

กินอาหาร...ไม่6กันโรค

กินอาหารให้ครบหมวดหมู่และหลากหลาย
ได้แก่ข้าว เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ น้ำ ไม่กินอาหารซ้ำๆ

ให้ได้สารอาหารครบถ้วนและเพียงพอ

กินผัก ผลไม้สด วันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัม

ผัก ผลไม้สด จะมีเส้นใยอาหาร เกือบแรม ีวิตามิน และ
สารอาหารหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกายช่วยให้
ขับถ่ายได้ดี เพิ่มภูมิต้านทานโรค ช่วยป้องกันและลด
ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง
โรคหัวใจและหลอดเลือด

กินผักหลากหลายชนิดที่ปลอดสารพิษให้ครบ ๕ สี



ผักสีเขียว	เช่น ห้วไชเท้า ดอกแค หอมใหญ่ ดอกกะหล่ำ เห็ดฟาง เป็นต้น
ผักสีเหลืองส้ม	เช่น ฟักทอง ข้าวโพด โสน แครอท เป็นต้น
ผักสีเขียวน้ำเงิน	เช่น คะน้า กะหล่ำปลี ผักหวาน ถั่วฝักยาว ผักบุ้ง บวบ มะเขือ แตงกวา เป็นต้น
ผักสีแดง	เช่น มะเขือเทศ พริกแดง เป็นต้น
ผักสีม่วง	เช่น กะหล่ำปลีม่วง มะเขือม่วง เป็นต้น

กินผลไม้สดที่มีรสไม่หวานจัด

เช่น ฝรั่ง ชมพู่ ส้ม พุทรา กล้วย มะละกอ

ผัก ครึ่งหนึ่ง
อย่างอื่น ครึ่งหนึ่ง มะเร็งลดลง
๒๐-๓๐
เปอร์เซ็นต์

ลดอาหารที่มีไขมันและคลอเรสเตอรอลสูง
อาหารที่มีรสเค็มจัด หวานจัด

ลดอาหารที่มีไขมันและคลอเรสเตอรอลสูง

ได้แก่ อาหารทอด ผัด แกงกะทิ ขนมหวานไส้กะทิ
เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารทะเล

กินอาหารที่มีไขมันและคลอเรสเตอรอลสูง ทำให้
อ้วน ไขมันไปจับตามร่างกาย และหลอดเลือดอุดตัน

ลดอาหารที่มีรสเค็มจัด

ได้แก่ กะปิ ปลาเค็ม ไข่เค็ม ปูเค็ม อาหารดองเค็ม
เป็นต้น และลดการดื่มเครื่องดื่มปรุงประเภท น้ำปลา
ซีอิ๊ว ซอสต่างๆ เป็นต้น

กินอาหารที่มีรสเค็มจัด ไตจะทำงานหนักเพื่อขับ
เกลือส่วนเกินออกจากร่างกาย การลดการกินเค็ม
จะช่วยลดอัตราการป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง
โรคหลอดเลือดหัวใจ มะเร็งกระเพาะอาหารและไตวาย
เรื้อรัง

ลดอาหาร ขนมและเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด

ได้แก่ ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง น้ำอัดลม
น้ำหวาน และขนมหวานต่างๆ (กินน้ำตาลวันละ
ไม่เกิน ๖ ช้อนชา)

กินอาหารที่มีรสหวานจัด ทำให้ตับอ่อนต้องทำงาน
เพิ่มมากขึ้น มีผลให้ตับและหลอดเลือดเสื่อมสภาพ
จนร่างกายไม่สามารถควบคุมน้ำตาลได้ ก่อให้เกิด
โรคเบาหวานและโรคเรื้อรังอื่นๆ ตามมา เช่น ตาบอด

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควบคู่กับการกินอาหารที่ถูกต้อง

- ▶ สุขภาพร่างกายแข็งแรง
- ▶ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด
- ▶ ประหยัดค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพพยาบาลผู้ป่วยของครัวเรือน
- ▶ ลดภาระค่าใช้จ่ายของประเทศในการรักษาพยาบาลผู้ป่วย จากโรคที่สามารถป้องกันได้

โครงการเฉลิมพระเกียรติ ๕๗ พรรษา มทวาชวาลอง
หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง
โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด

Click
and
PDF



ปรับ
เปลี่ยน

พฤติกรรม

ลด

โรคมะเร็ง

ความดันโลหิตสูง

หัวใจและหลอดเลือด



งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลท่าตม

WWW.THATOOMHSP.COM

ปัจจุบัน คนไทยมีแนวโน้มเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากการปฏิบัติตัวที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ โดยมีสาเหตุมาจากการกินอาหารที่ไม่ถูกต้อง และออกกำลังกายไม่เพียงพอ ทำให้ประชาชนเจ็บป่วยเสียชีวิตก่อนวัยอันควร และต้องเสียค่ารักษาพยาบาลเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะโรคมะเร็ง ต้องเสียค่ารักษาพยาบาลเฉลี่ยคนละประมาณ ๑ แสนบาทต่อเดือน

จากผลการเฝ้าระวังการออกกำลังกายและบริโภคอาหารของประชาชนอายุ ๑๕-๖๐ ปี จำนวน ๑,๕๒๐ คน ทั่วประเทศ โดยกองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข เมื่อเดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๑ พบว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายถูกต้องมีเพียงร้อยละ ๓๒.๕ บริโภคผัก ผลไม้วันละไม่น้อยกว่าครึ่งกิโลกรัม มีเพียงร้อยละ ๒๓.๗ และกินอาหารไขมันเป็นประจำร้อยละ ๑๔.๐

การป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคดังกล่าว ทุกคนสามารถทำได้ด้วยตนเองด้วยวิธีง่ายๆ และประหยัด คือ **ออกกำลังกายสัปดาห์ละอย่างน้อย ๓-๕ วัน วันละอย่างน้อย ๓๐ นาที** ควบคู่กับการกินอาหารที่ถูกต้อง กินผัก ผลไม้สด วันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัม หรือผักครึ่งหนึ่ง อย่างอื่นครึ่งหนึ่ง และลดอาหารไขมัน อาหารเค็มจัด หวานจัด



ออกกำลังกาย...ไม่เกินวัด

การออกกำลังกาย จะทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกาย มีความอดทนและทำงานได้นานขึ้น คล่องแคล่วว่องไวช่วยลดและเผาผลาญไขมันในร่างกาย ทำให้ปอด หัวใจ กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ มีความแข็งแรงมากขึ้น ร่างกายมีความต้านทานโรคมมากขึ้น ช่วยป้องกัน และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โดยควรเลือกออกกำลังกายในประเภทที่เหมาะสมกับอาชีพ วัย และสภาพร่างกาย

ออกกำลังกายสัปดาห์ละอย่างน้อย ๓-๕ วัน วันละอย่างน้อย ๓๐ นาที

การออกกำลังกายที่ถูกต้อง เริ่มต้นด้วยการอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ข้อต่อและเอ็นทุกส่วนเพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย ใช้เวลาประมาณ ๕ นาที เช่น วิ่งเหยาะๆ เดินช้าๆ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ออกกำลังกายให้หัวใจเต้นแรงขึ้น สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้ดีขึ้น ปอด กล้ามเนื้อ ได้ทำงานเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง กล้ามเนื้อทุกสัดส่วนของร่างกายมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ใช้เวลาประมาณ ๑๕-๒๐ นาที เช่น เดินเร็ว เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน ขุดดิน ทำสวน ทำนา หรือเล่นกีฬา ประเภทต่างๆ เช่น แบดมินตัน ฟุตบอล เป็นต้น

ผ่อนคลาย จบการออกกำลังกายด้วยการลดระดับความแรงลงเรื่อยๆ เพื่อผ่อนคลาย หัวใจ ปอด กล้ามเนื้อ ทุกสัดส่วนของร่างกาย จนถึงระดับการหยุดการออกกำลังกาย ใช้เวลาประมาณ ๕ นาที เช่น วิ่งช้าๆ สลับการเดิน หรือเดินช้าๆ ยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีกครั้งก่อนหยุด



ออกกำลังกายสม่ำเสมอได้ประโยชน์อย่างไร

- ▶ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง
- ▶ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ช่วยทำให้ความดันโลหิตลดลงในผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง
- ▶ ลดอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ หัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ เพิ่มขึ้น หัวใจแข็งแรง ยืดหยุ่นตัวได้ดี
- ▶ ลดไขมันในเลือด ซึ่งถ้าสูงจะเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน
- ▶ ช่วยให้ปอด หัวใจ กระดูก กล้ามเนื้อและข้อต่อแข็งแรง
- ▶ ช่วยป้องกันโรคกระดูกเปราะ โดยเฉพาะในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน
- ▶ ช่วยลดความเครียด นอนหลับง่าย ความจำดี

"ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
ลดโรค-เรื้อรัง ความอันตรายสู่
หัวใจและหลอดเลือด"

