คู่มือ ลดพุง ลดโรค

สสส องค์กร ลดพุงลดโรค **หมอชาวบ้าน**

เอกสารแจกฟรี

คู่มือลดพุงลดโรค

จัดทำโดย โครงการส่งเสริมการรณรงค์และขยายผล ศูนย์เรียนรู้องค์กรต้นแบบไร้พุงต้นแบบ,
สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซ.งามดูพลี ถ.พระรามที่ 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

Website : www.nonfatorganization.com

Facebook : https://www.facebook.com/nonfatorganization

บรรณาธิการ บังอร ไทรเกตุ

เขียนโดย ศรัญญา ทองทับ

ที่ปรึกษา

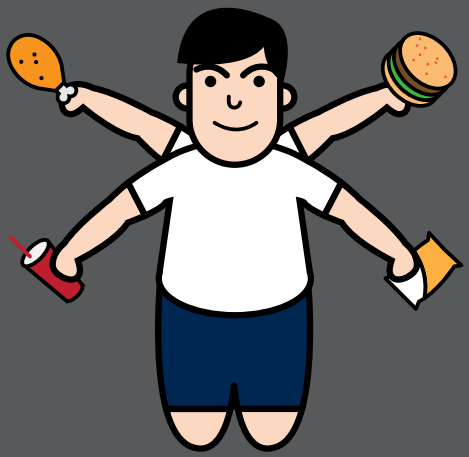
ศ. นพ.ปัญญา ไข่มุก
อาจารย์สง่า ดามาพงษ์
อาจารย์ณรงค์ เทียมเมฆ
รศ. ดร.วิลาสินี พิพิธกุล
นิรมล ราศรี
ธีรวัฒน์ อภิปรัชญาฐิติกุล

คณะทำงาน

กฤษณ์ ฟักน้อย
เจตต์ กลิ่นประทุม
ดนัยยา สุคนธทรัพย์
ภคพงศ์ วิเศษสินธุ์
วีระเดช ผเด็จพล
สาธิก ธนะทักษ์
สุพัตรา สุคนธมัต
อริสรา วงษ์ทองคำ
เอก วิรเทพ

ทีมออกแบบและภาพกราฟิกประกอบ

จักรพันธ์ ชุ่มชื่น
ชุตินันท์ เตชาทวีวรรณ
นพวรรณ จิรากร
พิชญนันท์ บูรณเศวตธรรม
พีระ ศิริบรรจงศักดิ์
สันติ สุวรรณวลัยกร
เอกลักษณ์ จิตทิชานนท์
โอภาเพ็ญ กิตติปัญญากุล



รู้หรือไม่

ทุกวันนี้คนไทย
รูปร่างท้วม
ถึงระดับอ้วน
มากถึง 17 ล้านคน

เสียชีวิตจากโรคอ้วนปีละ 20,000 คน
1 ใน 3 ของประชากรที่มีอายุมากกว่า 35 ปีขึ้นไป
เป็นโรคอ้วนลงพุง

สารบัญ

โรคอ้วนลงพุง อันตรายอย่างไร 6

สาเหตุของภาวะอ้วนและอ้วนลงพุง 7

คัมภีร์ 3 อ. พิชิตอ้วนลงพุง 8

- อ.1 อารมณ์ 9
- อ.2 อาหาร 10
- อ.3 ออกกำลังกาย 16

กิจกรรมทางกายคืออะไร 17

ผลของการขาดกิจกรรมทางกาย 19

ชวนขยับ กระฉับกระเฉง 20

จะเริ่มขยับอย่างไร 21

แกว่งแขนบำบัดโรค 24

“บริหารร่างกาย สไตล์ชาวออฟฟิศ” 25

ขอเป็นแรงบันดาลใจ 27

สุขภาพดีมีชัย 29

ขยับกายให้ “ชีวิตใหม่” 31

อ้างอิง 33

ด้วยวิถีชีวิตที่เร่งรีบ พฤติกรรมที่เน้นการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม เพิ่มขึ้น แต่กินผัก ผลไม้ลดลง รวมทั้งการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ล้วนส่งผลต่อสุขภาพ และเพิ่มความเสี่ยงให้กับโรคอ้วนลงพุงมากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มวัยทำงานที่ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเนือยนิ่งนั่งนานติดต่อกันเกิน 2 ชั่วโมง และต้องเผชิญกับความเครียดจากการทำงานตลอดเวลา

โรคอ้วนลงพุง อันตรายอย่างไร

อ้วนลงพุง เกิดจากการมีไขมันสะสมในช่องท้องปริมาณมาก ยิ่งมีรอบพุงมากเท่าไร ไขมันยิ่งสะสมในช่องท้องมากเท่านั้น ไขมันที่สะสมนี้ จะแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระเข้าสู่ตับ มีผลให้อินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดี

โรคอ้วนลงพุง เป็นสาเหตุของโรคแทรกซ้อนจำพวกโรคไม่ติดต่อที่เรียกว่า NCDs (Non-Communicable diseases) เช่น น้ำตาลในเลือดสูง โรคไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจ เกิดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ และค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นจากการรักษาการเจ็บป่วย

โรคอ้วนลงพุงจึงนับเป็นมหันตภัยเงียบด้านสุขภาพที่กำลังคุกคามคนทั่วโลกรวมถึงคนไทย เพราะส่งผลกระทบในทุกมิติ ทั้งตัวบุคคล สังคม และประเทศ

ยิ่งรอบพุงเพิ่ม
ยิ่งมีความเสี่ยงด้านสุขภาพมากขึ้น

คู่มือลดพุงลดโรคเล่มนี้ จึงเกิดขึ้นภายใต้โครงการส่งเสริมการรณรงค์และขยายผล ศูนย์การเรียนรู้องค์กรต้นแบบไร้พุงต้นแบบ โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับสถาบันพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม เพื่อให้คำแนะนำในการลดพุงลดโรคให้กับกลุ่มคนวัยทำงานอย่างง่ายๆ ด้วยหลัก 3 อ. อารมณ์ อาหาร และออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพกายใจที่ดี ห่างไกลจากโรคอ้วนลงพุง

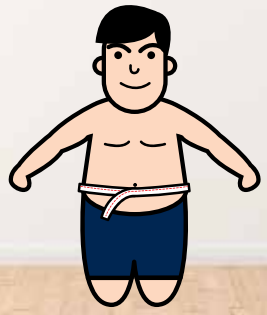
มาสำรวจตัวเองกันเถอะ

รู้ได้ไงว่า อ้วนลงพุง

แค่วัดรอบพุงตัวเองผ่านบริเวณสะดือในจังหวะหายใจออก (ท้องแฟบ) โดยให้สายวัดแนบกับลำตัวไม่รัดแน่น แนวขนานกับพื้น ถ้าเกินส่วนสูงหารสอง ก็แปลว่า คุณกำลังเสี่ยงที่จะอ้วนลงพุง โดยรอบพุงที่เพิ่มขึ้นทุกๆ 5 ซม. จะเพิ่มโอกาสเกิดโรคเบาหวาน 3-5 เท่า อย่ามัวทำเฉย ยิ่งพุงใหญ่เท่าไร ยิ่งตายเร็วเท่านั้น

$$\text{เกณฑ์เส้นรอบพุง (ซม.)} = \frac{\text{ส่วนสูง}}{2} = \text{ปกติ}$$

ตัวอย่าง : ส่วนสูง $\frac{160}{2}$ = 80 ซม. = ปกติ หากเส้นรอบพุงเกิน ถือว่า **“อ้วนลงพุง”**



สาเหตุของภาวะอ้วนและอ้วนลงพุง

เกิดจากการขาดความสมดุลระหว่างพลังงานที่ได้รับและพลังงานที่ใช้ไป ร่างกายเมื่อได้รับพลังงานจากอาหารมากกว่าที่ร่างกายนำไปใช้ พลังงานส่วนนี้จะเก็บสะสมในรูปของไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเนื้อเยื่อไขมัน และนำไปสู่โรคอ้วน ซึ่งไขมันสะสมนี้มีอันตรายต่อสุขภาพมาก

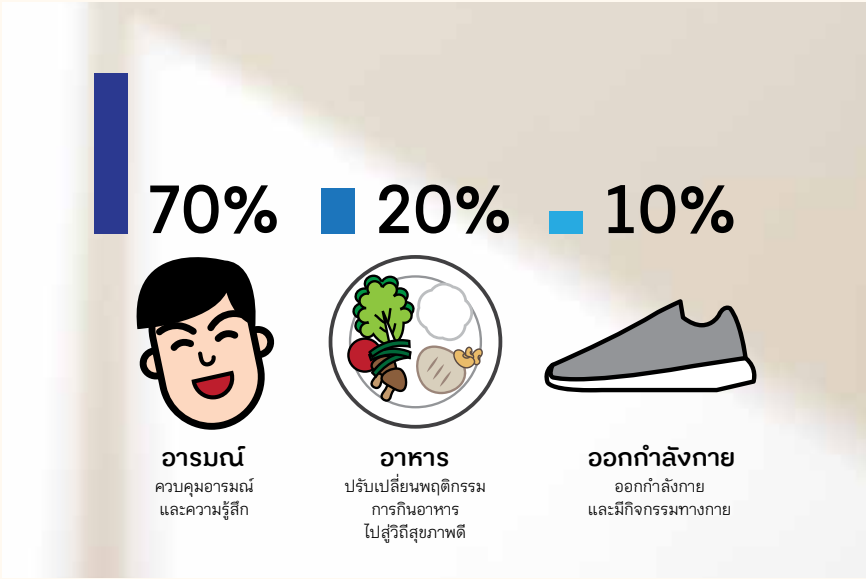
การเปลี่ยนแปลงของพลังงาน
คือพลังงานที่ได้รับจากการรับประทานอาหาร = พลังงานที่ร่างกายนำไปใช้

ภาวะความสมดุลของพลังงาน Eat = Burn

พลังงานที่ได้จากการรับประทาน ประกอบด้วย สัดส่วนของพลังงานที่ได้จากการกิน เช่น โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต พลังงานที่ร่างกายนำไปใช้ ประกอบด้วย อัตราการเผาผลาญอาหาร ผลของความร้อนของอาหารและพลังงานที่ใช้ไปกับการทำงาน การมีกิจกรรมทางกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย หรือการใช้พลังงานของร่างกายอื่นๆ ซึ่งหน่วยวัดปริมาณพลังงาน
คือ กิโลแคลอรี หรือเรียกสั้นๆ ว่า แคลอรี

คัมภีร์ 3 อ. พิชิตอ้วนลงพุง

3 อ. เป็นหลักการดูแลสุขภาพตนเองให้สมดุล
เพื่อป้องกันไม่ให้ความอ้วนมาเข้าใกล้พุงของเรา ประกอบด้วย



อ.1 อารมณ์

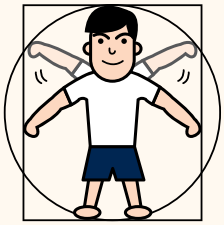
อารมณ์เสียเลิกเหอะ
ขณะที่เราปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินและการออกกำลังกาย หากไม่สามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกได้ จะทำให้ล้มเลิกความคิดในการลดน้ำหนักไปในที่สุด

ความเครียดหาย แค่หายใจเป็น

เมื่อเกิดอาการเครียด การหายใจก็จะถี่และตื้นกว่าเดิม ทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร เราจึงควรหายใจอย่างช้าๆ ลึกๆ เพื่อให้หัวใจเต้นช้าลง ทำให้การเผาผลาญอาหารสมบูรณ์ขึ้น ความดันโลหิตลดลง สมองแจ่มใส ความเครียดก็จะลดลง

ต้านความอยาก พิชิตอารมณ์

1. สร้างเป้าหมายและแรงจูงใจในการลดน้ำหนัก
2. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหาร โดยกินอาหารให้เป็นเวลาครบทั้ง 3 มื้อ และไม่ควรกินอาหารภายในเวลา 4 ชั่วโมงก่อนนอน
3. หากรู้สึกหิว ให้หากิจกรรมอื่นทำแทน ทำเพียง 10 นาทีก็จะหายหิว แต่ถ้ายังไม่ดีขึ้น ลองดื่มน้ำ หรือน้ำซุปเพื่อบรรเทาอาการหิว
4. ให้คนรอบข้างช่วยเป็นกำลังใจในการลดน้ำหนัก
5. ติดตามผลโดยการชั่งน้ำหนักและวัดรอบพุงอย่างสม่ำเสมอทุกสัปดาห์



อ.2 อาหาร

พฤติกรรมการกินของคุณเป็นอย่างนี้ไหม?

- ไม่กินอาหารเช้า
- ชอบกินของหวาน
- ติดกาแฟเย็น ชาเย็น
- ไม่ชอบกินผัก ผลไม้
- ชอบกินของทอดของมันทุกชนิด

จากพฤติกรรมการกินอาหารสมัยใหม่ ที่นิยมอาหารสำเร็จรูป อาหารฟาสต์ฟู้ด เครื่องดื่มรสหวาน และขนมกรุบกรอบ ประเภทต่างๆ ซึ่งมีปริมาณน้ำตาล น้ำมัน และเกลืออยู่ในปริมาณที่มาก ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน เบาหวาน ไต หัวใจ เส้นเลือดอุดตัน ความดันโลหิตสูง และมะเร็ง

“การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ จะทำให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ทำให้สบายใจ อารมณ์ดี ช่วยคลายเครียด และทำให้ร่างกายสด”

อาจารย์ณรงค์ เทียมเมฆ หน้า 30

กินถูกวิธี ทำได้ง่ายๆ

3 มื้อ 3 เวลา

การกินอาหารวันละ 3 มื้อ เช้า กลางวัน เย็น ให้ผลลัพธ์ได้เป็นอย่างดี และถ้าจำเป็น สามารถเพิ่มอาหารว่างช่วงบ่ายได้อีก 1 มื้อ แต่ควรเลือกอาหารว่างที่ให้พลังงานต่ำ

ลดและงด

อาหารที่ให้พลังงานสูง อาหารรสจัด และเครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลม แอลกอฮอล์ น้ำหวาน น้ำผลไม้ ควรจัดอยู่ในหมวด “อาหารที่ต้องลดและงด” ไม่ใช่อาหารที่ต้องกิน เพราะการกินแบบตามใจปาก คือเส้นทางนำไปสู่ความอ้วน

เทคนิคการปรุงอาหาร 6 : 6 : 1

การบริโภค	คำแนะนำในการบริโภค (ช้อนชา)	ปัจจุบันที่บริโภค (ช้อนชา)
น้ำตาล	6 ช้อนชา/วัน	20 ช้อนชา/วัน
ไขมัน	6 ช้อนชา/วัน	12 ช้อนชา/วัน
เกลือ	1 ช้อนชา/วัน	2 ช้อนชา/วัน

*ที่มา สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

กะกิโลแคลอรีให้พอดี

ผู้ชาย : ควรได้แคลอรีประมาณวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ผู้หญิง : ควรได้แคลอรีประมาณวันละ 1,600 กิโลแคลอรี

*โดยปริมาณดังกล่าวบวกรวมทั้งอาหารคาวและหวาน

จัดมื้ออาหารให้สมดุล

- อาหาร 1 มื้อ ควรได้แคลอรีประมาณ 400-700 กิโลแคลอรี
- อาหารเย็นต้องเป็นมื้อที่มี “แคลอรีต่ำกว่ามื้ออื่นๆ”
- อาหารว่างต้องจำกัดให้น้อยกว่า 200 กิโลแคลอรีในแต่ละครั้ง และเมื่อรวมกับอาหารมื้อหลักในแต่ละวัน ต้องไม่เกินจำนวนแคลอรีที่กำหนด

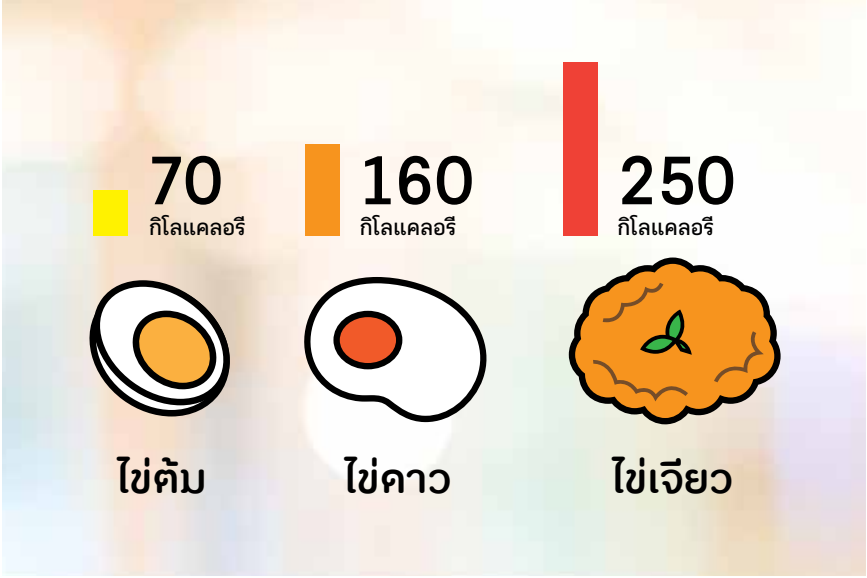
อาหารว่าง = ภัย (อ้วน) ซ่อนเร้น

หลายคนอ่านมาถึงตรงนี้อาจเริ่มคิดว่า “หากการกินข้าวสักมื้อ จะต้องขนาดนี้ล่ะก็...ฉันขออ้วนต่อไปดีกว่า” เราขอทำลายความคิดตัดพ้อแบบนั้นด้วยการไขความจริงให้รู้ว่า อาหารที่ทำให้เราต้องมีพุงและไขมันปลิ้นๆ นั้น ส่วนใหญ่ไม่ได้มาจากการกินอาหารครั้งละ 1-2 จาน แต่มาจากอาหารว่าง และเครื่องดื่มต่างๆ ที่เรากินดื่มเข้าไปอย่างไม่ทันระวังตัวต่างหาก เช่น ดื่มกาแฟสด 1 แก้วใหญ่ (ประมาณ 300 กิโลแคลอรี) กับโดนัท/เค้ก/มัฟฟิน อีก 1 ชิ้น (ประมาณ 200 กิโลแคลอรี) จะได้พลังงานประมาณ 500 กิโลแคลอรี แต่เรากลับไม่รู้สึกว่าเราได้กินเข้าไปเท่ากับอาหาร 1 มื้อ เราเรียกว่าอาหารว่าง (แต่พลังงานไม่น้อย) หรือแม้กระทั่งเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพทั้งหลาย ชาเขียว น้ำผลไม้ โดยเฉลี่ยให้พลังงาน 0.4-0.5 แคลอรีต่อซีซี ถ้าเราไม่ดื่มน้ำเปล่า และดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้วันละ 500 ซีซี เราได้พลังงานเข้าไป 200-250 กิโลแคลอรี โดยที่เรายังนึกไม่ออกเลยว่าเราอ้วนเพราะอะไร ควรพึงระวัง ไม่ควรกินอย่างเพลิดเพลิน

วิธีปรุงต่าง แคลอรีต่าง

วิธีการปรุงที่แนะนำ	วิธีการปรุงที่ควรระวัง
ต้ม ตุ๋น นึ่ง ลวก ยำ อบ	คั่ว ปิ้ง ย่าง เผา รวน ผัด เจียว ทอด

เช่น ไข่ 1 ฟอง น้ำหนัก 50 กรัม ประเภทโปรตีนขนาด 2 ช้อนกินข้าว



คิดให้ดี...ก่อนใส่ปาก

“โธ่ แค่ชิ้นเดียวเอง”

คือประโยคสุดคลาสสิกที่ทำร้ายคนอยากลดน้ำหนักมือใหม่มานักต่อนัก เพราะอาหารและเครื่องดื่มบางอย่างแค่ชิ้นเดียวหรือขวดเดียว ก็เพิ่มแคลอรีให้เราได้อย่างไม่น่าเชื่อ

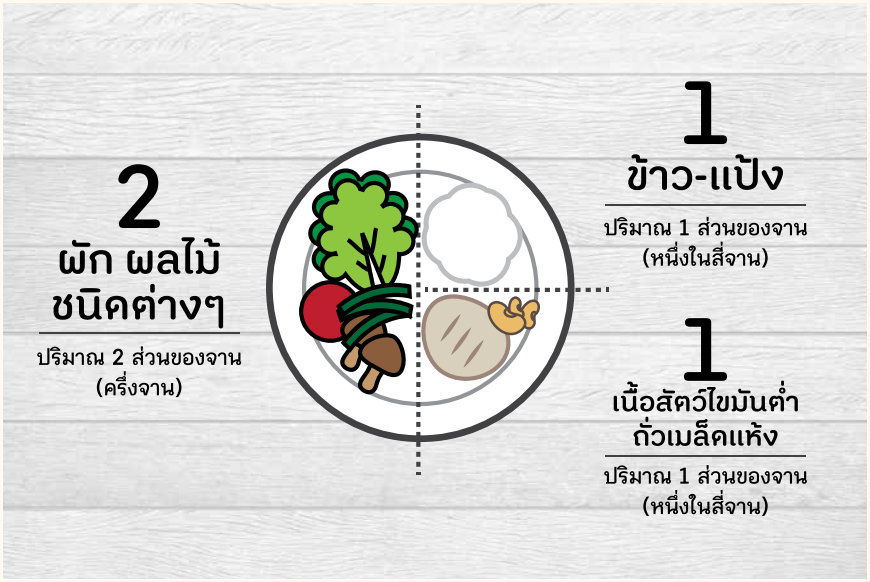
	แคลอรี	ต้องเดินกี่นาที
แฮมเบอร์เกอร์	250	90
น่องไก่ทอด	170	61
พิซซ่าฮาวายเอี้ยน หนานุ่ม	280	100
เฟรนช์ฟรายส์ขนาดกลาง	330	118
ชีสเค้ก	257	92
โดนัทโรยน้ำตาล	114	41
ไอศกรีม	140	50
น้ำอัดลม	150	54
ชาเขียวรสน้ำผึ้งมะนาว	220	79
ชานมไข่มุก	350	125
โกโก้ปั่น	250	90
มันฝรั่งทอดกรอบแผ่นเรียบ	160	58
คุกกี้แซนด์วิชรสช็อกโกแลต	140	50
สาหร่ายทอดกรอบ	90	33
เวเฟอร์สอดไส้ช็อกโกแลต	240	86

(*ตารางจากเดินศาสตร์)

กินถูกส่วน 2 : 1 : 1

คืออะไร?

การกินอาหารให้ถูกต้อง ถูกปริมาณ และหลากหลายชนิดเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพ แต่หากเรามีน้ำหนักเกิน แล้วต้องการลดหรือควบคุมน้ำหนัก ก็สามารถทำได้ง่ายๆ โดยการควบคุมชนิดและปริมาณของอาหารการกิน โดยใช้แนวคิดการกำหนดปริมาณจากแบบจำลองจานอาหาร (Food plate model) โดยแบ่งส่วนจานอาหารเป็น 4 ส่วน ดังนี้



อ.3 ออกกำลังกาย

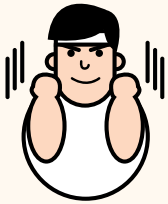
คุณเคยมีอาการแบบนี้ไหม?

1. ง่วงนอนขณะทำงาน แต่เมื่อถึงเวลานอนกลับนอนไม่หลับ
2. อ่อนเพลียง่าย
3. หงุดหงิด ขี้โมโห วิตกกังวล ไม่มีอารมณ์ขัน สับสนทางความคิด ลำดับงานไม่ได้
4. เบื่อหน่ายสิ่งแวดล้อมรอบตัว
5. หน้าท้องยื่น เอวขยายใหญ่
6. ไม่สามารถยืนตรงและก้มตัวลงให้ปลายนิ้วแตะพื้นได้ หรือเมื่อนอนหงายไม่สามารถลุกขึ้นนั่งได้
7. เมื่อนั่งตัวตรงเหยียดขาตึงไปข้างหน้า ไม่สามารถโน้มตัวไปให้ปลายนิ้วมือแตะถึงปลายเท้าได้
8. ความดันโลหิต ไขมัน หรือระดับน้ำตาลในเลือดสูง
9. ได้ยินเสียงกุกกัก และรู้สึกได้ว่าข้อต่อส่วนต่างๆ ยึดติดขัด
10. เจ็บป่วยบ่อย
11. น้ำหนักตัวเกินปกติตั้งแต่ 10 กิโลกรัม

นั่นคือสัญญาณอันตรายที่เตือนว่า โรคภัยกำลังจะมาเยือน ต้องลุกขึ้นขยับ เพิ่มการทำกิจกรรมทางกายให้มากขึ้น การมีกิจกรรมทางกายไม่ว่าจะเบาหรือหนักล้วนก่อประโยชน์ นอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงต้านทานโรคภัยไข้เจ็บที่รุมเร้าแล้ว ยังช่วยให้การลดพุงไปถึงจุดหมายได้เร็วขึ้นกว่าการควบคุมอาหารเพียงอย่างเดียว

คนวัยทำงานหลายคนมักเพลินกับการทำงาน จนลืมกิจกรรมทางกาย เพราะคิดว่าทำเมื่อไหร่ก็ได้ ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด เนื่องจากร่างกายต้องการให้มีการเคลื่อนไหว

กิจกรรมทางกายคืออะไร



กิจกรรมทางกาย (Physical Activities)

หมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งถ้าได้กระทำอย่างสม่ำเสมอจะเป็นพฤติกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพ และมีผลต่อการป้องกันโรคไม่ติดต่อทั้งหลาย แต่ถ้าให้อธิบายกันง่ายๆ กิจกรรมทางกายก็คือการขยับทุกอย่างตั้งแต่ตื่นจนถึงเราเข้านอน หรือถ้าจะพูดให้ง่ายอีก กิจกรรมทางกายก็คือ การขยับ นั่นเอง ทางองค์การอนามัยโลกได้แบ่งระดับความหนักของกิจกรรมทางกายไว้เป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ใช้กำลังกายน้อย (inactive) **คือ กิจกรรมเบาๆ ที่เราสามารถทำไปด้วยร้องเพลงไปด้วยได้อย่างสบายๆ เช่น การนั่ง นอน ยืน หรือเดินใกล้ๆ ใช้ระยะเวลาต่ำกว่า 10 นาที**

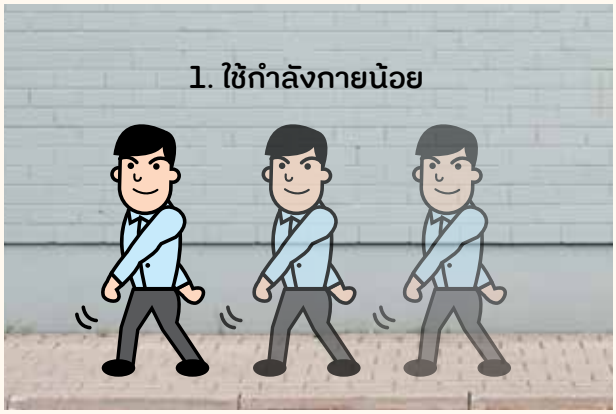
2. ใช้กำลังกายปานกลาง (moderate physical activity)
คือ กิจกรรมที่เริ่มทำให้หัวใจเราเต้นแรง หายใจเร็วขึ้น ทำให้ไม่สามารถร้องเพลงได้อย่างต่อเนื่อง แต่ยังสามารถพูดคุยประโยคยาวๆ ได้ เช่น เดิน หรือขี่จักรยานต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป เดินขึ้นบันได เดินเร็ว ทำสวน

3. ใช้กำลังกายอย่างหนัก (vigorous physical activity)
คือ กิจกรรมที่ทำให้หัวใจเราเต้นแรง หายใจหอบ ไม่สามารถพูดประโยคยาวๆ ได้ เพราะหายใจไม่ทัน เช่น การขุดดิน ผ่าฟืน ยกของหนัก วิ่ง เล่นกีฬา

ทางองค์การอนามัยโลกแนะนำว่า ถ้าต้องการมีสุขภาพที่ดี ป้องกันโรคไม่ติดต่อทั้งหลายได้ ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางเป็นเวลาอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือการใช้กำลังกายอย่างหนักเป็นเวลาไม่ต่ำกว่า 75 นาทีต่อสัปดาห์ ซึ่งการใช้กำลังกายนี้สามารถรวมจากการทำงาน การเดินทาง และการใช้กำลังกายในเวลาพักผ่อนเข้าด้วยกัน

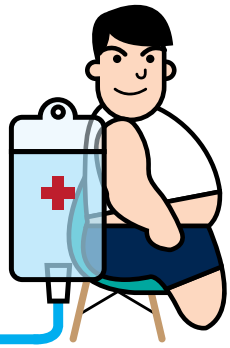
ดังนั้นเราสามารถใช้กิจกรรมในชีวิตประจำวัน อย่างการถูพื้น ทำสวน ยกของ ย้ายของ หรือแม้กระทั่งเดินช้อปปิ้งมาทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นได้ โดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนชุดกีฬา เพียงแค่เรามีการขยับให้บ่อย ให้หนัก และให้มากเพียงพอ แค่นี้เราก็สามารถป้องกันโรคร้ายทั้งหลายและมีสุขภาพดีได้ง่ายๆ แล้ว

กิจกรรมทางกาย 3 ระดับ



ผลของการขาดกิจกรรมทางกาย

ขยับน้อย = ป่วยหนัก



ผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายและมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ
จะเพิ่มโอกาสตายโดยรวม และเพิ่มโอกาสเกิดโรคอีก 7 โรค ดังนี้

1. โรคหลอดเลือดหัวใจตีบกล้ามเนื้อหัวใจตาย
2. โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต
3. โรคความดันโลหิตสูง
4. โรคเบาหวาน
5. โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
6. โรคมะเร็งเต้านม
7. โรคกระดูกพรุน

ชวนขยับกระฉับกระเฉง

สำหรับคนวัยทำงานที่มีเวลาน้อยไม่ใช่เป็นอุปสรรค เพราะการมีกิจกรรมทางกายสามารถทำไปพร้อมกับการทำงาน หรือภายในสถานที่ทำงานได้ โดยไม่จำเป็นต้องรอวันว่าง เช่น

- ขยับร่างกายขณะประชุม
- ยืดเส้นระหว่างพักจากการประชุม
- เดินติดต่องานในออฟฟิศและขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์
- เดินไปหาน้ำดื่ม หรือเดินไปกินอาหารกลางวัน
- ยืดหดกล้ามเนื้อท้องและหลังในขณะนั่งเก้าอี้ หรืออยู่บนรถ
- หมุนไหล่ หรือคอ เมื่อนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์
- เลือกนั่งโต๊ะไกล เพิ่มโอกาสเดินสำหรับอาหารบุฟเฟ่ต์ในมื้อเย็นกับเพื่อนๆ
- ออกกำลังกายในออฟฟิศ หรือสวนสาธารณะใกล้ที่ทำงาน หรือเข้าคอร์สออกกำลังกายใกล้ๆ
- เข้าร่วมกิจกรรมทีมออกกำลังกาย เช่น ทีมฟุตบอล ทีมแบดมินตัน เป็นต้น
- ลงจากป้ายรถเมล์ก่อนถึงจุดหมายปลายทาง หรือจอดรถให้ไกลขึ้นเพื่อเดินมาที่ทำงานให้ได้มากขึ้น

จะเริ่มขยับอย่างไร

การเดิน : เริ่มเดิน วันนี้ สุขภาพดี อยู่ใกล้แค่เอื้อม

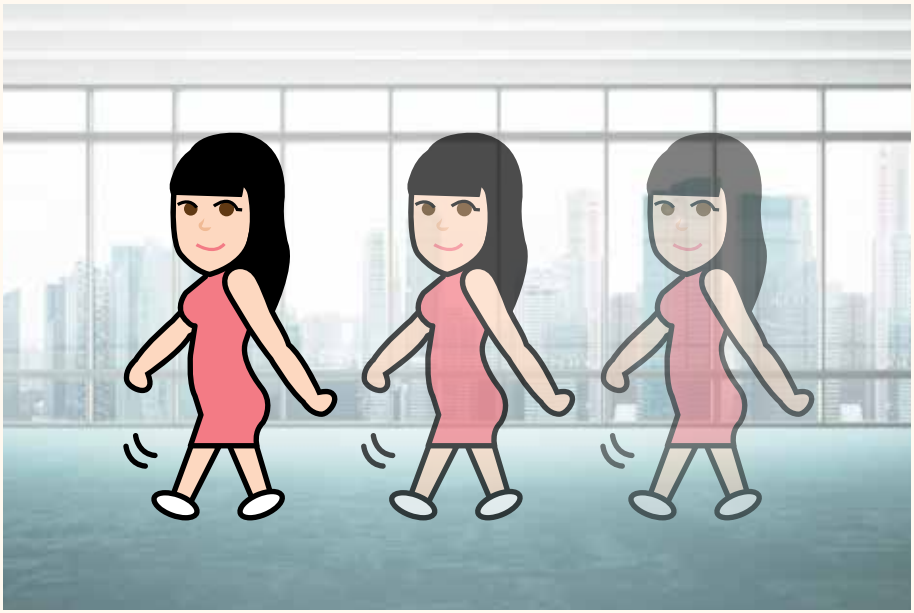
การเดินเป็นกิจกรรมทางกายที่ง่ายที่สุด สะดวก ประหยัด และปลอดภัย ไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือความเครียดแก่ร่างกาย สามารถเดินได้แทบทุกที่ ทุกโอกาสในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพียงเพิ่มการเดินให้มากขึ้น หรือแบ่งเวลาในช่วงเช้าหรือเย็น เพื่อการเดินออกกำลังกายอย่างเป็นเรื่องเป็นราว โดยไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจนเหนื่อยหอบ ก็สามารถมีสุขภาพที่ดีได้

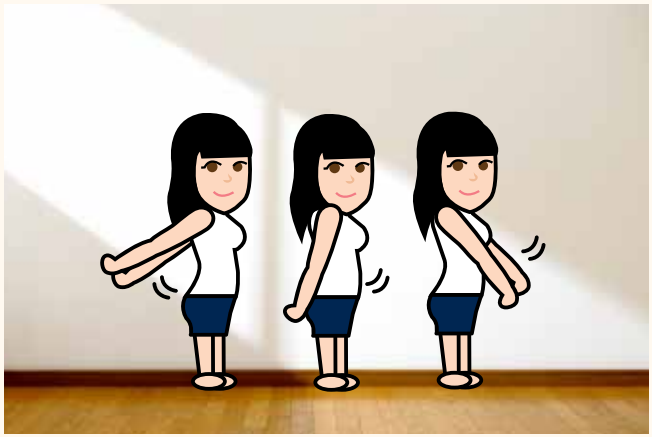
เริ่มเดินอย่างไร?

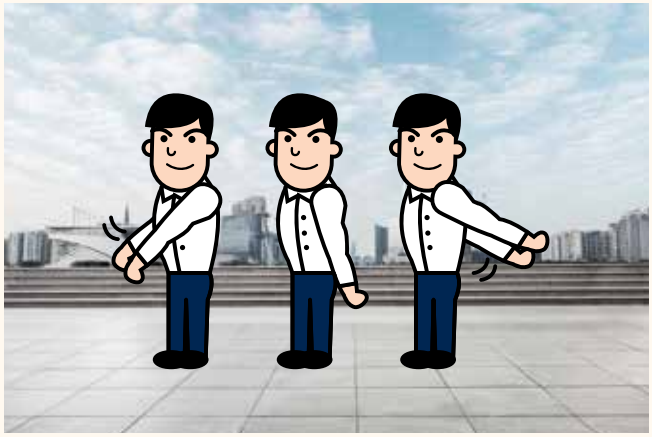
- เริ่มจากการเดินช้า ค่อยๆ เดินแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่ต้องรีบ ประมาณ 3-5 นาที
- เมื่อเริ่มรู้สึกชิน ให้เพิ่มความเร็วในระดับที่พอรู้สึกเหนื่อย (คือยังพูดคุย-ทักทายได้ปกติ) แล้วเดินอีกราว 25-30 นาที
- จากนั้นในช่วงท้ายให้ชะลอความเร็วลง ก่อนเดินอีก 3-5 นาทีค่อยหยุด

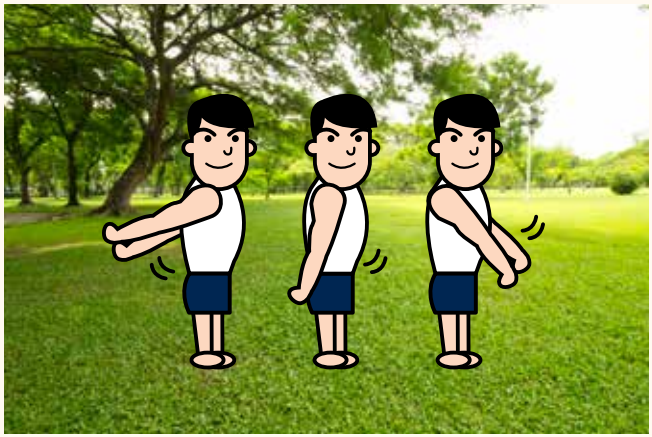
เดินมากแค่ไหน ถึงจะพอ?

- ควรเดินให้ได้ระยะทาง 2.5-3.5 กิโลเมตร หรือ 10,000 ก้าวต่อวัน
- แต่ถ้ารู้สึกว่าการนับก้าวยุ่งยากเกินไป แนะนำให้จำแบบง่ายๆ แทนว่า “ควรเดินนาน 30 นาที” และบวกรวมแล้วควรเดินให้ได้ 150 นาทีต่อสัปดาห์ โดยจะทำครั้งเดียวครบหรือแบ่งทำ 2-3 ครั้งในหนึ่งวันก็ได้
- เมื่อรู้สึกเหนื่อยหอบในระดับที่พูดเป็นคำๆ ขาดช่วง ให้ชะลอฝีเท้าลง แต่ถ้าเป็นมาก ให้หาที่นั่งพัก
- เริ่มทำจาก 3 วันต่อสัปดาห์ และเพิ่มถึงสูงสุด 5-6 วันต่อสัปดาห์ (รวมไม่น้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์)









แกว่งแขนบำบัดโรค

การทำกายบริหารแกว่งแขนนั้น สามารถแก้ไขเลือดลมและเปลี่ยนแปลงสภาพของร่างกายได้ และเมื่อเราทำให้เลือดลมเดินสะดวก ไม่ติดขัดแล้ว โรคร้ายทั้งหลายก็จะหายไปเอง

ถ้าเราสังเกตให้ดีจะพบว่า ขณะที่คนเราเกิดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า อันเนื่องมาจากการคร่ำเคร่งปฏิบัติงาน ไม่มีโอกาสเปลี่ยนอิริยาบถ จนกระทั่งทนต่อไปไม่ไหวแล้ว เราก็จะชูแขน เหยียดขา ยืดตัวจนสุดทันที อย่างที่คนทั่วไปเรียกว่า บิดขี้เกียจ หลังจากนั้น เราจะรู้สึกสบายตัวกระชุ่มกระชวยขึ้นอย่างบอกไม่ถูก ซึ่งอาการเหล่านี้แท้จริงแล้วก็คือ การยืดเส้นเอ็นตามความหมายในคัมภีร์โบราณนั่นเอง

การที่เส้นเอ็นซึ่งมีหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายมีโอกาสยืดขยายหรือถูกนวดเฟ้น จะทำให้เลือดลมภายในสามารถกระจายไหลเวียนได้สะดวก อันเป็นเหตุให้เกิดความผ่อนคลายหายเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เกิดความกระปรี้กระเปร่าสดใสขึ้น และที่สำคัญ เลือดลมจะไหลเวียนหล่อเลี้ยงไปทั่วร่างกายได้อย่างสะดวก ทำให้อวัยวะต่างๆ แข็งแรงขึ้น

มาแกว่งแขนกันเถอะ

1. **ยืนตรง** เท้าสองข้างแยกออกจากกันให้มีระยะห่างเท่ากับหัวไหล่
2. **ปล่อยมือสองข้างลงตามธรรมชาติ** อย่าเกร็ง ให้นิ้วมือชิดกัน หันอุ้งมือไปข้างหลัง
3. **หดท้องน้อยเข้า** เอวตั้งตรง เหยียดหลัง ผ่อนคลาย กระดูกลำคอ ศีรษะ และปาก ผ่อนคลายตามธรรมชาติ
4. **จิกปลายนิ้วเท้ายึดเกาะพื้น** ส้นเท้าออกแรงเหยียบลงบนพื้นให้แน่น ให้แรงจนกล้ามเนื้อโคนเท้า โคนขา และท้องตึงๆ เป็นใช้ได้
5. **บั้นท้ายควรให้งอขึ้นเล็กน้อย** ระหว่างบริหารต้องหดก้นหรือขมิบทวารหนัก คล้ายยกสูงให้หดเข้าไปในลำไส้
6. **ตามองตรงไปจุดใดจุดหนึ่ง** สลัดความคิดฟุ้งซ่าน กังวล ออกให้หมด ทำสมาธิให้รู้สึกอยู่ที่เท้า
7. **แกว่งแขนไปข้างหน้าเบาหน่อย** ทำมุม 30 องศากับลำตัว แล้วแกว่งไปหลังแรงหน่อย ทำมุม 60 องศากับลำตัว จะทำให้เกิดแรงเหวี่ยง นับเป็น 1 ครั้ง โดยปล่อยน้ำหนักมือให้เหมือนลูกตุ้มแกว่งแขนไป-มา โดยเริ่มจากทำวันละ 500 ถึง 1,000-2,000 ครั้ง ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 30 นาที

การแกว่งแขนแต่ละครั้งควรใช้เวลานานเท่าไร และทำเมื่อไร

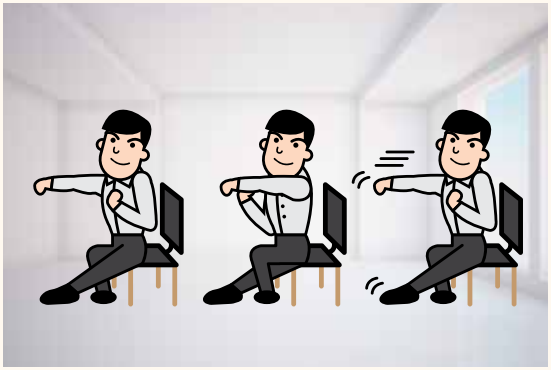
การบริหารแกว่งแขนแต่ละครั้ง ควรใช้เวลาอย่างน้อยประมาณ 10 นาทีต่อครั้ง และอย่างน้อยรวม 30 นาทีต่อวัน และสามารถทำได้ทุกเวลา ทุกที่

“ผมมีกิจกรรมทางกายได้อย่างต่อเนื่องเพราะสภาพแวดล้อมของสำนักงานเอื้อที่จะให้ได้เคลื่อนไหวร่างกาย เช่น สนับสนุนการเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์”

สกล โสภิตอาชาศักดิ์ หน้า 28

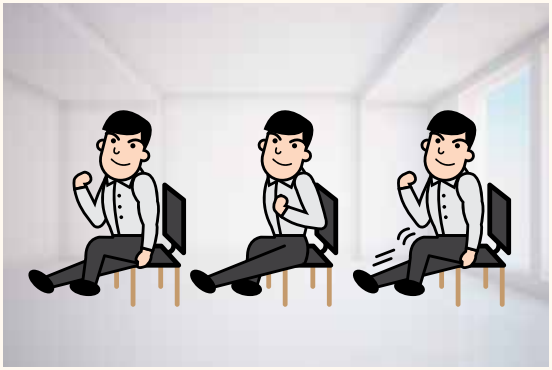
“บริหารร่างกาย สไตล์ชาวออฟฟิศ”

Office Cardio Exercise ง่ายๆ โดยใช้เก้าอี้ตัวเดียว
เพิ่มการเผาผลาญ พัฒนาระบบการหายใจ และการไหลเวียนเลือด ทำให้หัวใจแข็งแรง



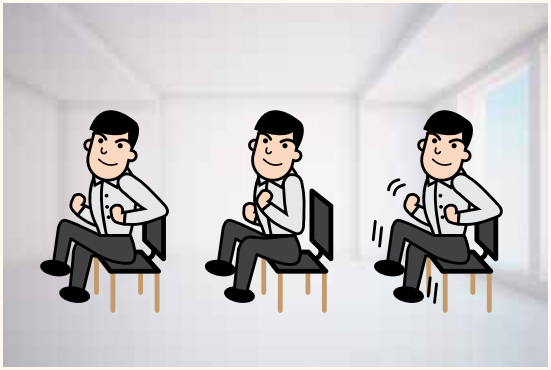
ท่าที่ 1 ก้าวเท้าไปข้างหน้า ปลายเท้าแตะพื้น สลับซ้ายขวา ไม่ลากเท้า ขณะที่ก้าวเท้าซ้าย ยกมือขวาไปข้างหน้า เมื่อก้าวเท้าขวา ยกมือซ้ายไปข้างหน้า

ท่าที่ 2 นั่งตัวตรง เขย่งปลายเท้าขึ้นลง ในจังหวะที่เขย่งปลายเท้าขึ้น ให้ชูแขนทั้งสองขึ้นข้างบน จังหวะที่ลดแขนลงมา ให้แขนส่วนบนตั้งฉากกับพื้น



ท่าที่ 3 เอนตัวไปด้านหลังเล็กน้อย ไม่พิงพนัก ยกเข่าสูงเข้าหาลำตัว สลับซ้ายขวา จังหวะที่ยกเข่าซ้ายให้พับแขนขวาเข้าหาร่างกาย ยกเข่าขวา พับแขนซ้ายเข้าหาร่างกาย

ท่าที่ 4 นั่งเข่าชิด ก้าวเท้าไปด้านข้างซ้ายขวาพร้อมกัน ในลักษณะอ้า-หุบ-อ้า-หุบ โดยอ้า-หุบ ทั้งแขนและขา หรือหุบแขนสลับกับขา เพื่อฝึกประสาท



ท่าที่ 5 ซอยเท้าอยู่กับที่เหมือนวิ่งจ๊อกกิ้ง โดยแกว่งแขนสลับซ้ายขวาไปด้วย เหมือนกำลังวิ่งเร่งความเร็วอยู่

• แต่ละท่าทำท่าละ 1 นาที โดย

30 วินาทีแรก จัดท่าให้ถูกต้องจนคล่อง และ 30 วินาทีหลังเร่งความเร็วสูงสุดเท่าที่ทำได้ ทำต่อเนื่องจนครบ set
5 ท่า 5 นาที

• ควรทำต่อเนื่อง 2 set รวม 10 นาที โดย

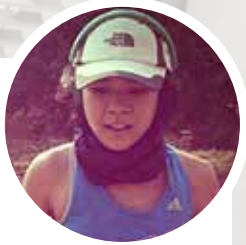
Set ที่ 1 อาจเน้นเฉพาะช่วงล่างของร่างกายก่อน
Set ที่ 2 เพิ่มการเคลื่อนไหวแขนและลำตัวช่วงบนด้วย

• ถ้าต้องการลดน้ำหนัก ควรออกกำลังกายแบบอื่นๆ ด้วย

เช่น วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ ความหนักระดับปานกลาง สะสมให้ได้มากกว่า 150 นาที/สัปดาห์ ร่วมกับการควบคุมอาหาร ลดหวาน มัน เค็ม

ขอเป็นแรงบันดาลใจ

น้องอร : สาวน้อยผู้พิชิตใจตนเอง “อรณา จันทรศิริ”



“ให้คิดเสมอว่า การออกกำลัง คือความจำเป็นของร่างกาย ไม่ใช่ทางเลือก ไม่ใช่มีเวลาถึงทำ แต่ต้องตั้งใจทำมัน”

อรณา จันทรศิริ หรือน้องอร เจ้าหน้าที่สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ (IHPP) ย้อนความหลังให้ฟังว่า เมื่อก่อนได้ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1 วัน ก็หรูแล้ว กระทั่งน้ำหนักเพิ่มจาก 52 กก. ในช่วงเรียนมหาวิทยาลัย ค่อยๆ ขยับมาเป็น 66 กก. เมื่อมาทำงาน

น้ำหนักที่ขึ้นไปกว่า 14 กก. ทำให้เธออึดอัด เหนื่อยง่าย แถมอารมณ์ไม่ดีบ่อยๆ จุดเปลี่ยนสำคัญของน้องอรคือเมื่อไปลองซ้อมมวยแล้วรู้สึกเหนื่อยมาก ทำให้รู้สภาพร่างกายตัวเองอย่างชัดเจน จึงหันมาเริ่มออกกำลังกายอย่างจริงจัง

แต่การออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำไม่สามารถทำได้สม่ำเสมอหรือซ้อมมวยทุกวันได้ เนื่องจากมีค่าใช้จ่ายที่สูง

เมื่อสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ทำโครงการ “Run for New life วิ่งสู่ชีวิตใหม่” บวกกับการทำงานที่สอดคล้องกัน น้องอรจึงเข้าร่วมโครงการอย่างไม่ลังเล เริ่มต้นด้วยการวิ่งรอบสวนลุมพินี

วันแรกๆ ของการตื่นมาวิ่งตอนเช้า ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่สิ่งดึงดูดให้เธอทำได้ เพราะความอยากรู้ตามประสาวัยรุ่นว่าอะไรทำให้คนมากมายลุกขึ้นมาวิ่งตอนเช้าที่สวนสาธารณะแห่งนี้ เธอเดาว่า “ต้องมีอะไรสนุกแน่ๆ”

คำถามที่อยากรู้คำตอบ ได้ดึงดูดให้การ “วิ่ง” เข้ามาอยู่ในชีวิตประจำวันของเธอนับจากนั้น ทั้งวิ่งในสวนลุมพินี วิ่งบนลู่ในฟิตเนส จนทำให้น้องอรวิ่งได้ระยะไกลขึ้น

ในการซ้อมวิ่งแต่ละวัน ไม่ได้มาง่ายๆ น้องอรต้องผ่านการต่อสู้กับความเบื่อมาตลอด แต่เมื่อเธอได้เริ่มตั้งเป้าหมายและพยายามวิ่งเป็นประจำ ผลจากการวิ่งช่วยให้น้องอรเหนื่อยไม่มากนักเมื่อเธอกลับไปซ้อมมวย ซึ่งเป็นดัชนีวัดว่าร่างกายเธอแข็งแกร่งขึ้นอย่างชัดเจน จนเป็นพลังที่ทำให้เธอทำมาอย่างต่อเนื่องเป็นเวลากว่า 2 ปีแล้ว

น้องอรเผยเทคนิคสำหรับคนทำงานว่า การออกกำลังกายให้เริ่มต้นจากลงทุนน้อยๆ ก่อน โดยสำรวจสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่เอื้ออำนวย อาทิ เดินขึ้นบันไดไปทำงานแทนที่จะขึ้นลิฟต์ รวมถึงมองออกไปรอบที่ทำงานและบ้านด้วยว่ามีสถานที่เอื้อต่อการออกกำลังกายข้างนอกหรือไม่ เช่น สวนสาธารณะ และพยายามเติมเต็มความสนุกด้วยการจับกลุ่มเพื่อนคอเดียวกัน ซึ่งช่วยให้เธอวิ่งได้สม่ำเสมอ

น้องอรบอกว่า การวิ่งทำให้เธอได้ครบทั้ง 4 มิติ คือ กาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณ เธอมีสมาธิในการทำงานมากขึ้น ได้เพื่อนคอเดียวกันเยอะขึ้น และยังเป็นกิจกรรมที่เธอทำร่วมกับครอบครัวได้อีกด้วย

“ให้คิดเสมอว่า การออกกำลัง
คือความจำเป็นของร่างกาย
ไม่ใช่ทางเลือก ไม่ใช่มีเวลาถึงทำ
แต่ต้องตั้งใจทำมัน”
อรณา จันทรศิริ

สุขภาพดีมีชัย

“สกล โสภิตอาชาศักดิ์”

“หากจะให้มีสุขภาพดี ต้องปรับความคิดว่าการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ไม่ต้องรอวันว่างแล้วถึงค่อยทำ เพราะสุดท้ายจะมีเรื่องอื่นๆ เข้ามา ข้ออ้างที่ “ไม่มีเวลา” ก็จะถูกหยิบมาใช้”

สกล โสภิตอาชาศักดิ์ หรือฮิม นักวิชาการประจำสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) วัย 26 ปี เป็นอีกคนที่ใส่ใจในเรื่องสุขภาพ

ในวัยเด็กเขาจะเกลียดการออกกำลังกาย เพราะไม่ชอบความเหนียวเหนอะหนะของเหงื่อ ที่ผ่านมา ฮิมจึงแทบไม่ได้เล่นกีฬาเลย

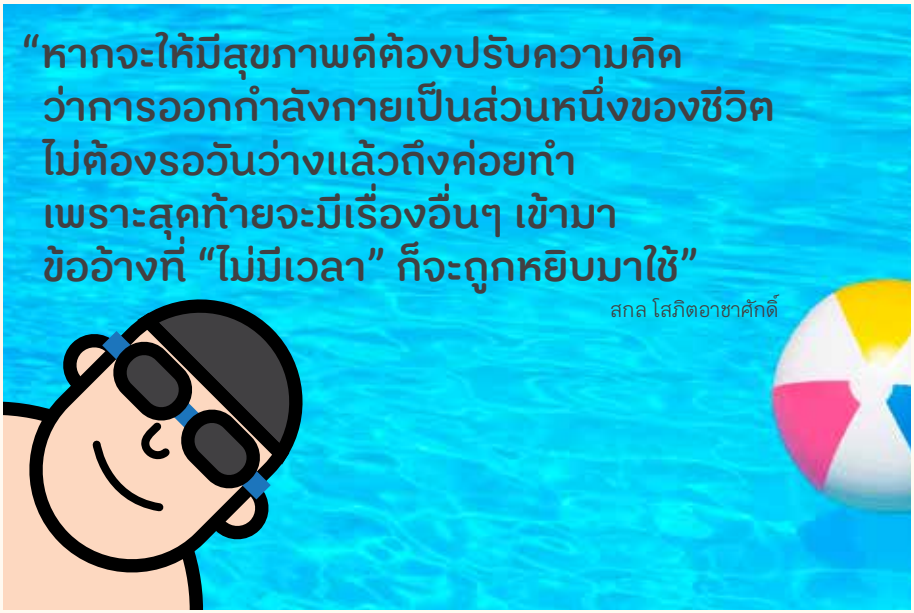
จุดเปลี่ยนสำคัญของฮิมแตกต่างจากคนส่วนใหญ่ เขาบอกว่าหันมาออกกำลังกายเพราะรู้สึกว่าตัวเองผอมเกินไป อีกอย่างบรรดาเพื่อนๆ รอบตัวเริ่มออกกำลังกายกันหมด

ฮิมเริ่มด้วยการซื้อดัมเบลมาเล่นเอง แต่ไม่ได้ผลเท่าที่ควร ความขี้เกียจถามหา ดัมเบลถูกวางทิ้งแน่นิ่ง เขาจึงเปลี่ยนวิธีออกกำลังกายใหม่ หันมาเข้าฟิตเนสเป็นประจำและต่อเนื่อง ประมาณ 5 วันต่อสัปดาห์ และพยายามเล่นให้ได้ทุกส่วน โชคดีที่สำนักงานสสส. ในซอยงามดูพลี มีฟิตเนสบริการให้พนักงาน ดังนั้นหลังเลิกงานเขาจะขลุกอยู่ในฟิตเนสประมาณชั่วโมงครึ่ง ตั้งแต่ฮิมเข้าฟิตเนสอย่างจริงจัง 5-6 วันต่อสัปดาห์ เพียง 2-3 เดือนเท่านั้น ก็เห็นผล ร่างกายแข็งแรงขึ้น สุขภาพดีขึ้น เขาจึงมีกำลังใจที่จะทำต่อเนื่อง

1 ปีผ่านไป ผลลัพธ์ที่ได้ คือสุขภาพที่ดี พิสูจน์จากอาการภูมิแพ้ไรฝุ่นของเขาลาจากไป และไม่ค่อยเป็นหวัดเหมือนเมื่อก่อน หรือหากเป็นก็หายอย่างรวดเร็ว เพียงแค่นอนพักโดยไม่ต้องหาหมอ ฮิมรู้สึกมั่นใจในตัวเองมากขึ้น ซึ่งส่งผลดีต่อหน้าที่การงานที่ทำอยู่

นอกจากเรื่องการออกกำลังกายที่ทำเป็นประจำสม่ำเสมอ และการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอแล้ว เขายังใส่ใจเรื่องของอาหารการกินด้วย กินผักผลไม้ให้มาก ลดอาหารหวานมันเค็ม และอีกอย่างคือการนอนหลับให้เพียงพออย่างน้อย 7 ชั่วโมงต่อวัน

“ผมมีกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอเพราะที่ทำงานส่งเสริม นอกจากมีฟิตเนสแล้ว สภาพแวดล้อมของสำนักงานก็เอื้อที่จะให้ได้เคลื่อนไหวร่างกาย เช่น สนับสนุนการเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ จากประสบการณ์ของผมจะเห็นว่าคนทำงานจะมีกิจกรรมทางกายได้มากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับนโยบายของผู้บริหารองค์กรด้วย”


“หากจะให้มีสุขภาพดีต้องปรับความคิด
ว่าการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต
ไม่ต้องรอวันว่างแล้วถึงค่อยทำ
เพราะสุดท้ายจะมีเรื่องอื่นๆ เข้ามา
ข้ออ้างที่ “ไม่มีเวลา” ก็จะถูกหยิบมาใช้”
สกล โสภิตอาชาศักดิ์

ขยับกายให้ “ชีวิตใหม่”

“อาจารย์ณรงค์ เทียมเมฆ”

“การมีกิจกรรมทางกาย ไม่ใช่เพียงให้อวัยวะได้เคลื่อนไหวเท่านั้น แต่ทุกย่างก้าวคือการให้ชีวิตใหม่กับเรา”

แม้จะเข้าสู่วัย 69 ปี **อาจารย์ณรงค์ เทียมเมฆ** ที่ปรึกษาสมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย กลับแข็งแรงกระปรี้กระเปร่าราวกับหนุ่มวัย 50 ปลายๆ เท่านั้น เคล็ดลับที่ทำให้อาจารย์ณรงค์ดูอ่อนกว่าวัยก็เพราะตลอดชีวิตที่ผ่านมา การออกกำลังกายถือเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตควบคู่กับการทำงาน

เมื่อการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ในแต่ละวันของอาจารย์ณรงค์มีกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายไม่เคยขาด น้อยที่สุดคือการยืดเหยียด หรือแกว่งแขนหน้าทีวีจนกว่าจะได้ราว 2,000 - 3,000 ครั้ง “ถามว่ามีแรงบันดาลใจอะไรในการออกกำลังกาย ก็ขอตอบว่า ไม่มี แต่ทำมาตั้งแต่เด็ก จนการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เพราะทำแล้วเห็นผลดีที่เกิดกับร่างกายตนเอง โรคภัยไข้เจ็บไม่เคยมาเยี่ยมกราย”

นอกจากออกกำลังกายเป็นประจำแล้ว อาจารย์ยังใส่ใจเรื่องอาหารการกินด้วย จะกินอาหารครบ 3 มื้อ มื้อเช้าเป็นมื้อสำคัญที่สุด ส่วนมื้อกลางวันกินในสัดส่วนรองลงมา มื้อเย็นกินน้อยลงตามลำดับ

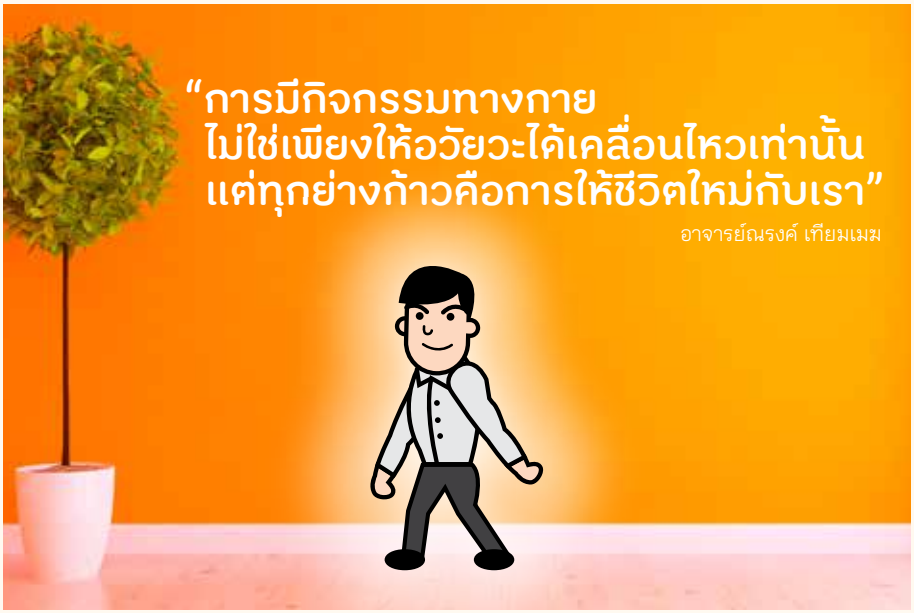
สำหรับประเภทอาหารแต่ละมื้อ อาจารย์บอกว่า จะเน้นผักผลไม้และเลือกกินปลา ส่วนเนื้อสัตว์ประเภทอื่น เช่น ไก่ หรือหมู นานๆ จึงจะกินสักครั้ง แม้บ่อยครั้งที่อาจารย์ไปร่วมงานเลี้ยงสังสรรค์ การกินอาหารนอกบ้านก็ไม่ได้สร้างความลำบาก อยู่ที่ว่าจะเลือกกินอะไร

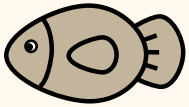
อาจารย์ณรงค์ยังบอกอีกด้วยว่า การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอจะทำให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ทำให้สบายใจ อารมณ์ดี ช่วยคลายเครียด และทำให้ร่างกาย “สด” คนทำงานที่นั่งโต๊ะเพียงแค่หยุด วางงานลง เดินไปจากเครื่องคอมพิวเตอร์สักพัก เพื่อออกไปกลางแจ้ง และออกกำลังกาย หรือเพียงแค่วิ่งขึ้นลงบันไดในสำนักงาน เมื่อกลับมาทำงานอีกครั้ง จะรู้สึกได้ถึงความกระปรี้กระเปร่า

“เอาเข้าจริงแล้ว การพักจากงานชั่วครู่ไม่ได้ทำให้งานเสียหรือเสร็จช้า แต่ความสดชื่นที่ได้จากการมีกิจกรรมทางกายจะยิ่งทำให้เรากลับมาทำงานได้ดีขึ้น มีประสิทธิภาพมากขึ้น”

วันนี้แม้จะเข้าวัย 69 ปี แต่อาจารย์ยังคงออกกำลังกายต่อไป

“การออกกำลังกายทำให้ได้ชีวิตใหม่ เพราะร่างกายได้สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะอย่างคล่องตัว ปอดก็ทำงานอย่างเต็มที่ ร่างกายสร้างเซลล์ใหม่ที่มีความสมบูรณ์มากขึ้น ดังนั้นการมีกิจกรรมทางกาย ไม่ใช่เพียงให้อวัยวะได้เคลื่อนไหวเท่านั้น แต่ทุกย่างก้าวคือการให้ชีวิตใหม่กับเรา”


“การมีกิจกรรมทางกาย
ไม่ใช่เพียงให้อวัยวะได้เคลื่อนไหวเท่านั้น
แต่ทุกย่างก้าวคือการให้ชีวิตใหม่กับเรา”
อาจารย์ณรงค์ เทียมเมฆ



อ้างอิง

หนังสือ

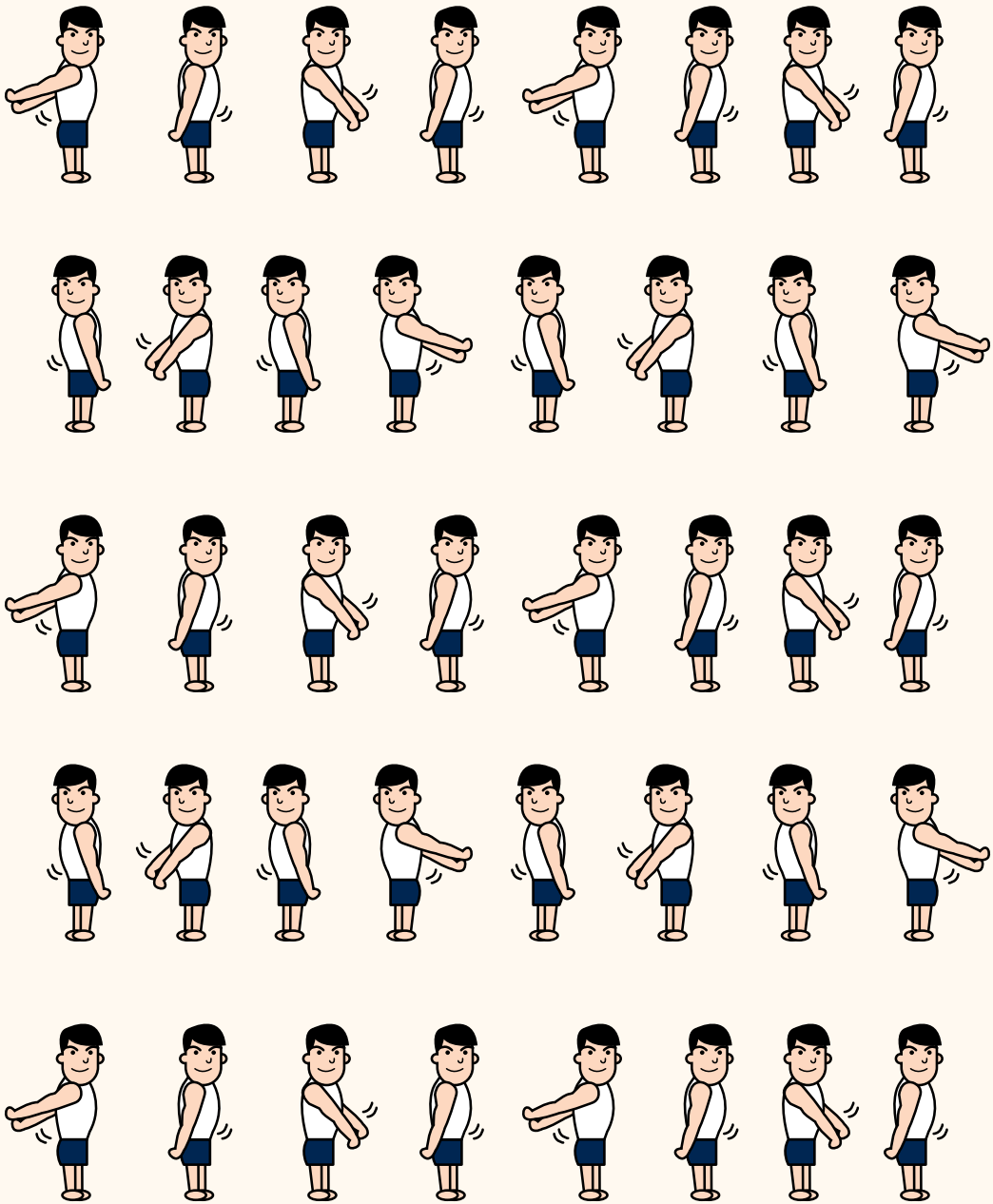
เครือข่ายคนไทยไร้พุง., 80, 90 รหัสลับอันตราย, 2549
ภาควิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์ มหาวิทยาลัยบูรพา, ข้อมูลอันตรายจากอาหารปิ้ง ย่าง และทอด
สง่า ดามาพงษ์., สง่า ท้าเปลี่ยน.พีเพิลมีเดีย, 2557
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ชีวิตใหม่ ไร้พุง : How to สลายน้ำหนักด้วย 3 อ., 2557
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, สุขภาพดี เริ่มที่...อาหาร ลด หวาน มัน เค็ม เติมเต็ม ผัก ผลไม้ เพิ่มขึ้น

เอกสาร

กระทรวงสาธารณสุข, ข้อมูลการเดินอย่างถูกวิธี
กระทรวงสาธารณสุข, ข้อมูลกิจกรรมทางกาย
กระทรวงสาธารณสุข, ข้อมูลจาก FACTSHEET Health Conscious Campaign
เครือข่ายคนไทยไร้พุง, ไขมัน กินได้ เลือกให้ถูก...กินให้พอดี
เครือข่ายคนไทยไร้พุง, Office Exercise บริหารร่างกาย สไตล์ชาวออฟฟิศ
เครือข่ายคนไทยไร้พุง, เพิ่มกล้าม ฟิตหุ่นดี หน้าจอทีวีแบบง่ายๆ
เครือข่ายคนไทยไร้พุง, ออกกำลังกาย 3 หมู่ คู่กินอาหาร 5 หมู่เพื่อสุขภาพ
เครือข่ายคนไทยไร้พุง, พุงยุบหนอด้วยสมาธิ
เครือข่ายคนไทยไร้พุง, ACTIVE Lifestyles
เครือข่ายคนไทยไร้พุง, ลดพุง ลดโรค
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), โรคอ้วน ลงพุง
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ไร้พุงไร้โรค ด้วย “หลัก 3 อ.”

เว็บไซต์

กรมอนามัย, www.anamai.moph.go.th
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), www.thaihealth.or.th



สสส

องค์กร
ลดหุ่งลดโรค

หมอชาวบ้าน