



กิจกรรมการดูแลสุขภาพ

ปัจจุบันสังคมไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมไปสู่สังคมอุตสาหกรรม การใช้ชีวิตของคนเปลี่ยนไปทั้งในแง่การใช้แรงงานทำงานมาใช้สมองนั่งโต๊ะทำงาน การใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบทำให้เกิดความเครียด ขาดการออกกำลังกาย ขาดการรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ ขาดความสนใจต่อสุขภาพตัวเอง ทำให้เกิดโรคต่างๆ ที่เกิดจากการไม่ดูแลตัวเองให้ดี เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหลอดเลือดสมอง ความดันโลหิตสูง โรคกระดูกพรุน ซึ่งโรคเหล่านี้สามารถป้องกัน หรือลดอุบัติการณ์ได้โดยการที่เราใส่ใจดูแลตัวเอง เพียงใช้เวลาวันละประมาณ 1 ชั่วโมง ก็สามารถทำให้สุขภาพดีขึ้น

1. รู้จักประมาณตน การประมาณตนในการออกกำลังกายแต่พอควร จะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญอาหารและพลังงานส่วนเกินได้ดี
2. เลือกเวลาออกกำลังกาย เวลาเช้าตรู่และตอนเย็นเหมาะที่สุดในการออกกำลังกายมากกว่าตอนกลางวัน ซึ่งจะทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อย บางรายอาจหน้ามืดเป็นลมก็มี ทั้งนี้ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะจะส่งผลดีต่อการปรับตัวของร่างกาย
3. จิตใจต้องพร้อม ควรทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง หากมีเรื่องไม่สบายใจ ก็ไม่ควรออกกำลังกาย เพราะอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย
4. ความสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะออกกำลังกายให้สุขภาพแข็งแรงหรือลดน้ำหนัก แต่จะได้ผลแค่ไหนขึ้นกับปริมาณ และความหนักเบาของการออกกำลังกายด้วย



การดูแลสุขภาพเพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ต้องรู้จักการกินอาหารเป็นสิ่งสำคัญ รองลงมาคือการออกกำลังกาย ด้วยเหตุนี้ทางกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และสถาบันวิจัยโภชนาการ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทางด้านอาหารและโภชนาการ จึงได้จัดทำ “ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี 9 ข้อ หรือโภชนบัญญัติ 9 ประการ” เพื่อเผยแพร่ให้ใช้ยึดเป็นแนวทางในการกินอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ



โภชนบัญญัติ 9 ประการ



1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว เพื่อให้สารอาหารที่ร่างกายต้องการอย่างครบถ้วน และมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานไม่อ้วนหรือผอมเกินไป

2. กินข้าวเป็นหลักสลับกับอาหารแป้งในบางมื้อ เลือกกินข้าวกล้องแทนข้าวขาวและได้คุณค่าและใยอาหารมากกว่า



3. กินผักให้มาก และกินผลไม้ประจำ กินผักและผลไม้ทุกมื้อ จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคและต้านโรคมะเร็งได้

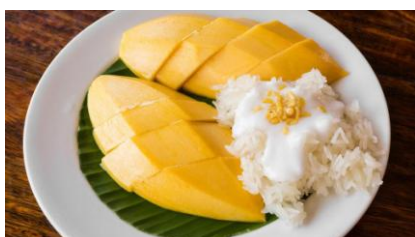


4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ปลาเป็นโปรตีนคุณภาพดี และย่อยง่าย เป็นอาหารที่หาง่าย ถั่วเมล็ดแห้งเป็นโปรตีนจากพืชที่ใช้แทนเนื้อสัตว์ได้



5. ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย นมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง เด็กควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว ผู้ใหญ่ควรดื่มนมพร่องมันเนย วันละ 1-2 แก้ว

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร กินอาหารประเภททอด ผัด หรือแกงกะทิ แต่พอควร เลือกกินอาหาร ประเภทต้ม นึ่ง ย่าง (ที่ไม่ไหม้เกรียม) แกงไม่ใส่กะทายเป็นประจำ



7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัด หวานจัด เค็มจัด กินหวานมากเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือด กินเค็มจัดเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง

8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน อาหารที่ไม่สุกและปนเปื้อน เชื้อโรคและสารเคมี เช่น สารบอแรกซ์ สารเร่งสี สารกันเชื้อรา สารฟอกขาว สารฆ่าแมลง ฟอรัมาลิน ทำให้เกิดโรคได้



9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ความดันโลหิตสูง โรคตับแข็ง โรคมะเร็งในหลอดอาหาร และโรคร้ายอีกมาก

ที่มาของข้อมูล : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)