

ตัวชี้วัด 2.2 มิติที่ 1 บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี
หลักฐานระดับ 4 หลักฐานแสดงการขับเคลื่อนกิจกรรมตามแผน

ข้อเสนอเชิงนโยบาย ข้อที่ 2 ส่งเสริมให้มีการปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่เหมาะสม
มาตรการข้อที่ 1 รมรงค์ลด ละ เลิกน้ำหวานอาหารมัน
กิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารหวานและมันเดือนสิงหาคม

ให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารลดหวาน มัน เค็ม ผ่านทางเพจ
7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี และส่งข้อมูลความรู้ใน line กลุ่มคนรักสุขภาพ เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร
และกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพมีสุขภาพดี



7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี

3 สิงหาคม • 🌐

พลังงานที่คนออกกำลังกายควรได้รับในแต่ละวัน

ผู้หญิง 1,200-1,400 กิโลแคลอรี

ผู้ชาย 1,400-1,600 กิโลแคลอรี

ประกอบไปด้วยคาร์โบไฮเดรตหรือแป้ง ไม่เกินวันละ 6-8 ทัพพี กิน
น้ำมันไม่เกิน 6 ช้อนชา น้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา และเกลือไม่เกิน 1
ช้อนชา

ที่สำคัญการปริมาณอาหารต้องครบทั้ง 5 หมู่ กินในสัดส่วน 2:1:1 คือ
ผัก 2 ส่วน เนื้อสัตว์ 1 ส่วน ข้าวแป้ง 1 ส่วน

รวมถึงการออกกำลังกาย เช่นการเดินวันละ 10,000 ก้าว หรือระยะ
ทาง 8-10 กิโลเมตรต่อวัน

และหากอยากให้น้ำหนักลงเร็วเป็นที่น่าพอใจ ต้องงดของหวาน ชา
กาแฟ น้ำอัดลม และแอลกอฮอล์

อย่าลืมว่าการออกกำลังกายและการลดน้ำหนักของแต่ละคนมีวิธีการที่
แตกต่างกัน การทำจนเป็นนิสัย เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ค่อยๆ ลดน้ำ
หนัก เพื่อให้ร่างกายปรับสภาพ เป็นวิธีการสมดุที่สุด

กำลังใจในการลดน้ำหนัก เป็นสิ่งสำคัญเช่นเดียวกัน จงตั้งเป้าหมาย
และเดินไปให้ถึง จะช้า จะเร็ว ผลสำเร็จก็อยู่ที่ตัวเรา

สัปดาห์ที่

2

แป้ง หวาน มัน เค็ม

กินอย่างไรไม่อ้วน

แล้วเพิ่มออกกำลังกาย





แป้ง

ข้าวหรือแป้ง



ผู้ชาย

กินวันละ 8 ถ้วย



ผู้หญิง

กินวันละ 7 ถ้วย

หวาน

น้ำตาลกินวันละไม่เกิน 6 ช้อนชา



กินแบบนี้ ไม่อ้วน

มัน

น้ำมันกินไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา



เค็ม

เกลือกินวันละไม่เกิน 1 ช้อนชา





ลองทำดูคุณทำได้

เพิ่มการออกกำลังกายที่บ้าน เช่น ซอยเท้า เดินแอโรบิค โดยให้รู้สึกเหนื่อยเล็กน้อย เหงื่อซึม พุดคุยได้จบประโยค

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

0 2590 4536

จัดทำโดย
เผยแพร่วันที่

: สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
: สิงหาคม 2563



AnamaiMedia

<https://www.anamai.moph.go.th>

<https://www.facebook.com/anamaidoh/>

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
เลขที่ 88/22 น.ร. ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10000
โทรสาร : 0 2590 4500