

หุ่นดี สุขภาพดี ง่ายๆ แค่ใช้ 4 พฤติกรรม



โดย กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน
ศูนย์อนามัยที่ 6 กรมอนามัย

ขอบเขตเนื้อหา



ประเมินตนเอง (วัดรอบเอว/BMI)



พฤติกรรมที่พึงประสงค์ 4 ด้าน



การกินอาหาร

ลดหวาน มัน เค็ม กินผัก

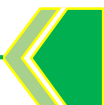
อ่านฉลาก GDA/ทางเลือกสุขภาพ



การมีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity)



การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ



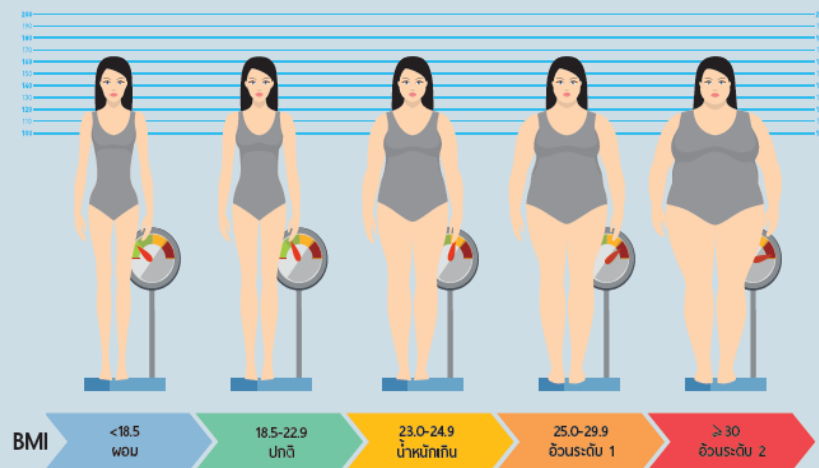
การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน

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. เส้นรอบเอวในผู้หญิงไม่ควรเกิน 80 ซม. หรือใช้ส่วนสูงหาร 2 จะเป็นรอบเอวที่เหมาะสมกับแต่ละคน

ตัวอย่างเช่น

นาย ก ที่มีส่วนสูง 168 เซนติเมตร

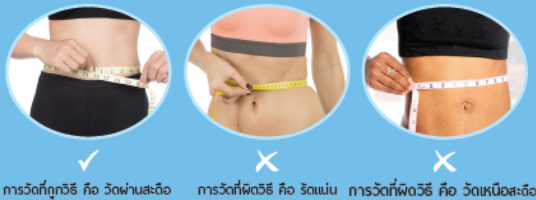
$$\text{รอบเอวปกติของนาย ก} = \frac{168}{2} = 84 \text{ เซนติเมตร}$$

คำแนะนำการประเมินตนเอง

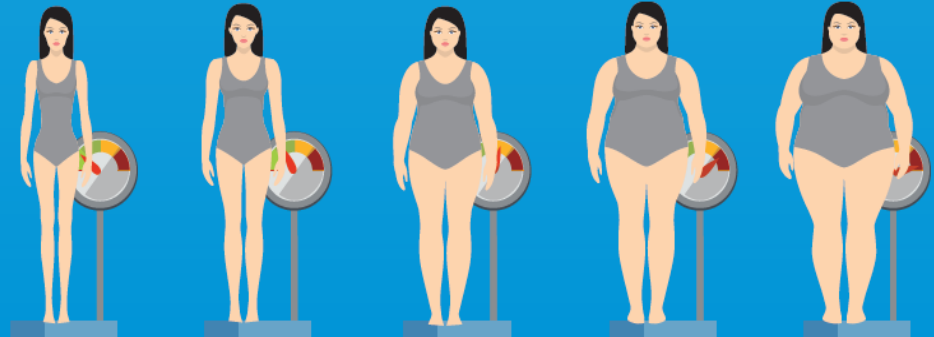
คนที่อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกินและคนอ้วน ควรประเมินตนเองทุกเดือน คนปกติควรประเมินตนเองอย่างน้อยทุก 6 เดือน



หุ่นเพรียว สวยหล่อ รู้ได้ด้วยตนเอง



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



BMI

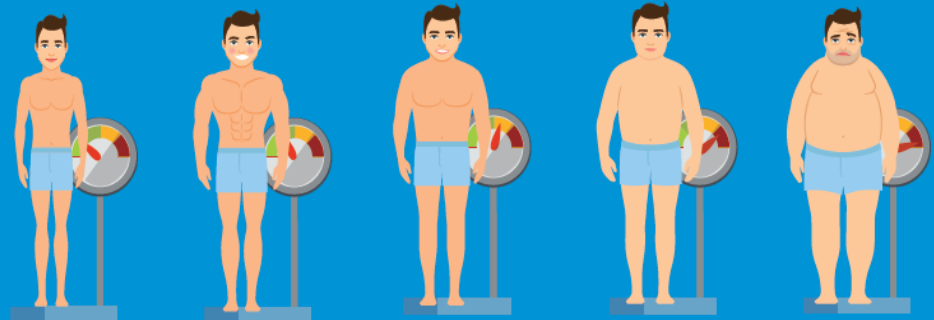
<18.5
ผอม

18.5-22.9
ปกติ

23.0-24.9
น้ำหนักเกิน

25.0-29.9
อ้วนระดับ 1

≥ 30
อ้วนระดับ 2



กินถูก กินดี



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	ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น 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

ธงโภชนาการ



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



นมอัดลม
1
กระป๋อง

ปริมาณน้ำตาล 8 ช้อนชา



ปาก๋องไก่
1
ตัว

ปริมาณน้ำมัน 1 ช้อนชา



น้ำปลา
1
ช้อนกินข้าว

มีโซเดียม 1,300 มิลลิกรัมหรือเกลือ 3/4 ช้อนชา



ชาไข่มุก
1
แก้ว

ปริมาณน้ำตาล 11 ช้อนชา



พิซซ่า
1
ชิ้น

ปริมาณน้ำมัน 4 ช้อนชา



ซีอิ๊ว
1
ช้อนกินข้าว

มีโซเดียม 1,260 มิลลิกรัมหรือเกลือ 1/2 ช้อนชา



ไอศกรีม
1
โคน

ปริมาณน้ำตาล 6 ช้อนชา



ไก่ทอด
1
ชิ้น

ปริมาณน้ำมัน 2 ช้อนชา



บะหมี่
กึ่งสำเร็จรูป
1
ซอง

มีโซเดียม 1,500 มิลลิกรัมหรือเกลือ 3/4 ช้อนชา

1 ช้อนกินข้าว = 3 ช้อนชา



อย่าลืมชิมก่อนปรุง

ไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนชา (24 กรัม)

ใน 1 วัน

ไม่ควรกินน้ำตาลเกิน

ลดหวาน



ช้อนชา

ลดมัน

น้ำมันเกิน



ช้อนชา

ลดเค็ม

เกลือเกิน



ช้อนชา

วันนี้คุณกินน้ำตาลมากเกินไปหรือไม่

ชาเขียวรสน้ำผึ้งผสมมะนาว 1 ขวด



มี 220 kcal

มีน้ำตาล 12 ช้อนชา

ชาไข่มุก 1 แก้ว



มี 320 kcal

มีน้ำตาล 11 ช้อนชา

กาแฟสด 1 แก้ว



มี 270 kcal

มีน้ำตาล 9 ช้อนชา

น้ำอัดลมสีดำ/สีอื่นๆ 1 กระป๋อง



มี 140 kcal



มี 190 kcal

มีน้ำตาล 8 ช้อนชา

นมเปรี้ยว 1 ขวด



มี 300 kcal



มี 60 kcal

มีน้ำตาล 3 1/2 ช้อนชา

น้ำผลไม้สำเร็จรูป 100% 1 กล่องเล็ก



มี 90 kcal

มีน้ำตาล 5 ช้อนชา

ไอศกรีม 1 โคน



มี 230 kcal

มีน้ำตาล 6 ช้อนชา

ขนมทอดหยอด 1 ชื้น/พวยทอด 1 แพ



มี 30 kcal

มี 140 kcal

มีน้ำตาล 1 ช้อนชา



มีน้ำตาล 14 ช้อนชา



มีน้ำตาล 7 ช้อนชา



มีน้ำตาล 5 ช้อนชา



มีน้ำตาล 2 ช้อนชา



มีน้ำตาล 5.5 ช้อนชา



มีน้ำตาล 12 ช้อนชา



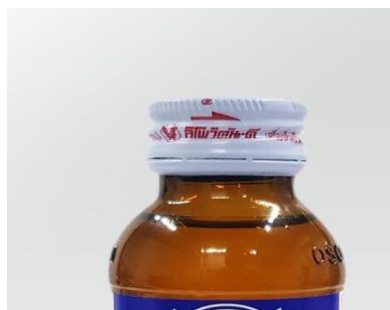
น้ำตาล 5 ช้อนชา



น้ำตาล 7 ช้อนชา



น้ำตาล 7 ช้อนชา



น้ำตาล 3 ช้อนชา



น้ำตาล 3 ช้อนชา



น้ำตาล 3 ช้อนชา



1 ช้อนชา = 4 กรัม



ลดมัน

กินอาหาร **ลด** **หวาน** **มัน** **เค็ม**

ไม่ควรกินน้ำมันเกินวันละ 6 ช้อนชา (30 กรัม)

ใน **1** วัน

ไม่ควรกินน้ำตาลเกิน

ลดหวาน

6

ช้อนชา

ลดมัน

น้ำมันเกิน

6

ช้อนชา

ลดเค็ม

เกลือเกิน

1

ช้อนชา

วันนี้คุณกินมันมากเกินไปหรือไม่

โดนัท 1 ชิ้น



มี 430 kcal

มีน้ำมัน

4 1/2

ช้อนชา

ปาก่องไก่ 1 ชิ้นเล็ก



มี 70 kcal

มีน้ำมัน

1

ช้อนชา

เฟรนช์ฟราย 20 ชิ้น



มี 330 kcal

มีน้ำมัน

3

ช้อนชา

พิซซ่า 1 ชิ้น



มี 350 kcal

มีน้ำมัน

4

ช้อนชา

ทอดมัน 1 ชิ้น



มี 40 kcal

มีน้ำมัน

1

ช้อนชา

น่องไก่ทอด 1 ชิ้น



มี 300 kcal

มีน้ำมัน

3

ช้อนชา

หอยทอด 1 จาน



มี 812 kcal

มีน้ำมัน

13

ช้อนชา

ข้าวขาหมู 1 จาน



ไม่รวมน้ำ 430 kcal

รวมน้ำ 690 kcal

มีน้ำมัน

8

ช้อนชา

ลดเค็ม

กินอาหาร **ลด** **หวาน** **มัน** **เค็ม**

ไม่ควรกินเกลือเกินวันละ 1 ช้อนชา หรือเท่ากับโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม

ใน **1** วัน

ลดหวาน

ไม่ควรกินน้ำตาลเกิน

6

ช้อนชา

ลดมัน

น้ำมันเกิน

6

ช้อนชา

ลดเค็ม

เกลือเกิน

1

ช้อนชา

วันนี้คุณกินเค็มมากเกินไปหรือไม่

น้ำปลา 1 ช้อนกินข้าว



มีโซเดียม 1,300 มิลลิกรัม
หรือเกลือ $\frac{3}{4}$ ช้อนชา

ซีอิ๊ว 1 ช้อนกินข้าว



มีโซเดียม 1,260 มิลลิกรัม
หรือเกลือ $\frac{1}{2}$ ช้อนชา

ซूपก้อน 1 ก้อน



มีโซเดียม 2,600 มิลลิกรัม
หรือเกลือ $1 \frac{1}{4}$ ช้อนชา

ปลาร้า 1 ช้อนกินข้าว



มีโซเดียม 1,650 มิลลิกรัม
หรือเกลือ $\frac{3}{4}$ ช้อนชา

ไส้กรอก 10 ชิ้นเล็ก



มีโซเดียม 1,000 มิลลิกรัม
หรือเกลือ $\frac{1}{2}$ ช้อนชา

พริกไทยสด 1 จาน



มีโซเดียม 1,060 มิลลิกรัม
หรือเกลือ $\frac{1}{2}$ ช้อนชา

แฮมเบอร์เกอร์ 1 ชิ้น



มีโซเดียม 750 มิลลิกรัม
หรือเกลือ $\frac{1}{3}$ ช้อนชา

บะหมี่สำเร็จรูป 1 ชอง



มีโซเดียม 1,500 มิลลิกรัม
หรือเกลือ $\frac{3}{4}$ ช้อนชา



460 มก.



400 มก.



570 มก.



580 มก.



190 มก.



220 มก.



280 มก.



260 มก.



540 มก.



580 มก.



720 มก.



420 มก.



530 มก.



790 มก.



400 มก.



1,490 มก.



1,280 มก.



750 มก.



230 มก.



540 มก.

WHO แนะนำต่อวัน
ไม่ควรบริโภคเกิน 2,000 มก.

หมายเหตุ: ปริมาณโซเดียมต่อห่อ ชอง
หรือกระป๋อง ไม่ใช่ต่อหน่วยบริโภค

กินผักผลไม้ 5 อย่าง

กินผักมีโอละ 2 ถ้วย กินข้าวทุกวัน มีผักผลไม้ทุกมื้อ กินผักมีโอละ 2 ถ้วย กินผลไม้มีโอละ 1-2 ส่วน

ผักผลไม้เป็นแหล่งวิตามินแร่ธาตุและใยอาหาร
ช่วยในการควบคุมน้ำหนักความดันและป้องกันโรคมะเร็งบางชนิด

กินผลไม้มีโอละ 1-2 ส่วน ผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับเท่าไร?

ผักสีเขียว

ลดการเสื่อมจอประสาทตา
ลดความเสี่ยงมะเร็งเต้านม

ผักสีเหลือง-ส้ม

รักษาหัวใจและหลอดเลือด
ภูมิคุ้มกันของร่างกาย สายตา

ผักสีน้ำเงิน-ม่วง

ชะลอความเสื่อม
ของเซลล์ความจำ
ลดความเสี่ยงของ
การเกิดโรคหัวใจและ
หลอดเลือด

ผักสีขาว-น้ำตาล

สร้างเซลล์ให้แข็งแรง ลดน้ำตาล
และไขมันในเลือด ลดความดัน
ด้านการอักเสบ
ยับยั้งการเกิดเนื้องอก

ผักสีแดง

ช่วยป้องกันและยับยั้งการเติบโตของ
เซลล์มะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก
มะเร็งลำไส้ใหญ่และมะเร็งเยื่อบุช่องปาก
ช่วยให้ภาวะผิดปกติ เช่น โรคหัวใจ
เบาหวาน กระดูกพรุนดีขึ้น

แก้วมังกร 1/2 ผล
มีใยอาหาร 4.6 กรัม
น้ำตาล 3 ช้อนชา

มะเขือ 6 ชิ้น
มีใยอาหาร 2.4 กรัม
น้ำตาล 3 ช้อนชา

มังคุด 4 ผล
มีใยอาหาร 1.1 กรัม
น้ำตาล 3 ช้อนชา

กล้วยน้ำว้า 1 ผล
มีใยอาหาร 0.9 กรัม
น้ำตาล 2 ช้อนชา

ส้ม 1 ผล
มีใยอาหาร 2 กรัม
น้ำตาล 3 ช้อนชา

ทุเรียนครึ่งเม็ด
มีใยอาหาร 0.6 กรัม
น้ำตาล 2 ช้อนชา

ฝรั่ง 1/2 ผล
มีใยอาหาร 3.6 กรัม
น้ำตาล 2 ช้อนชา

เงาะ 4 ผล
มีใยอาหาร 1.2 กรัม
น้ำตาล 3 ช้อนชา

ลำไย 9 ผล
มีใยอาหาร 0.2 กรัม
น้ำตาล 3.5 ช้อนชา

ไขมันสูง น้ำตาลไม่เหมาะกับผู้ที่เบาหวาน

กินผักวันละ 5 ถ้วย 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 ถ้วยให้พลังงาน 11 กิโลแคลอรี

3. ปริมาณที่กินต่อวัน (วันละ 5 ถ้วย) หรือมือละ 2 ถ้วย (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 ถ้วยมีใยอาหารแค่ 11 กิโลแคลอรี



ผักใบ (ปรงสุกทุกชนิด)
ผักหัว ทั้งสด และปรงสุก เช่น
แครอท ฟักทอง ดอกกะหล่ำ

ผักใบสด ต้องกินเป็น 2 เท่า
ของผักสุก เช่น ใบบวบ
ผักกาดหอม แตงกวา มะเขือ

ผักที่มีไฟเบอร์สูง



โหระพา 1 ถ้วย
ให้ไฟเบอร์ 63.78 ไมโครกรัม



กุยช่าย 1 ถ้วย
ให้ไฟเบอร์ 58.38 ไมโครกรัม



แขนงกะหล่ำ 1 ถ้วย
ให้ไฟเบอร์ 58.20 ไมโครกรัม



ผักกาดทางหงส์ 1 ถ้วย
ให้ไฟเบอร์ 56.80 ไมโครกรัม



ผักคะน้า 1 ถ้วย
ให้ไฟเบอร์ 48.06 ไมโครกรัม



สะระแหน่ 1 ถ้วย
ให้ไฟเบอร์ 44.82 ไมโครกรัม

Tip

อย่าลืมหั่นผลไม้
หวานน้อย เช่น
กล้วย ชมพู
ฝรั่งนะคะ



หนักเช้า เบาเที่ยง เลี่ยง(หนัก)เย็น

“หนักเช้า” มาจาก มือเช้า เป็นมือสำคัญ ที่ร่างกายต้องการพลังงานไปใช้ เพราะช่วงที่ร่างกายพักผ่อนร่างกายก็ยังมี การดึงพลังงาน และสารอาหารไปใช้ในระบบต่างๆ รวมถึงการซ่อมแซมในร่างกาย ดังนั้น มือเช้าควรจะได้อาหารที่มีคุณภาพ เพียงพอ และหลากหลาย รวมไปถึงทุกๆ มือ ก็ควรที่จะมีสัดส่วน คุณภาพ เพียงพอและหลากหลาย เช่นกัน ตามหลักธงโภชนาการในวัยทำงาน



“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

สูตร 2:1:1 สัดส่วนอาหาร จานนี้เพื่อสุขภาพ

#อนามัยที่ดี

แป้ง 1 ส่วน

เช่น ข้าว เส้นก๋วยเตี๋ยว
ขนมจีน ขนมปัง เผือก
มัน ถั่วธัญพืช ข้าวโพด

ผัก 2 ส่วน

เป็นผักสดหรือผักสุกก็ได้
แต่ต้องกินผักให้หลากหลาย
ปลอดภัยต่อสุขภาพ

เนื้อสัตว์ 1 ส่วน

เลือกที่ไขมันแทรกน้อย
หรือไขมันต่ำ



ฉลาด อ่านฉลาก เพื่อหุ่นดี สุขภาพดี



ผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการรับรอง
สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

กลุ่มขนมขบเคี้ยว



กลุ่มเครื่องดื่ม



กลุ่มเครื่องปรุงรส



กลุ่มผลิตภัณฑ์นม



กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป



กลุ่มไอศกรีม



สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Logo) คือ สัญลักษณ์ที่แสดงถึงผลิตภัณฑ์อาหาร
ที่ได้ผ่านเกณฑ์การพิจารณาแล้วว่ามี 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

แสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ
1 บรรจุภัณฑ์ เช่น 1 ถูง 1 ซอง 1 กล่อง

ปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน
และโซเดียม ต่อ 1 บรรจุภัณฑ์

1 บรรจุภัณฑ์
(ถุง ซอง กล่อง)
แบ่งกินได้กี่ครั้ง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ
ควรแบ่งกิน ครั้ง

แสดงค่าพลังงาน
น้ำตาล ไขมัน
และโซเดียม เป็นร้อยละ
ของปริมาณสูงสุด
ที่บริโภคต่อวัน

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

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคต่อวัน



รูปแบบของฉลากหวาน มัน เค็ม และวิธีอ่าน



ส่วนที่ 1

บอกให้ทราบถึงคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียมที่จะรับจากการบริโภคหนึ่งหน่วยบริโภค เช่น ต่อ 1 ถ้วย หรือ ต่อ 1 ซอง เป็นต้น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง ควรแบ่งกิน 7 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
1,120 กิโลแคลอรี	7 กรัม	63 กรัม	980 มิลลิกรัม
*56%	*11%	*97%	*41%

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ส่วนที่ 2

บอกให้ทราบว่าเพื่อความเหมาะสมควรแบ่งกินกี่ครั้ง

ส่วนที่ 3

บอกให้ทราบว่าเมื่อกินเข้าไปแล้วหมดทั้งถุงหรือซองจะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมปริมาณเท่าไร

ส่วนที่ 4

บอกให้ทราบว่าเมื่อกินหมดทั้งถุงหรือซอง จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมคิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

ฉลาก GDA หรือ ฉลาก หวาน มัน เค็ม



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง ควรแบ่งกิน 3 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
480 กิโลแคลอรี	30 กรัม	21 กรัม	330 มิลลิกรัม
*24%	*46%	*32%	*14%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ถ้ากินหมดซอง

ได้พลังงาน 480 กิโลแคลอรี
หรือแบ่งกิน 3 คน / 3 ครั้ง
ได้คน/ครั้งละ 160 กิโลแคลอรี
เป็นต้น



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สัญลักษณ์โภชนาการ

"ทางเลือกสุขภาพ" (Healthier Choice)

ทางเลือกที่ดีกว่า



เป็นสัญลักษณ์ ที่แสดงว่าผลิตภัณฑ์อาหารนั้น
ได้ผ่านการพิจารณาแล้วว่า มีปริมาณน้ำตาล
ไขมัน และโซเดียมที่เหมาะสม

- ลดหวาน
- ลดมัน
- ลดเค็ม

“ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ”



ข้าวไก่กระเทียม
(ตรา ฮีโร่)

บริษัท ซีพีเอฟ จำกัด
215 g. เลขทะเบียน 01-084-11/62

www.healthierlogo.com



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป รสหอยลายผัดฉ่า (ตรา ไวไว)

บริษัท โรงงานผลิตกึ่งสำเร็จรูปไทย จำกัด
60 g. เลขทะเบียน 05-012-01/60

www.healthierlogo.com



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป รสกะเพราแซ่บแซ่บ
(ตรา มาน่า)

บริษัท ไทยเพรซิเดนท์ฟู้ดส์ จำกัด (มหาชน)
55 g. เลขทะเบียน 05-020-05/60

www.healthierlogo.com



โจ๊กข้าว โจ๊กกึ่งสำเร็จรูปรสไก่ (ชนิดถ้วย)
(ตรา มาน่า)

บริษัท ไทยเพรซิเดนท์ฟู้ดส์ จำกัด (มหาชน)
45 g. เลขทะเบียน 05-066-03/61

www.healthierlogo.com



โจ๊กกึ่งสำเร็จรูปข้าวไรซ์เบอร์รี่ผสมข้าวหอมมะลิ รสชาวมอนและแครอท
(ตรา คนอร์ เนเชอรัล)

บริษัท ยูนิสโว์ไทย โอเดียนส์ จำกัด
35 g. เลขทะเบียน 05-093-02/60 (ถ้วย) | 35 g. เลขทะเบียน 05-093-02a/60 (ซอง)

www.healthierlogo.com



ซอสมะเขือเทศ สูตรโซเดียมต่ำ
(ตรา คอยคำ)

บริษัท คอยคำผลิตภัณฑ์อาหาร จำกัด
200 g. เลขทะเบียน 03-013-28/61

www.healthierlogo.com



ไอศกรีมหวานเย็นกลิ่นลิ้นจี่สอดไส้ไอศกรีมคัสตาร์ดโยเกิร์ต
(ตรา ลา ฟรุ๊ตต้า)

บริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด
50 g. เลขทะเบียน 07-074-13/60

www.healthierlogo.com



ไอศคอนพุดชิ้นกลั่นสตอเบอร์รี่, สับและสมอนโลม
(ตรา แพคเคิลป๊อป ช็อกส์ ฟรุ๊ตตี้ พาวเวอร์)

บริษัท ยูนิลีเวอร์ไทย โอเลตติ้ง จำกัด
36 g. เลขทะเบียน 07-093-10/61

www.healthierlogo.com



น้ำผลไม้รวม (องุ่นขาว, ทับทิม) 21% ผสมชาขาว กลิ่นทับทิม
(ตรา เพ็ชร์วิค)

บริษัท ที.ซี.ฟาร์มาซูติคอล อุตสาหกรรม จำกัด
350 ml. เลขทะเบียน 02-031-18/62

www.healthierlogo.com



ผลิตภัณฑ์นมยูเอชที รสช็อกโกแลตมอลต์
สูตรไม่เติมน้ำตาลทราย (ตรา ไมโล)

บริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด
180 ml. เลขทะเบียน 04-074-46/61

www.healthierlogo.com



น้ำชาเขียวสดผลไม้รสเปรี้ยว สดชื่นอร่อย สดชื่นไม่มีน้ำตาล
(ตรา โออิชิ กรีนที โลว์)

บริษัท โออิชิ เทรดดิ้ง จำกัด/บริษัท โออิชิ กรุ๊ป จำกัด
380 ml. เลขทะเบียน 02-009-21/62

www.healthierlogo.com



อัลมอนด์อบ (ตรา โกโก้ พลัส)

บริษัท โรงงานแปรรูป จำกัด
85 g. เลขทะเบียน 06-176-01/62

www.healthierlogo.com

สร้างแรง สร้างพลังด้วยกิจกรรมทางกาย





เหนื่อยหึ่ง

บ่อเกิดปัญหาสุขภาพของคนเมือง

สาเหตุ

เคลื่อนไหวร่างกายน้อย
นั่งอยู่กับที่เป็นเวลานานๆ



ดูทีวี

เล่นมือถือ



นั่งทำงาน
นานๆ



นั่งประชุม
นานๆ



เนือยนิ่งยอคฮิต

ปัญหา

โรคหัวใจและหลอดเลือด



โรคมะเร็ง



โรคเบาหวาน



ปอดเรื้อรัง

ก่อให้เกิด
โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
NCDs
4 อันดับแรกได้แก่

ในขณะที่เรามีพฤติกรรมเนือยนิ่ง
ระบบเมตาบอลิซึมในร่างกาย
ของเราจะทำงานแย่ลง รวมถึง
อัตราการเผาผลาญพลังงาน
ก็จะน้อยลงไปด้วย ซึ่งอาการ
เหล่านี้เป็นปัจจัยเสี่ยงที่นำไปสู่
การเกิดโรค NCDs ในที่สุด

วิธีแก้

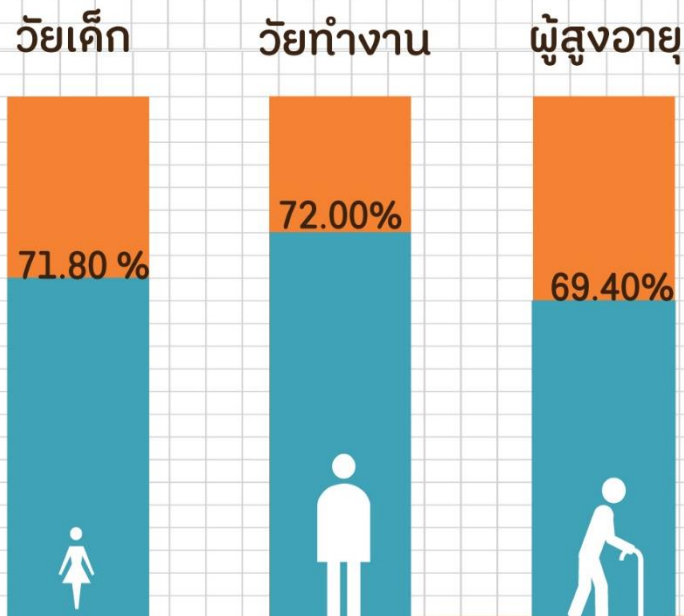
หากิจกรรมที่ต้องขยับร่างกายทำ ลูกขึ้นมา
ยัดเส้น เปลี่ยนท่าบ้าง สร้าง Active Lifestyle





ผลสำรวจกิจกรรมทางกาย ของคนไทย ในปี 2559

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล กระทรวงสาธารณสุข
และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



องค์การอนามัยโลก (WHO) ประเมินการว่า การมี
“กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ”
เป็นสาเหตุการเสียชีวิตของประชากรโลก
ถึงร้อยละ **5.5** หรือประมาณ **3.2** ล้านรายต่อปี

กิจกรรมทางกายที่เหมาะสม

เด็ก อายุ 6-17 ปี

วันละ 60 นาที หรือ 420 นาที /สัปดาห์

วัยรุ่น และผู้ใหญ่ อายุ 18-64 ปี

วันละ 150 นาที/สัปดาห์
หรือกิจกรรมระดับเหนื่อยมาก 75 นาที

ผู้สูงอายุ มากกว่า 64 ปี

วันละ 60 นาที หรือ 420 นาที/สัปดาห์



“ กิจกรรมที่ร่างกายได้ออกแรง จนรู้สึกเหนื่อยขึ้นกว่าปกติ ”

กิจกรรมในชีวิตประจำวัน

- ทำงานบ้าน
- ทำงานอาชีพที่ต้องใช้แรงกาย
- การเดินทางด้วยจักรยานหรือเดินเท้า เดินขึ้นบันได



กิจกรรมยามว่าง

- ออกกำลังกาย
- เล่นกีฬา วิ่ง ปั่นจักรยาน
- การท่องเที่ยว

องค์การอนามัยโลก แนะนำว่า "หากต้องการมีสุขภาพดีป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทั้งหลาย (NCDs) ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ หรือ ระดับหนัก อย่างน้อย 75 นาที/สัปดาห์"

ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย (PA)



มีเพื่อน / สนุกสนาน



ทักษะทางสังคม
การให้ / แบ่งปัน



สร้างเสริมคุณธรรม
/ จริยธรรม



หัวใจ หลอดเลือด
แข็งแรง



กระตุ้นการเรียนรู้ และ
ป้องกันโรคความจำเสื่อม



ลดน้ำตาลในเลือด
และเบาหวาน



ช่วยลดการสะสม
ไขมันในร่างกาย



ป้องกันอาการ
ภูมิแพ้และหอบหืด



ลดความวิตกกังวล
ความซึมเศร้า เครียด



เพิ่มความเชื่อมั่นใน
ตนเอง มีสมาธิ



สร้างแรง สร้างพลังด้วยกิจกรรมทางกาย

วัยทำงาน ควรมีกิจกรรมทางกายเป็นประจำสม่ำเสมอ เช่น การมีกิจกรรมทางกายก่อนหรือหลังเลิกงานเป็นประจำ และควรมีการเปลี่ยนอิริยาบถร่างกายเป็นระยะในขณะทำงาน ส่วนกลุ่มที่ใช้แรงงานระหว่างวันอยู่แล้ว เช่น เกษตรกร พนักงานโรงงาน ควรมีการสร้างเสริมความแข็งแรง และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อที่ใช้งานเป็นประจำ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

ขอแนะนำการมี กิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง สำหรับผู้ใหญ่ มีดังนี้

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

2. ให้มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกที่พัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ กิจกรรมทั้งระดับหนักและปานกลาง สามารถผสมผสานกันได้ แบ่งสะสมเป็นช่วง ๆ อย่างน้อยครั้งละ 10 นาที

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

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

3. หากปฏิบัติได้ เพื่อประโยชน์ทางสุขภาพเพิ่มเติม แนะนำให้มีกิจกรรมทางกาย ระดับปานกลาง 300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือระดับหนัก 150 นาที ต่อสัปดาห์ 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 ชีทอัพ โหนตัวและบริหารกล้ามเนื้อ

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

6. ให้ลุกเปลี่ยนอิริยาบถจากท่านั่งหรือนอนราบ ทุก 2 ชั่วโมงด้วยการลุกยืนเดินไปมา ยืดเหยียดร่างกาย โดยเฉพาะตอนนั่งทำงาน นั่งประชุม ใช้คอมพิวเตอร์ นั่งดูโทรทัศน์ และใช้โทรศัพท์มือถือ

ลดนั่งเฉย เพิ่มขยับ

ลดพุง ลดโรค

3 เทคนิค เพิ่มขยับ ฉบับหนุ่มสาวออฟฟิศ



1. ไปใกล้ๆ เดินไปไม่ต้องใช้รถ



2. ไม่ก็ขึ้นเดินบันได ไม่ต้องใช้ลิฟต์



3. แกว่งแขนรอกเมล์

ลดนั่งเฉย เพิ่มขยับ

ลดพุง ลดโรค

งานบ้านช่วยลดพุง

ซักผ้าด้วยมือ 30 นาที
120 แคลอรี

ทำสวน 30 นาที
287 แคลอรี

ดูดฝุ่น 30 นาที
193 แคลอรี

กวาดบ้าน 30 นาที
112 แคลอรี



เดินรอบบ้าน 30 นาที
70-150 แคลอรี

ลดนั่งเฉย เพิ่มขยับ

ลดพุง ลดโรค

เดิน

สู่

โรค



การเดินเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุด ประหยัด และปลอดภัย แค่เดินครั้งละ 10 นาที สะสมให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ ถ้ายากลดพุงไวๆ ควรเดินเร็ว 45-60 นาทีต่อครั้ง แค่นี้สุขภาพดีก็อยู่ใกล้ เดินไปก็ถึง

กลับสนึกในห้องมืด ชีวิตจะสดใสเบิกบาน

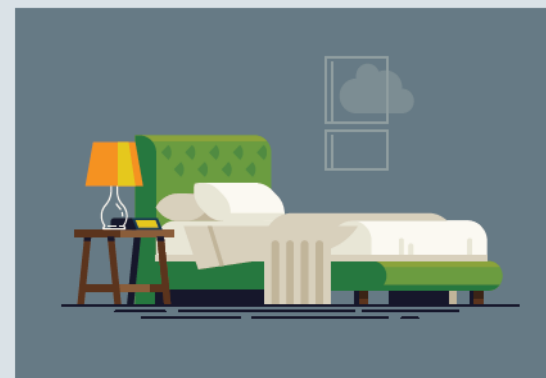
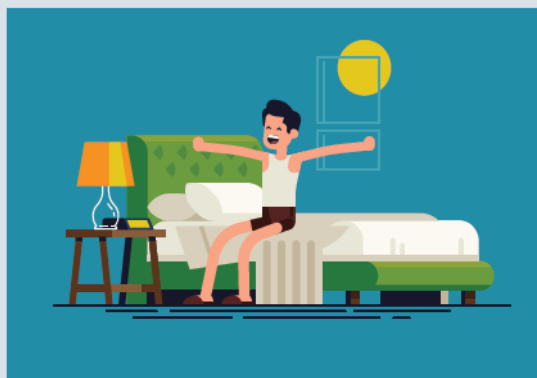
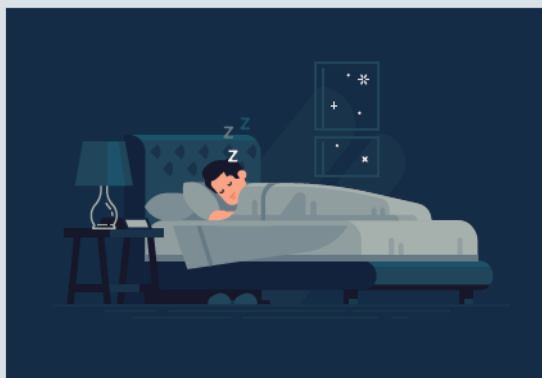
เทคนิคในการช่วยให้นอนหลับสบายเพื่อสุขภาพร่างกาย

ข้อแนะนำการนอนหลับ

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

วิธีสร้างสุขนิสัยในการนอนที่ดี

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



10 เคล็ดลับ(ไม่)ลับ ช่วยนอนหลับได้ดี



เข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลา
เป็นประจำทุกวัน



งีบนอนกลางวันเป็นประจำ
ไม่ควรงีบกลางวันเกิน 45 นาที



หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์
ที่มากเกินไป เป็นระยะเวลา 4 ชั่วโมง
ก่อนนอนและงดการสูบบุหรี่



หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มคาเฟอีน
เช่น กาแฟ ชา น้ำอัดลมประเภทต่าง ๆ
และช็อกโกแลต 6 ชั่วโมงก่อนนอน



หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร
มื้อหนัก อาหารเผ็ดหรืออาหารหวาน
เป็นระยะเวลา 4 ชั่วโมงก่อนนอน
ของว่างเบาๆ สามารถรับประทาน
ก่อนนอนได้



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
แต่หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย
ก่อนนอน



ใช้เครื่องนอนที่ทำให้
หลับสบาย



ห้องนอนควรมีอุณหภูมิที่เหมาะสม
และถ่ายเทอากาศได้สะดวก



หลีกเลี่ยงเสียงรบกวนทั้งหมด
และหลีกเลี่ยงแสงให้มากที่สุด
เท่าที่จะเป็นไปได้



ใช้ห้องนอนเพื่อการนอนและกิจกรรมทางเพศเท่านั้น
อย่าใช้เตียงนอนเป็นที่ทำงานหรือการพักผ่อนหย่อนใจ

กินดี เพราะฟันแข็งแรง

การแปรงฟันเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการกำจัดคราบจุลินทรีย์ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคฟันผุและเหงือกอักเสบ



คราบจุลินทรีย์

คราบจุลินทรีย์มักจับอยู่ที่บริเวณคอฟัน และบริเวณหลุมร่องของฟันกราม



เหงือกอักเสบ

ฟันผุ

คราบจุลินทรีย์

คราบจุลินทรีย์เป็นสาเหตุของโรคฟันผุ และโรคเหงือกอักเสบ

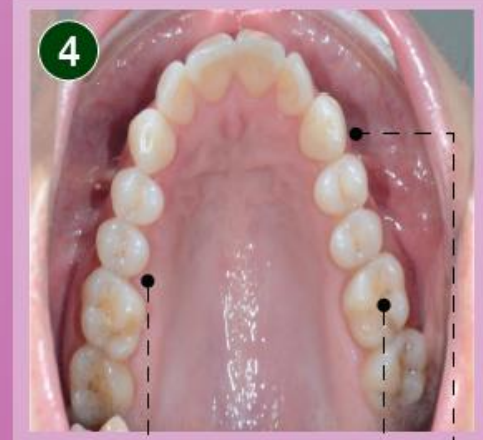


3

วางขนแปรงบริเวณคอฟัน ขยับไปมาสั้น ๆ 3-4 ครั้ง

การแปรงฟันจึงควรวางขนแปรงเอียงเข้าหาคอฟัน แล้วขยับไปมาสั้น ๆ 3-4 ครั้ง ฟันบนบัดลง ฟันล่างบัดขึ้น ให้ทั่วถึงทุกซี่ทุกด้าน

แปรงให้ทั่วถึงทุกซี่ทุกด้านทั้งด้านใน ด้านนอก และด้านบดเคี้ยว



4

ด้านใน

ด้านนอก

ด้านบดเคี้ยว

การแปรงฟันไม่สะอาด ส่งผลทำให้เกิดโรคฟันผุ และโรคเหงือก

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

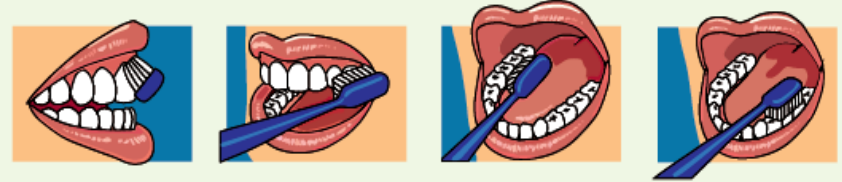
กินดี เพราะฟันแข็งแรง

การแปรงฟันเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันโรคฟันผุและโรคเหงือกอักเสบ

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

2. การแปรงฟันไม่สะอาด กำจัดคราบจุลินทรีย์ออกไม่หมดจะส่งผลให้เกิดโรคฟันผุและโรคเหงือกอักเสบ (ภาพที่ 2)

3. ดังนั้น ในการแปรงฟันจึงต้องวางขนแปรงบริเวณคอฟัน ให้ขนแปรงทำมุม 45 องศากับตัวฟัน เพื่อให้ปลายขนแปรงแทรกเข้าไปในร่องเหงือกได้เล็กน้อย ถูแปรงไปมาสั้นๆ 3-4 ครั้งแล้วปัดลงในฟันบน ปัดขึ้นในฟันล่าง (ภาพที่ 3)



4. การแปรงฟันจะต้องแปรงให้ทั่วถึงทุกซี่ทุกด้าน และแปรงทั้งด้านนอก ด้านใน และด้านบดเคี้ยวของตัวฟัน (ภาพที่ 4)

5. การแปรงฟันแบบ 2 2 2 คือ

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



