

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
Nakhon Sawan Rajabhat University

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
Rajabhat Nakhon Sawan University

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. นายแพทย์ชาญชัย พิณเมืองงาม (นายแพทย์ 9)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์

2. นายแพทย์ชาญชัย บรรพตปรการ (นายแพทย์ 9)

ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์

3. นางนิรมล ดามาพงษ์ (นักวิชาการสาธารณสุข 9)

หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์

4. นางสาววันเพ็ญ สุทธิโกมินทร์ (นักวิชาการสาธารณสุข 6)

หัวหน้าแผนกโภชนาการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์

5. นายมานพ ศรีชมพู (นักวิทยาศาสตร์การกีฬา)

งานออกกำลังกาย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์

ภาคผนวก ข

แบบประเมินความสอดคล้องของเนื้อหา

-โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วม

พิจารณาความสอดคล้อง ความเหมาะสมเนื้อหาของโปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วมกับ
วัตถุประสงค์ของการวิจัยเรื่องผลการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วมของเจ้าหน้าที่
ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์

คำชี้แจง แบบประเมินนี้ใช้สำหรับพิจารณาความสอดคล้อง ความเหมาะสมของเนื้อหา ของ
โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วมกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผลการใช้โปรแกรมการ
ลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วมของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ ว่ามีความสอดคล้องกัน
เพียงใดถ้าข้อใดพิจารณาเห็นว่า

เหมาะสมสอดคล้อง	ให้เขียน +1
ไม่แน่ใจ	ให้เขียน 0
เห็นว่าไม่สอดคล้องไม่เหมาะสม	ให้เขียน -1

ขอให้ท่านพิจารณาโปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วมตามรายการที่ประเมินที่กำหนดไว้
แล้วทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านและ โปรดให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมลง
ในช่องว่างท้ายรายการเพื่อจะได้เป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัยในการปรับปรุงโปรแกรมการลดน้ำหนัก
โดยการมีส่วนร่วมให้มีคุณภาพดียิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง
นางพรณี ไพบูลย์
นักศึกษาปริญญาโทสาขาการส่งเสริมสุขภาพ
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

แบบประเมินโปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วม

คำชี้แจง โปรดแสดงความคิดเห็นของท่านโดยทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับระดับความคิดเห็นที่ท่านเห็นว่าเหมาะสม

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น			หมายเหตุ
	+ 1	0	- 1	
1. ด้านเนื้อหา				
1.1 ตรงตามวัตถุประสงค์				
1.2 ความถูกต้องของเนื้อหาและภาษาที่ใช้				
1.3 ความง่ายของเนื้อหา				
1.4 เนื้อหาน่าสนใจและเหมาะสม				
2. กิจกรรมในโปรแกรมการลดน้ำหนัก				
2.1 ระยะเวลาเหมาะสม				
2.2 ขั้นตอนกิจกรรมเหมาะสม				
2.3 ขั้นตอนกิจกรรมมีความชัดเจน				
2.4 การดำเนินกิจกรรมยึดการมีส่วนร่วม				
3. ด้านการนำไปใช้				
3.1 ความสะดวกในการใช้				
3.2 สามารถเรียนรู้ด้วยตนเองได้				
รวม				

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

ตาราง แสดงคะแนนของผู้เชี่ยวชาญในการประเมินความสอดคล้องของเนื้อหาของโปรแกรมการ
ลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วมกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

รายการประเมิน	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ(R)					ผลรวม ของ คะแนน	$IOC = \frac{\sum R}{N}$
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1. ด้านเนื้อหา							
1.1 ตรงตามวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00
1.2 ความถูกต้องของเนื้อหา และภาษาที่ใช้	1	1	0	1	1	4	0.80
1.3 ความง่ายของเนื้อหา	1	1	1	0	1	4	0.80
1.4 เนื้อหาน่าสนใจและ เหมาะสม	1	1	1	1	1	5	1.00
2. กิจกรรมในโปรแกรมการ ลดน้ำหนัก							
2.1 ระยะเวลาเหมาะสม	1	1	1	1	1	5	1.00
2.2 ขั้นตอนกิจกรรมเหมาะสม	1	1	1	1	1	5	1.00
2.3 ขั้นตอนกิจกรรมมีความ ชัดเจน	1	1	1	1	1	5	1.00
2.4 การดำเนินกิจกรรมมีการ มีส่วนร่วม	1	1	1	1	1	5	1.00
3. ด้านการนำไปใช้	1	1	1	1	1	5	1.00
3.1 ความสะดวกในการใช้	1	1	1	1	1	5	1.00
3.2 สามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง ได้	1	1	1	1	1	5	1.00

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง
2. แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารประจำวัน
3. แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายประจำสัปดาห์

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
Rajabhat Samut Prakan University

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์

คำชี้แจง แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างและ
ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ ☐ 20-30 ปี ☐ 30-39 ปี ☐ 40-49 ปี ☐ 50 ปีขึ้นไป
3. ระดับการศึกษา
☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี ☐ ระดับปริญญาตรี ☐ สูงกว่าปริญญาตรี
4. ลักษณะงานที่ทำ
☐ ไม่ใช้แรงงาน(งานเบา) ☐ ใช้แรงงาน (งานหนัก)
5. การออกกำลังกาย ใน 1 สัปดาห์
☐ ไม่ออกกำลังกาย
☐ ออกกำลังกายจำนวนครั้ง

แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารประจำวัน

คำชี้แจง แบบบันทึกนี้จะช่วยบอกคุณได้ว่าในแต่ละวันคุณได้รับพลังงาน/สารอาหารเหมาะสมหรือไม่

ส่วนที่ 1 กรุณาตอบ ตามความเป็นจริงที่คุณรับประทานวันนี้

วันที่ เดือน พ.ศ.

เมนูมื้อเช้า คุณรับประทาน เวลา..... น.

เมนูมื้อกลางวัน คุณรับประทาน เวลา..... น.

เมนูมื้อเย็น คุณรับประทาน เวลา..... น.

เมนูมื้ออื่นๆ คุณรับประทาน เวลา..... น.

ส่วนที่ 2 กรุณาตอบ และทำเครื่องหมาย (✓) ตามความเป็นจริงที่คุณรับประทานในวันนี้

ลำดับที่	รายการ	ใช่	ไม่ใช่
1.	บริโภคข้าวสวยวันละ 6 – 8 ทัพพี (อาจแทนปริมาณข้าวสวย 1 ทัพพี ด้วยขนมปัง 1 แผ่น หรือเส้นก๋วยเตี๋ยวสุก 1 ทัพพี หรือข้าวโพดต้ม 1 ฝัก)		
2.	บริโภคผักโดยเน้นผักที่มีสีต่างๆ(ในโซนเขียว) ไม่น้อยกว่าวันละ 4 ทัพพี		
3.	บริโภคเนื้อปลาหรือเนื้อสัตว์ไม่ติดมันประมาณ วันละ 6 ช้อนกินข้าว		
4.	บริโภคผลไม้รสไม่หวานวันละ 3 ส่วน (ผลไม้ 1 ส่วน คือกล้วยน้ำว้า 1 ผลเล็ก หรือ กล้วยหอม ½ ผล หรือ ฝรั่งผลกลาง ½ ผล หรือ สับปะรด 8-10 ชิ้น หรือ ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ เป็นต้น)		
5.	ดื่มนมพร่องมันเนย / นมจืด วันละ 2 แก้ว		
6.	บริโภคอาหารมันจัด เช่น ข้าวผัด, ผัดซีอิ๊ว, กล้วยทอด, แกงกะทิมากกว่า 1 มื้อ / วัน		
7.	บริโภคขนมหวานหรือน้ำอัดลม/น้ำหวานวันละ 1-2 ครั้งหรือเติมน้ำตาลในอาหารทุกครั้ง		
8.	เติมน้ำปลา, ซอสถั่วเหลือง, ซีอิ๊ว, หรือเกลือทุกครั้งบริโภคอาหาร		
9.	ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำหวานหรือเครื่องดื่มผสมน้ำตาลทุกครั้ง		
10.	ดื่มน้ำเปล่า และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์		

ส่วนที่ 3 ผลการประเมิน(ผู้ดำเนินการวิจัย).....

การประเมินผลในการบริโภคอาหาร

สำหรับ ข้อ 1-5 และข้อ 9

ได้ 1 คะแนน หากคุณตอบ ใช่

ได้ 0 คะแนน หากคุณตอบ ไม่ใช่

สำหรับ ข้อ 6-8 และข้อ 10

ได้ 0 คะแนน หากคุณตอบ ใช่

ได้ 1 คะแนน หากคุณตอบ ไม่ใช่

เกณฑ์การแปลผล

ระดับคะแนน	การแปลผล
ตั้งแต่ 8 คะแนน ขึ้นไป	คุณมีความเข้าใจในเรื่องการเลือกบริโภคอาหารเป็นอย่างดี คุณมีวิธีการอย่างฉลาดในการเลือกอาหารที่มีคุณค่าและเหมาะสม ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพอย่าลืมเน้นอาหารที่มีไขมันต่ำ และกากใยสูง (โซลีสีเขียว ในคู่มือที่แจกให้)
5 - 7 คะแนน	คุณเริ่มมีรูปแบบการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมแล้ว คุณจะได้รับการสารอาหารที่มีประโยชน์เพิ่มขึ้นอีก และลดสิ่งที่ก่อโทษต่อร่างกายลงจากการปรับปริมาณและชนิดของอาหารอีกเพียงเล็กน้อย เช่น ถ้าตอบว่า “ ไม่ใช่ ” ในข้อการบริโภคเนื้อปลาหรือเนื้อสัตว์ ซึ่งอาจได้รับมากไปหรือน้อยไป คุณควรปรับการบริโภคให้อยู่ในช่วงที่กำหนดคือ ประมาณ 6 ช้อนกินข้าว เป็นต้น
0 - 4 คะแนน	คุณต้องพยายามปรับรูปแบบการบริโภค โดยค่อยๆ เปลี่ยนแปลงทีละน้อย รูปแบบการบริโภคอาหารของคุณจะค่อยๆ ดีขึ้นเอง นักโภชนาการจะช่วยให้คำปรึกษาการเลือกบริโภคอาหารเพื่อให้ได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอ กับความต้องการของคุณได้อย่างเหมาะสม

หมายเหตุ แบบบันทึกพฤติกรรมกรบริโภคอาหารประจำวันนี้ดัดแปลงมาจากข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อ สุขภาพที่ดี ของคนไทย

แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกายประจำสัปดาห์ที่....

ความหนัก 55-65 % คุณควรมีอัตราการเต้นของหัวใจ.....ครั้ง/นาที

ระหว่างวันที่เดือน.....พ.ศ..... ถึง วันที่เดือน.....พ.ศ.....

วันนี้คุณออกกำลังกายหรือยัง

วันที่	ชนิดของการออกกำลังกาย	ระยะเวลา	อัตราการเต้นของหัวใจ	หมายเหตุ(สิ่งที่ส่งเสริมหรือเป็นอุปสรรคในกิจกรรมวันนี้)

ผู้ประเมิน.....

เราหวังว่าโปรแกรมฯ นี้จะเป็นประโยชน์ต่อคุณในการลดน้ำหนัก ขอเป็นกำลังใจให้คุณพยายามปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างจริงจังจะประสบผลสำเร็จ

ภาคผนวก ง

คู่มือการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วม

คู่มือการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วม

คำนำ

โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วมนี้ เป็นโปรแกรมใช้หลักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคและการออกกำลังกาย ของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ ซึ่งเป็นกระบวนการที่มาจากความร่วมมือของผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักในการร่วมวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาร่วมวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหา และร่วมปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ด้วยความตั้งใจและสมัครใจ เพื่อให้มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ และลดอัตราเสี่ยงในการที่จะเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

ภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ปกติ หรือโรคอ้วนคือ สภาพที่ร่างกายสะสมไขมันไว้มากกว่าระดับมาตรฐาน เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มากกว่าระดับการเผาผลาญพลังงานของร่างกายคนเราเมื่อย่างเข้าสู่วัยกลางคนจะเริ่มอ้วนขึ้น สาเหตุก็เพราะคนวัยนี้อัตราการเผาผลาญพลังงานของร่างกายเริ่มลดลง โอกาสการออกกำลังกายก็น้อยลง คนวัยนี้จึงอ้วนง่าย นอกจากนี้การลดลงของระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนภายในร่างกายช่วงใกล้วัยทองในเพศหญิงก็ส่งผลให้มีไขมันส่วนเกิน ถ้าไขมันจับอยู่ชั้นใต้ผิวหนังจนไม่เหลือที่ให้พอกพูนแล้ว ไขมันส่วนเกินจะไปจับอยู่ที่อวัยวะภายใน เช่น รอบๆ หัวใจ ตับ ไต และ ลำไส้ ดังนั้นการมีไขมันสะสมอยู่ชั้นใต้ผิวหนังมากขึ้นเปรียบเสมือนสัญญาณอันตรายมาถึงแล้ว

ภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนนั้น สัมพันธ์กับการเกิดโรคต่างๆ หลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นไขมันในเลือดสูง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคข้ออักเสบ ภาวะหยุดหายใจเป็นพักๆ ขณะหลับ และโรคเมะเร็งบางชนิด เป็นต้น ดังนั้นการลดน้ำหนักที่ถูกวิธีนอกจากจะทำให้น้ำหนักตัว ค่าดัชนีมวลกาย เนื้อเยื่อ และ ไขมันลดลงแล้ว ภาวะแทรกซ้อนของโรคต่างๆ ที่เกิดกับระบบเมตาบอริซึม และโรคเรื้อรังต่างๆ ก็ลดลงด้วย

ผู้จัดทำขอให้อีกกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่สมัครใจใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วม ปฏิบัติตามคู่มือการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วมได้ครบทุกกิจกรรมตลอดระยะเวลา 9 สัปดาห์ และประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนัก มีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมมากขึ้น มีพฤติกรรมออกกำลังกายเหมาะสมเพิ่มขึ้นทุกท่าน

นางพรรณิ ไพบุญย์

ผู้จัดทำ

โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วม

ตาราง กำหนดระยะเวลาและกิจกรรมการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วม

ขั้นตอน	วัน/เวลา	กิจกรรม
ขั้นเตรียมการ สัปดาห์ที่ 1 14-20 พ.ย. 2548	14 พ.ย. 2548 13.30-16.00 น.	- ประชุมชี้แจงรายละเอียดของการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วม - แจกคู่มือการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วม - แจกแบบบันทึกการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย - ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง - คอบแบบสอบถามก่อนการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วม
	15-20 พ.ย. 2548	- ศึกษาเรื่องการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายและวิธีการจดบันทึก
ขั้นดำเนินการ สัปดาห์ที่ 2-9 21 พ.ย. 2548 - 18 ม.ค. 2549	21 พ.ย. 2548- 18 ม.ค. 2549	- เลือกรับประทานอาหารตามคู่มือการบริโภคอาหารเพื่อลดน้ำหนัก และ บันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร - ออกกำลังกายโดยถีบจักรยาน วันจันทร์ พุธ ศุกร์ หรือ สัปดาห์ละ 3 วัน และ เพิ่มระยะเวลากับความหนักตามตารางการออกกำลังกาย และ บันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกาย
	16 ธ.ค. 2548 18 ม.ค. 2549	- พบผู้วิจัยหรือที่ปรึกษาทางด้านโภชนาการและออกกำลังกายทุกวันศุกร์ - ชั่งน้ำหนักระหว่างการใช้และหลังการใช้โปรแกรม

หมายเหตุ คู่มือการใช้โปรแกรมประกอบด้วยคู่มือการบริโภคอาหารเพื่อลดน้ำหนักประกอบด้วยหลักการบริโภคอาหาร กลุ่มอาหารตามธงโภชนาการ เคล็ดการกินและการปรุงอาหารและวิธีการออกกำลังกาย

โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วมประกอบด้วย 2 ขั้นตอนได้แก่

1. ขั้นเตรียมการใช้เวลา 1 สัปดาห์ เพื่อจัดประชุมชี้แจงรายละเอียดของการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วม แจกคู่มือ โปรแกรมการลดน้ำหนัก และแบบบันทึกการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างศึกษาเรื่องการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และวิธีการจดบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง คอบแบบสอบถามก่อนการทดลองใช้โปรแกรม

2. ขั้นทดลองใช้เวลา 8 สัปดาห์ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมปฏิบัติตามคู่มือโดย

2.1 เลือกรับประทานอาหารที่ให้พลังงานต่ำ เช่น ไขมันต่ำ และอาหารที่ไม่หวาน ตามหลักการบริโภคอาหารเพื่อลดน้ำหนัก กลุ่มอาหารในธงโภชนาการ เลือกลับในการกิน และการปรุงอาหาร

2.2 เปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายโดยเลือกการถีบจักรยานเพื่อลดน้ำหนัก จะต้องคำนึงถึงหลัก 3 ประการได้แก่ ความบ่อย ความหนัก และความนาน ในหนึ่งสัปดาห์จะต้องออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วัน ดังรายละเอียดในตาราง แสดงจำนวนนาทีก และความหนักในการถีบจักรยานเพื่อลดน้ำหนัก

แสดง จำนวนนาทีกและความหนักในการถีบจักรยานเพื่อลดน้ำหนัก

สัปดาห์ที่/ เวลา	จันทร์ (นาทีก)	พุธ (นาทีก)	ศุกร์ (นาทีก)	ความหนัก	หมายเหตุ
1	15	20	15	55%	ในแต่ละสัปดาห์คุณ สามารถออกกำลังกาย ได้มากกว่า 3 วัน
2	15	20	30	55%	
3	20	20	30	55%	
4	30	30	30	55-65%	
5	40	30	40	55-65%	
6	40	50	40	55-65%	
7	50	60	50	55-65%	
8	60	60	60	55-65%	

2.3 มีการควบคุมติดตามการดำเนินกิจกรรม ของกลุ่มตัวอย่างมีการติดตาม ผลการดำเนินงานเป็นระยะๆ สัปดาห์ ละ 1 ครั้ง ทุกวันศุกร์จะนัดพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อติดตามการดำเนินกิจกรรม การบริโภคอาหารตามแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายโดยดูจากแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย หากกลุ่มตัวอย่างมีปัญหา หรืออุปสรรคในการปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยจะให้ข้อมูลเพิ่มเติม และให้กำลังใจ

คู่มือการบริโภคอาหารเพื่อลดน้ำหนัก

โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วมจะไม่เน้นเรื่องการอดอาหาร แต่จะเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร การเปลี่ยนแปลงชนิดอาหารเพื่อสุขภาพคือ อาหารตามธงโภชนาการและอาหารตามโซนเขียว ที่มีไขมันต่ำ น้ำตาลต่ำ ใยอาหารสูง และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีการจำกัดปริมาณอาหาร โดยใช้เวลาในการร่วมกิจกรรม 8 สัปดาห์ ในแต่ละสัปดาห์จะมีกิจกรรมที่ต้องปฏิบัติได้แก่การบันทึกข้อมูลการบริโภคอาหาร ตามแบบบันทึกอาหารประจำวัน

หลักการบริโภคอาหาร

อาหารมีความสำคัญอย่างไร

ร่างกายต้องการพลังงาน เพื่อให้ระบบกล้ามเนื้อ ระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกายมีประสิทธิภาพในการทำงาน พลังงานเกิดจากอาหารที่บริโภคเปลี่ยนแปลงทางเคมีของคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน แล้วเกิดการเผาผลาญกับออกซิเจนที่ได้จากการหายใจเกิดพลังงาน แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ และน้ำ พลังงานที่ได้จากอาหารมีหน่วยวัดเป็นกิโลแคลอรี พลังงานที่ได้จากอาหารจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับส่วนประกอบ

พลังงานที่ได้จากสารอาหารต่อจำนวนหนึ่งกรัม

คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี โปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี กะทิ 1 กรัม ให้พลังงาน 6 กิโลแคลอรี แอลกอฮอล์ 1 กรัม ให้พลังงาน 7 กิโลแคลอรี คุณจะเห็นว่าไขมันให้แคลอรีมากกว่าคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนเป็น 2 เท่า และยังสะสมเป็นไขมันในร่างกายได้โดยตรง

ปริมาณของอาหารที่คนไทยควรกินใน 1 วัน

พลังงาน (Energy) : สารที่ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ ในการทำกิจกรรมต่างๆ สำหรับเด็กอายุ 6 ปีขึ้นไปจนถึงผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ โดยแบ่งตามการใช้พลังงานเป็น 3 ระดับ คือ

1600 กิโลแคลอรี

สำหรับเด็กอายุ 6 - 13 ปี

หญิงวัยทำงานอายุ 25 - 60 ปี

ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

2000 กิโลแคลอรี

สำหรับวัยรุ่นหญิง - ชาย อายุ 14 - 25 ปี

ชายวัยทำงานอายุ 25 - 60 ปี

2400 กิโลแคลอรี

สำหรับหญิง - ชาย ที่ใช้พลังงานมากๆ เช่นเกษตรกร

ผู้ใช้แรงงาน, นักกีฬา

สัดส่วนของสารอาหารที่ให้พลังงานเหมาะสมต่อร่างกายใน 1 วัน

สัดส่วนของสารอาหารที่ให้พลังงานเหมาะสมต่อร่างกายคือ สัดส่วนของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 55 - 60 ไขมันร้อยละ 25 - 30 และโปรตีนร้อยละ 10 - 15 ของพลังงานที่ ร่างกายต้องการโดยทั่วไปหญิงวัยทำงานควรได้รับพลังงานจากอาหารเฉลี่ยวันละ 1,600 กิโลแคลอรี ถ้าเรบริโภคอาหารมากเกินไปจะมีพลังงานเหลือเก็บสะสมในรูปไขมัน และเก็บสะสมไว้ตามส่วน ต่างๆ ของร่างกาย

การเลือกอาหารเพื่อลดน้ำหนัก

วิธีที่จะช่วยให้คุณเลือกอาหารเพื่อลดน้ำหนัก และการป้องกันน้ำหนักเพิ่มขึ้น โปรแกรมควบคุมน้ำหนักเล่มนี้ ได้จัดแบ่งอาหารออกเป็น 3 โซน คือ โซนสีเขียว โซนสีเหลือง โซนสีแดง

อาหารโซนสีเขียว ให้พลังงาน ไขมันและน้ำตาลต่ำ ควรกินอาหารในโซนสีเขียวให้มากที่สุด

อาหารโซนสีเหลืองให้พลังงาน ไขมันและน้ำตาลปานกลาง ควรกินอาหารโซนสีเหลือง ให้น้อยลง

อาหารในโซนสีแดง ให้พลังงาน ไขมันและน้ำตาลสูงมาก ไม่ควรกินอาหารในโซนสีแดงบ่อยนัก การกินอาหารในโซนสีแดง กินได้ในโอกาสพิเศษ เพราะการกินอาหารในโซนนี้บ่อยๆ จะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น



ดังนั้นคุณสามารถเลือกกินอาหารในโซนสีเขียว โซนสีเหลือง หรือโซนสีแดงที่ เหมาะกับคุณได้คือขี้นขอให้คิดถึงสัญญาณไฟจราจร ไฟสีเขียวหมายถึงไป ไฟสีเหลือง หมายถึง ระวัง และไฟสีแดงหมายถึงหยุด

ตาราง แสดงชนิดอาหารต่างๆ ในโซนสีเขียว สีเหลือง และสีแดง กลุ่มอาหารในธงโภชนาการ

กลุ่มอาหาร	โซนสีเขียว เลือกกินให้มาก	โซนสีเหลือง เลือกกินแต่พอควร	โซนสีแดง เลือกกินให้น้อย
ข้าวแป้ง 6 - 8 ทัพพี	ข้าวกล้อง ข้าวเจ้า ข้าวโอ๊ต ขนมปังหยาบ มัน เผือก ข้าวโพดต้ม	ข้าวเหนียว ขนมจีน เส้นหมี่ เส้นใหญ่ บะหมี่ ขนมปังขาว	หมี่กรอบ ข้าวมันไก่ เค้ก ลูกก๊วย คุกกี้ คุกกี้ คุกกี้ เผือกทอด ถั่วทอด น้ำตาล แยม เยลลี่ ท็อฟฟี่ ขนมหวานต่างๆ ทองหยิบ
ผัก 4 - 6 ทัพพี	ผักสด ผักนึ่ง ผักลวก ผักใบเขียว ผักตระกูล กระหล่ำ	ผักกระป๋องชนิด จืด สะตอ ฟักทอง แครอท	ผักผัด ผักทอดผัดครีม ผักกระป๋องชนิดเค็ม
ผลไม้ 3 - 5 ส่วน	ผลไม้สด ส้ม ชมพู่ ฝรั่ง แคนตาลูป มะละกอ สาลี่ แตงโม แอปเปิ้ลแก้วมังกร	มะม่วงสุก กุ้ง ขนุน น้อยหน่า ละมุด ลำไย ลิ้นจี่ สับปะรด องุ่น	ทุเรียน ลำไยแห้ง ผลไม้ ตากแห้ง อะโวคาโด มะขามสุก
เนื้อสัตว์ 6 ช้อนกิน ข้าว	เนื้อปลา ไก่ขาว ถั่วแดง เนื้อไก่ต้มไม่ติดหนัง เต้าหู้ขาว ถั่วเหลือง ถั่วปากอ้า	เนื้อหมูแดงละลายมันออก ไข่ทั้งฟองไก่พร้อมหนัง ปลากระป๋องในน้ำมัน ปู กุ้ง ถั่วลิสง และเนย	เนื้อติดมัน เครื่องในสัตว์ ไข่เจียว ไข่ทอด ปลาทอด เค็มหมู หมูกรอบ ถั่ว ไส้กรอก ไข่เค็ม เมล็ดพืช
นม 1-2 แก้ว	นมปราศจากไขมันทุก ประเภท นมพร่องมันเนย	นมไขมันต่ำ นมเปรี้ยว โยเกิร์ตไขมันต่ำ	นมเปรี้ยวครีม นมข้น หวาน ไอศกรีม ชีสโกแลต นมสด
ไขมัน	น้ำมันถั่วเหลือง ไม่มีน้ำมัน มายองเนสไร้ไขมัน	น้ำมันถั่วเหลือง ไขมันต่ำ มายอง เนสไขมันต่ำ น้ำมันพืช	มาการีนแข็ง เนย น้ำมันหมู
เครื่องดื่ม	น้ำเปล่า ชาจีน ชาเขียว น้ำสมุนไพรไม่เติมน้ำตาล	กาแฟร้อนน้ำตาล ครีมเล็กน้อย	เหล้า เบียร์ ไวน์ โอเลี้ยง น้ำอัดลม น้ำหวาน ชา ดำเย็น เครื่องดื่มรสผลไม้
อาหาร สำเร็จรูป	ประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ ตุ่น	ปิ้งย่าง	ประเภทผัด ทอด ใช้กะทิ

กลุ่มอาหารตามธงโภชนาการ

กลุ่มอาหารในธงโภชนาการแบ่งย่อยออกเป็น 6 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าวแป้ง กลุ่มเนื้อสัตว์ กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มนม และกลุ่มน้ำมันตามธงโภชนาการ โดยอาหารแต่ละกลุ่มได้กำหนดหน่วยดวงวัดที่ใช้ในครัวเรือน เช่น ช้อนกินข้าว ช้อนกาแฟ และแก้วน้ำ ยกเว้นผลไม้ที่แนะนำเป็น ส่วนๆ เพราะไม่สามารถใช้หน่วยดวงวัดข้างต้นได้

อาหารต่างๆ 1 ส่วนในกลุ่มเดียวกัน จะมีคุณค่าของสารอาหารคือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และพลังงานใกล้เคียงกันเพื่อให้แลกเปลี่ยนหรือทดแทนสารอาหารกันได้ภายในกลุ่มเดียวกัน รายละเอียดเกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการ กลุ่มอาหารทดแทนในธงโภชนาการ ซึ่งข้อมูลได้มาจากธงโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



ตาราง แสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารกลุ่มต่างๆ ในธงโภชนาการ

กลุ่ม	ปริมาณ 1 ส่วน	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	พลังงาน (กิโล แคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮ เดรต (กรัม)
ข้าว – แป้ง	1 ทัพพี	60 กรัม	83	1.4	0.65	17.9
ขนมปัง	1 แผ่น	30 กรัม	98	3.7	0.9	18.8
ผัก	1 ทัพพี	40 กรัม	11	0.9	0	1.9
ผลไม้	1 ส่วน	70 – 120 กรัม	67	0.98	0.12	15.4
เนื้อสัตว์	1 ช้อนกับข้าว	15 กรัม	26	2.7	1.7	0
ไข่ขาว	2 ฟอง	60 กรัม	30	6.0	0.7	0
ไข่ทั้งฟอง	1/3 ฟอง	16 กรัม	26	4.2	3.8	0.2
ถั่วเมล็ดแห้ง	1 ช้อนกินข้าว	10-12 กรัม	25	2.4	1.5	1.1
เต้าหู้	2 ช้อนกินข้าว	20 กรัม	25	2.4	1.5	1.1
นมสด	1 แก้ว	200 กรัม	124	6.8	6.4	9.8
นมพร่องไขมัน	1 แก้ว	200 กรัม	96	7	3.2	9.8
ไขมัน	1 ช้อนชา	5 กรัม	45	-	5	-
น้ำตาล	1 ช้อนชา	4 กรัม	15	-	-	-

ตาราง แสดงกลุ่มข้าว - แป้ง 1 ส่วนให้พลังงานประมาณ 82 กิโลแคลอรี

ข้าว – แป้ง 1 ส่วน	ปริมาณ (กรัม)	ข้าว – แป้ง 1 ส่วน	ปริมาณ (กรัม)
ข้าวสุก 1 ทัพพี	60	ขนมปัง 1 แผ่น	30
ข้าวเหนียว ½ ทัพพี	35	วุ้นเส้นสุก 2 ทัพพี	120
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ 1 ทัพพี	50	เผือก 1 ทัพพี	60
เส้นหมี่ 2 ทัพพี	54	มันเทศสุก 2 ทัพพี	120
บะหมี่สุก 2/3 ทัพพี	36	ข้าวโพดสุก 1 ทัพพี	80
ขนมจีบ 1 จีบ	72	มะกะโรนีสุก 1 ทัพพี	80

ตาราง แสดงกลุ่มเนื้อสัตว์ 1 ส่วนให้พลังงานประมาณ 26 กิโลแคลอรี

เนื้อสัตว์ 1 ส่วน	ปริมาณ (กรัม)	เนื้อสัตว์ 1 ส่วน	ปริมาณ (กรัม)
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน 1 ช้อนกินข้าว	15	เต้าหู้เหลือง 2 ช้อนชา	20
ไข่ขาว 1 ฟอง	30	ถั่วเขียว 1 ½ ช้อนกินข้าว	20
ไข่ทั้งฟอง 1/3 ฟอง	16	ถั่วดำ 1 ½ ช้อนกินข้าว	20
ไข่กรอก ยาว 1 นิ้ว	8	ถั่วลิสง 1 ช้อนกินข้าว	20
ไข่กรอก ½ แผ่น	8	มะม่วงหิมพานต์ 3 เมล็ด	20

เนื้อสัตว์ติดมัน และเครื่องในสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว ให้พลังงานประมาณ 54 กิโลแคลอรี

ตาราง แสดงกลุ่มไขมัน 1 ส่วนให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี

ไขมัน 1 ส่วน	ปริมาณ (กรัม)	ไขมัน 1 ส่วน	ปริมาณ (กรัม)
น้ำมัน 1 ช้อนชา	5	เบคอนกรอบ 1 ชิ้น	10
กะทิ 3 ช้อนชา	5	มายองเนส 1 ช้อนชา	5
น้ำสลัดใส 3 ช้อนชา	15	ครีมชีส 1 แผ่น	15
น้ำสลัดข้น 2 ช้อนชา	10	คอฟฟี่เมต 2 ช้อนชา	10

ตาราง แสดงอาหารประเภทนม

ประเภทนม	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
นมสด 1 กล่อง	236	167
นมสด 1 ถ้วย	200	142
นมพร่องมันเนย 1 กล่อง	200	84
นมข้นจืด 1 ช้อนชา	4	7
นมผง	30	170
นมผงไม่มีไขมัน	30	80
โยเกิร์ต (ไขมันต่ำ) 1 ถ้วย	125	135

ตาราง แสดงอาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ

อาหาร 1 ส่วน	ปริมาตร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	น้ำตาล (ช้อนชา)
น้ำอัดลม 1 กระป๋อง	325 มล.	240	15
น้ำอัดลม 1 ขวด	290 มล.	174	11
น้ำอ้อย	200 มล.	152	9
ลูกอม	2 เม็ด	63	4
น้ำผึ้ง	1 ช้อนโต๊ะ	45	3

ตาราง แสดงกลุ่มผลไม้ 1 ส่วน ให้พลังงานประมาณ 67 กิโลแคลอรี

ผลไม้ 1 ส่วน	ปริมาณ(กรัม)	ผลไม้ 1 ส่วน	ปริมาณ (กรัม)
เงาะ 4 ผล	76	สับปะรด 6 ชิ้น	108
ฝรั่ง 1/2 ผลกลาง	128	ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง	136
ชมพู 2 ผลใหญ่	128	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก	80
มะละกอสุก 6 ชิ้น	100	แตงโม 3 ชิ้น	275
ส้มโอ 2 กลีบ (กลาง)	100	สาลี่ 1/2 ผลกลาง	130
มะม่วงดิบ 1/2 ผล	85	กล้วยน้ำว้า 1 ผลเล็ก	40
มะม่วงสุก 1/2 ผล	75	กล้วยไข่ 1 ผล	40
มะกอกน้ำ	75	กล้วยหอม 1/2 ผล	44
มะกอกฝรั่ง	128	แก้วมังกร 6 ชิ้น	100
มะขามเทศ	75	ลองกอง 5 ผล	60
มังคุด 4 ผลเล็ก	80	ละมุด 2 ผล	80
พุทราลูกยาว (2 ผล)	50	ลำไย 6 ผล	80
น้อยหน่า 1 ผลกลาง	60	ลำไยแห้ง 10 เม็ด	20
ขนุน (2 ยวงกลาง)	60	ลิ้นจี่ 4 ผล	100
ทุเรียน 1 เม็ดเล็ก	40	ลูกตาลอ่อน 2 ผล	130
องุ่น (6-8 ผล)	110	ระกำ	110

ตาราง แสดงตัวอย่างอาหารที่บริโภคทั่วไปจำแนกตามกลุ่มอาหารและพลังงาน

อาหาร 1 งาน	น้ำหนัก (กรัม)	ข้าว+ แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกิน ข้าว)	น้ำ มัน (ช้อน ชา)	พลังงาน (กิโล แคลอรี)
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้งหมู	215	1	1	3	1	421
ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยใส่ไข่	244	2	2	4	3	578
ก๋วยเตี๋ยวดกหน้าหมู	354	2	1	2	2	397
ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้วใส่ไข่	350	2	1	4	3	679
เส้นใหญ่เย็นตาโฟ	494	11/2	1	3	1	352
เส้นหมี่ลูกชิ้นเนื้อ	490	1	1	3	1	258
เส้นหมี่เนื้อเป็ดย่าง	404	1	1	3	2 ½	298
บะหมี่ต้มยำ	420	1	1	2	1	310
ก๋วยจั๊บน้ำข้น	346	1 1/2	-	3	2 ½	279
ผัดหมี่กะโรนี	350	3	1	3	4	514
โจ๊กหมู	415	2	-	2	2	253
ข้าวต้มกุ้ง	280	2	-	4	1	305
ข้าวขาหมู	289	2	½	2 ½	2	438
ข้าวราดหน้ากระเพราไก่	265	2	1	2	2	478
ข้าวไข่เจียวหมูสับ	380	4	-	4	4	500
ข้าวหมูแดง	320	2 1/3	½	3 ½	1	537
ข้าวผัดหมูใส่ไข่	315	3	1	4	2	557
ข้าวมันไก่	300	2	½	2	1	596
ข้าวคั่วหมูกรอบ	270	3	1	2	4	620
ข้าวคลุกกะปิ	296	2	2	3	1	614
หอยแมลงภู่ทอดใส่ไข่	197	1	1	2	6	428
กระเพราปลา	392	1/3	½	3	¼	239
ขนมจีนแกงเขียวหวานไก่	314	2	1	2	2	594
ขนมจีนน้ำยา	435	2	1	2	1	332

ตาราง แสดงตัวอย่างอาหารที่บริโภคทั่วไปจำแนกตามกลุ่มอาหารและพลังงาน(ต่อ)

อาหาร 1 จาน	น้ำหนัก (กรัม)	ข้าว+ แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพ พี)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกิน ข้าว)	น้ำ ตาล (ช้อน ชา)	น้ำมัน (ช้อน ชา)	พลัง งาน (กิโล แคลอรี)
ขนมจีนน้ำเงี้ยว	323	1 1/2	1/2	2	-	1	243
หมี่กะทิ	272	1	2	2	-	2	466
ไข่เจียว 1 ฟอง	60	-	-	2	-	4	253
ไข่ดาว 1 ฟอง	53	-	-	2	-	1	125
อาหารว่าง							
เผือกทอด	122	3	-	-	-	3.5	406
पोเปี้ยะทอด+น้ำจิ้ม	142	1/8	-	3	5	5	371
เกี้ยวกรอบ + น้ำจิ้ม	84	1/4	-	2	5	3	287
เต้าหู้ทอด	136	-	-	4	5	4	294
มันทอด	94	2	-	-	-	4	314
ขนมครก 1 คู่	22	1	-	-	-	1/2	97
ปาท่องโก๋ 1 คู่	20	1	-	-	-	1	124
ขนมโดนัท 1 อัน	25	1	-	-	1/2	1/2	95
สาหร่าย 5 ลูก	60	1/2	1/2	1	-	1/2	80
อาหารหวาน 1 ถ้วย							
เผือกน้ำกะทิ	163	1/2	-	-	6	2.5	256
ฟักทองแกงบวด	162	1/2	-	-	6	5	369
กล้วยบวดชี	166	-	1	-	6	2	255
ถั่วดำแกงบวด	154	-	-	2	6	1	154
ลูกเดือยเปียก	180	1/2	-	-	6	0.5	159
ทับทิมกรอบ	185	1	1/4	-	6	1	276
สลิม	160	1/2	-	-	6	1.5	217
ลอดช่องน้ำกะทิ	111	1/2	-	-	6	1	167

การจำกัดปริมาณน้ำตาลมีความสำคัญ

น้ำตาลทรายและน้ำตาลผลไม้ มีคุณสมบัติถูกดูดซึมง่ายทำให้น้ำตาลกลูโคสในเลือดสูงขึ้นเร็ว ทำให้ตับอ่อนปล่อยฮอร์โมนอินซูลिनออกมามากขึ้น เพื่อจัดการกับน้ำตาลที่มากเกินไป

ดังนั้นผู้ที่อินซูลินในเลือดออกมากเกินไป จะเป็นสาเหตุทำให้มีรูปร่างอ้วนขึ้นได้ เพราะอินซูลิน จะสนับสนุนให้น้ำตาลกลูโคสรวมตัวกับกรดไขมันอิสระเกิดเป็นไขมันเก็บไว้ในเซลล์ไขมันและตับและขัดขวางการแยกสลายไขมัน

เคล็ดลับการกิน

เมนูอาหารของกลุ่มตัวอย่างควรจัดชนิดอาหารให้ครบ 5 หมู่ รวม 6 กลุ่มอาหารในแต่ละวัน เคล็ดลับการกินเพื่อลดน้ำหนักมีดังนี้

1. กินอาหารวันละ 3 มื้อ และ อาหารว่าง 1 มื้อ
2. ไม่งดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่งแต่ควรลดปริมาณอาหารของแต่ละมื้อแทน
3. ไม่ควรกินอาหารซ้ำๆ ติดต่อกันหลายวัน
4. ควรหลีกเลี่ยงอาหารทอด อาหารผัด อาหารที่มีครีม ไขมัน กะทิ และน้ำตาล

เป็นส่วนผสม

5. เพิ่มอาหารเคี้ยวในมื้ออาหาร เพราะรสชาติที่เผ็ดร้อนของพริกหรือพริกไทย จะช่วยให้ร่างกายเพิ่มการใช้พลังงานในการเผาผลาญและยังทำให้ต้องดื่มน้ำให้มาก เป็นการลดแคลอรีวิธีหนึ่ง

6. ไม่กินอาหารจากกล่อง หรือกระป๋องโดยตรงให้เทอาหารจำนวนพอเหมาะลงในจานและเมื่อหมดแล้วไม่เติมอีก

7. ใช้จานขนาดเล็กทุกมื้อ เพื่อหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมากเกินไป

8. ตั้งกฎเกณฑ์ ให้กับตนเองจะกินเฉพาะที่โต๊ะอาหาร ไม่กินระหว่างการเดินทาง

9. ไม่ควรยืนกินอาหารหรือกินไปดูทีวีไป เพราะจะทำให้เพลินรับประทานมากเกินไปโดยไม่รู้ตัว

10. จำกัดอาหารที่ใช้มือหยิบกิน เพราะจะกินเพลินจนไม่รู้ตัวว่ากินไปมากน้อยเท่าไร

11. ตั้งสติก่อนกิน กินอย่างช้าๆ และมีความสุขกับการกินทุกคำ การเคี้ยวนานๆ จะลดปริมาณการกินลงได้ เพราะหลังจากเริ่มกินอาหารไปสัก 10-15 นาที แล้วสมองจะปิดปุ่มประสาทความหิว ความรู้สึกอยากกินอาหารจะลดลง

12. หยุดกินทันทีที่รู้สึกอิ่ม

13. ไม่จำเป็นที่ต้องรับประทานอาหารหมดจาน อย่ากินอาหารด้วยความเสียดาย

14. คืมน้ำมันมากๆ ทั้งในมืออาหารและระหว่างมือ
15. ไม่ควรเกรงใจเมื่อถูกคะยั้นคะยอให้รับประทานอาหารในจานให้หมด
16. ไม่ใช้การกินอาหารเป็นรางวัลหรือเป็นการลงโทษ
17. พยายามวิเคราะห์ว่าอยากทานอาหารมากที่สุดในช่วงเวลาใด ให้หลีกเลี่ยงเวลานั้น โดย ทำกิจกรรมอื่นๆแทน เช่น การเดินเล่น หรือ อาบน้ำการปรุงอาหาร

เคล็ดลับการปรุงอาหารที่ให้พลังงาน ไขมัน และน้ำตาล ต่ำ

1. ตัดไขมันที่พบเห็นบนเนื้อสัตว์ทั้ง ค้างคาวไก่ หรือหนังเป็ด
2. ใช้วิธี ลวก นึ่ง คั่ว อบ หลีกเลี่ยงที่จะใช้วิธีทอด และผัด
3. ใช้น้ำมันพืชสเปรย์ลงบนกระทะ หรือใช้กระทะแบบที่ไม่ต้องใช้น้ำมันมากในการผัด
4. ไม่เติมน้ำตาลหรือเครื่องปรุงรสหลายๆ ชนิด เช่น น้ำมันหอยซอสต่างๆ ที่จะเพิ่มพลังงาน
5. ใช้น้ำมันคั่วก่อนนำมาปรุงอาหาร ให้เก็บไว้ในตู้เย็นสักระยะเวลาหนึ่ง แล้วช้อนเอาไขมันที่แข็งตัวอยู่ตอนบนออกก่อนนำมาใช้
6. ใช้อาหารที่มีพลังงานต่ำแทนอาหารที่มีพลังงานสูง เช่น ทำแกงส้ม แทน แกงเขียวหวาน
7. ใช้เครื่องเทศเพิ่มกลิ่นได้

ตาราง แสดงตัวอย่างเมนูอาหารเพื่อลดน้ำหนัก

วัน	เช้า	กลางวัน	เย็น
จันทร์	สลัดผลไม้	ข้าวหน้าไก่	ข้าวกล้อง + ปลาทอด 3 รส
อังคาร	โจ๊กไก่	ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ	ข้าวกล้อง + ยำปลา + แกงจืด ถั่วงอกหัวโต
พุธ	นม,ขนมปังปิ้ง,ไข่ดาว	ส้มตำ,ไก่ย่าง, ข้าวเหนียว	ข้าวกล้อง + ส้มตำรวมเห็ด
พฤหัสบดี	ข้าวกล้อง, ต้มเลือดหมู	ขนมจีนน้ำยาปลา + ผัก	ข้าวกล้อง + แกงเลียง
ศุกร์	ข้าวต้มปลา	ก๋วยเตี๋ยวปลา	ข้าวกล้อง + ต้มโคล้งปลา
เสาร์	แซนวิชทูน่า + น้ำส้ม	ราดหน้าวุ้นเส้นสัสดาย	ข้าวกล้อง + แกงเห็ด
อาทิตย์	ข้าวต้ม + ยำไข่ต้ม	เส้นหมี่เย็นตาโฟ	ข้าวกล้อง+ตำลึงไฟแดง

หลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายคืออะไร

การออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการวางแผน มีแบบแผน โดยจะเป็นกิจกรรมที่มีการกระทำซ้ำๆ หรือสม่ำเสมอ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อ

การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก ควร มีระดับความรุนแรงพอที่จะทำให้ต้องการออกซิเจนกึ่งหนึ่งของความต้องการออกซิเจนสูงสุดระดับ 65% หมายถึง อยู่ในระดับยังรู้สึกสบาย รู้สึกยังเดินได้ ผู้ที่อยู่ในช่วงวัย 40 ปี ชีพจรจะเต้นนาทีละ 117 ครั้ง โดยเฉลี่ย เป็นระดับความรุนแรงที่ร่างกายรับได้

ผลดีของการออกกำลังกาย

1. การเคลื่อนไหวช่วยคุณในเรื่องการลดปริมาณไขมันของร่างกาย การเคลื่อนไหวออกกำลังกาย และการออกกำลังกายต้องใช้พลังงาน เมื่อคุณเคลื่อนไหวร่างกาย หนึ่งครั้งๆ คุณได้ใช้พลังงานที่สะสมไว้ ยิ่งเคลื่อนไหวมากขึ้นหรือออกกำลังกายมากขึ้นจะช่วยควบคุมน้ำหนักเพราะทำให้ปริมาณไขมันลดลง ทำให้ร่างกายมีสุขภาพดีขึ้น

2. การออกกำลังกายช่วยลดปริมาณไขมันและสร้างกล้ามเนื้อ ร่างกายประกอบด้วยเนื้อเยื่อ 2 ชนิด คือ เนื้อเยื่อไขมันประกอบเป็นไขมันและเนื้อเยื่อที่ปราศจากไขมันประกอบเป็นกล้ามเนื้อและกระดูก ร่างกายจำเป็นต้องมีไขมันบ้าง แต่การมีไขมันมากเกินไปเป็นผลเสียต่อร่างกาย การออกกำลังกายช่วยลดปริมาณไขมันและสร้างกล้ามเนื้อ

3. การออกกำลังกาย มีผลทำให้หัวใจแข็งแรง หัวใจคือกล้ามเนื้อ เป็นกล้ามเนื้อที่สำคัญที่สุดของร่างกาย เมื่อร่างกายพักหัวใจจะบีบตัวประมาณ 100,000 ครั้งใน 1 วัน และสูบฉีดเลือดมากกว่า 1 แกลลอนต่อนาที เมื่อคุณออกกำลังกายหัวใจสามารถบีบตัวเร็วขึ้นเป็น 2 เท่า และสามารถสูบฉีดมากกว่า 5 หรือ 6 เท่า หัวใจทำงานได้ดีขึ้น แข็งแรงขึ้น และสุขภาพดีขึ้น

4. การออกกำลังกายช่วยทำให้ข้อต่อต่างๆ และกล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ความยืดหยุ่นหมายถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ เช่น ข้อศอก หัวเข่า หลัง สะโพก ความยืดหยุ่นของข้อต่อต่างๆ และกล้ามเนื้อ คล้ายกับเส้นสปาเก็ตตี้ที่สุกแล้ว ที่สามารถบิดหรือเคลื่อนไหวโดยปราศจากการแตกหัก ข้อต่อต่างๆ และกล้ามเนื้อไม่ยืดหยุ่นก็จะมีลักษณะคล้ายกับเส้นสปาเก็ตตี้ดิบ ที่แตกหักได้เมื่อสามารถบิดหรือเคลื่อนไหว

5. การออกกำลังกายช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและมีความทนทานต่อความเมื่อยล้า การออกกำลังกายที่หนักและช่วงระยะเวลาสั้นๆ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงเช่น การยกน้ำหนักหรือการเดินเร็ว กล้ามเนื้อที่แข็งแรง และมีความทนทานช่วยให้สามารถเคลื่อนไหวได้ดี

6. การออกกำลังกายช่วยให้สมองแจ่มใส การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อได้เคลื่อนไหวและถนอมการทำงานของระบบประสาท ข่าวดังกล่าวที่วิ่งเข้าสู่สมองจึงราบรื่น ส่งผลให้สมองรู้สึกแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า อีกประการหนึ่งหัวใจจะทำงานหนักขึ้น ปริมาณเลือดและออกซิเจนถูกสูบฉีดหมุนเวียนไปทุกซอกทุกมุมของร่างกาย หลอดเลือดฝอยในสมองจึงได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ และมากกว่าขณะที่ร่างกายพักผ่อน ดังนั้นการออกกำลังกายจะช่วยให้คุณกระฉับกระเฉง และมีความคิดดีขึ้น

7. การออกกำลังกายเพิ่มการใช้ระดับพลังงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นการใช้พลังงานและทำให้คุณเหน็ดเหนื่อยแต่เมื่อคุณเคยชิน การออกกำลังกายจะช่วยคุณเพิ่มระดับการใช้พลังงานมากขึ้น โดยปราศจากการเหน็ดเหนื่อย

8. การออกกำลังกายลดความเครียดและความตึงเครียด การออกกำลังกายเป็นวิธีการปลดปล่อยความเครียดของกล้ามเนื้อ และเป็นวิธีหนึ่งที่ลดความเครียดได้ทำให้คุณสามารถคิดอะไรได้ดีขึ้น เพราะเมื่อออกกำลังกายทำให้เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นส่งผลให้ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานปกติหลุดพ้นจากความเครียดได้

9. การออกกำลังกายทำให้อ่อนหลับได้ดีขึ้น บ่อยครั้งที่ผู้ที่ออกกำลังกายมักพูดเสมอว่าเขาสามารถนอนหลับได้ดีกว่าเมื่อเขาไม่ได้ออกกำลังกาย การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้คุณนอนหลับได้ดี

ชนิดของการออกกำลังกาย

ก่อนที่คุณจะวางแผนการออกกำลังกาย คุณควรจะต้องรู้ถึงประโยชน์ และวิธีออกกำลังกายดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายแบบนี้จะเพิ่มความยืดหยุ่น ของข้อต่อต่างๆ และกล้ามเนื้อ ทุกคนเคยบิดขี้เกียจในช่วงตื่นนอน หรือหลังจากที่นั่งทำงานมาเกือบทั้งวัน นั่นคือ วิธีหนึ่งของการร่างกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นหรืออ่อนตัวดังตัวอย่างตามเอกสารแผ่นพับ

2. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการใช้น้ำหนักกล้ามเนื้อใหญ่ของร่างกายและขณะออกกำลังกาย จะไม่มีการหยุดเป็นพักๆ บ่อยครั้งนัก เช่น การเดินแอโรบิก การจ็อกกิ้ง การเดินเร็ว การถีบจักรยาน และการว่ายน้ำ เป็นต้น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ช่วยให้ออกซิเจนหัวใจแข็งแรง สำหรับโปรแกรมการลดน้ำหนักอย่างมีส่วนร่วมนี้จะใช้วิธี การถีบจักรยาน

หลักการออกกำลังกายการถีบจักรยานใน โปรแกรมลดน้ำหนักนี้ จะต้องคำนึงถึงหลัก

3 ประการได้แก่ ความบ่อย ความหนัก และความนาน ในหนึ่งสัปดาห์จะต้องออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วัน ดังโปรแกรมการถีบจักรยานเพื่อสุขภาพดังต่อไปนี้

ตาราง แสดงจำนวนนาฬิกาและความหนักในการถีบจักรยานเพื่อลดน้ำหนัก

สัปดาห์ที่/ เวลา	จันทร์ (นาฬิกา)	พุธ (นาฬิกา)	ศุกร์ (นาฬิกา)	ความหนัก	หมายเหตุ
1	15	20	15	55%	ในแต่ละสัปดาห์ คุณสามารถออกกำลังกายได้ มากกว่า 3 วัน
2	15	20	30	55%	
3	30	20	30	55%	
4	30	30	30	55 - 65%	
5	40	30	40	55 - 65%	
6	40	50	40	55 - 65%	
7	50	60	50	65 - 85%	
8	60	60	60	65 - 85%	

หมายเหตุ 1.กลุ่มตัวอย่างผู้ร่วมกิจกรรมจะได้รับการฝึกปฏิบัติจากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย เพื่อให้สามารถทำกิจกรรมได้เหมาะสมตามความถี่ เวลา และความหนักตามโปรแกรม

2. ความหนักในตารางแสดงแสดงจำนวนนาฬิกา และความหนักในการถีบจักรยานเพื่อลดน้ำหนัก หมายถึง การกำหนดชีพจรหรืออัตราการเต้นของหัวใจซึ่งร่างกายทนได้ในขณะที่ออกกำลังกายแล้วแต่ละกำหนดให้มีความหนักเท่าไรอยู่ในระดับที่ต้องการ มีสูตรคำนวณได้ดังนี้

ชีพจรหรืออัตราการเต้นของหัวใจ = $(220 - \text{อายุ}) \times \text{ระดับความหนัก}$

100

จำนวนของอัตราการเต้นของหัวใจขึ้นอยู่กับอายุ และความหนัก ดังรายละเอียดในตารางแสดงจำนวนของอัตราการเต้นหัวใจช่วงเป้าหมาย ต่อไปนี้

ตาราง แสดงจำนวนของอัตราการเต้นหัวใจช่วงเป้าหมาย

อายุ	ความหนัก 55% เพื่อควบคุม น้ำหนัก	ความหนัก 55 - 65 % เพื่อลดไขมัน ส่วนเกิน	ความหนัก 65 - 85% เพื่อสร้างความ แข็งแรงของหัวใจ	ความหนัก 85 - 100% เพื่อเตรียมเป็น นักกีฬา	220 – อายุ ความ เหนื่อย สูงสุด
20	110	110-130	130-170	170-220	200
21	109	109-129	129-169	169-199	199
22	109	108-128	129-168	168-198	198
23	108	108-127	128-167	167-197	197
24	108	107-127	127-167	167-196	196
25	107	107 – 126	127 - 167	167 – 195	195
26	107	106 – 125	126 - 165	165 – 194	194
27	106	106 – 125	125 – 164	164 – 193	193
28	106	105 – 124	125 – 163	163 – 192	192
29	105	105 – 124	124 – 162	162 – 191	191
30	105	105 – 124	124 – 162	162 – 190	190
31	104	104 – 123	123 – 161	161 – 189	189
32	103	103 - 122	122 – 160	160 – 188	188
33	103	103 – 122	122 – 159	159 – 187	187
34	102	102 - 121	121 – 158	158 – 186	186
35	102	102 - 120	120 – 157	157 – 185	185
36	101	101 - 120	120 – 156	156 – 184	184
37	101	101 – 119	119 – 156	156 – 183	183
38	100	100 – 118	118 – 155	155 – 182	182
39	100	100 – 118	118 – 154	154 – 181	181
40	99	99 - 117	117 – 153	153 – 180	180
41	98	98 – 116	116 – 152	152 – 179	179
42	98	98 – 116	116 – 151	151 – 178	178

ตาราง แสดงจำนวนของอัตราการเดินหัวใจช่วงเป้าหมาย (ต่อ)

อายุ	ความหนัก 55% เพื่อควบคุม น้ำหนัก	ความหนัก 55-65 % เพื่อลดไขมัน ส่วนเกิน	ความหนัก 65-85% เพื่อสร้างความ แข็งแรงของหัวใจ	ความหนัก 85-100% เพื่อเตรียมเป็น นักกีฬา	220 – อายุ ความ เหนื่อย สูงสุด
43	97	97 - 115	115 – 150	150 – 177	177
44	97	97 - 114	114 – 150	150 – 176	176
45	96	96 - 114	114 – 149	149 – 175	175
46	96	96 - 113	113 – 148	148 – 174	174
47	95	95 – 112	112 - 147	147 – 173	173
48	95	95-112	112-146	146-172	172
49	94	94-111	111-145	145-171	171
50	94	94-111	111-145	145-170	170
51	93	93-110	110-114	144-169	169
52	92	92-109	109-143	143-163	168
53	92	92-109	109-142	142-167	167
54	91	91-108	108-141	141-166	166
55	91	91-107	107-140	140-165	165
56	90	90-107	107-139	139-164	164
57	90	90-106	106-139	139-163	163
58	89	89-105	105-138	138-162	162
59	89	89-105	105-137	137-161	161
60	88	88-104	104-136	136-160	160
61	87	87-103	103-135	135-159	159
62	87	87-103	103-134	134-158	158
63	86	86-102	102-133	133-157	157
64	86	86-102	101-133	133-156	156
65	85	86-101	101-132	132-155	155

ที่มา: ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2526:27)

ข้อตกลงในการใช้โปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วม

สิ่งที่ต้องดำเนินการต่อไปสำหรับผู้เข้าโปรแกรมการลดน้ำหนักโดยการมีส่วนร่วมมีดังนี้

1. ตั้งเป้าหมายไว้ว่าในอีก 8 สัปดาห์ต่อไปนี้จะลดน้ำหนักได้กี่กิโลกรัม
(เฉลี่ยสัปดาห์ละ ½ กิโลกรัม)
2. เริ่มปฏิบัติตามแผนกิจกรรมที่กำหนดไว้ ได้แก่ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายตามความเหมาะสม ได้แก่ การถีบจักรยาน ตามตารางที่กำหนดให้
3. จัดทำบันทึกกิจกรรมที่ปฏิบัติในข้อ 2 และพบคุณพรณี ไพบูลย์ ทุกวันศุกร์เวลา 13.00-16.00 น. ตามที่กำหนดไว้
4. หากต้องการคำแนะนำปรึกษา ด้านออกกำลังกาย หรือด้าน โภชนาการ พบผู้เชี่ยวชาญที่คลินิกโภชนาการ หรืองานออกกำลังกาย
5. ชั่งน้ำหนักหลังจากเข้าโปรแกรม 1 , 2 เดือน ในวันที่ 16 ธันวาคม 2548 และ 18 มกราคม 2549

ปัจจุบันคุณมีน้ำหนักตัว.....

.....กิโลกรัม.

เป้าหมาย ที่คุณตั้งไว้จะลดน้ำหนักตัวได้.....

..... กิโลกรัม

วันที่ 16 ธันวาคม 2548

คุณชั่งน้ำหนักได้.....กิโลกรัม สามารถลดได้.....กิโลกรัม

วันที่ 18 มกราคม 2549

คุณชั่งน้ำหนักได้..... กิโลกรัม สามารถลดได้.....กิโลกรัม

ขอเป็นกำลังใจให้เพื่อนสมาชิกทุกคนที่ตั้งใจจริงในการลดน้ำหนักครั้งนี้

ขอให้ประสบความสำเร็จดังที่ตั้งใจไว้ทุกคน

แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารประจำวัน

คำชี้แจง แบบบันทึกนี้จะช่วยบอกคุณได้ว่าในแต่ละวันคุณได้รับพลังงาน/สารอาหารเหมาะสมหรือไม่

ส่วนที่ 1 กรุณาตอบ ตามความเป็นจริงที่คุณรับประทานวันนี้

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

เมนูมื้อเช้า คุณรับประทานเวลา.....น.

เมนูมื้อกลางวัน คุณรับประทานเวลา.....น.

เมนูมื้อเย็น คุณรับประทานเวลา.....น.

เมนูมื้ออื่นๆ คุณรับประทานเวลา.....น.

ส่วนที่ 2 กรุณาตอบ และทำเครื่องหมาย (✓) ตามความเป็นจริงที่คุณรับประทานในวันนี้

ลำดับที่	รายการ	ใช่	ไม่ใช่
1	บริโภคข้าวสวยวันละ 6-8 ทัพพี (อาจแทนปริมาณข้าวสวย 1 ทัพพี ด้วย ขนมอบ 1 แผ่น หรือเส้นก๋วยเตี๋ยวสุก 1 ทัพพี หรือข้าวโพดต้ม 1 ฝัก)		
2	บริโภคผักโดยเน้นผักที่มีสีต่างๆ(ในโซนเขียว)ไม่น้อยกว่าวันละ 4 ทัพพี		
3	บริโภคเนื้อปลาหรือเนื้อสัตว์ไม่ติดมันประมาณ วันละ 6 ช้อนกินข้าว		
4	บริโภคผลไม้รสไม่หวานวันละ 3 ส่วน (ผลไม้ 1 ส่วน คือ กล้วยน้ำว้า 1 ผลเล็ก หรือ กล้วยหอม ½ ผล หรือ ฝรั่งผลกลาง ½ ผล หรือ สับปะรด 8-10 ชิ้น หรือ ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ เป็นต้น)		
5	ดื่มนมพร่องมันเนย/นมจืด วันละ 2 แก้ว		
6	บริโภคอาหารมันจัด เช่น ข้าวผัด, ผัดซีอิ๊ว, กล้วยทอด, แองกะทิ มากกว่า 1 มื้อ / วัน		
7	บริโภคขนมหวานหรือน้ำอัดลม/น้ำหวานวันละ 1-2 ครั้งหรือเติมน้ำตาล ในอาหารทุกครั้ง		
8	เติมน้ำปลา, ซอสถั่วเหลือง, ซีอิ๊ว, หรือเกลือทุกครั้งที่ใช้บริโภคอาหาร		
9	ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำหวานหรือเครื่องดื่มผสมน้ำตาลทุกครั้ง		
10	ดื่มน้ำเปล่า เบียร์ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์		

ส่วนที่ 3 ผลการประเมิน(ผู้ดำเนินการวิจัย).....

การประเมินผลในการบริโภคอาหาร

สำหรับ ข้อ 1 - 5 และข้อ 9

ได้ 1 คะแนน หากคุณตอบ ใช่

ได้ 0 คะแนน หากคุณตอบ ไม่ใช่

สำหรับ ข้อ 6 - 8 และข้อ 10

ได้ 0 คะแนน หากคุณตอบ ใช่

ได้ 1 คะแนน หากคุณตอบ ไม่ใช่

เกณฑ์การแปลผล

ระดับคะแนน	การแปลผล
ตั้งแต่ 8 คะแนนขึ้นไป	คุณมีความเข้าใจในเรื่องการเลือกบริโภคอาหารเป็นอย่างดี คุณมีวิธีการอย่างฉลาดในการเลือกอาหารที่มีคุณค่าและเหมาะสม ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพ อย่าลืมเน้นอาหารที่มีไขมันต่ำ และกากใยสูง (โซนสีเขียว ในคู่มือที่แจกให้)
5 - 7 คะแนน	คุณเริ่มมีรูปแบบการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมแล้วคุณจะได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์เพิ่มขึ้นอีก และลดสิ่งที่ก่อโทษต่อร่างกายลงจากการปรับปริมาณและชนิดของอาหารอีกเพียงเล็กน้อย เช่น ถ้าตอบว่า “ ไม่ใช่ ” ในข้อการบริโภคเนื้อปลาหรือเนื้อสัตว์ ซึ่งอาจได้รับมากเกินไปหรือน้อยไป คุณควรปรับการบริโภคให้อยู่ในช่วงที่กำหนดคือ ประมาณ 6 ช้อนกินข้าว เป็นต้น
0 - 4 คะแนน	คุณต้องพยายามปรับรูปแบบการบริโภค โดยค่อยๆ เปลี่ยนแปลงทีละน้อย รูปแบบการบริโภคอาหารของคุณจะค่อยๆ ดีขึ้นเอง นักโภชนาการจะช่วยให้คุณคำปรึกษาการเลือกบริโภคอาหารเพื่อให้ได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอ กับความต้องการของคุณได้อย่างเหมาะสม

หมายเหตุ แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารประจำวันนี้ดัดแปลงมาจากข้อปฏิบัติกรกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ของคนไทย

แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกายประจำสัปดาห์ที่ 1

ความหนัก 55 % คุณควรมีอัตราการเต้นของหัวใจ.....ครั้ง/นาที

ระหว่างวันที่ 21 พฤศจิกายน 2548 ถึง วันที่ 27 พฤศจิกายน 2548

วันนี้คุณออกกำลังกายหรือยัง

วันที่	ชนิดของการ ออกกำลังกาย	ระยะเวลา	อัตราการเต้น ของหัวใจ	หมายเหตุ(สิ่งที่ส่งเสริมหรือเป็น อุปสรรคในกิจกรรมวันนี้)

ผู้ประเมิน.....

เราหวังว่าโปรแกรมฯ นี้จะเป็นประโยชน์ต่อการลดน้ำหนัก ขอเป็นกำลังใจให้คุณพยายาม
ปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างจริงจังจะประสบผลสำเร็จ

แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกายประจำสัปดาห์ที่ 2

ความหนัก 55 % คุณควรมีอัตราการเต้นของหัวใจ.....ครั้ง/นาที

ระหว่างวันที่ 28 พฤศจิกายน 2548 ถึง วันที่ 4 ธันวาคม 2548

วันนี้คุณออกกำลังกายหรือยัง

วันที่	ชนิดของการ ออกกำลังกาย	ระยะเวลา	อัตราการเต้น ของหัวใจ	หมายเหตุ(สิ่งที่ส่งเสริมหรือเป็น อุปสรรคในกิจกรรมวันนี้)

ผู้ประเมิน.....

เราหวังว่าโปรแกรมฯ นี้จะเป็นประโยชน์ต่อคุณในการลดน้ำหนัก ขอเป็นกำลังใจให้คุณ พยายาม
ปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างจริงจังจะประสบผลสำเร็จ

แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกายประจำสัปดาห์ที่ 3

ความหนัก 55 % คุณควรมีอัตราการเต้นของหัวใจ.....ครั้ง/นาที

ระหว่างวันที่ 5 ธันวาคม 2548 ถึง วันที่ 11 ธันวาคม 2548

วันนี้คุณออกกำลังกายหรือยัง

วันที่	ชนิดของการออกกำลังกาย	ระยะเวลา	อัตราการเต้นของหัวใจ	หมายเหตุ(สิ่งที่ส่งเสริมหรือเป็นอุปสรรคในกิจกรรมวันนี้)

ผู้ประเมิน.....

เราหวังว่าโปรแกรมฯ นี้จะเป็นประโยชน์ต่อคุณในการลดน้ำหนัก ขอเป็นกำลังใจให้คุณพยายามปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างจริงจังจะประสบผลสำเร็จ

แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกายประจำสัปดาห์ที่ 4

ความหนัก 55 - 65 % คุณควรมีอัตราการเต้นของหัวใจ.....ครั้ง/นาที

ระหว่างวันที่ 12 ธันวาคม 2548 ถึง วันที่ 18 ธันวาคม 2548

วันนี้คุณออกกำลังกายหรือยัง

วันที่	ชนิดของการ ออกกำลังกาย	ระยะเวลา	อัตราการเต้น ของหัวใจ	หมายเหตุ(สิ่งที่ส่งเสริมหรือเป็น อุปสรรคในกิจกรรมวันนี้)

ผู้ประเมิน.....

เราหวังว่าโปรแกรมฯ นี้จะเป็นประโยชน์ต่อคุณในการลดน้ำหนัก ขอเป็นกำลังใจให้คุณพยายาม
ปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างจริงจังจะประสบผลสำเร็จ

แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกายประจำสัปดาห์ที่ 5

ความหนัก 55 - 65 % คุณควรมีอัตราการเต้นของหัวใจ.....ครั้ง/นาที

ระหว่างวันที่ 19 ธันวาคม 2548 ถึง วันที่ 25 ธันวาคม 2548

วันนี้คุณออกกำลังกายหรือยัง

วันที่	ชนิดของการ ออกกำลังกาย	ระยะเวลา	อัตราการเต้น ของหัวใจ	หมายเหตุ(สิ่งที่ส่งเสริมหรือ เป็นอุปสรรคในกิจกรรมวันนี้)

ผู้ประเมิน.....

เราหวังว่าโปรแกรมฯ นี้จะเป็นประโยชน์ต่อคุณในการลดน้ำหนัก ขอเป็นกำลังใจให้คุณพยายาม
ปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างจริงจังจะประสบผลสำเร็จ

แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกายประจำสัปดาห์ที่ 6

ความหนัก 55 - 65 % คุณควรมีอัตราการเต้นของหัวใจ.....ครั้ง/นาที

ระหว่างวันที่ 26 ธันวาคม 2548 ถึง วันที่ 1 มกราคม 2549

วันนี้คุณออกกำลังกายหรือยัง

วันที่	ชนิดของการออกกำลังกาย	ระยะเวลา	อัตราการเต้นของหัวใจ	หมายเหตุ(สิ่งที่ส่งเสริมหรือเป็นอุปสรรคในกิจกรรมวันนี้)

ผู้ประเมิน.....

เราหวังว่าโปรแกรมฯ นี้จะเป็นประโยชน์ต่อคุณในการลดน้ำหนัก ขอเป็นกำลังใจให้คุณพยายามปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างจริงจังจะประสบผลสำเร็จ

แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกายประจำสัปดาห์ที่ 7

ความหนัก 55 - 65% คุณควรมีอัตราการเต้นของหัวใจ.....ครั้ง/นาที

ระหว่างวันที่ 2 มกราคม 2549 ถึง วันที่ 8 มกราคม 2549

วันนี้คุณออกกำลังกายหรือยัง

วันที่	ชนิดของการ ออกกำลังกาย	ระยะเวลา	อัตราการเต้น ของหัวใจ	หมายเหตุ(สิ่งที่ส่งเสริมหรือ เป็นอุปสรรคในกิจกรรมวันนี้)

ผู้ประเมิน.....

เราหวังว่าโปรแกรมฯ นี้จะเป็นประโยชน์ต่อคุณในการลดน้ำหนัก ขอเป็นกำลังใจให้คุณพยายาม
ปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างจริงจังจะประสบผลสำเร็จ

แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกายประจำสัปดาห์ที่ 8

ความหนัก 55 - 65 % คุณควรมีอัตราการเต้นของหัวใจ.....ครั้ง/นาที

ระหว่างวันที่ 9 มกราคม 2549 ถึง วันที่ 15 มกราคม 2549

วันนี้คุณออกกำลังกายหรือยัง

วันที่	ชนิดของการ ออกกำลังกาย	ระยะเวลา	อัตราการเต้น ของหัวใจ	หมายเหตุ(สิ่งที่ส่งเสริมหรือ เป็นอุปสรรคในกิจกรรมวันนี้)

ผู้ประเมิน.....

เราหวังว่าโปรแกรมฯ นี้จะเป็นประโยชน์ต่อคุณในการลดน้ำหนัก ขอเป็นกำลังใจให้คุณพยายาม
ปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างจริงจังจะประสบผลสำเร็จ

ภาคผนวก จ

หนังสือราชการ



ที่ ศธ 0537.05.01/0276

ศูนย์อนามัยที่ 8
รับเลขที่.....3686.....
ลงวันที่.....7 พ.ย. 2548.....
เวลา.....13.12.....น.

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

อ. เมือง จ.นครสวรรค์ 60000

4 พฤศจิกายน 2548

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
รับเลขที่.....0434.....
ลงวันที่.....8 พ.ย. 2548.....
เวลา.....10.30.....น.

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ทำการศึกษาวิจัยในศูนย์อนามัยที่ 8

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์

ด้วย นางพรณี ไพบูลย์ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขา การส่งเสริมสุขภาพ รุ่นที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ ได้รับอนุมัติให้จัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการใช้โปรแกรมลดน้ำหนักอย่างมีส่วนร่วมของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์” โดยมีกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

1. รศ.เจื้อย พิมพ์พันธุ์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
2. ผศ.ณัฐยานี ศรีพุทธสมบูรณ์ กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ (ร่วม)

มีความประสงค์จะขอศึกษาวิจัยเจ้าหน้าที่ในศูนย์อนามัยที่ 8 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ปกติ หรือ มีภาวะ BMI มากกว่า 25 โดยใช้โปรแกรมลดน้ำหนักอย่างมีส่วนร่วม เพื่อให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ ในการนี้จึงใคร่ขอกความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางพรณี ไพบูลย์ ได้ดำเนินการศึกษาวิจัยในหน่วยงานของท่าน เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว

ขอเรียน ผู้อำนวยการศูนย์ฯ ซึ่งเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

☐ เพื่อโปรดทราบ

☒ เพื่อโปรดพิจารณา

☐ เห็นสมควรแจ้ง.....

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บัญญัติ ชำนาญกิจ)

ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิชาการ และ งานทะเบียน

(นางสาวอรพิน บุญชายสินธุ์)

เจ้าหน้าที่ฝ่ายบริหารทั่วไป

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

7 พ.ย. 2548

โทร. 0 5621 9100-129 ต่อ 1178 หรือ 1173

โทรสาร. 0 5622 1554

☐ ทราบ

☐ ชอบ

☐ ดำเนินการ

☐ มอบ.....

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

๔๕

(นายชาญชัย บรรณบุตรพรการ)

(นายชาญชัย พินเมืองงาม)

นายแพทย์ ๑ กว.

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 8 อนุมัติหน้าที่ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล	นางพรณี ไพบูลย์
วันเดือนปีเกิด	วันที่ 27 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2502
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	85/1 หมู่ 8 ตำบล บ้านมะเกลือ อำเภอเมือง จังหวัด นครสวรรค์ รหัสไปรษณีย์ 60000 โทรศัพท์ 0 -5620 -7426
ตำแหน่งหน้าที่	พยาบาลวิชาชีพ 7 หัวหน้าสถานรับเลี้ยงเด็ก(เดย์แคร์)
สถานที่ทำงาน	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2521	มัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์
พ.ศ.2525	ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูง วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์
พ.ศ.2530	สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช
พ.ศ.2550	ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัย ราชภัฏนครสวรรค์