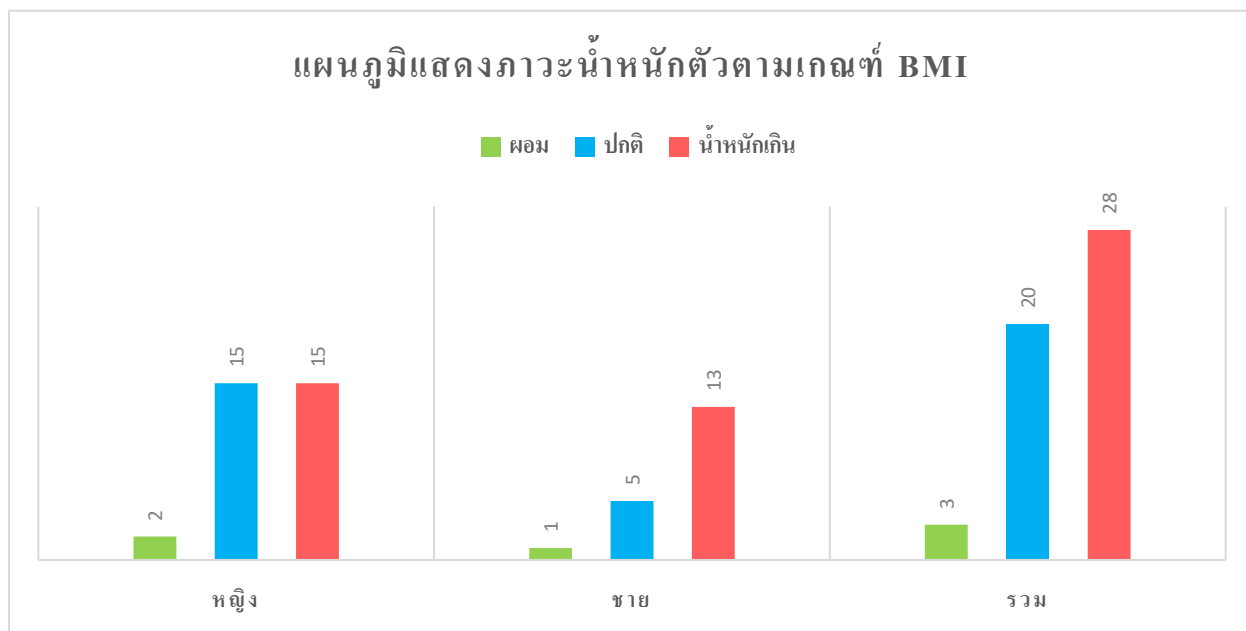


โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ
เจ้าหน้าที่สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ



ภาพที่ ๑ แผนภูมิแสดงภาวะน้ำหนักตัวตามเกณฑ์ BMI ของเจ้าหน้าที่สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

จากสถานการณ์สุขภาพเบื้องต้น โดยวิเคราะห์ข้อมูลจาก เพศ อายุ BMI และ เส้นรอบเอว พบว่า จากเจ้าหน้าที่สำนักฯทั้งหมด ๕๑ คน มีน้ำหนักตัวตาม BMI เกิน ๒๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๔.๙ และ น้ำหนักตัวตาม BMI ปกติ ๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๒ และน้ำหนักตัวตาม BMI น้อย/ผอม จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๙ สามารถนำข้อมูลไปใช้ในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของแต่ละกลุ่มได้ ๖ กลุ่ม ดังนี้

- ๑.ชายน้ำหนักเกิน
- ๒.ชายสมส่วน
- ๓.ชายผอม
- ๔.หญิงน้ำหนักเกิน
- ๕.หญิงสมส่วน
- ๖.หญิงผอม

การศึกษาข้อมูลจากมีชีวิตชีวาไดอารี่ สุขภาพดีใน ๗ สัปดาห์ ซึ่งเน้นในการดูแลพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวันเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพดี จัดทำขึ้นโดยสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย ในการจัดการส่งเสริมสุขภาพสำหรับ ๖ กลุ่ม ข้างต้น โดยแบ่งระดับพลังงานตามกลุ่มอาหารที่ให้พลังงานดังรายละเอียดในตาราง

ตาราง ปริมาณอาหารที่เหมาะสมตามกลุ่มอาหารที่ให้พลังงานในระดับต่างๆ

หมวดอาหาร	หน่วย/วัน	ระดับพลังงานในอาหาร ๑ วัน (กิโลแคลอรี)						
		๑๒๐๐	๑๓๐๐	๑๔๐๐	๑๕๐๐	๑๖๐๐	๑๗๐๐	๑๘๐๐
ข้าว แป้ง ธัญพืชไม่ขัดสี	ทัพพี	๖	๗	๗	๘	๘	๙	๑๐
ผัก	ทัพพี	๕	๕	๖	๖	๖	๖	๖
ผลไม้	ส่วน	๓	๔	๔	๔	๔	๕	๕
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	๖	๗	๗	๗	๗	๘	๑๐
นมไขมันต่ำ	แก้ว	๑	๑	๑	๑	๒	๒	๒
น้ำมัน	ช้อนชา	<๔	<๔	<๔	<๔	<๔	<๖	<๖
น้ำตาล	ช้อนชา	<๔	<๔	<๔	<๔	<๔	<๖	<๖
เกลือ	ช้อนชา	<๑	<๑	<๑	<๑	<๑	<๑	<๑

ทั้งนี้ในแต่ละกลุ่ม ควรได้รับพลังงานและการมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ดังนี้

ประเภท	พลังงานที่ควรได้รับ	กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ
น้ำหนักเกิน/อ้วน		
ชาย	ไม่เกิน ๑๖๐๐ กิโลแคลอรี และไม่น้อยกว่า ๑๔๐๐ กิโลแคลอรี	ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของหัวใจ เช่น เดินสะสมก้าว ไม่น้อยกว่า ๑๐๐๐๐ ก้าว/ต่อวัน เดินเร็ว ว่ายน้ำ เดินในน้ำ แอโรบิก ฯลฯ วันละ ไม่น้อยกว่า ๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๕ วันและ เพิ่มการออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ
หญิง	ไม่เกิน ๑๔๐๐ กิโลแคลอรี และไม่น้อยกว่า ๑๒๐๐ กิโลแคลอรี	
สมส่วน		
ชาย	ไม่เกิน ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี และไม่น้อยกว่า ๑๔๐๐ กิโลแคลอรี	ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของหัวใจ เช่น เดิน

หญิง	ไม่เกิน ๑๔๐๐ กิโลแคลอรี และไม่น้อยกว่า ๑๒๐๐ กิโลแคลอรี	สะสมก๊าว ไม่น้อยกว่า ๑๐๐๐๐ ก๊าว/ต่อวัน เดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ แอโรบิก ฯลฯ วันละไม่น้อยกว่า ๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๕ วันและ เพิ่มการออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ สัปดาห์ละ ๓ วัน
ต่ำกว่าเกณฑ์/ผอม		
ชาย	ทานอาหารตามโภชนาการให้พอเพียง เน้นโปรตีนและเพิ่มแคลเซียม วันละไม่เกิน ๒๐๐๐ กิโลแคลอรี และไม่น้อยกว่า ๑๔๐๐ กิโลแคลอรี	ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของหัวใจ เช่น เดิน สะสมก๊าว ไม่น้อยกว่า ๑๐๐๐๐ ก๊าว/ต่อวัน เดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ แอโรบิก ฯลฯ เน้นออกกำลังกายโดยแบบสร้างมวลกล้ามเนื้อแบบเวทเทรนนิ่ง เพื่อเพิ่มจำนวนกล้ามเนื้อมัดต่างๆ
หญิง	ทานอาหารตามโภชนาการให้พอเพียง เน้นโปรตีนและเพิ่มแคลเซียม ไม่เกิน ๑๖๐๐ กิโลแคลอรี และไม่น้อยกว่า ๑๒๐๐ กิโลแคลอรี	

อย่างไรก็ตามเราต้องทานอาหารให้ครบทั้ง ๓ มื้อและควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม และอาหารที่มีน้ำตาลเยอะ เช่น อาหารจำพวกเบเกอรี่ ขนมไทย หันมาดื่มน้ำเปล่าให้ได้อย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว หรือ ๑.๕-๒ ลิตร นอกจากจะไม่ทำให้อ้วนแล้ว ยังสามารถเผาผลาญพลังงานได้ดีอีกด้วย นอกจากนี้การมีสุขภาพที่ดีนั้นต้องมีการดูแลสุขภาพเหงือกและฟันให้แข็งแรง รู้จักการป้องกันโรคออฟฟิตซินโดรม และมีการจัดการความเครียดที่เหมาะสม

อ้างอิงข้อมูลจาก มีชีวิตชีวาไดอารี่ สุขภาพดีใน ๗ สัปดาห์
สำนักส่งเสริม กรมอนามัย