัง "อ้วนลงพุง" หรือไม่?

ง่ายๆ แค่วัดเส้นรอบพุง (ผ่านสะดือ)
ถ้าเกิน ส่วนสูงหารสอง
คุณก็ตกอยู่ในภาวะ "อ้วนลงพุง" แล้ว

อ้วนลงพุง =



มากกว่า



* หากคุณมีความดันโลหิตสูง,
น้ำตาลในเลือดสูง, หรือระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์สูง
คุณกำลังเสี่ยงเป็น "โรคอ้วนลงพุง"

ตัวอย่าง: ถ้าสูง 160 ซม. ต้องมีเส้นรอบพุงไม่เกิน $160/2 = 80$ ซม.

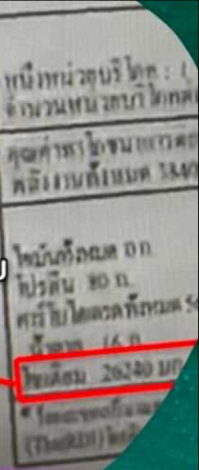


กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

โซเดียมสูง สะท้อนไต

โซเดียม
26,240 มิลลิกรัม
1,312%

มิลลิกรัม



ภาพจาก : รายการเรื่องเล่าเช้านี้

เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง หัวใจทำงานหนักขึ้น และหัวใจวายได้ในที่สุด

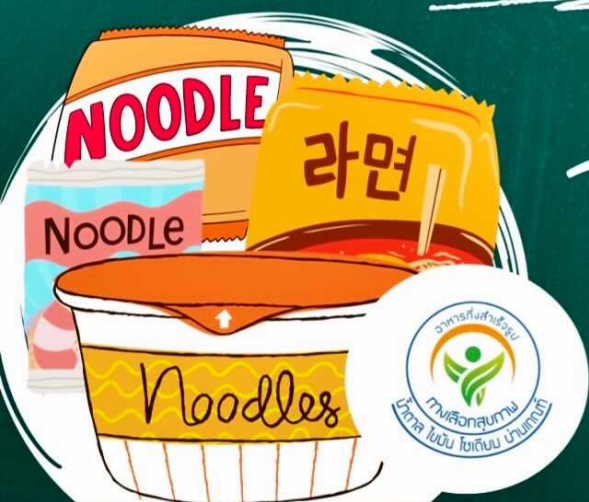


ใน 1 วันไม่ควรเกินเท่าไร
โซเดียมไม่ควรเกิน 2000 มก.
หรือเท่ากับ เกลือ 1 ช้อนชา



กินอย่างไร

เติมผัก ไข่ หรือเนื้อสัตว์เพื่อเพิ่มคุณค่า
เสี่ยงเติมผงปรุงรสหมดซอง
เสี่ยงกินน้ำซุปลหมดถ้วย



เลือกซื้ออย่างไร
มองหาที่มีสัญลักษณ์ ทางเลือกเพื่อสุขภาพ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี





สุขภาพดี ทำได้ง่ายๆ แค่...ลดหวาน

มหาวิทยาลัยมหิดล

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

"World Diabetes Day" "วันเบาหวานโลก"

ตรงกับ วันที่ 14 พฤศจิกายน ของทุกปี



ปริมาณน้ำตาลที่เหมาะสมต่อวัน

เด็กและผู้สูงอายุ
60 ปีขึ้นไป



ไม่เกิน 16 กรัม หรือ 4 ช้อนชา

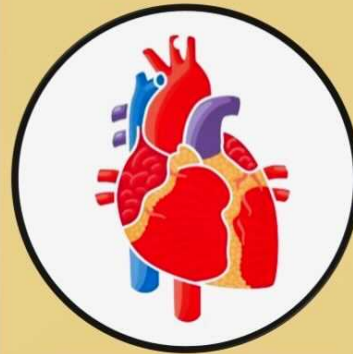
กินหวานมาก...เสี่ยงต่อโรค



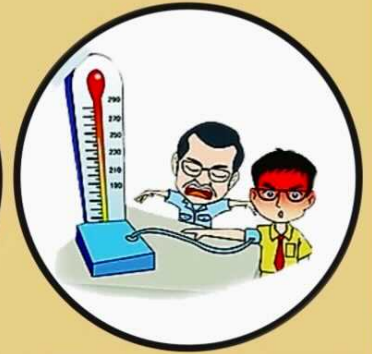
โรคอ้วน



เบาหวาน



หัวใจและหลอดเลือด



ความดันโลหิตสูง

วัยรุ่นหญิงชาย
และวัยทำงาน

ไม่เกิน 24 กรัม



หรือ 6 ช้อนชา



เลือกกาแฟดำ เครื่องดื่มหวานน้อย
และอ่านฉลากโภชนาการทุกครั้ง เพื่อ
ควบคุมปริมาณน้ำตาลในแต่ละวัน



หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มและอาหารที่มี
น้ำตาลสูง เช่น คุกกี้ น้ำปั่น ชาเย็น
กาแฟเย็น เค้กและเบเกอรี่ เป็นต้น



661

สูตรเด็ดสุขภาพดี

..ลด หวาน มัน เค็ม..

พฤติกรรมคนไทย
ของคนไทย

ประเทศไทยมี
คนอ้วน
มากถึง 17 ล้านคน
อ้วนเพิ่ม
ปีละ 4 ล้านคน



ฟาสต์ฟู้ด

14%



น้ำอัดลม

31%



ของมัน

90%

สาเหตุ :
เราทานของไม่เหมาะสม
และโภชนาการไม่ เป็น ที่
เหมาะสมด้วย

กลุ่มที่ออกห่างระวัง คือ เด็กและวัยทำงาน

สูตรนี้เพื่อสุขภาพ

น้ำตาล



ช้อนชา / วัน

น้ำมัน



ช้อนชา / วัน

เกลือ



ช้อนชา / วัน

+



ออกกำลังกาย 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
กินผักผลไม้วันละ 5 ชีด



+

สุขภาพดี
เริ่ม从这里

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



สุขภาพดี เริ่มที่อาหาร ลด หวาน มัน เค็ม

ลดความเสี่ยง ควบคุม โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด ด้วยการ

ใน 1 วัน

ลดหวาน 6 ช้อนชา น้ำตาลไม่เกิน 24 กรัม

ลดมัน 6 ช้อนชา น้ำมันไม่เกิน 30 กรัม

ลดเค็ม 1 ช้อนชา เกลือไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม หรือ 4 ช้อนชา น้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชา

6 เทคนิค ลด หวาน มัน เค็ม

- ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง**
ลดการปรุงรส
- เลี่ยงขนมหวาน**
เครื่องดื่มรสหวาน
- เลี่ยงอาหารทอด เบเกอรี่**
ลดอาหารที่มีกะทิ
- เลือกใช้น้ำมันให้เหมาะสม**
งดน้ำมันทอดซ้ำ
- ลดน้ำจิ้ม อาหารสำเร็จรูป**
ขนมขบเคี้ยว
- เริ่มการอ่านฉลากโภชนาการ**
ก่อนซื้อ

<p>ชาเขียวรสน้ำผึ้งผสมมะนาว 1 ขวด</p>  <p>220 Kcal</p> <p>น้ำตาล 14 ช้อนชา</p>	<p>โดนัท 1 ชิ้น</p>  <p>430 Kcal</p> <p>น้ำมัน 4 ช้อนชา</p>	<p>น้ำปลา 1 ช้อนกินข้าว</p>  <p>โซเดียม 1,300 มิลลิกรัม</p> <p>เกลือ 3/4 ช้อนชา</p>
<p>กาแฟสด 1 แก้วใหญ่ (20 ออนซ์)</p>  <p>270 Kcal</p> <p>น้ำตาล 9 ช้อนชา</p> <p>ชานมไข่มุก 1 แก้ว</p>  <p>370 Kcal</p> <p>ไขมัน 2 ช้อนชา</p> <p>น้ำตาล 9-14 ช้อนชา</p>	<p>ปาท่องโก๋ 1 ชิ้นเล็ก</p>  <p>70 Kcal</p> <p>น้ำมัน 1 ช้อนชา</p>	<p>ซูปก้อน 1 ก้อน</p>  <p>โซเดียม 2,600 มิลลิกรัม</p> <p>เกลือ 1 1/4 ช้อนชา</p>
<p>น้ำอัดลมสีน้ำตาล/สีอื่นๆ/บิกแคน 1 กระป๋อง</p>  <p>140 Kcal (น้ำตาล) 180 Kcal (สีอื่นๆ) 160 Kcal (บิกแคน)</p> <p>น้ำตาล 8 1/2 ช้อนชา 11 ช้อนชา 9 1/2 ช้อนชา</p>	<p>เฟรนช์ฟรายส์ 20 ชิ้น</p>  <p>530 Kcal</p> <p>น้ำมัน 3 ช้อนชา</p>	<p>ปลาร้า 1 ช้อนกินข้าว</p>  <p>โซเดียม 1,650 มิลลิกรัม</p> <p>เกลือ 3/4 ช้อนชา</p>
<p>นมเปรี้ยว 1 ขวด</p>  <p>60 Kcal</p> <p>น้ำตาล 3 1/2 ช้อนชา</p> <p>นมเปรี้ยวรสผลไม้ 1 ขวด</p>  <p>300 Kcal</p> <p>น้ำตาล 16 ช้อนชา</p>	<p>ไก่ทอด 1 ชิ้น</p>  <p>300 Kcal</p> <p>น้ำมัน 3 ช้อนชา</p>	<p>กะเพ็งสำเร็จรูป</p>  <p>โซเดียม 1,500 มิลลิกรัม</p> <p>เกลือ 3/4 ช้อนชา</p> <p>บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป</p>  <p>โซเดียม 2,080 มิลลิกรัม</p> <p>เกลือ 1 ช้อนชา</p>

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ขง
ควรแบ่งกิน 1 ครั้ง

พลังงาน 500 kcal	ไขมัน 36 กรัม	โซเดียม 63 กรัม	โซเดียม 2,100 มิลลิกรัม
*25%	*55%	*97%	*88%

คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

อยากทราบว่...
ในฉลากที่ระบุไว้มีน้ำตาลกี่ช้อนชา ให้ ÷ 4
เช่น น้ำตาล (กรัม) 36 ÷ 4 = 9 ช้อนชา
ส่วนน้ำมันกี่ช้อนชา ให้ ÷ 5
เช่น น้ำมัน (กรัม) 83 ÷ 5 = 12.6 ช้อนชา

ควบคุมน้ำหนัก เพิ่มพิก ไขมันหวานน้อย หมั่นออกกำลังกาย
ลดเหล้า งดบุหรี่ พักผ่อนให้เพียงพอ