



## การรับประทานอาหารเพื่อลดน้ำหนัก

1. กินให้น้อยกว่าพลังงานที่ร่างกายใช้ในแต่ละวัน
2. กินโดยใช้หลัก 2:1:1 คือ ผัก ผลไม้ 2 ส่วน (ทานมากกว่า 2 ชนิดขึ้นไป) : โปรตีน 1 ส่วน (ไม่ติดมัน หรือไขมันต่ำ) : คาร์โบไฮเดรต 1 ส่วน (เป็นข้าวกล้องหรือขนมปังโฮวีต)
3. เลือกกินคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน งดแป้งแปรรูป
4. เลือกรูปแบบการปรุงอาหาร ต้ม ตุ่น นึ่ง อบ ลวก เลี่ยง ผัด ทอด

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 6 มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ เพื่อลดจำนวนกลุ่มเจ้าหน้าที่ที่มีค่า BMI เกินเกณฑ์และกลุ่มเจ้าหน้าที่ที่มีค่า BMI ต่ำกว่าเกณฑ์ ให้ปรับมาอยู่ในเกณฑ์ปกติ
2. มีโมเดลที่ดีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเจ้าหน้าที่ในภาพรวมขององค์กรต่อไป

## ภาพกิจกรรม

สำหรับคนที่ BMI ต่ำกว่าเกณฑ์

เลือกกินไข่เพื่อเพิ่มน้ำหนัก



เลือกรูปแบบการ

ปรุง



เลือกกินคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนเพื่อเพิ่มน้ำหนัก



เมนูอาหารที่ให้พลังงานสูง



อาหารว่างระหว่างมื้อสำหรับคนที่ BMI ต่ำกว่าเกณฑ์



สำหรับคน BMI เกิน

เมนูไข่ที่เหมาะกับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก





เลือกกินคาร์โบไฮเดรตที่มีค่า GI ปานกลางไปถึงต่ำ

ค่า GI	
 ข้าวไรซ์เบอร์รี่	68 ปานกลาง
 ข้าวกล้อง	55 ปานกลาง
 ทุบเส้น	39 ต่ำ

นำข้อมูลสุขภาพ by หมอโน๊ว

ตัวอย่างเมนูอาหาร



