

សេរីបៀនារូប គុណាមេយ



คำนำ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ในฐานะองค์กรหลักด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัย สิ่งแวดล้อม เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพดี ได้เล็งเห็นความสำคัญต่อการเข้าถึงการบริการและข้อมูลด้านสุขภาพอย่างทั่วถึงตามบริบทของแต่ละพื้นที่ โดยเฉพาะในพื้นที่ที่ห่างไกล ให้สามารถเข้าถึงและรับรู้ข้อมูลด้านสุขภาพและด้านสิ่งแวดล้อมผ่านสื่อแขนงต่างๆ เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ในวงกว้าง ดังนั้น กรมอนามัย จึงได้จัดทำหนังสือ “สาระดีนำรู้ คู่อนามัย” เพื่อใช้เป็นสื่อกลางในการเผยแพร่ความรู้ให้ประชาชนทุกกลุ่มวัย ได้มีความรู้ความเข้าใจและสามารถนำข้อมูลไปใช้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อการมีสุขภาพที่ดีของคนไทยอย่างยั่งยืน

กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข



สาระดีบำรุง คุ่งอนาคต



ที่ปรึกษา

ดร.นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์

นายแพทย์ณรงค์ สายวงศ์

นายแพทย์ณัฐพร วงศ์ศุทธิภากර

ทันตแพทย์สุชา เจียรนัยโชคชัย

นายพิษณุ แสนประเสริฐ

อธิบดีกรมอนามัย

รองอธิบดีกรมอนามัย

รองอธิบดีกรมอนามัย

รองอธิบดีกรมอนามัย

รองอธิบดีกรมอนามัย

จัดทำโดย

คณะทำงานสำนักสื่อสารและตอบโต้ความเสี่ยง กรมอนามัย

เรียบเรียง

สำนักสื่อสารและตอบโต้ความเสี่ยง กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

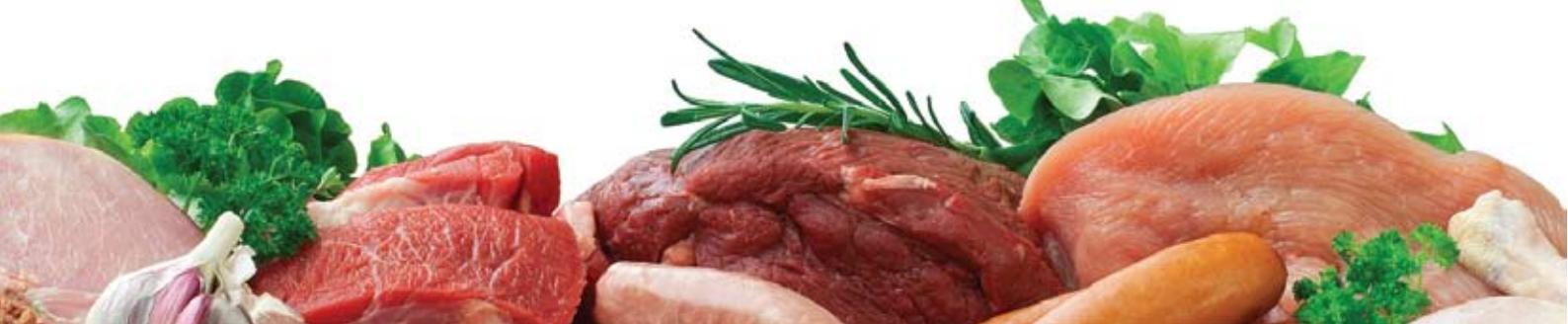
โทรศัพท์ 0-2590-4025, 0-2590-4096 โทรสาร 0-2591-8202

ISBN

จำนวนหน้า 38 หน้า

จำนวนพิมพ์ 2,400 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 1





สารบัญ

ตีมน้ำเหนาะสมตามวัย	4	พัก พลไม้...กับมะเร็ง	22
ครบ 3 มื้อ ทุกวัน สุขภาพดี	5	ตักบาตร...ให้ได้บุญ	23
ไข่...ไข่...ไข่เบบู๊กี้ลั้ว	6	เด็กตามน้ำ...ป้องกันได้	24
กินพักสตั๊นกัยหน้าว	7	คุณ...คุ้ม...ปลอดภัย	25
เรื่องกลัวย...(ไม่)กลัวย	8	หญิงท้องสูบบุหรี่ “เสี่ยงแท้”	
ข้าวโพด...โภชนาการดีดี	9	เด็กในห้องปักแห่ง “เพดานหัว”	26
กินชา สร้างบุญ ลดโรค	10	ป้องกันลูกจากหวัดหน้าฝน	27
เพิ่มไอโอดีน เพิ่มไอคิว	11	4s. สถิตโรค มื้อ เท่า ปาก	28
ไม่ติด “หวาน” ลูกหลานสุขภาพดี	12	พ่อแม่ในฟัน...ของลูกวัยรุ่น	29
“ลดหวาน” ว่าเล่นไทย	13	สุขภาพheavyวัยทอง	30
ขนมหวาน...หวานซ่อนโรค	14	ร้อนจัด...ระวังโรคคลมแตด	31
อาหารป้องกันสีว	15	สูงวัย...อายุยืน	32
3o. สูตรเต็ตต์ พิชิตอ้วนลงพุง	16	ต่างวัย...ออกแบบกายต่างกัน	33
ตักบาตรสร้างสุขภาพ	17	ออกกำลังกาย...คลายเครียด	34
ควบคุม “เบาหวาน” ตัวย (เลือก) กิน	18	เลือกรองเท้า...พร้อมก้าวเดิน	35
ขับถ่ายไม่ค่อยล่อง...ก้องพุง...โรคเกิด	19	5ก่า...คลายเมื่อยหลังพวงมาลัย	36
กินอาหารปัง-ย่างคลายหน้าว ระวังเสี่ยง “มะเร็ง”	20	หนาวน...ใจร้ายก็ออกแบบกายได้	37
พบร้าย...ปลาปักเป้า	21	ออกแบบกาย (ในน้ำ) คลายร้อน	38



ດំណឹង...មេដាមី

มาได้มั่นมากันเถอะ เพราะการดีมั่น
ทุกวันช่วยให้ร่างกายแข็งแรง...คำเชิญชวนนี้
ยังใช้แล้วยังเป็นประจำ แต่ปัจจุบันมีใน
ตลาดปั่นเรา มีหลากหลายชนิด นมชนิด
ต่างๆ แตกต่างกันอย่างไร วันนี้เรามารู้จัก
นมแต่ละชนิดกัน

นม...เป็นอาหารออยู่ในประเภทโปรตีน
เช่นเนื้อสัตว์ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง นม
ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตได้ก และ
ช่วยแคมส่วนที่สึกหรือของร่างกายในผู้ใหญ่
นมมีโปรตีน วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ได้แก่
วิตามินเอ ดี บี 1 บี 2 บี 6 บี 12
แคลเซียม และฟอสฟอรัส

نمในตลาดบ้านเรา ปัจจุบันมีให้เลือก
ซื้อได้หลายชนิด ปกติแล้วแบ่ง成ตาม
บริษัทที่ผลิต ได้แก่ น้ำดื่มน้ำตาล คือ นมที่
ยังไม่ได้นำเอาไขมันออก นมพร่องมันเนย
คือ นมที่เอาไขมันในนมออกบางส่วน
นมขาดมันเนย คือ นมที่นำเอาไขมัน
ออกทั้งหมด เพื่อเพิ่มความน่ากินและความ
หลากหลาย ผู้ผลิตจึงทำให้มอร์อยและ

ได้แนะนำว่า ดีมีนมาให้เหมาะสมตามวัย โดยในวัยเด็กเป็นวัยกำลังเจริญเติบโต มีความต้องการสารอาหารมาก ดังนั้น ในเด็กก่อนวัยเรียน ควรดื่มน้ำวันละ 2-3 แก้ว และเด็กวัยเรียน ดีมีนวันละ 2 แก้วจะทำให้เด็กเติบโตสูงใหญ่ เต็มศักยภาพ ในผู้ใหญ่ยังต้องการการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ผู้ใหญ่ หรือผู้สูงอายุ จึงควรดื่มน้ำวันละ 1 แก้ว และหญิงตั้งครรภ์หรือหญิงให้นมบุตรควรดื่มน้ำวันละ 2 แก้ว แต่ถ้าหากกำลังควบคุมน้ำหนักอยู่ลักษณะนี้ ควรจะเลือกดื่มน้ำพร่องมันเนยดีที่สุด เพื่อสุขภาพที่ดี อีกทั้งเราควรเลือกทานอาหารให้ครบ 5 หมู่โดยเฉพาะผักและผลไม้ เพื่อได้รับสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายรวมทั้งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วย เมื่อรู้ว่า намีประจำชีวิตมากมายอย่างนี้แล้ว วันนี้...คุณดื่มน้ำหรือยัง...

เมื่อครั้ว่าنمมีประโยชน์มากหมายอย่างนี้
แล้ว วันนี้...คุณดีมั่นหรือยัง...



ครุ 3 มื้อ^{ทุกวัน สุขภาพดี}

เคยสังเกตตัวเองบ้าง ไหมว่าในแต่ละวัน... คุณกินอาหารครบ 3 มื้อหรือไม่

การละเลยอาหารในแต่ละมื้อ เพราะการทำงาน หรือเร่งรีบหลีกหนีการจราจรที่ติดขัด จะทำให้รู้สึกหงุดหงิด อ่อนเพลีย ไม่สดชื่น อาการเช่นนี้คือสัญญาณเตือนร่างกายว่า ได้เวลาเพิ่มพลังแล้ว

“**มื้อเช้า**” มื้อที่สำคัญที่สุด แต่ถูกละเลยมากที่สุด ทั้งๆ ที่อาหารเช้าช่วยเพิ่มพลังงานให้ร่างกายได้เตรียมความพร้อม รับสิ่งใหม่ออยู่เสมอ อาหารเช้าที่ดีต้องมีสารอาหารครบถ้วน เช่นเดียวกับอาหารมื้ออื่นๆ สารอาหารที่มักถูก忽略 คือโปรตีน ที่ได้จากเนื้อลัตว์ต่างๆ ได้แก่ ไข่ เนื้อหมู ไก่ และปลา เมื่อต้น

เมนูอาหารมื้อเช้าที่ขอแนะนำ เช่น ข้าวต้มปลา โจ๊กหมู/ไก่ ข้าวผัดไก่ ข眉ปัง ไก่ดาว ไส้กรอก และเครื่องดื่มสำหรับมื้อเช้า ไก่แกะ เครื่องดื่มน้ำผลไม้ นมพั่งพื้นและหรือนำเต้าหู้ รวมทั้งการกินผลไม้สดร่วมด้วย เพื่อเพิ่มวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ การไม่กินอาหารเช้า จะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย น้ำตาลในเลือดต่ำ หงุดหงิด อารมณ์เสีย เวียนศีรษะถึงขั้นหน้ามืดเป็นลมได้ เพราะร่างกายดึงสารอาหารไปใช้งานตลอดเวลาแม้ในช่วงเวลาหลับ



“**บักลงวน**” สำคัญชั่นกัน เพราะร่างกายได้เผาผลาญพลังงาน และกระเพาะอาหารได้ย่อยอาหารในมื้อเช้านำสารอาหารไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายแล้ว ดังนั้น เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่อเนื่องไม่ขาดหายไป ควรพัฒนาอาหารมื้อกลางวัน แต่ถ้าจะให้ดีควรเลี้ยงเมนูไขมันมาก และไม่ควรกินมากเกินความต้องการของร่างกาย เพราะอาจจะทำให้คุณหนักตาย่อนได้ในช่วงบ่าย

สุดท้าย “**มื้อเย็น**” เป็นมื้อที่สำคัญมาก คนให้ความสำคัญพิเศษ เพราะเป็นช่วงเวลาการเลี้ยงฉลอง ความจริงการกินอาหารมื้อเย็นต้องระวังและหลีกเลี่ยงเมนูไขมันสูง และไม่ควรกินมากเกินไป เพราะทำให้ร่างกายทำงานหนักตลอดเวลาที่คุณหลับ

หากในแต่ละมื้อยังไม่อิ่มท้อง สามารถปิดท้ายด้วยผลไม้หนึ่งผลหรือประมาณ 8-10 ชิ้นคำ และดื่มน้ำเปล่าให้ได้腕ละ 8-10 แก้ว ต่อวัน เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารหลากหลายเพียงพอ กับความต้องการ รวมทั้งออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน ท่านี่... สุขภาพดีจะอยู่กับเราตลอดไป

“
อาหาร เรา ก็ ตี ต่อง ป
สารอาหาร ครบ ก้วบ
ปรับ เติ่ย ว กับ อาหาร มื้อ อี บ
สารอาหาร ก็ บัก ถูก กละ เลย
คือ โปรตีน ก็ เราก ะ ได้ จา ก
เบื้อ ฮ บ ไ ก่ และ ปล า





ไข่...ไข่...ไข่เมนูใกล้ตัว

“ไข่” อาหารสารพัดนึก

ที่พูดอย่างนี้.. เพราะไข่อาหารประจำบ้าน ที่หาซื้อง่าย และทำอาหารได้หลากหลาย ทั้งไข่ต้ม ไข่เจียว ไข่ดาว ไข่ตุ๋น หรือยำไข่ดาว และอีกสารพัดเมนูไข่

ที่จริงแล้ว “ไข่” มีประโยชน์ต่อร่างกาย อย่างไรบ้าง กรมอนามัยขออาสาพาผู้อ่าน ร่วมกันเจาะ (คุณค่า) ไข่ ไปพร้อมๆ กัน

ไข่กับสารอาหาร

ไข่อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เห็นสารอาหารโปรตีนที่สมบูรณ์ ไขมัน ชาตุเหล็ก พофอรัส วิตามินบี12 วิตามินอี วิตามินดี และเลซิติน ที่ร่างกายต้องการ ปัจจุบันกรมอนามัยได้รณรงค์เติมสารไออก็อกไนเดอเร่อร์ ของปรุงรสประเภทเกลือ น้ำปลา ซึ่วิว รวมทั้งมะมีกรังสำเร็จรูป เพื่อบังกันโรคขาดสารไออก็อกไนเดอเร่อ โดยให้สมาคมผู้ผลิตอาหารสัตว์ไทยให้ความ ร่วมมือกับกรมอนามัย เติมสารไออก็อกไนเดอเร่อในอาหารสำหรับเลี้ยงไข่ ไข่ การกินไข่ จึงเป็นการเสริมไออก็อกไนเดอเร่อด้วย

กินไข่อย่างจุใจ

การกินไข่ให้ได้คุณค่าขึ้นอยู่กับกลุ่มวัย เด็กตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป ให้เน้นกินไข่แดง และตั้งแต่วัย 7 เดือน-วัยรุ่น กินไข่ได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่-ผู้สูงอายุ หาก มีปัญหาเรื่องไขมันในเลือดสูง ควรกินเพียง สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง และกลุ่มผู้สูงอายุ โรคหัวใจ เบาหวาน หรือโรคที่ต้องหลีกเลี่ยง อาหารที่มีคอเลสเทอโรล ควรกินไข่เพียง สัปดาห์ละ 1 ฟอง หรือตามคำแนะนำของแพทย์

เมนูไข่...ได้คุณค่า

ไข่ทำเมนูได้หลายชนิด แต่ความ สำคัญอยู่ที่การเลือกเม็ด ถ้าอยากกินไข่แบบ ไม่กลัวอ้วน ก็ให้เลือกเมนูประเภทต้ม ตุ๋น เพราะไม่ต้องเพิ่มน้ำมัน ยิ่งน้ำมันแพง ช่วยประหยัดเงินในกระเป๋า แต่หากใคร ต้องการกินไข่ดาว ที่ปกติต้องทอดในน้ำมัน ให้ลองหันมาใช้น้ำดีรมชาติทอดแทน (Poached Egg) ซึ่งขั้นตอนก็ไม่ยุ่งยาก โดยใส่น้ำในกระทะพอประมาณ ต้มจน

น้ำเดือด เติมเกลือ และนำส้มสายชูเล็กน้อย ใช้ตะหลิวน้ำให้วิ่งเป็นวงกลม แล้วตีไข่ ซึ่งการวนน้ำจะทำให้ไข่ขาวหุ้มไข่แดงโดยไม่แตกออก แค่นี้ก็ได้ไข่ดาวแบบไข่มันตัวแล้ว

แต่หากต้องการเพิ่มคุณค่าสารอาหาร ให้กับร่างกาย ก็ทำได้เพียงเติมผัก เนื้อสัตว์ รักษาพลังในอาหารงานเด็ดที่ปูรุ่งด้วยไข่ หรือกินควบคู่พร้อมกับข้าวสวย โดยไม่ลีบ ปิดท้ายเมื่ออาหารด้วยผลไม้ รับประทานจัด เพียงเท่านี้ก็ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหาร ครบ 5 หมู่ และหลากหลายมากขึ้น

ถึงตอนนี้...ใครที่ยังกล้าๆ กลัวๆ หรือ ไม่แน่ใจว่าไข่มีประโยชน์มากน้อยเพียงใด ก็เปลี่ยนทัศนคติและกินไข่กันได้อย่าง มีความสุข

ที่สำคัญ...ต้องกินอย่างเหมาะสม ถูกหลักโภชนาการ และหมั่นออกกำลังกาย ประจำ

กินผักสด ต้านภัยหนาว

เมื่ออากาศเริ่มหนาว ลิ่งที่พ่อแม่ที่มีเด็กเล็กเริ่มเป็นห่วงกันก็คือ การเจ็บป่วยด้วยโรคในช่วงหน้าหนาว ทั้งไข้หวัด หลอดลมอักเสบ และโรคระบบทางเดินหายใจ การเสริมสร้างภูมิต้านทานให้ลูกน้อย เป็นลิ่งที่พ่อแม่ผู้ปกครองควรหาวิธีป้องกัน วิธีการหนึ่งที่ทำได้คือ การเสริมสารอาหารวิตามินซีหรือแอลตราต่างๆ เพราะสารอาหารดังกล่าวมีสารต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ผนังเซลล์แข็งแรง ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานให้ร่างกายแข็งแรง

สารอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินซีหรือแอลตราตู ได้แก่ ผักลีเชีย เช่น คำลีง ผักบุ้ง ผักหวาน คะน้า กวางตุ้ง บร็อกโคลี กะหล่ำปลี ผักโขม ถั่วพู เป็นต้น โดยเฉพาะในช่วงหน้าหนาว ผักลีเชียจะสด กรอบ เหมาะแก่การเสริมเมนูผักให้เด็กกินมากยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ดี เมนูผักช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานโรคได้จริง การปลูกผั่งพุ่ติกรรมให้เด็กรักการกินผักก็สำคัญ

เด็กควรกินผักทุกวัน มีอัล 4 ช้อนกินข้าว ควบคู่กับอาหารอื่นๆ ให้ครบ 5 หมู่ เพราะร่างกายเด็กต้องการสารอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อบำรุงสมองซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตและสติปัญญา



ເຮື່ອກລ້ວຍ... (ໄມ່) ກລ້ວຍ

“ກລ້ວຍ” ຜລໄມ້ທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງໂນຍານາກ
ແລະ ປະໂປ່ນໝາກມາຍ

ໂດຍເພາະກລ້ວຍນໍ້າວ້າທີ່ນັບຕັ້ງແຕ່
ອົດຕື່ຖືປ່າຈຸບັນຄົງພບເຫັນປູກໄວ້ກາຍໃນບັນ
ດ້ວຍວິທີກາປູກທີ່ແສ່ມ່າຍ ແລະ ໄມ່ຕ້ອງດູແລ
ມາກ ແຕ່ໃຫ້ຜລຕລອດທັງປີ ພຣີຄ້າບັນໄທ່ນ
ປູກໄມ້ໄດ້ ໃນຕາລາມີໄທເລືອກຊື່ແທບທຸກແທ່ງ

ດ້ວຍສາຮັບ ດຸດຸນປະໂປ່ນໝາກມາຍຂອງ
ກລ້ວຍນໍ້າວ້າ ຕັ້ງແຕ່ສ້າງກາຍເຈົ້າຢູ່ເຕີບໂທຂອງ
ຮ່າງກາຍ ກລ້ວຍຍັ້ງເປັນແຫ່ງສາຮາອາຫາຣ ໄດ້ແກ່
ຄາຣໂປໄຢເດຣຕ ວິຕາມີນແລະແຮ່ຮາຕຸຕ່າງໆ
ໂປຣຕິນ ກຣດອະມິໂນ ອາຣຈິນແລະຢືສຕິດິນ
ດັ່ງນັ້ນ ກລ້ວຍນໍ້າວ້າດົງເປັນເມຸນຍຸດຍືຕ
ທີ່ຄຸນແມ່ມັກທຳໄຫ້ນັ້ນໆ ມີກັນ

ກລ້ວຍນໍ້າວ້າຍັງຊ່ວຍຄວບຄຸມນໍ້າຫັກ
ຄວບຄຸມເບາຫວານ ແລະປ້ອງກັນຄວາມດັ່ນ
ໂລທິຕຸສູງ ເພຣະກລ້ວຍນໍ້າວ້າ 1 ຜລເລັກ ຈະໄໝ
ພລັງງານ 60-70 ກິໂລແຄລອຣີ ແລະມີນໍ້າຕາລ
ທັງໝູໂຄຣສ ພຣຸກໂທສ ແລະກລູໂຄສ ຊຶ່ງຮ່າງກາຍ
ນໍ້າໄປໃຫ້ໄດ້ງ່າຍ ກລ້ວຍນໍ້າວ້າມີໄຂມັນແລະ
ຄອເລສເຕອຣອລັດໆ ມີເລັ້ນໄຢແລກກາກອາຫາຣ
ທຳໄຫ້ຂັບຄ່າຍໄດ້ດີ ແລມດ້ວຍວິຕາມີນ ບີ1 ບີ2
ທີ່ຊ່ວຍເພີພາຄາຢູ່ນໍ້າຕາລແລະໄຂມັນ ວິຕາມີນບີ6
(ໃນອະຊີນ) ກຣະຕຸ້ນກຸມືຕ້ານທານຮ່າງກາຍ
ກລ້ວຍມີໂພແທສເຊີຍມແລະແມກນີ້ເຊີຍມສູງ
ປ້ອງກັນຄວາມດັ່ນໂລທິຕຸສູງດ້ວຍ

ກາຮົກນິກລ້ວຍນໍ້າວ້າເປັນປະຈະທຳໃຫ້
ຄລາຍເຄື່ອຍດແລະລດອກກາຮົມເສີມເຄົ້າ ເພຣະ
ກລ້ວຍລຸກມືກຣດອະມິໂນກຣີປົກເພີເພີ
ຊຶ່ງແປ່ລີຍນ
ເປັນສາຮັບໂລທິນ້ອນຫ້ວ່າໃຫ້ຮ່າງກາຍຜ່ອນຄລາຍ
ມີອາຮມັນຝ່ອງໃສ ແລະມີຄວາມສຸຂ ໂດຍເພາະ
ຜູ້ທີ່ມີປົງໝາຫອນໄໝ່ເລັບ ກົກກລ້ວຍນໍ້າວ້າສຸກ
ຫລັງມື້ອາຫາຣເຢັນຈ່າຍມາກທີ່ເດືອຍວ

ນອກຈາກນີ້ ກລ້ວຍນໍ້າວ້າຍັງມີສາຮແທນິນ
ທີ່ແກ້ທ່ອງເສີຍໄດ້ ຊຶ່ງວິທີກາຮົມ ໃຫ້ນໍາກລ້ວຍ
ນໍ້າວ້າດີບທີ່ໂຫມມາປອກເປົລືອກ ຫັນເປັນ
ໜີ້ປາງໆ ໄກ່ນໍ້າ ຕັ້ມທີ່ໄວ້ຄົງໜ້ວໂມງ ດີມຄັ້ງລະ
1/2-1 ຄ້າຍ ຖຸກຄັ້ງທີ່ຄ່າຍທີ່ໂຫມ້ທຸກໆ 1-2
ໜ້ວໂມງ ວັນລະ 3-4 ຄັ້ງ ຈະໜ່ວຍບຣເທາ
ອາການທ້ອງເສີຍແບບມໍ່ມຸນແຮງໄດ້

ເຮືອກລ້ວຍຍັ້ງມີໜ່າຍດ່ານ
ອີກໜີ່ສິງທີ່ຄາດໄມ້ຄື່ນົມ ກລ້ວຍນໍ້າວ້າ
ດັບກລິນປາກໃນຕອນເຫຼົ້າໄດ້ ໂດຍໃຫ້ກິນໜ້າ

ຕື່ນອນທັນທີ່ສໍາຫັບຜູ້ທີ່ເຈັບຄອຫີ່ອ
ເຈັບໜ້າອາກາກໄວ້ແໜ້ງໆ ເພີຍງົກ
ກລ້ວຍນໍ້າວ້າວັນລະ 5-6 ຜລົງຈະບຣເທາໄດ້

ສຽງຄຸນຂອງກລ້ວຍນໍ້າວ້ານັ້ນມາຍ
ໄຄຣໄໝ່ອນກິນກລ້ວຍຄວາມທວນໃໝ່ແລ້ວຄຸນ
ຈະຮູ້ວ່າ “ກລ້ວຍນໍ້າວ້າ” ໄມ່ໃຊ້ແຕ່ເຮືອກລ້ວຍກລ້ວຍ
ອີກຕ້ອງໄປ



ກລ້ວຍນໍ້າວ້າ ຜ່າຍດັບກລິນປາກໃນຕອນເຫຼົ້າໄດ້
ໂດຍໃຫ້ກິນໜ້າຫັກຕັ້ງຕົ້ນນອນທັນທີ່ສໍາຫັບ
ຜູ້ທີ່ເຈັບຄອຫີ່ອເຈັບໜ້າອາກາກໄວ້ແໜ້ງໆ
ເພີຍງົກກລ້ວຍນໍ້າວ້າວັນລະ 5-6 wa
ກົຈະເຫັນກລ້ວຍນໍ້າວ້າໄດ້

ข้าวโพด...โภชนาการดี๊ดี

ข้าวโพด...อีกหนึ่งพืชเศรษฐกิจของเมืองไทย ซึ่งป้าๆบันมีให้เลือกกินกันหลากหลายสายพันธุ์

- ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์หรือข้าวโพดไร่ (Field Corn) เมล็ดข้าวโพดจะมีลักษณะแข็งนิยมใช้เป็นอาหารสัตว์
- ข้าวโพดหวาน (Sweet Corn) เป็น ข้าวโพดลำหัวบกิน เมล็ดค่อนข้างแข็ง
- ข้าวโพดคั่ว (Pop Corn) เมล็ดค่อนข้างแข็ง เมื่อนำมาคั่วจะแตกฟู กรอบ หอม
- ข้าวโพดแป้ง (Flour Corn) เมล็ดจะมีสีเหล้ายานหิน ทั้งสีขาวและสีน้ำเงินคล้ำ นิยมทำเป็นแป้งข้าวโพด
- ข้าวโพดเทียน (Waxy Corn) ลำหัวบกิน แป้งของข้าวโพดจะมีลักษณะนุ่มนิ่ม เนียน แล้วแต่ครรชนิยมกินแบบไหน ก็ได้คุณค่าทางโภชนาการหั่งลิ้น

ข้าวโพด...โภชนาการสูง

ข้าวโพดเป็นอาหารจำพวกข้าว แป้งมีค่าโปรไบเดรต ไขอาหารและวิตามินแอกซูง มีกรดไขมันที่จำเป็นและเกลือแร่ชนิดต่างๆ มากมาย สีของข้าวโพดแต่ละชนิดยังให้สารอาหารที่ต่างกันด้วย โดยข้าวโพดสีเหลือง 100 กรัม จะให้พลังงาน 117 กิโลแคลอรี โปรตีน 4.3 กรัม ไขมัน 3.3 กรัม คาร์บอไฮเดรต 17.4 กรัม เส้นใยอาหาร





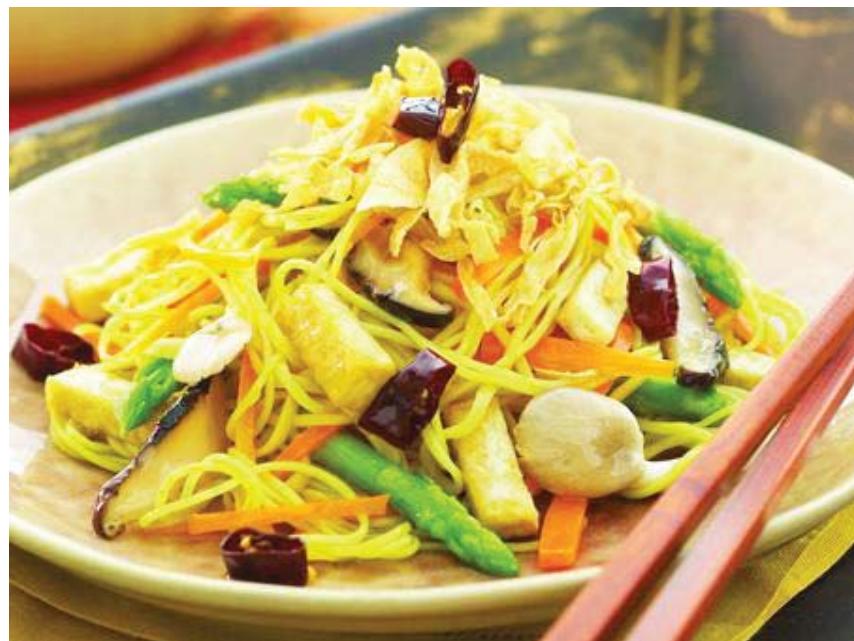
กินเจ สร้างบุญ ลดโรค

เทศกาลกินเจ เป็นช่วงเวลาที่ร่วมกันสร้างบุญ ลด ละ เนื้อสัตว์ กินผัก ถั่วเมล็ดแห้งแทน แต่ต้องไม่เลิ่มสุขภาพด้วยอาหารเจที่วางแผนกินเจทั่วไป มักปรุงด้วยการผัดและหยอดที่ใช้น้ำมันมาก จึงเป็นอาหารไขมันสูง หากกินทุกๆ วัน วันละ 3 มื้อ และไม่จำกัดปริมาณ จะทำให้มากเกิน ความต้องการของร่างกาย ทำให้มีไขมันสะสมน้ำหนักตัวเพิ่ม และเป็นโรคอ้วนในที่สุด

เพื่อสุขภาพที่ดี ควรเลือกินอาหารเจที่ปรุงด้วยการต้ม นึ่ง ย่าง ยำ อบ รวมทั้งผักและผลไม้ โดยกินให้ครบ 5 หมู่ในมื้ออาหาร ส่วนผลิตภัณฑ์ที่ทำเลียนแบบเนื้อสัตว์ในรูปแบบต่างๆ เป็นโปรตีนเทียม ที่ไม่สมบูรณ์ทำจากแป้ง ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ และผู้ป่วย

ผักที่ใช้ปรุงอาหารต้องล้างให้สะอาด ทุกครั้งก่อนปรุงประกอบและกินผักให้หลากหลายชนิด อีกทั้งควรหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง เครื่องกระป่อง อาหารสำเร็จรูป อาหารแปรรูป ควรกินอาหารที่ปรุงสุกสดใหม่ จะให้คุณประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า

แม้ว่าเทศกาลกินเจจะมีประเพณี แต่การใส่ใจบริโภคอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ควรทำเป็นประจำ





ເພີ່ມໄອໂຄ ເພີ່ມໄອຄົວ

ຄນໄທຢູ່ຈັກ “ໂຮຄາດສາຣ໌ໄອໂຄດືນ” ມານານແລ້ວ ແຕ່ໃນຫ້ງເວລານັ້ນ ຄນສ່ວນໃໝ່ເຂົ້າໃຈເພີ່ຍ ດ້ານເດືອຍວ່າ ຈະໄດ້ຮັບໄອໂຄດືນເມື່ອກິນອາຫາຣ ທະເລ ແລະ ກາຊາດສາຣ໌ໄອໂຄດືນທຳໃຫ້ເປັນໂຮຄຄອພອກ ແລະ ໂຮຄເວຼ່ອ ຜຶ່ງໃນຄວາມຈິງ...ກາຊາດສາຣ໌ໄອໂຄດືນ ສັງຜລຽນແຮງມາກກວ່າສັງຜລ ໂດຍຕຽບຕ່ວລືປັ້ງຢູ່າເຕັກ ໂດຍເພະກາກໃນຄຣກມາດຈານເຖິງວັນ 2 ຂົວ ທຳໃຫ້ລົມອອງເຈີ່ມເຕີບໂຕໄໝເໜີມທີ່ ຄວາມເລີຍວະລາດລົດລົງ ຮະດັບໄອຄົວຂອງເດັກລົດລົງ 10-15 ຈຸດ ແລະ ກາຊາດໄອໂຄດືນຮູນແຮງ ຈະເປັນໂຮຄເວຼ່ອ

ກາສຸມຕຽບປະມານໄອໂຄດືນໃນປັສສາວະໜູນທີ່ຄຣກົງພບວ່າ ຮະດັບໄອໂຄດືນໃນປັສສາວະທ່າກວ່າ 150 ໄມໂຄກຮັມຕ່ວລືລົຕົຣ ເລື່ອຍ ຮ້ອຍລະ 59 ຜຶ່ງສູງເກີນເກີນທີ່ກໍານົດໄວ້ໄໝເກີນ ຮ້ອຍລະ 50 ນອກຈາກນີ້ ກາຊາດໄອຄົວ ເດັກໄທຢາກກຸ່ມ່ວນຕ້ວຍຢ່າງ 6,000 ຮາຍ ໃນ 21 ຈັງຫວັດ ພບວ່າ ເດັກໄທຢ່າມໄອຄົວເຄີຍຍອຍ໌ທີ່ 91 ຈຸດ ໄນຂະໜາດທີ່ໄອຄົວເຄີຍສາກລອຍ໌ທີ່ 90-110 ຈຸດ ຜຶ່ງຕໍ່ກໍາວ່າຄ່າເຄີຍແລະ ນ່າເປັນທ່ວງ

ກຮມອນນັ້ນ ກະທຽວສາຮາຣະສຸຂ ຈຶ່ງຮຽນຮົກປ້ອງກັນກາຊາດສາຣ໌ໄອໂຄດືນ ໃນ 3 ກລຸມ ໄດ້ແກ່

ໜູນີ້ທີ່ຄຣກົງ ທີ່ຮັບບໍລິການຝາກຄຣກົງໃນໂຮງພຍາບາລັກ ຈະໄດ້ຮັບ

ຍາເມັດ ເສຣີມສາຮາຫາຮໍາຄັງທີ່ມີສ່ວນປະກອບຂອງໄອໂຄດືນ ໂພເລາທ ແລະ ອາຫຸ້າເຫັນ

ເດັກທາກ ເຈົ້າສັນເກົາຕຽບເລືອດເພື່ອດູ້ຮະດັບໄທຮອຍດໍ່ຍ່ອຣົມົນ ເນື່ອງຈາກໄທຮອຍດໍ່ຍ່ອຣົມົນມີສ່ວນລຳຄັງໃນກາສລ້ວງເຊີລ໌ສມອງ ໄຍສມອງ ແລະ ເຫັນປັ້ງຢູ່າ

ປະຈາບນ້ຳໄປ ໃຫ້ບົຣືໂຄເກລື້ອເສຣີມໄອໂຄດືນຈຳເປັນສໍາຫັບ ຖຸກເພີ້ນ ຖຸກວ່າຍ ເພຣະເປັນສ່ວນປະກອບລຳຄັງຂອງໄທຮອຍດໍ່ຍ່ອຣົມົນທີ່ ຈຳເປັນຕ່ອງກາສລ້ວງເຊີລ໌ ສມອງແລະ ລ່ວງກາຍ ທຳໃຫ້ກາເຈີ່ມເຕີບໂຕ ປັກຕິແລະ ກະຈັບກະຮັບ

ພ້ອມທັ້ງຂອງຄວາມຮ່ວມມືອັນດີປະກອບກາເຕີມສາຣ໌ໄອໂຄດືນໃນ ພລິຕົກົນທີ່ທ່ານກາຫລາຍ ທັ້ງເກີລື້ອ ນ້ຳປາ ທີ່ອົ້ວ ແລະ ອະສູປປ່ຽນຮຸສ ເພື່ອໃຫ້ປະຈາບນເລືອກເຊື້ອໄດ້ຈ່າຍແລະ ສະດວກຂຶ້ນ ໂດຍໃຫ້ສັງເກົດ ຕຣາລຳຄັງລັກຜົນ “ເພີ່ມໄອໂຄດືນ ເພີ່ມໄອຄົວ” ທີ່ແສດງບັນຄລາກສິນຄ້າ ອຍ່າງໜັດເຈັນ

ຄື່ງຕອນນີ້ ແນ້ວ່າ “ໄອໂຄດືນ” ໄນໃຊ້ເຮືອງໃໝ່ສໍາຫັບຄົນໄທຢ ແຕ່ ເປັນເຮືອງທີ່ຕ້ອງຕະຫຼາກ ແລະ ເຫັນຄວາມລຳຄັງທີ່ຕອກຍໍາໃຫ້ທຸກຄົນ ເຂົ້າໃຈ ຕຽບກັນວ່າ...

ໃຫ້ “ເພີ່ມໄອໂຄດືນ ເພີ່ມໄອຄົວ” 25 ມັງກອນ ວັນໄອໂຄດືນແໜ່ງໜັດ

ไม่ติด “หวาน” สุขภาพดี

เมื่อเรียกว่า “หวาน” คนส่วนใหญ่มักคิดถึงน้ำตาล น้ำตาลทำไม่ถึงทำให้ติดได้ ติดแล้วมีผลต่อสุขภาพอย่างไร การกินหวานไม่ผิด...แต่กินอย่างไรให้พอดี มีผลดีต่อสุขภาพ และไม่ติดหวาน

เชื่อหรือไม่!!! ว่าคนเราติดหวานได้ตั้งแต่ในท้องแม่!!

คนเราล้มพัสดุมหัวใจจากตุ่มรับสินลี่นพัฒนาตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์มาตราซึ่งทารกจะได้รับส่วนหัวจากน้ำครัว ซึ่งมีกลูโคส ฟรุโคโตส กรดแลคติก กรดไขมัน และอีน่า เป็นส่วนประกอบ นอกเหนือไปจากน้ำนมที่มีสารต่อต้านการเจริญเติบโต ที่มากรากินขณะตั้งครรภ์ ลั่นผ่านทางรก ถูกน้ำครัวได้ด้วย

การศึกษาในทารกตุ่นนมแม่และน้ำนมพบว่าทารกตุ่นน้ำหวานเร่งและยาวนานกว่านมแม่ ทั้งยังเพิ่มความต้องการขึ้นเรื่อยๆ ทารกติดหวานเลี้ยงแล้ว

น้ำตาลให้พลังงานก็จริง ทำให้รู้สึกสดชื่นเร็ว แต่ปริมาณน้ำตาลในเลือดที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จะกระตุ้นให้ร่างกายหลัง酵อิโนนิชูลิน จำกต่อมในตับอ่อน เพื่อควบคุมน้ำตาลในกระแสเลือดให้อยู่ในระดับปกติ โดยจะนำน้ำตาลไปเก็บในรูปของไกลโคลเจน กรดไขมันอิมตัว และคอเลสเตอรอล ซึ่งทำให้อ้วน เส้นเลือดอุดตันจากคอเลสเตอรอล ถ้าร่างกายได้รับน้ำตาลมากเป็นประจำ ต่อมในตับอ่อนจะทำงานหนัก จนการผลิต酵อิโนนิชูลินผิดปกติ ซึ่งจะทำให้เกิดโรคเบาหวานได้ง่ายตามมาด้วยโดยที่ตัวเราไม่รู้

นักโภชนาการถือว่า “น้ำตาลเป็นสารที่ให้พลังงานชนิดหนึ่ง” เรียกว่า พลังงานว่างเปล่า (Empty Energy) หมายถึง ให้พลังงานเพียงอย่างเดียว โดยไม่ได้ให้คุณค่าทางโภชนาการเป็นอาหารที่ปราศจากประโยชน์ ไม่มีวิตามิน แร่ธาตุ และโปรตีน ร่างกายมนุษย์ไม่จำเป็นต้องกินน้ำตาลก็สามารถอยู่ได้ เพราะร่างกายสามารถรับน้ำตาลจากอาหารอื่นๆ ทั่วไป อาทิ ข้าว แป้ง ผัก และผลไม้ ที่กินกันอยู่ทุกวันซึ่งมีสารประเภทน้ำตาลรวมอยู่ในอาหารนั้นๆ อยู่แล้ว แค่นี้ก็พอเพียงต่อ การบริโภคน้ำตาลในชีวิตประจำวัน

ดังนั้น เพื่อไม่ให้ “ติดหวาน” คุณแม่ ขณะตั้งครรภ์ไม่ควรกินหวาน เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และต่อด้วยนมรสจืด เป็นการตัดไฟแต่ต้นลม เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย





“ลดหวาน” วันแทนใจ

เทศกาลวาเลนไทน์ในเดือนแห่งความรัก การเริ่มต้นของฤดูรักหลาຍฯ คู่ ที่ต่างมอง สิ่งที่ดีที่ สุดเป็นสีของรักแท้ๆ ใจที่หอตที่สุด ก็คงหนีไม่พ้น ดอกกุหลาบแดง แต่หลาຍฯ ฤดูรักเปลี่ยนจากมอบ ดอกไม้หันมาให้ ซอกโกแลตรูปหัวใจแทนโดยอาจ มองข้าม ถึงผลกระทบต่อสุขภาพที่ตามมา

ซอกโกแลตส่วนใหญ่จะมีน้ำตาลเป็น ส่วนผสมหลักที่ให้แต่พลังงาน โดยจะให้ สารอาหารอื่นมากน้อยขึ้นอยู่กับการเพิ่ม ชนิดอาหารอื่นผสม เช่นนมหรือถั่วชนิด ต่างๆ ซอกโกแลต จัดเป็นอาหารที่ให้ พลังงานสูงเมื่อเทียบกับ ขนาดซอกโกแลต รสแมชชีนแล็กขนาด 28 กรัม ให้พลังงานถึง 145 กิโลแคลอรี หรือซอกโกแลต ไส้ถั่ว แมคค่าเดเมียขนาด 30 กรัม ให้พลังงาน ถึง 170 กิโลแคลอรี เค้กซอกโกแลต 1 ชิ้น 60 กรัม ให้พลังงาน 225 กิโลแคลอรี

“
วันวาเลนไทน์ปีปัจจุบัน จึงพยายามเห็นคุ้ครักษ์ก่อนอื่น อาหารสุขภาพแทนบิ๊ก เบเกอรี่ ไอศครีมพัฟพอล์ปี้ เค้กพอล์ปี้ กับเบรซ์ไปหวานจัด หรือกีดีกีสุดคือ เสียบทบบกีมรสดหวาน แต่เพิ่มความรักความเจริญ แก่กันมากขึ้น จนเบวยิ่งรักยืนยาว...”

เห็นพลังงานสูงขนาดนี้ ไม่ได้ต่อสุขภาพ แน่นอน เพราะความหวานที่ได้จากนำตาล และอาหารกลุ่มที่ให้คาร์บไฮเดรตชนิดที่มีโมเลกุล ไม่ซับซ้อนจัดเป็นอาหารที่ให้ พลังงานสูง เป็นเครื่องดื่มไม่ได้ให้ สารอาหารอื่นและหาก กินอาหารกลุ่มนี้โดย ขาดการควบคุมบ่อยๆ จะทำให้ร่างกายได้ รับสารอาหารไม่เหมาะสม ส่งผลให้มีไขมัน สะสมในร่างกาย ขาดวิตามินหรือแร่ธาตุที่ จำเป็นต่อร่างกาย มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ติดเชื้อย่าง่าย และถ้าร่างกายได้รับ น้ำตาลมากเกินไป ก็จะเปลี่ยนน้ำตาลเป็นไขมันสะสมในร่างกาย ทำให้เป็นโรคอ้วนได้ ง่ายด้วย



ขนมหวาน...หวานชื่นโรค



"ไม่ว่าจะเป็นเทศกาลไหหนา ขนมหวานนักเป็นทางเลือกที่มอบให้เป็นของขวัญแก่กัน

โดยเฉพาะขนมหวานประเภทเด็ก คุก基 หรือช็อกโกแลต ซึ่งมีส่วนผสมของแป้ง น้ำตาล เนย ไข่ และไขมันเป็นหลัก หากกินในปริมาณที่มากเกินไป จะทำให้เกิดโทษแก่ร่างกายได้และผลที่ตามมาที่เห็นได้ชัดที่สุดคือทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

เพราะเมื่อลองเบรเยล์เทียบปริมาณพลังงานที่ได้รับ จะพบว่า ขนมเด็ก 1 ชิ้น ขนาด 35 กรัม ให้พลังงาน 140 กิโลแคลอรี คุก基 1 ชิ้น ขนาด 10 กรัม ให้พลังงาน 51 กิโลแคลอรี และช็อกโกแลต ขนาด 28 กรัม ให้พลังงาน 145 กิโลแคลอรี ซึ่งหากกินแบบไม่ยั้งและขาดการออกกำลังกายยังคงประจำ มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคอ้วนลงพุงตามมา

ที่สำคัญ...หากมีภาวะอ้วนลงพุงจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานมากกว่าคนไม้อ้วนลงพุง 3 เท่า ความดันโลหิตสูงและไขมันคอเลสเตอรอลซึ่งเป็นไขมันตัวร้ายมากกว่า 2 เท่า และยังมีโอกาสเสี่ยงชีวิต ด้วยโรคหัวใจมากกว่าคนทั่วไป 2 เท่า

การป้องกันให้ดีที่สุด คือ กินเด็ก คุก基 หรือช็อกโกแลตในปริมาณพอเหมาะสมไม่มากเกินไปและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้กินขนมหวาน อย่างมีความสุขและไม่เสี่ยงเกิดโรคอ้วน





อาการปังกันสิว

“สิว” สิ่งที่ใครๆ ไม่ต้องการ แต่ปัญหานี้ยังพบมากในวัยรุ่น ซึ่งเกิดจากความผิดปกติของต่อมไขมันที่ผิวน้ำเหลืองส่วนใหญ่จะเกิดบนใบหน้า บางคนจะเกิดบน หลัง ไหล่ หน้าอก และแขน ทำให้ความมั่นใจในการเข้าสังคมลดน้อยลง ล่งผลให้เกิดภาวะเครียดซึ่งเป็นสาเหตุของการระคุนให้เกิดสิว

สารอาหารบางชนิดที่ช่วยลดความเครียด จึงนำมาใช้ป้องกันสิวในรูปแบบของการกินและใช้ทากายนอกที่พบได้โดยทั่วไป ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินบีรวม วิตามินซี วิตามินดี และวิตามินอี รวมทั้งแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม โพแทสเซียม โครเมียม กำมะถัน และลังกะลี แต่ วิธีป้องกันสำหรับวัยรุ่นที่ดีที่สุด คือ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และให้มีความหลากหลายในแต่ละหมู่ รวมทั้งกินผักและผลไม้สดในปริมาณที่เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะลังกะลีซึ่งมีมากในข้าวกล่อง ถั่วเหลือง อาหารทะเล เครื่องในสัตว์ ไข่ และตับ เพราะลังกะลี เป็นสารจำเป็นสำหรับ การทำงานของต่อมไขมันและยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย

การได้รับอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการรักษาผิวน้ำเหลืองให้สะอาดเป็นประจำ พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอและได้รับแสงแดดบ้าง จะช่วยป้องกันสิวได้



๓. สูตรเก็ດ...พิชิตอ้วนลงพุง

น้ำหนัก “เกิน” รอบเอว “หนา” ปัญหาหลักของคนญุนนี้ หากยังคงสานักเพลินกับการกินและเมินการออกกำลังกาย ไม่นานโรคคร้ายต้องรุมเร้า เท็นได้ชัดคือ โรคอ้วน ตามติดด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ ทั้งโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจสูดอากาศถึงขึ้นอัมพฤกษ์ อัมพาตได้ เริ่มสำรวจตัวเองตั้งแต่วันก่อนที่จะสายเกินไปด้วยการก้มมอง

หน้าท้องว่ามีพุงยื่นหรือไม่ ถ้าไม่แน่ใจก็หยิบสายวัดรอบเอว ตระะดื่อ ถ้าผู้หญิงมีรอบเอวเกิน 80 ซม. และผู้ชายมีรอบเอวเกิน 90 ซม. นั่นหมายถึง คุณมีภาวะ อ้วนลงพุง เป็นสัญญาณอันตราย นำไปสู่โรคคร้าย

อย่าเพิ่งตกใจไป เพราะปัญหาเหล่านี้แก้ไขได้ด้วยหลักปรับเปลี่ยน พฤติกรรม “3 อ.” พิชิตอ้วนลงพุง ที่ปฏิบัติได้ง่ายและได้ผลจริง



๑. อาหาร

ต้นเหตุแรกของน้ำหนักตัวและรอบเอวที่พุ่งสูงขึ้น ต้องเริ่มต้นที่การรู้จักกินเป็น เน้นผัก รักปริมาณอาหารที่กินในแต่ละวัน ลดหวาน มัน เครื่องในทุกมื้อ ที่สำคัญให้เพิ่มผักและผลไม้ที่รสมีเวนทุกมื้ออาหาร

๒. ออกกำลังกาย

กินมาก เพาคลาญน้อย ไขมัน Jessie สะสม ตามจุดต่างๆ ของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นหน้าท้อง แขน ขา ลำตัว การออกกำลังกายเป็นการเผาคลาญพลังงานที่ดีเยี่ยม แฉมช่วยให้ปอดกล้ามเนื้อและหัวใจแข็งแรงด้วย โดยเลือกรูปแบบออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวคุณ เช่นเดินแอโรบิก เต้นเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ ทำให้ได้อ่องอ้อยสัก平淡หลัง 5 วัน วันละ 30 นาที

๓. อารมณ์

จะเริ่มหรือจะเลิกกิจอยู่ที่อารมณ์ของคุณ เพราะความมุ่นเมิน ตั้งใจ และเบ้าหมายที่ดีในการลดความอ้วน จะเป็นแรงกระตุ้นให้คุณประสบความสำเร็จ ในขณะที่ครอบครัวและคนรอบข้างต้องร่วมเป็นกำลังใจสร้างผันให้เป็นจริงด้วย

สุขภาพดีขึ้นได้ ถ้าน้ำหนักตัวลดลงร้อยละ 5-10 ของน้ำหนักเริ่มต้น จะทำให้ไขมันในช่องท้องลดลงไปได้ร้อยละ 30 ไขมันในเลือด น้ำตาล ในเลือดลดลง และความดันโลหิตลดลงด้วย

ดังนั้น การตั้งเป้าหมายอย่างจริงจังที่จะพิชิตอ้วน ด้วยหลัก “3 อ.” ตั้งแต่วันนี้ ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของการมีสุขภาพดีในระยะยาว





ตักบาตรสร้างสุขภาพ

การตักบาตรเป็นการทำบุญที่ชาวไทยปฏิบัตมายืนยาวนาน ลิ่งที่ผู้คนนิยมใส่บาตรส่วนใหญ่เป็นอาหารประจำปีองและอาหารปูรุ่งสำเร็จ ข้าวหมากวน โดยลีมคิดว่า เมื่อพระสงฆ์ฉันแล้วจะก่อให้เกิดโรคตามมาหรือไม่ เนื่องจากพระสงฆ์ไม่สามารถเลือกชนอาหารได้ ต้องฉันตามที่พระร่วงนำมารับตักบาตรหรือนำมาถวาย กอปรกับสถานภาพของพระภิกษุสงฆ์ไม่มีอือต่อการออกกำลังกาย จึงเกิดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน เมtabo ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ดังนั้น ในการตักบาตรแต่ละครั้งจึงควรเลี่ยงอาหารที่หวานจัด มันจัด เค็มจัด เปลี่ยนเป็นอาหารประเภทต้ม นึ่ง อบ เช่น ปลาเนื้อง แกงล้ม แกงเลียง ต้มยำปลา เสริมด้วยนมรสดจีดพร่องมันเนย ผักสดและผลไม้สดให้ได้ครบ 5 หมู่ ก็จะดีต่อสุขภาพ

“ได้บุญแล้วยังช่วยให้พระสงฆ์ห่างไกลจากโรคอีกด้วย



ในการตักบาตรแต่ละครั้ง
จึงควรเลี่ยงอาหารที่
หวานจัด มันจัด เค็มจัด
เปลี่ยนเป็นอาหารประเภท
ต้ม บุ่ง อบ เช่น ปลาบุ้ง
แกงเข้ม แกงเลียง ต้มยำปลา
เสริมด้วยนมรสดจีดเหงเป็ด
พร่องมันเนยพักสดและ
ผลไม้สดให้ได้ครบ
5 หมู่ ก็จะดีต่อสุขภาพ

”



គុណកម្ម “មោហាន” កំយករ (លើក) កិន

ในช่วงเชิงต่อสู้ คงไม่มีใครที่อยากรับมือเป็น “เบาหวาน”

แต่เมื่อป่วยแล้วต้องรู้จักดูแลสุขภาพตนเอง การเลือกินอาหารแต่ละมื้อเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เพราะหากไม่ควบคุมปล่อยให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง เป็นเวลานาน จะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย ทั้งโรคไตaway โรคหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง และเกิดแผลที่เท้า ถ้าลูกสามารถมีโอกาสโดยเด็ดเท้า หรือถ้าร้ายแรงไปกว่านั้นคือ ตาบอดได้เลยทีเดียว

จะกินอาหารเต็มครั้งจึงต้องใส่ใจให้มาก โดยรู้จักควบคุมชนิดและปริมาณอาหารที่กิน ผู้ที่เป็นเบาหวานและยังไม่ได้โรคแทรกซ้อนควรควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้สูงเกินไปลดภาวะเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ

ทุกวันนี้ ผู้ป่วยเบาหวานเลือกกินอาหารต่างๆ ได้ เช่นเดียวกับคนปกติแต่จำเป็นต้องเรียนรู้ว่าจะกินอาหารมากน้อยแค่ไหนจึงจะไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง โดยมีหลักการง่ายๆ ด้วยการควบคุมชนิดและปริมาณcarboไฮเดรตที่กิน โดยแบ่งอาหารออกเป็น 6 หมวด ซึ่งอาหารที่อยู่ในหมวดเดียวกันจะให้สารอาหาร ประภพcarboไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เคลื่อนไถลเคียงกัน

● អងគេបាន – ॥២១

อาหารประเภทนี้ ได้แก่ ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขنمปัง เปื้อก มัน ถั่วเมล็ดเหง้ง ผู้ป่วยเบาหวานกินอาหารในกลุ่มนี้ได้ เช่นเดียวกับคนปกติ ไม่จำเป็นต้องดหรือจำกัดมากเกินไป

● អំគាលផលមីន្ទោះរៀ

ผลไม้ทุกชนิดมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ แม้จะไม่ใช่อาหาร แต่หากกินมากกว่าปริมาณที่กำหนดจะทำให้น้ำตาลในเลือดสูงได้ ผู้ป่วยเบาหวานควรเลือกินผลไม้ 1 ชนิดต่อมื้อวันละ 2-3 ครั้งหลังอาหาร หลีกเลี่ยงผลไม้หวานจัด เช่น ทุเรียน ขนุน ละมุด หรือผลไม้ตากแห้ง

● អំពើពីកចានិតចាំងរោង

อาหารกลุ่มนี้มีวิตามิน แร่ธาตุ และไข้อาหารมาก ควรกินให้มากขึ้นในทุกมื้ออาหาร โดยเฉพาะผักใบสีเขียวสดหรือสุก กินได้ตามต้องการ ถ้านำผักมาคั้นเป็นน้ำ ควรดื่มมากด้วย เพื่อจะได้ไข้อาหาร ช่วยลดการดูดซึมน้ำตาลและ ไขมันในอาหาร ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง

● អង្គភាពដែលត្រូវការពិនិត្យ

อาหารกลุ่มนี้ให้ปริมาณเป็นหลัก ผู้ป่วยควรได้รับทุกเม็ด มีอัล 2-4 ช้อนกินข้าว และควรเลือกเนื้อสัตว์ชนิดไม่ติดมันและหนัง ควรกินไข่ไก่ต้ม และต้มไข่ไก่ครึ่งตัว

• 14

ผู้ป่วยเป็นควาหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำที่ปรุงแต่งรสทุกชนิด เช่น น้ำรสดหวาน น้ำรสดกาแฟ น้ำรสดตรวจเปอร์วี่ หรือน้ำรสดซ็อกโกรเลต ให้ดื่มในรูปแบบเดิมๆ น้ำเพรอจังชั่วนายเรกิลอนไม่ใช่ไข้ที่มักมาแทนที่จะดีกว่า

● မြန်မာ့အေးသိချုပ်

เนื่องจากไขมันและน้ำมันทุกชนิดให้พลังงานสูง ผู้ป่วยเบาหวานควรจำกัดปริมาณการกิน และหลีกเลี่ยงอาหารที่ใช้น้ำมันทอดช้าๆ ประเภทกล้วยแขก ปาท่องโก๋ ลูกชิ้นทอด รวมถึงเบื้องบนที่มีเนยมาก และอาหารที่มีเกลือ ส่วนน้ำมันที่ใช้ปูรุงอาหารก็ควรเลือกน้ำมันพืช เช่น น้ำมันงา น้ำมันถั่วเหลือง ตีนไก่ น้ำมันอโภคาลส์และอโรมอล

กั้ง 6 หมวดอาหาร เป็นหลักการเลือกกินที่่ายๆ สำหรับพู้ป่วยเบาหวาน เพื่อบรรยคุบคุมน้ำตาลในเลือดไม่ให้สูงเกินและส่งผลดีต่อสุขภาพตัวเอง



บัมกำยไม่คล่อง...ท้องผูก...โรคเกิด

คนเราสามารถขับขับของเสียออกจากร่างกายได้หลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการทายใจ การถ่ายปัสสาวะ เหื่อ และการถ่ายอุจจาระ ในแต่ละวัน บริมาณการขับถ่ายอุจจาระของแต่ละคนไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับอาหารที่กิน ถ้าเป็นอาหารที่มีการ熹มากก็จะทำให้มีอุจจาระมาก และหากถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือรู้สึกถ่ายไม่สุด ใช้เวลาถ่ายนาน หรือไม่ถ่ายอุจจาระติดต่อ กันหลายวัน ทำให้ได้เลย นี่คืออาการ “ท้องผูก” แน่นอน

เมื่อห้องผูก ปัญหาที่ตามมาคือการอาหารจะตกค้างอยู่ในลำไส้เป็นเวลานาน ทำให้น้ำดูดเน่า และเกิดพิษต่อร่างกาย ทำให้ลำไส้ไม่สะอาด เลือดลมบ้านวน เกิดผลกระทบต่อระบบการทำงานในร่างกายและส่งผลกระทบต่อการเกิดโรคต่างๆ ดังนี้



“

เบื้องต้นจะต้องดูด้วยตาเปล่า ว่า ลำไส้ใหญ่ เป็นเวลานาน ขาดการเคลื่อนไหว หรืออ่อนตัว ไม่สามารถขับถ่ายได้ แสดงว่า ลำไส้ใหญ่ตัน

”



สารเคมโมเนีย ในโตรเจน อินโคลมีเทน กำมะถัน เมื่อสารเหล่านี้ดูดซึมกลับเข้าสู่ร่างกายพร้อมกับ น้ำในลำไส้ จะทำให้วัยรุ่น ต่างๆ ของเรามีความเจ็บปวดมากขึ้น และผิวพรรณหยาบกร้าน แก่ก่อนวัยอันควร การขับถ่ายอุจจาระเป็นประจำทุกวัน จะช่วยลดภาระทางเด็กและช่วยลดความชรา

ดังนั้นถ้าไม่อยากเลี้ยงกับโรคดังกล่าว ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค โดยลดปริมาณเนื้อสัตว์ลงบ้าง อาจเปลี่ยนเป็นเต้าหู้และถั่ว เลี่ยงอาหารไขมันสูง ชากาแฟ เน้นอาหารคาร์โบไฮเดรตและ มีสีเขียว อาหารสุข เช่น ข้าวกล้อง รวมทั้งกินผักและผลไม้สดให้ได้ครึ่งหนึ่งของปริมาณอาหารที่ เรากินในแต่ละมื้อ หรือเลือกอาหารที่มีฤทธิ์ระบาย เพื่อให้ขับถ่ายได้สะดวก เช่น มะละกอ กล้วย มะขาม ลูกพุทรา มะเดื่อแห้ง ใบบัวเบ็ด สมอไทย สะตอ และดื่มน้ำให้เพียงพอ 6-8 แก้วต่อวัน

หากปฏิบัติเป็นประจำ...การขับถ่ายก็จะไม่เป็นปัญหาอีกด้วย

● มะเร็งลำไส้

ท้องผูกทำให้ลำไส้ไม่สะอาด เมื่ออุจจาระตกค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่ เป็นเวลานาน จะเกิดเชื้อจุลทรรศน์บางชนิดซึ่งทำให้ลำไส้เป็นแผลและส่งผลกระทบต่อการเป็นเนื้องอกและมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้

● โรคตับ

ตับมีหน้าที่ขับสารพิษที่ตกค้างในร่างกายสารพิษที่เกิดจากอาการท้องผูกต้องใช้ตับขับออก เช่นกัน ทำให้ตับทำงานหนักขึ้นและตับเสื่อมลง เมื่อห้องผูกเป็นประจำ สงผลให้การขับสารพิษไม่เต็มประสิทธิภาพ นอกจากนี้ อาการท้องผูกยิ่งทำให้ ผู้ป่วยโรคตับมีอาการกำเริบและทรุดหนัก

● โรคระบบหลอดเลือดและหัวใจ

สำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงหรือโรคหลอดเลือดสมอง การเบ่งอุจจาระเร่งๆ จะส่งผลกระทบต่อการเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต อาจทำให้โรคหัวใจกำเริบ หรือทำให้อาการต่างๆ ทรุดหนัก

● โรคสีดองกวา

การขับถ่ายโดยใช้แรงบีบเร่งๆ อุจจาระที่แห้งและแข็งจะเสียดสีกับทวารหนัก ทำให้ทวารหนักปรือออกจนเลือดไหล หากห้องผูกเป็นประจำจะทำให้หลอดเลือดดำบริเวณทวารหนัก ขาดกล้ายเป็นริดสีดวงได้

● แก่ก่อนวัย

หากอาหารที่บูดเน่าจะเกิดสารพิษ เช่น

กินอาหารปิ้ง-ป่างคายหนา ระวังเสี่ยง “มะเร็ง”



ปืนลมหนามาทักษายทุกปี หลายๆ คนเริ่มนำผ้าพันคอ เสื้อกันหนาวมาสวมใส่ เพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกาย ทำให้สาวๆ และหนุ่มๆ สนุกับการแต่งกายมากขึ้น

แต่อย่ามัวเพลินกับความสวยงาม ภายนอก เพราะความอบอุ่นภายในในร่างกาย ก็จำเป็น และสำคัญไม่น้อยกว่ากัน โดยเฉพาะ การเลือกกิน อาหารในช่วงหน้าหนาว อาหารที่เพิ่มความร้อน ให้ร่างกายไม่เย็น จะเป็นปั้ง ย่าง หรืออาหารรมควัน ล้วนเป็นตัวเลือกกำลังดี ที่จะนึกเงื่งในช่วงนี้

แต่ก่อนจะตัดสินใจเลือก กิน ในช่วงหน้าหนาว กรรมอนามัยมีข้อแนะนำดีๆ มาฝาก

อาหารปิ้ง ย่าง หรืออาหารรมควันนั้น แม้จะช่วยให้คลายหนาวได้จริง แต่อารมณ์ที่เปลี่ยนต่อการได้รับสารพิอิออกซ์ ซึ่งเป็นสารชนิดเดียวกับที่เกิดในควันไฟ ควันธูป ควันบุหรี่ ควันโรงงาน และควันอื่นๆ ที่เกิดจากการเผาไหม้ไม่สมบูรณ์สารกลุ่มนี้ได้พิสูจน์ชัดว่า บางชนิดก่อให้เกิดมะเร็งในคน โดยสารนี้เกิดจากไขมันในเนื้อสัตว์ที่ทยอยลงบน ถ่านขณะที่ให้ความร้อนต่อ และเมื่อมีอากาศจำกัด ทำให้การเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ จึงเกิดควันที่มีสารพิอิออกซ์อย่างมากทางที่ผิวอาหาร โดยสารนี้พบมากในบริเวณที่ไหม้เกรียมของอาหารปิ้งย่าง

หากต้องการกินอาหารประเภทนี้จริงๆ ก่อนเปิ่งย่างควรตัดส่วนที่เป็นมันออกไปก่อน

เพื่อลดไขมันที่จะทยอยลงบนถ่าน และถ้าต้องปีงย่างบนเตาถ่านธรรมด้า ควรใช้ถ่านที่อัดเป็นก้อน ไม่ควรใช้ถ่านป่นละเอียด หรืออาจใช้พิเศษที่เป็นไฟ เนื้อแข็ง เพราะการเผาไหม้จะเกิดขึ้นอย่างช้าๆ

ที่สำคัญ ควรใช้เบตองห่ออาหารก่อนจะปีงย่างเพื่อลดปริมาณไขมันจากอาหารที่ทยอยลงบนถ่าน ซึ่งจะทำให้อาหารมีกลิ่นหอมใบตอง และหลังปีงย่าง ควรหันส่วนที่ไหม้เกรียมออกให้มากที่สุด

ทางเลือกที่ดีที่สุดในการกินอาหารช่วงฤดูหนาว คือ บริโภคให้ครบ 5 หมู่ ทั้งข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ นม ไขมัน ถั่วเมล็ดแห้ง ผักสด และผลไม้ที่มีวิตามินสูง เช่น ผักรับ สาม เป็นต้น เพื่อช่วยให้ร่างกาย มีภูมิต้านทานโรคและครูกินอาหารให้หลากหลาย ประโยชน์สูงสุดในมื้อ ในการกินอาหารปิ้ง ควัน ควันบุหรี่ ควันโรงงาน ควันอื่นๆ ให้ร้อนก่อนกินทุกครั้ง ช่วยเพิ่มรสชาติ อาหารให้อร่อยขึ้น อีกทั้งยังช่วยเพิ่มอุณหภูมิ ความร้อนให้ร่างกายและคลายความหนาวได้ด้วย

“อาหารประเภทนี้เสี่ยงต่อการได้รับสารพิอิออกซ์ ซึ่งเป็นชนิดเดียวกับที่เกิดในควันไฟ ควันธูป ควันบุหรี่ ควันโรงงาน และควันอื่นๆ”

เพียงเท่านี้... ก็จะได้กินอาหารที่มีคุณค่า ปลอดภัย และมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงกันทุกคน





พิษร้าย...ปลาปักเป้า

แม้ว่าจะมีการเตือนถึงอันตรายของพิษปลาปักเป้า และห้ามนำเนื้อปลามาบริโภค แต่เราคงได้ยินข่าวว่า ประชาชนกินเนื้อปลาปักเป้าจนเสียชีวิตอยู่บ่อยครั้ง วันนี้เราจะมาทำความรู้จักกับปลาปักเป้าให้มากขึ้น เพื่อป้องกันตนของกันดีกว่า

สาเหตุการเสียชีวิตเกิดจากพิษของปลาปักเป้าซึ่งชื่อว่า “เตโตร็อกซิน” (Tetrodotoxin) พบรากในไส้ ตับ น้ำดี กระเพาะ ลำไส้ หนังปลา รวมถึงเนื้อปลา

อันตรายของพิษจะส่งผลต่อระบบประสาทและกล้ามเนื้อภายใน 10-15 นาที หรืออาจนานถึง 4 ชั่วโมง แล้วแต่ปริมาณที่ได้รับพิษ ทำให้เส้นประสาทไม่ทำงาน อาการของผู้ที่ได้รับพิษจะมี 4 ระยะ คือ

- ระยะแรก มีอาการชาที่ริมฝีปาก ลิ้น ใบหน้า ปลายนิ้วมือ คลื่นไส้ อาเจียน
- ระยะที่ 2 ชาและอาเจียนมากขึ้น อ่อนเพลีย ไม่มีแรงเดินหรือยืนไม่ได้
- ระยะที่ 3 กล้ามเนื้อกระตุก พูดลำบากหรือพูดไม่ได้
- ระยะที่ 4 หายใจไม่ออก ไม่รู้สึกตัว ตามด้วยมีสีเขียวคล้ำ หากไม่ได้รับการรักษาถูกต้อง อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

การป้องกันที่ดีที่สุดคือ ห้ามกินเนื้อปลา ปักเป้าโดยเด็ดขาด และต้องใส่ใจเลือกซื้อปลาจากร้านค้าให้มากขึ้น หลีกเลี่ยงการซื้อเนื้อปลาที่แหล่งขาย หรือไม่รู้แหล่งที่มา เพื่อจะได้กินปลาอย่างปลอดภัย



ຝັກ ພັກໄມ້...ກັນມະເຮົງ

ກົບພັກພລໄມ້ຖຸກວັນ ບ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍແບບີ່ແຮງລດຄວາມສ່ຽງກາຣເກີດມະເຮົງດ້ວຍ

ນອກຈາກກົບພັກແລ້ວ ກາຣລ້າງຝັກ ພັກໄມ້ໄທສະອາດກີສໍາດັງ ເພຣະກາລະເລຍອາລມື່
ສຕຣີປີສະລົມໃນຮ່າງກາຍກ່ອງໄທເກີດມະເຮົງໄດ້ເຊັນເດືອຍກັນ

ລ້າງສະວາດ..ລດເສ່ຽງໂຄມະເຮົງ

ຝັກ ພັກໄມ້ ຕາມທົ່ວທາງຕາລາດແມ່ໜ້າຕາສີສັນຈະດູສົດ ສະອາດ

ແຕ່ຮູ້ຂອງໄໝວ່າ? ອາຈມີສາຣເຄມີຕົກຄ້າງມາກາມາຍ

ຝັກໂຄມະເຮົງຈຶ່ງຄວາມສໍາດັງກັບອັນຕາຍຈາກສາຣເຄມີຕົກຄ້າງ ຮີ້ອກາຮະສມຈາກ
ຍາຝ່າແມ່ລົງ ຍາຝ່າວັ້ນພື້ນທີ່ເປັນສາຣກ່ອມະເຮົງ ເຊັ່ນ ຍາຝ່າແມ່ລົງຈຳພວກຄລອວິນເຕເທ່າໄຊໂຄຣຄວົບອນ
(Chlorinated Hydrocarbon) ອີ້ວໂຮຍກວ່າອົກໂນຄລອຣິນ (Organochlorine) ໄດ້ແກ່
ອັດຕຽນ ເຄລເຣັນ ດີດີທີ່ ດລວດເດີນ ດົຣລດຣິນ ປື້ນໍາມາໃຫ້ກຳຈັດແມ່ລົງໄດ້ຫລາຍໜິດ ສາຣເຫັນນີ້ອູ້ຢູ່ໃນ
ຮຽມໜາຕີໄດ້ນານແລ້ວສລາຍຕົວໆຢ່າງ ກ່ອງໄທເກີດສາຣພິ່ນ ຕົກຄ້າງແລ້ວເປັນອັນຕາຍມາກ

ທາງຮ່າງກາຍໄດ້ຮັບສາຣນີໃນປະມານມາກ ຈະທຳໄທເວີຍເນົຟຣະ ໜ້າມື້ດ ທ້ອງຮ່າງ ຈາກຫຼ້າຈະໄວຍ
ຈະນັ້ນເລື່ອງວິວິຕິໄດ້ ແຕ່ກ້າໄດ້ຮັບໃນປະມານນ້ອຍໆ ດ້ວຍໆ ສະສມຈະເປັນສາເຫຼຸດຂອງກົບພັກພລໄມ້

ທຸກຄັ້ງເມື່ອຈື້ອຝັກ ພັກໄມ້ສົດຈາກຕາລາດ ກ່ອນນຳມາປຽງອາຫາຮອກຮ້າງນໍາໄທສະອາດ
ເພື່ອປັ້ງກັນສາຣເຄມີແລ້ວຍາຝ່າແມ່ລົງຕົກຄ້າງດ້ວຍວິທີກາຣ ດັ່ງນີ້

- ລອກເປີໂກດ້ານອກອກໄທ້ໜົມດແລ້ວລ້າງຝັກມີກຳກົດທີ່ໄຫລນາ 2 ນາທີ ອີ້ວ
- ແຊີ່ໃໝ່ນໍ້າຜສມເກລືອ ອີ້ວນໍ້າຜສມນໍ້າມໍລາຍໜູ ທີ່ໄໝນານ 10-15 ນາທີ ອີ້ວ
- ແຊີ່ໃໝ່ນໍ້າຜສມໂໂດຍ່ມປົກກົງບອນເຕ 1 ຂ້ອນໂຕຕ່ອນໍ້າ 1 ກະລະມັງ ອີ້ວນໍ້າ 4 ລິຕຣ
- ແລ້ວນໍ້າຜັກມາລ້າງນໍ້າສະອາດອົກ 2-3 ຄົ້ງ ເພື່ອສາຣພິ່ນຕົກຄ້າງອອກໃຫ້ໜົມດ

ນອກຈານນີ້ ຄວາຫີ່ລື່ອງກົບພັກພລໄມ້ ເນື່ອຈາກໃໝ່ສາຣເຄມີມາກກວ່າຜັກຕາມ
ທຸກກາລ



ກົບພອດ..ລດເສ່ຽງມະເຮົງ

ກົບພັກພລໄມ້ແມ່ລົງປັນປະຈຳຈ່າຍໃຫ້ສຸຂພາພີ່ ອົງຄົກຮອນນຳມັຍໂລກ
ແນະນຳໄທກົບພັກ ພັກໄມ້ວັນລະ 400 ກຣັມ ເພື່ອຈ່າຍລດຄວາມສ່ຽງຕ່ອໂຄມໄມ້ຕິດຕ່ອ
ເວື່ອຮ່າງຕ່າງໆ ເຊັ່ນ ຫ້າຈີ່ຂາດເລືອດ ເລັ້ມເລືອດໃນສອນອົບຕົບ ແລ້ວມະເຮົງບາງໜິດ

ປັຈຈຸນໍພບວ່າ ດີກໄທຢ້ອຍລະ 58.9 ໄນໄດ້ກົບພັກທຸກວັນ
ແລະກົບພັກເທິ່ງ ຂ້ອນຄົງໆຕ່ວນເທົ່ານັ້ນ ທັງໆ ທີ່ຄວາຈະກົບພັກໃຫ້ໄດ້ວັນລະ 12
ຂ້ອນກົບຂ້າວ່າ ສ່ວນຜູ້ໃໝ່ ກົບພັກນ້ອຍມາກເຫັນກັນ ກົບພັກເທິ່ງວັນລະ 2 ຂ້ອນຄົງໆເທົ່ານັ້ນ
ໃໝ່ຂະໜາກ່າຍນຳໃຫ້ຜູ້ໃໝ່ກົບພັກຄື້ນ 18 ຂ້ອນຕ່ວັນ ອີ້ວ 6 ທັພີ່

ວິທີກົບພັກ ພັກໄມ້ເພື່ອສຸຂພາພີ່ ອີ້ວ ກົບໃຫ້ຫລາຍຫລາຍ ເພຣະຜັກພລໄມ້
ມີຢ່າຍທີ່ເລັ້ນໄຍ້ຈ່າຍທຳຄວາມສະອາດຕໍ່ໄສ້ ຈ່າຍລດກາຮູດສົມໃໝ່ມັນ
ຄອເລສເຕວອລໃນເລືອດ ມົງຕາມືນແລະເລົ່າຖຸ ຈ່າຍປ່ຽນສົມດຸລເອນ໌ໄໝມ່ແລະອ່ອງມິນ
ໃນຮ່າງກາຍໃຫ້ທຳກຳນົມມີປະລິຫຼືກາພ ໄທ້ສາຣພຸກໜີ່ມີຖື້ນໍ້າມະເຮົງບາງໜິດ
ເຫັນ ມະເຮົງເຫັນມະເຮົງ ແລະຍັງມີສາຣຕ້ານອນໝູລູລົສະ ຈ່າຍຕ້ານກາຮູດສົມດຸລເອນ໌ແລະ
ເພີ່ມງົມື້ມຸ່ກັນ ຮ່າງກາຍດ້ວຍ

ປະໂຍບນໍ້າມາກຂນາດນີ້...ຫັນນາກົບພັກພລໄມ້ສົດ
ສະອາດກັບເຄວະ



ตักบาตร..ให้ได้บุญ

วันมาฆบูชา วันสำคัญที่พุทธศาสนิกชน ชาวไทยจะได้ทำบุญตักบาตร

ตักบาตรอย่างไรเพื่อให้ได้สุขภาพและป้องกันโรคของพระสังฆ์ด้วย ต้องเลือกเมนูที่ดีต่อสุขภาพ เพราะเมนูที่ว่าง่ายตามท้องตลาดส่วนมาก เป็นเมนูที่ประกอบด้วยแป้ง น้ำตาล ไขมัน และกะทิที่ให้พลังงานสูงมากเกินความต้องการร่างกายจะก่อให้ล่ำลงไขมันส่วนเกินลงผลภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

กระทรวงสาธารณสุข พ布ว่า มีพระภิกษุและสามเณรร้อยละ 55 เสี่ยงป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง เบาหวาน และร้อยละ 40 ป่วยเป็นโรคดังกล่าวมากกว่า 1 โรค พระภิกษุร้อยละ 5 อุปยานภาวะอ้วน โรคเหล่านี้มีสาเหตุส่วนหนึ่ง จากการบริโภคอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ เนื่องจากเลือกน้ำอาหารเองไม่ได้ ต้องนั่งอาหารตามที่จราวาสตักบาตรหรือน้ำอาหารมาตรฐาน ประกอบกับสถานภาพพระภิกษุสงฆ์ไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรค

ทำบุญครั้งได้ต้องเลือกเมนูสุขภาพ ตักบาตรด้วยเมนูต่างๆ ดังนี้

- เมนูที่ให้อาหารสูง

เช่น ข้าวกล่อง ผักต่างๆ เพื่อจะได้มี กากอาหาร ช่วยขับถ่าย

- เมนูที่ให้แคลอรีสูง

เช่น นมจืดหรือนมพร่องมันเนย ปลาเล็ก ป้าน้อย ผัดผักที่มีใบเขียวเข้ม เพื่อช่วย เศรีษะสร้างกระดูกไม่ให้เปราะบาง แตกหัก หักง่าย

- เมนูที่ให้ไขมันต่ำ

เช่น เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา เพื่อลดพลังงาน ส่วนเกินสะสมในร่างกายดันเหตุโรคอ้วน เบาหวาน และความดันโลหิตสูง

- อาหารที่ปรุงน้ำต้องมีรสไม่หวาน

จัด มันจัด และเค็มจัด แห่งการต้ม นึ่ง อบ หรือ น้ำพริก แต่หากต้องการปรุงอาหาร ประเภทผัด หรือกะทิที่ต้องใช้น้ำมันและ กะทิแต่น้อย อาทิ เมนู ลาบปลา ปลาเนื้อผัก แกงล้ม แกงเลียง แกงเหลือง ต้มยำปลา ยำมะม่วง ยำสมุนไพร เป็นต้น และควรมี

ผักสดและผลไม้สดทุกครั้งเพื่อให้ครบ คุณค่าทั้ง 5 หมู่

หลายท่านอาจไม่สะดวกเลือกเมนูสุขภาพและหันมาพึงเครื่องกระปองแทน เช่น อาหาร กระปอง ผลไม้กระปอง นำผลไม้กระปอง หรือเครื่องดื่มหรือผลิตภัณฑ์ บำรุงร่างกาย เพื่อช่วยประยัดเวลาใน การเตรียมอาหาร ก่อนเลือกซื้อ เครื่องกระปอง ทุกครั้งท้องสังเกต ดังนี้

- อ่านฉลากข้างกระปองให้ละเอียด มีเลขทะเบียนสำหรับอาหาร ซีอ และที่ตั้ง สถานที่ผลิต วัน เดือน ปีที่ผลิต ชื่อปริมาณ วัตถุเจือปน ในอาหาร น้ำหนักสุทธิ

- ลักษณะกระปองต้องไม่บวม ไม่บุบบูบ ไม่เป็นสนิม เมื่อเปิดกระปองต้องไม่มีเม็ดดันออกมานะ รวมถึงตึงเข็งกระปอง ต้องไม่มีรอยร้าว เพราะอาจเกิดเชื้อจุลินทรีย์ ขึ้นภายในในกระปอง

เครื่องกระปองที่ มีเชื้อจุลินทรีย์ ปนเปื้อน จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้ง ด้านสี กลิ่น รส และคุณค่าของอาหาร

การเก็บเครื่องกระปองไว้ เป็นเวลานาน เชื้อจุลินทรีย์ปะปนในเครื่องกระปอง Clostidium Botulinum จะเจริญเติบโต และสร้างสารพิษโบลูลินั่นขึ้น เป็นพิษต่อระบบประสาทรุนแรง หากได้รับสารพิษ จะแสดงอาการให้เห็นภายใน 2-4 ชั่วโมง แต่สำหรับบางรายอาจนานถึง 12-36 ชั่วโมง มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน อัมพาตของกล้ามเนื้อต่างๆ สายตาพร่า มองเห็นเป็นภาพซ้อนซึ่ม ง่วง กลืนอาหารไม่สะดวก ลิ้นและคอ เริ่มอักเสบเพราะกลืนลำบาก ไม่ได้กล้ามเนื้อตันคออ่อนแรงจนยก หัวไม่ขึ้น เลี้ยงชีวิตด้วยระบบ หายใจล้มเหลวและหัวใจหยุดเต้นฉับพลัน ภายใน 3-6 วัน

การเลือกเมนูสุขภาพตักบาตร ไม่เพียงปฏิบัติแต่วันมาฆบูชาเท่านั้น แต่ วันสำคัญทางศาสนาอื่นๆ ก็ควรปฏิบัติ เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรคและสร้าง สุขอนามัยที่ดีให้พระภิกษุสงฆ์ที่เป็น การตักบาตร...ได้บุญอย่างแท้จริง



เด็กน้ำ... ปังกันได้



กิจกรรมหนึ่งที่เด็กๆ ชื่นชอบ คือ การเล่นน้ำ

ในช่วงหน้าร้อนทั้งสรวยว่ายน้ำ สวนน้ำ สวนที่ท่องเที่ยวตามน้ำตก และแหล่งน้ำธรรมชาติ ปอหรือคลอง จะได้รับความนิยมเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ ของครอบครัว แต่คุณต้องการจะมั่นใจให้ความสนุกสนานกลายเป็นเรื่องเครัวเพราบางรายถึงขั้นเสียบริวาร

ในรอบ 10 ปี (ปี 2546-2556) พบรัวเล็กที่น่าตกใจ มีเด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปี เสียชีวิตจากการจมน้ำ เฉลี่ยปีละ 1,388 คน หรือวันละ 4 คน โดยเกิดเหตุตามแหล่งน้ำธรรมชาติมากที่สุด รองลงมา คือ สรวยว่ายน้ำและอ่างอาบน้ำ ซึ่งสาเหตุการจมน้ำนั้น เกิดจากการที่เด็กลงไปเล่นน้ำ และไม่ได้เล่นน้ำ เช่น การเล่นบีเวรน์ไกล์ฟ์ แหล่งน้ำจมน้ำลัดตกน้ำ

ผู้ปกครองจึงควรใส่ใจกับเรื่องนี้เป็นพิเศษ และไม่ควรปล่อยให้ลูกหลานเล่นน้ำตามลำพัง ซึ่งวิธีการดูแลและข้อควรระวังเพื่อป้องกันเด็กจมน้ำทำได้ดังนี้

• เด็กอายุ 1-4 ปี

จะเกิดอุบัติเหตุจมน้ำในแหล่งน้ำ บีเวรน์รอบบ้าน ผู้ปกครองควรดูแลเด็กใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กเล่นน้ำในสรวยน้ำ ตามลำพัง สระว่ายน้ำ แม้จะมีผู้ดูแลอยู่ก็ตาม ก็ต้องมีคนดูแลอยู่บ่อยๆ จึงจะปลอดภัย ด้วยการปิดประตูห้องน้ำให้สนิท จัดให้มีฝาปิดหรือ ครอบガชณะกันเก็บน้ำ ทำรั้วกันบีเวรน์รอบบ่อห้องน้ำ ไม่ให้เด็กเล่นใกล้แหล่งน้ำ หรือริมตลิ่งน้ำ เพราะเด็กอาจลืมงานได้

• เด็กอายุ 5-17 ปี

จะเกิดอุบัติเหตุจมน้ำและเสียชีวิตบริเวณแหล่งน้ำในชุมชนหรือแหล่งท่องเที่ยวทางน้ำ ผู้ปกครองควรสอนให้เด็กว่ายน้ำเป็น และดูแลเด็กใกล้ชิดขณะเล่นน้ำ หากเด็กเป็นตะคริวหรือ ถูกคลื่นน้ำดูดจะได้ช่วยเหลือเด็กได้ทันท่วงที การนีพาเด็กไปห้องเที่ยวทางน้ำ ควรให้เด็กสวมเลือดชีพทุกครั้งจะได้ใช้พยุงตัวของการช่วยเหลือ กรณีเรือล่มหรือพลัดตกน้ำ

การป้องกันตนของสำคัญที่สุดสำหรับเด็ก ควรสนับสนุนให้เด็กเรียนหรือฝึกว่ายน้ำ เพื่อให้มีความรู้และทักษะการเอาชีวิตรอด พ่อแม่ผู้ปกครองควรรู้การช่วยเหลือเด็ก เมื่อเกิดเหตุขึ้นจะเล่นน้ำ

การเล่นน้ำในสรวยน้ำเด็กๆ ควรปฏิบัติตามกฎระเบียบทรือข้อบังคับต่างๆ เพื่อลดอุบัติเหตุจากการจมน้ำ



คุณ...คุ้ม...ปลอดภัย

“คุณ” ในนี่คือ “คุณกำเนิด” การป้องกันที่ดีที่สุดเมื่อยังไม่พร้อมจะมีบุตร

แต่หลายคนไม่คิดเห็นนั้น ปล่อยให้เกิดการห้องท้องที่ไม่พร้อม หรือห้องที่ขาดการป้องกันที่ดี ทั้งๆ ที่การคุณกำเนิดเท่าไหร่สามีให้สามี ภาระได้ทางแผนครอบครัว ล่วงหน้าว่าจะมีลูกเมื่อไหร่มีกี่คน โดยเลือกวิธีการคุณกำเนิดเหมาะสม เช่น การคุณกำเนิดแบบชั่วคราวที่เว้นระยะลูกให้ห่าง หรือหากมีลูกตามที่ต้องการและไม่คิดมีอีก ก็ใช้การคุณกำเนิดแบบถาวร เช่น ใส่ห่วง กินยาคุณกำเนิด หรือทำหมัน

ปัจจุบันการคุณกำเนิดไม่จำกัดแค่สามีภาระที่แต่งงานกัน แต่รวมถึงหญิงชายที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่แต่งงาน และกลุ่มวัยรุ่นยุคใหม่ที่นิยมอยู่ก่อนแต่งที่นำไปสู่เพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรด้วย กลุ่มวัยรุ่นคือกลุ่มสำคัญที่การรู้จักคุณกำเนิดเหมาะสม และกฎวิธี เพื่อลดการตั้งครรภ์ไม่พร้อมจะมีลูกหรือเรียกว่ายา ว่า “ห้องไม่พร้อม”

การป้องกันที่ดีมีหลายวิธี

• ถุงยางอนามัย (Condom)

วิธีคุณกำเนิดปลอดภัย หาซื้อได้สะดวก ทั้งถุงยางอนามัยสำหรับผู้ชาย และผู้หญิง ถ้าใช้ถูกวิธี ป้องกันการตั้งครรภ์ การติดเชื้อเชื้อไวรัส และภัยโรคติดต่อรายละเอียด 85

• ยาเม็ดคุณกำเนิด

วิธีที่มีประสิทธิภาพดีที่สุดสำหรับผู้ที่มีเพศสัมพันธ์ประจำแต่ไม่พร้อมตั้งครรภ์ซึ่งรูปแบบของยาเม็ดคุณกำเนิดนิยมทำเป็นแพ็ค มีทั้ง 21 เม็ด 28 เม็ด แต่ก็จะให้ถ่ายเพื่อกันเลิมให้กินเรียงตามลูกคระจะดีกว่า

• ยาเม็ดคุณกำเนิดแบบฉุกเฉิน

วิธีนี้เหมาะสมกับกรณีฉุกเฉินจริงๆ เช่น มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์ หรือถุงยางอนามัยร้าว หลุด และฉีกขาดขณะมีเพศสัมพันธ์ เป็นการคุณกำเนิดระยะสั้น ยาที่ใช้คุณกำเนิดฉุกเฉินจะมี 2 เม็ด หากจะ

ได้ผลดีต้องกินครั้งแรก 1 เม็ดทันที หลังมีเพศสัมพันธ์ และไม่เกิน 72 ชั่วโมง อีก 12 ชั่วโมงต่อมากินครั้งที่ 2 อีก 1 เม็ด

วิธีนี้ไม่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีเพศสัมพันธ์เป็นประจำและไม่ควรกินยาเกิน 2 แผง ใน 1 เดือน ประสิทธิภาพการคุณกำเนิดไม่ดีเท่าแบบปกติ และจะไม่มีผลหากกินยาแล้วมีเพศสัมพันธ์อีกหลังกินยาอาจมีผลข้างเคียง เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ หรือมีเลือดออกทางช่องคลอด กะปริบกะปรอย หากสูตรอาเจียนหายใน 2 ชั่วโมง หลังกินยา ควรกินซ้ำอีก 1 ชุด จึงจะป้องกันตั้งครรภ์ได้

แต่ไม่ว่าจะเลือกใช้วิธีไหนสิ่ง สำคัญที่สุดป้องกันการห้องไม่พร้อม คือ ผู้ชายผู้หญิงต้องรู้จักปฏิเสธ ระจังยับยั้งชั่งใจ ไม่ชิงสุก ก่อนห่วงหั่งคู่ จะลดปัญหาห้องไม่พร้อม





ຮັງຈິງທັງສູນບຸຫຼີ “ເສີ່ຍນແກ້ມ” ເກີ້ກໃນທັງປ້າກແຫວ່ງ “ເພດາໂຫວ່າ”

ໄທຍະກັຍຈາກບຸຫຼີຈະສັງຜລຕ່ອສຸຂາພັ້ນເສພ
ແລະຍັງສັງຜລຕ່ອທາກໃນຄຣວົກ ທາກທຸງ
ຕັ້ງຄຣວົກ ເປັນເລີງທ່ອມຄວ້າທີ່ເລີກບຸຫຼີໄໝໄດ້

ທ່າໂລກມີຜູ້ສູນບຸຫຼີ 1,250 ລ້ານຄນ ໃນ
ປະເທດໄທຍ ພ.ສ. 2554 ມີຜູ້ສູນບຸຫຼີປະຈຳ
9.9 ລ້ານຄນ ໃນຈຳນວນນີ້ເປັນຫຍາຍ 9.5 ລ້ານຄນ
ແລະທຸງ 4 ແສນຄນ ມີຂໍອມມຸລທີ່ນ່າຕາກໃຈວ່າຍຸ່ນ
ທຸງເຮີມສູນບຸຫຼີ ທີ່ອ່າຍຸ່ຕ່າງວ່າ 12 ປີ ຄື່ງ
ຮ້ອຍລະ 10.2

ຜູ້ທຸງທີ່ສູນບຸຫຼີປະຈຳທາກຕັ້ງຄຣວົກ
ແລະເລີກບຸຫຼີໄໝໄດ້ ຈະມີໂຄກສເກີດພັ້ນ ແລະ
ເຫັນອັກເສບງ່າຍກວ່າຜູ້ທີ່ໄໝໄດ້ຕັ້ງຄຣວົກ
ເພຣະກາສູນບຸຫຼີຈະຍິ່ງທຳໃຫ້ໂຮຄໃນໜ້ອງປາກ
ຮຸນແຮງມາກີ້ນ ດວັນບຸຫຼີຮະຄາຍເຄື່ອງຕ່ອ
ວ່າຍະໃນໜ້ອງ ປາກ ສາຣີ່ໃນດວັນບຸຫຼີ
ປະເທດທາກ ແລະນິໂຄຕິນ ຈະເພີ່ມຄວາມເສີ່ຍງ
ຕ່ອກເກີດໂຮຄໃນໜ້ອງປາກ ເຊັ່ນ ໂຮມປຣີທັນທີ
ມະເຮີງໃນໜ້ອງປາກ ກາຣອັກເສບແລະໜາດຕ້າວຂອງ
ເໜື້ອເຢື່ອອົນໃນໜ້ອງປາກ ເຫັນອັກ ກຣະພຸ່ງແກ້ມ

ແລະທ່ອເປີດຕ່ອມນໍາລາຍ ຮວມທັງທຳໃຫ້ປາກ
ສາກປາກ ພັນເທົ່າງ ແລະມືກລິນປາກ

ກາຣສູນບຸຫຼີຂ່ານະຕັ້ງຄຣວົກທີ່ໄໝໄດ້ຮັບ
ສາຣນິໂຄຕິນ ແລະຄາຣບອນມອນອກໄຊ໌ຈາກ
ດວັນບຸຫຼີ ທຳໃຫ້ເລັ້ນເລືອດຫດຕ້ວ ສັງຜລໃຫ້
ທາກໄດ້ຮັບ ສາຣາຫາຮນ້ອຍກວ່າປາກຕີ ເພີ່ມ
ຄວາມເລື່ອງຕ່ອກເກີດແກ້ງລູກ ທາກແຮກຄລອດ
ຕັ້ງເລົກ ນໍາໜັກນ້ອຍແລະເລືອດທີ່ຜ່ານການນ້ອຍ
ລົງ ທຳໃຫ້ອາກຊີເຈນທີ່ຈະເຂົ້າສູ່ສ່ວນລົດລົງ ດ້ວຍ
ແລະທາກສາຣນິໂຄຕິນແກຣກຊື່ມຜ່ານເຂົ້າສູ່ກຈະ
ສັງຜລຕ່ອສ່ວນ ສົດປັ້ງຢາ ແລະພຸຖືກຣົມ
ທາກໃນຄຣວົກດ້ວຍ

ທີ່ຮ້າຍໄປກວ່ານັ້ນຄື່ອງ ກາຣສູນບຸຫຼີຂອງ
ທຸງ ຕັ້ງຄຣວົກຈະສັງຜລໃຫ້ທາກໃນຄຣວົກ
ມີໂຄກສເກີດ ປາກແຫວ່ງ ເພດາໂຫວ່າ ມາກກວ່າ
ທາກທີ່ນາມດາໄໝ ສູນບຸຫຼີຂະຕັ້ງຄຣວົກຄົງ 2
ເທົ່າ ແລະທາກແມ່ຍັງຄົງສູນບຸຫຼີ ດວັນບຸຫຼີຍິ່ງ
ສັງຜລກະທບໂດຍຕຽງ ທຳໃຫ້ທາກ ປ່ວຍເປັນ
ໂຮຄຮບທາງເດີນຫາຍໃຈຕອນລ່າງ ໂອບທຶດ

ແລະຫຼັ້ນກາລາງອັກເສບ

ທຸງທີ່ຕັ້ງຄຣວົກທີ່ຍັງສູນບຸຫຼີຄວາມຄຳນີ້ຄົງ
ເຮືອນີ້ເປັນແລ້ວດັ່ງນີ້ ຕ້າຍກາລິກສູນບຸຫຼີໄດ້ດ້ານ
ເພື່ອລົດໂອກາສເສີ່ຍງທີ່ລູກໃນຄຣວົກຈະຜິດປັກຕີ
ຫີ່ວ່າໄໝແຕ່ງແຮງ ແລະທາກເລີກສູນບຸຫຼີໄດ້ລໍາເຮົາ
ກາຍໃນ 3-4 ເດືອນຂອງກາຣຕັ້ງຄຣວົກ ອັຕຣາ
ເລື່ອງຕ່າງໆ ທີ່ມີຜລຕ່ອທາກຈະລົດລົງມາກ

ວິທີກາຣເລີກບຸຫຼີສໍາຫັບທຸງທຸກຄົງຕັ້ງຄຣວົກ
ແລະ ຜູ້ທຸງທຸກຄົນທີ່ໄດ້ທີ່ສຸດ ຄື່ອ ຕ້ອງພາຍາມ
ເລີກດ້ວຍຕານອັງ ກ່ອນກາຣໃຊ້ຢາ ເພຣະລົງແນ້ວ່າ
ປັຈຸນຈະມີຢາຫລາຍໜີດໃຫ້ຜູ້ທີ່ຕັ້ງກາຣເລີກ
ບຸຫຼີ ທັ້ງຍາທີ່ມີນິໂຄຕິນທດແກ່ນບຸຫຼີ ຍາທີ່ໄໝມີ
ນິໂຄຕິນ ແລະຢາສມຸນໄພຣ ໄກັດອກຂາວທີ່ຈະ
ຂ່າຍໃຫ້ກາຣເລີກບຸຫຼີສໍາເຮົາຈາກີ້ນີ້

ແຕ່ກາຣຕັດສິນໃຈໃຊ້ຢາທຸກໜີດຄວ
ປົກກາແພທຍ໌ຫີ່ອຢູ່ກາຍໃຕ້ຄຳແນະນຳຂອງ
ແພທຍ໌ຫີ່ເກສັກ ຈະດີທີ່ສຸດ

“ ກາຣສູນບຸຫຼີຂອງທຸງທັງຄຣວົກຈະສົ່ງ
ພອກໃຫ້ກາຣດິນຄຣວົກກົບໂຄກສເກີດປາກແຫວ່ງ
ເພດາໂຫວ່າ ມາກກວ່າທາກທີ່ນາມດາໄໝໄໝສູນບຸຫຼີຂະ
ຕັ້ງຄຣວົກ 2 ເທົ່າ ແລະທາກແມ່ຍັງຄົງສູນບຸຫຼີ
ດວັນບຸຫຼີຍິ່ງສັງຜລກະທບໂດຍຕຽງ ທຳໃຫ້ທາກ ປ່ວຍເປັນ
ໂຮຄຮບທາງເດີນຫາຍໃຈຕອນລ່າງ ໂອບທຶດ
ແລະຫຼັ້ນກາລາງອັກເສບ ”



ป้องกันสูญจากหวัดหน้าฝน

เมื่อเข้าสู่ฤดูฝน ครอบครัวที่มีเด็กเล็กหรือวัยก่อนเรียน ควรระมัดระวังสุขภาพเป็นพิเศษ

เนื่องจากเมื่อเด็กโดนละของฝนหรือตากฝนโดยไม่ป้องกัน ย่อมทำให้เจ็บป่วย ด้วยโรคระบบทางเดินหายใจได้ง่าย โดยเฉพาะ “ไข้หวัด” พ่อแม่ ผู้ปกครองควรใส่ใจในเรื่องนี้ เพราะหากป่วยเป็นไข้หวัดแล้วไม่ดูแลสุขภาพที่ดี อาจส่งผลให้หลอดลมอักเสบและโรคปอดบวมได้ในที่สุด

การให้ร่างกายอบอุ่นสมอยเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเด็กเล็กป้องกันหรือช่วยเหลือตัน雍ไม่ได้ พ่อแม่ต้องเป็นผู้ที่ดูแลอย่างใกล้ชิด โดยวิธีปฏิบัติไม่ใช่เป็น หวัดง่ายๆ ดังนี้

- เตรียมร่ม หรือเลือกันแดดติดตัวถ้าจำเป็นต้องพาเด็กไปนอกบ้าน
- ถ้าร่างกายเยียกฝนหรือถูกกลาสของฝนต้องรีบเช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทันที หรือเมื่อเด็กถึงบ้าน สร้างความอบอุ่นให้ร่างกาย และให้ดื่มน้ำอุ่นๆ ทันที
- กินอาหารที่มีประโยชน์ เช่น กินผัก หลากหลายทั้งสดหรือลวก ต้ม ผัด และผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง องุ่น สับปะรด เป็นต้น เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
- เด็กหารากคราฟให้กิน Nem เมม ทำให้เด็กได้รับภูมิต้านโรคสร้างความอบอุ่นให้เด็กขณะแม่โอบกอดลูกกินนม ส่วนเด็กโตให้กินอาหารและดื่มน้ำเพียงพอจะช่วยเพิ่มความทุ่มชื้น
- ให้เด็กคลื่นไกว ออกแรง และออกกำลังกาย สร้างความอบอุ่นให้ร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการนอนใกล้หัวต่ำเพราฯ อาจถูกกลาสของฝนเมื่อมีฝนตกตอนกลางคืน และใส่เสื้อผ้าหนาๆ เพื่อให้ร่างกายอบอุ่น
- พยายามให้ลูกหลีกเลี่ยงจากคนที่เป็นหวัด ไอ จาม เพราะเด็กติดเชื้อได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่ โดยเฉพาะเด็กที่อยู่รวมกันในศูนย์เด็กเล็กหรือโรงเรียนอนุบาลจะสัมผัสเชื้อหวัดจากเด็กอื่นๆ ได้ง่ายมากกว่าเด็กที่เลี้ยงภายในบ้าน

พ่อแม่ ผู้ปกครอง ที่เข้าใจและปฏิบัติตามข้อแนะนำจะช่วยให้ลูกหลานมีสุขภาพดีห่างไกลจากไข้หวัดในช่วงหน้าฝนได้



4 ร. สกัดโรคมือ เท้า ปาก

การดูแลสุขภาพเด็กถือเป็นเรื่องสำคัญ ยิ่งเด็กที่มีภูมิต้านทานต่ำยิ่งต้องดูแลเป็นพิเศษ

โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝน นักเรียนจะต้องระวังให้หัวด้วยโรคทางเดินหายใจ และไข้เลือดออกแล้ว โรคมือ เท้า ปาก เป็นอีกหนึ่งโรคที่ต้องเฝ้าระวังจริงจัง และป้องกันได้ ถ้าคุณเข้มและปฏิบัติตนอย่างถูกวิธี

โรคมือ เท้า ปาก เกิดจากการติดเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรียไวรัสทรายชนิด ซึ่งมักเกิดในกลุ่มเด็กอายุ 1-3 ปี ที่อยู่ร่วมกันจำนวนมาก ทั้งในศูนย์เด็กเล็ก หรือโรงเรียน โดยเชื้อจะติดมากับมือหรือของเล่นที่มีผู้คนน้ำมูก น้ำลาย น้ำจากตุ่มพอง แผล และอุจจาระของผู้ป่วย หรือเกิดจากการไอจามรดกัน หากไม่เฝ้าระวังอาจเกิด การแพร่ระบาดโรคได้

เด็กที่ได้รับเชื้อดังกล่าว จะแสดงอาการหลังได้รับเชื้อ 3-6 วัน โดยจะมีไข้ เกิดจุดหรือผื่นแดงที่ลิ้น เหงือ กะเพงแก้ม มีตุ่มที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า อาจเจ็บปาก น้ำลายไหล ตุ่มที่เกิดขึ้นจะกลایเป็นตุ่มพองใบเสริมรอบๆ จากนั้นจะอักเสบแดง และแตกออกเป็นแผลหลุมตื้นๆ อาการจะทุเลาและหายไปในปกติภายใน 7-10 วัน แต่หากพบอาการรุนแรง เช่น ไข้สูง ชีม ชา หอบเหนื่อย แขนขา อ่อนแรง ต้องรีบพาเด็กไปพบแพทย์ทันที

ศูนย์เด็กเล็กและโรงเรียน เป็นจุดเสี่ยงของการเกิดโรค ควรตรวจสอบครั้งเด็กทุกวัน หากพบเด็กมีไข้หรือมีอาการที่สงสัยว่าจะเป็นโรคมือ เท้า ปาก ให้หยุดเรียน

สำหรับครูพี่เลี้ยง พ่อแม่ ผู้ปกครอง ให้ปฏิบัติตามมาตรการการมอนมายในการเฝ้าระวังโรคมือ เท้า ปาก ด้วยหลัก 4 ร. คือ

ร. รักษาความสะอาด

สถานที่ บ้าน โรงเรียน และศูนย์เด็กเล็ก แห่งห้องน้ำ ห้องส้วม ของใช้ ของเล่น ภาชนะ ที่เด็กใช้ร่วมกัน โดยใช้น้ำยาทำความสะอาดที่มีส่วนผสมของคลอรีน หรือน้ำยาทำความสะอาดที่ใช้ตามบ้านเรือน

ร. รักษาสุขอนามัย

ควรจัดหาอุปกรณ์ให้เด็กได้ล้างมือด้วยน้ำ และสบู่ก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย รวมทั้งจัดเตรียมเครื่องใช้ของเด็กแยกเป็นรายบุคคล ไม่ให้ใช้ร่วมกัน



ร. รุกับ

ให้ล้างเกตอาการเด็กว่ามีไข้ มีจุด หรือผื่นแดง บริเวณมือ เท้า ปากหรือไม่

ร. รู้ระวัง

เด็กที่ไข้สูง หอบเหนื่อย ชีม และกล้ามเนื้อ อ่อนแรง ให้รีบพบแพทย์ทันที

โรคมือ เท้า ปาก เป็นโรคที่ป้องกันได้หากมีความรู้ ความเข้าใจ และเฝ้าระวังด้านลุขอนามัยที่ดี

**กี่สำคัญ...ทุกพี่ยต้องช่วยสังเกต
อาการเด็กอย่างใกล้ชิด**



1. ฝ่ามือถูกัน



2. ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วนิ้วออกนิ้ว



3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วนิ้วออกนิ้ว



4. หลังนิ้วมือถูหลังมือ



5. ถูนิ้วมือหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ



6. ปลายนิ้วมือถูขาวฝ่ามือ



7. ถูรอบข้อมือ



”
การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวจะเป็นสิ่งที่พ่อแม่ทุกคนควรใส่ใจ เพราะจะช่วยให้ครอบครัวอบอุ่นมากยิ่งขึ้น และช่วยป้องกันภัยจากเด็กที่อาจก่อให้เกิดเหตุการณ์กระทบกระหั่นหรือการทำลายเสื่อมในครอบครัวได้
“

พ่อแม่ในฝัน... บังลูกรักจริง

พ่อแม่คือคนสำคัญที่สุดสำหรับลูกทุกคน แต่บางครั้งด้วยอารมณ์และรูปภาพรวมเด็กที่ไม่มั่นคง อารมณ์แปรปรวน เหตุผลน้อย อาจก่อให้เกิดเหตุการณ์กระทบกระหั่นหรือการทำลายเสื่อมในครอบครัวได้

อารมณ์และการปฏิบัติตนของลูกพ่อแม่ สังเกตได้ตามการเจริญเติบโต เมื่อลูกอายุ 6-10 ปี จะเป็นเด็กที่น่ารัก เชื่อฟัง แต่พอเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นร่างกายเติบโตขึ้น อาการโมโหเปลี่ยนแปลง จะทำให้ลูกเริ่มดื้อ ไม่เชื่อฟัง อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียบ กิริยาจราจรมีเรียบร้อย และไม่มีสัมมาคาระ ส่วนหนึ่งเพราะลูกวัยรุ่นต้องการเป็นตัวของตัวเอง ไม่ชอบถูกบังคับ หรืออยู่ในกรอบบทบาท

การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว จึงเป็นสิ่งที่พ่อแม่ทุกคนควรใส่ใจ เพราะจะช่วยให้ครอบครัวอบอุ่นยิ่งขึ้น และช่วยป้องกันภัยจากเด็กจากอารมณ์ฉุนเฉียบและความรู้สึกไม่ดีของการณ์ของวัยรุ่นได้ โดยพ่อแม่พึงปฏิบัติตนเพื่อเป็นพ่อแม่ในฝันของลูกวัยรุ่น ดังนี้

- ไม่ชุดคุยเรื่องเก่ามาพูดไม่รู้จบและไม่เปรียบเทียบลูกของตัวเองกับลูกคนอื่น
- พูดคุย พัง และไว้วางใจและเป็นห่วงเด็ก ทำให้ลูกไม่อยากปรึกษาได้

- ไว้ใจ เชื่อมั่น ไม่เข้าซื้อยินดีรับฟังและบอกเหตุผลความคิดของพ่อแม่ให้ลูกโดยไม่ใช้อารมณ์ หรือคำพูดที่รุนแรง หยาบคาย และการกระทำ ไม่เอาเตะบ่นหัว

- ให้ลูกตัดสินใจด้วยตัวเอง สร้างการเรียนรู้ แม้จะผิดพลาดบ้าง ไม่ทิ้งข้องงใจ ปลูกฝังความคิด ชี้ถูก และเป็นแบบอย่างที่ดี

- ชื่นชมเมื่อลูกทำดี และบอกให้รู้ว่าพ่อภักดีมากภูมิใจ เพื่อสร้างกำลังใจให้ลูก
- สงบเริสมิให้ลูกทำในสิ่งที่ชอบโดยไม่มอง เป็นเรื่องไร้สาระ ยอมรับในสิ่งที่ลูกเป็น ยิ่งลูก โตขึ้น ยิ่งต้องการการยอมรับจากพ่อแม่มากขึ้น

- ใช้เวลา กับลูก ทำสิ่งที่ลูกชอบ เช่น อดทนฟังเพลงเดียวกับลูกได้ โดยไม่วิจารณ์ เลี่ยๆ หายๆ

- ยอมรับและขอโทษเมื่อพ่อแม่ทำผิดทำให้ทุกคนในครอบครัวเรียนรู้ เคราะห์ตัวเอง เคราะห์ซึ้งกันและกัน และกล้าที่จะยอมรับในสิ่งที่ทำ

- ติดตามดูแลลูกและให้ความอบอุ่น สม่ำเสมอ จะทำให้หัวใจลูกกลับปรึกษาพูดคุยกับพ่อแม่ได้เสมอ

ความสัมพันธ์ที่ดีสร้างได้ด้วยคนในครอบครัว โดยพ่อแม่ปฏิบัติตนให้เป็นที่พึ่งที่ดีของลูก ลูกวัยรุ่นก็ควรเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของตนเอง ยับยั้งชั่งใจ ควบคุมอารมณ์ และใช้เหตุผลให้มากขึ้น ความอบอุ่นในครอบครัวก็เกิดขึ้นได้เสมอ



สุขภาพนายวัยทอง



ธรรมชาติสร้างผู้ชายให้ร่างกายมีโครงสร้างใหญ่ กล้ามเนื้อมาก และแข็งแรง

เมื่อเข้าสู่ช่วงอายุมากกว่า 40 ปี ร่างกายเริ่มเสื่อมถอย การทำงานของอวัยวะและฮอร์โมนต่างๆ ลดถอยลง ทำให้ผู้ชายบางคนเกิดโรคหรือมีสภาวะผิดปกติทั้งร่างกาย จิตใจ อาการจะบ(EC)มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับการดูแลสุขภาพ

ฮอร์โมนเพศชาย จะลดลงแบบค่อยเป็นค่อยไปลดทั้ที่ เมื่อในเนตรีวัยหมดประจำเดือนอาการต่างๆ ที่เกิดຈึงไงรุนแรงเหมือนสตรี แต่อาการที่สังเกตได้ คือ

อาการร้อนวุบวาบ

มีเหงื่ออออก นอนไม่หลับ วิตกกังวล หงุดหงิดง่าย

อารมณ์และการรับรู้

เลือยชา เมื่อหันน้ำ ความจำระยะสั้นลดลง เครียด ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

สังบ่งบอกหลักชนะความเป็นชาย

มวลกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง อ้วนลงพุง

ภาวะทางเพศ

ความต้องการและสมรรถภาพทางเพศลดลง

wants กับในระยะยาว

เกิดภาวะกระดูกโป่งบาง หักง่าย เลี้ยงต่อ การเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

ดังนั้น ขอเสนอวิธีการที่ช่วยยังคงสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ดังนี้

ออกกำลังกาย

การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ เช่น แขน ขา ล้ำๆ ยกเวลาราวๆ 30 นาทีต่อเนื่อง โดยออกแรงปานกลาง ใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาทีต่อเนื่อง หรือสะสม ครั้งละ 10 นาที ทำทุกวันหรือเก็บทุกวัน เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ รำมยั่น

อาหาร

กินอาหารครบ 5 หมู่ ให้หลากหลาย เพิ่มอาหารที่มีแคลเซียมสูงเพื่อเสริมสร้างกระดูก ซึ่งได้จากนม ถั่วเมล็ดแห้ง ปลาเล็กปานน้อย ผักใบเขียว เป็นต้น และเพิ่มโปรตีนจากเนื้อปลา ทำให้ย่อยง่าย กินผลไม้ เพิ่มวิตามินซีและเลี้นไยอาหารป้องกันห้องผูก เช่น ฝรั่ง ส้ม กัลวย มะละกอ

ลดความเครียด

รู้จักผ่อนคลายความเครียด โดยหากิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ชอบทำ พักผ่อนให้เพียงพอ มองเรื่องต่างๆ ในแง่ดี

ปรึกษาปัญหาสุขภาพ

และตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละครั้ง

หากหมื่น或是ใจดูแลตนเองให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมอ ไม่ว่าจะชายวัยทองหรือชายสูงวัย ก็ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข





ร้อนจัด..ระวังโรคลมแดด

อากาศร้อน แสงแดดแรงในฤดูร้อนไม่เหมาะสมกับการทำงานหรือออกกำลังกายกลางแดดนานๆ เพราะเสี่ยงเป็นโรคลมแดด

โรคลมแดด หรือฮีทสโตรก (Heat Stroke) เกิดจากร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไป ร่างกายปรับอุณหภูมิได้ไม่ทัน อุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส รวมถึงการขาดน้ำและเกลือแร่ร่วมด้วยเป็นเวลานานในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ เด็ก ผู้สูงอายุ และคนอ้วนเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ต้องดูแลสุขภาพตนเองเป็นพิเศษ

สัญญาณสำคัญของโรคนี้ คือ ไม่มีเหงื่ออออก ตัวร้อนจัดขึ้น ต่างจากการเพลียแเดดทั่วไปที่มีเหงื่อออดด้วย ผู้ที่เป็นฮีทสโตรกจะกระหายน้ำมาก อ่อนเพลีย เมื่อยล้า คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ความดันต่ำ หน้ามืด หายใจเร็ว และอาจรุนแรงถึงขั้นแพ้อ ชัก ไม่รู้สึกตัว ตับและไตวาย หัวใจเต้นผิดจังหวะ ทำให้รอก หมดสติ และถึงขั้นเสียชีวิต

การหลีกเลี่ยงทำงานหรือออกกำลังกายกลางแดดในวันที่อากาศร้อนจัดเปลี่ยนเป็นในโรงยิม หรือในช่วงเช้าและช่วงเย็น นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ดีมาน้ำให้เพียงพอ 6-8 แก้วต่อวัน และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด จะป้องกันภาวะขาดน้ำได้ เมื่อต้องออกจากบ้านควรสวมเสื้อผ้าลิ้่อ้อน ไม่ทัน น้ำหนักเบา และระบายความร้อนได้ดี และใช้โลชั่นกันแดดที่มีค่า SPF มากกว่า 15 ทุกครั้ง

เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ และคนอ้วน ควรดูแลให้อ้อยในสภาพแวดล้อมที่ร้อนที่สุด แต่เมื่ออากาศถ่ายเทจะต้องระวังให้ผู้สูงอายุและคนอ้วน ออกกำลังกายกลางแจ้งหรือทำกิจกรรมที่เหนื่อยเกินไปจนถึงขั้นหนอบ หญิงมีครรภ์หากต้องเดินทางไกลควรมีผ้าคลุมร่างกายและน้ำดื่ม เนื่องจากเมื่อเดินทางอย่างไกลชีดและป้องกันอุบัติเหตุหากมี อาการหน้ามืด วิงเวียน หรือเป็นลมเมื่อพบอาการที่ร้อนจัดภายนอก

ไม่ควรทิ้งเด็กหรือผู้สูงอายุให้อยู่ในรถที่ ปิดสนิท และจอดกลางแจ้งตามลำพังเป็นเวลานาน



สูงวัย...จงยืน

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เทียบจากอัตราประชากรทั้งหมดของประเทศไทย 64.5 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นผู้สูงอายุมากกว่า 60 ปี 9.4 ล้านคน และเพิ่มขึ้นปีละ 500,000 คน ซึ่งคาดว่าภายในปี 2568 ไทยจะก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) คือ มีผู้สูงอายุ 14.4 ล้านคน หรือเกินร้อยละ 20

การก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุก่อภาระต่อสังคมและเศรษฐกิจอย่างมาก ด้วยเฉพาะเด็กนักเรียนสูงวัย สำหรับเด็กนักเรียนสูงวัย 60 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 85 หรือ 6 ล้านคน ดูแลตนเองได้ อีกร้อยละ 15 หรือ 1 ล้านคน เป็นผู้สูงอายุที่นอน ติดเตียง ติดบ้าน และต้องพึ่งพิงคนอื่น โรคเรื้อรังที่พบมากในผู้สูงอายุคือ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วนลงพุง และข้อเสื่อม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สายตาไม่ดี มองเห็นไม่ชัดเจน มีปัญหาด้วยอาหาร เนื่องจากเหลือฟันเท่านึงถ้วน 20 ซี่

ปัญหาเหล่านี้ หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนควรเร่งรับอย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง แต่การเตรียมความพร้อมด้วยการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อเป็นผู้สูงวัยที่มีอายุยืนยาวเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ซึ่งวิธีที่จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสดใสรอยู่เสมอ มีดังนี้

● อาหาร

กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นเนื้อย่างๆและสะอาด อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง คือ อาหารที่มีไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

● ออกกำลังกาย

ออกกำลังกายทุกส่วนสัก กระตุ้นจังหวะการเต้นหัวใจ ผู้สูงอายุควรเลือกน้ำทิ้งออกกำลังกายสำหรับส่วนต่างๆ เช่น ยืดเส้น ยืดสาย ยืดเหยียด ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เดินเร็ว ชี้จักรยาน ว่ายน้ำและหลีกเลี่ยงการแข่งขัน ออกแรงเกินกำลัง ความเร็วสูง เกร็ง บ่งยกน้ำหนัก หรืออยู่ในสถานที่ร้อนอบอ้าว อากาศไม่ถ่ายเท และอยู่กลางแดดจัด

● สารนวัตกรรม

สารนวัตกรรมที่น่าสนใจ ชีวีสต์ได้รับการยอมรับ มองโลกในแง่บวก ไม่เครียด จะช่วยให้มีจิตใจแจ่มใส และให้คำปรึกษาคำแนะนำแก่ลูกหลาน และคนรอบข้างได้ด้วย

● อดีต

สร้างสรรค์งานอดิเรก เพิ่มพูนคุณค่า เก็บกู้ลังกม โดยหากิจกรรมงานอดิเรกที่ชอบ ทำแล้วเพลิดเพลิน และมีคุณค่าทางจิตใจ เช่น อ่านหนังสือ ธรรมะ พัฒนาฝัน ฟังธรรม พบประลังสรรค์ ให้คำปรึกษาแนะนำ พัฒนา ปลูกต้นไม้

● อนาคต

อนาคตดี ชีวิตรุ่งเรือง นำพาอายุยืนยาว สร้างเสริมพัฒนาระบบสุขภาพที่ดี หมั่นตรวจและรักษาสุขภาพ ปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะ ควรตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง ดูแลสุขภาพซ่องปากและฟัน งด ละ เลิก อบายมุก บุหรี่ เหล้า ของมึนเมาและสารเสพติด

รวมทั้งอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีอากาศบริสุทธิ์ ขับถ่ายเป็นประจำทุกวัน ระมัดระวัง อุบัติเหตุ เพียงเท่านี้ การมีอายุยืนยาวสำหรับผู้สูงวัย ก็ไม่ไกลเกินเอื้อม ที่สำคัญ คนในครอบครัวและสังคมควรดูแลเอาใจใส่ จะช่วยต่อชีวิต และลมหายใจให้ผู้สูงวัยได้ยืนยาวเลย ที่เดียว



ຕ່ານວັນ...ນອກກຳລັງກາຍຕ່າມກັນ



การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเบรียบ
เสมอของการให้อาหารเสริมที่ดีกับชีวิตทุกคน
จึงควรออกกำลังกายสำหรับเด็ก ด้วยสภาพร่างกาย
ที่แตกต่างกันในแต่ละวัย ทำให้ต้องเลือก
ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับกลุ่ม อายุเพื่อให้
เกิดผลดีต่อสุขภาพ

ເຮັດກົດຕົກອາຍຸຕ່າງກວ່າ 10 ປີ

ໃຫ້ແນ່ນຄວາມສຸກສານເປັນຫລັກເພື່ອຝຶກ
ຄວາມຄລ່ອງຕ້າວແລະໃຫ້ຈັກເລັນກັບເພື່ອຄວາມເປັນ
ການອອກກຳລັງກາຍແບບເບາງ ຈ່າຍໆ ໄນຕ້ອງໃຫ້
ອຸປະກຣົນມາກັນໜັກ ເຊັ່ນ ວິງ ເລັ່ນເກມ ກາຍບັນຫາ
ປະກອບດົນຕຽງ ທີ່ລຳຄົນ ຄື້ອ ເຈັກວິນໜີ່ພ່ອແນ່
ໄມ່ຄວາມ່າງໃຫ້ລູກຝຶກເພື່ອເອາະນະ ເພວະຈະໄມ່ມີດີ
ຕ່ອສຸຂພາພເຕັກ

ວັຍ 11-14 ປີ

ແນ່ນຄວາມຄລ່ອງແຄລ່ວ ປຸລູກຝຶກນໍາໃຈ
ນັກກີ່ພາ ຄວາມເລັ່ນກີ່ພາຫລາກຫລາຍເພື່ອພັ້ນນາ
ຮ່າງກາຍທຸກ ສ່ວນ ເຊັ່ນ ປິ່ງປອງ ແບດມິນຕັນ
ຟຸຕົບອລ ແຮ່ຽບອລ ວ່າຍ້າ ຄືບຈັກຍານ ແຕ່ທີ່
ຄວາມເລືືກເລີ່ມຕົ້ນ ອົກມວຍ ແລະການອອກກຳລັງ
ກາຍທີ່ຕ້ອງໃຫ້ຄວາມອດທານ ເຊັ່ນ ວິ່ງໄກລ ກຣະໂດໄກລ
ຍານ້າຫັນກ ຮັບປີ້ ຍົມນາສົກທີ່ມີແຮງຮະແກສູງ
ເພວະຈະຂັດຂວາງການເຕີບໂຕແລະຄວາມຍາວຂອງ
ກະຊຸກ

ວັຍ 15-17 ປີ

ເຮີມມີຄວາມແຕກຕ່າງຮະຫວ່າງເພົດ ຜູ້ໜ້າຍຈະ
ອອກກຳລັງກາຍເພື່ອໃຫ້ເກີດກຳລັງແຫຼງແຮງ ລວດເຮົາ
ອດທານ ເຊັ່ນ ວິ່ງ ວ່າຍ້າ ຄືບຈັກຍານ



ບາສເກຕບອລ ວວລເລີຍບອລ ໃນຂົນສົ່ງທີ່ຜູ້ຄູ່ງຄວາມ
ອອກກຳລັງກາຍທີ່ໄໝໜັກ ແຕ່ໃຫ້ເກີດປະສົງສົມທີ່ການ
ສູງສຸດແກ່ຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນ ວິ່ງ ວ່າຍ້າ ຄືບຈັກຍານ
ເຫັນເນີສ ແລະເຕັ້ນເອຣົບິກ

ວັຍ 18-35 ປີ

ຄວາມອອກກຳລັງກາຍຫລາຍໆ ອ່າງເພື່ອ
ພັ້ນນາກລັມເນື້ອທຸກສ່ວນ ເຊັ່ນ ວິ່ງ ຄືບຈັກຍານ



ວ່າຍ້າ ເຕັ້ນເອຣົບິກ ບໍ່ໄລຍະເລັ່ນກີ່ພາປະເກົມ
ບາສເກຕບອລ ເຫັນເນີສ ພຸຕົບອລ ແບດມິນຕັນ
ປິ່ງປອງ

ວັຍ 36-59 ປີ

ວ່າຍ້າຄວາມແໜ່ງແຮງຂອງກຳລັມເນື້ອຄ່ອນຕ້າວ
ຂອງເັ້ນແລະຂ້ອຕ່ອເລື່ອມລົງທຸກວັນ ຄວາມອອກກຳລັງກາຍ
ລັບປັດທີ່ລະ 5 ວັນ ວັນລະ 30 ນາທີ ຈະພື້ນຝູ
ຮ່າງກາຍໄດ້ ການອອກກຳລັງກາຍທີ່ແນ່ນ ຄື້ອ
ເດີນເວົວ ວິ່ງແຍະ ຄືບຈັກຍານ ວ່າຍ້າ ເຕັ້ນເອຣົບິກ

ວັຍ 60 ປີເປົ້າ

ຄວາມອອກກຳລັງກາຍດ້ວຍການດິນ ກາຍບັນຫາ
ຮ່າມວຍເຈີນ ຂຶກ ຄືບຈັກຍານອູ່ກັບທີ່ ວ່າຍ້າ
ຈະໜ່ວຍເສີມການທຳນາຂອງວ່າຍ້າຕ່າງໆ ໃຫ້ຕື່ນ

ການເລື້ອກອອກກຳລັງກາຍທີ່ເໝາະສົມ
ກັນວັຍ ເພື່ອໃຫ້ເກີດຜົດຕື່ອສຸຂພາພ
ຕ້ອງປົງປັດ
ເປັນປະຈຳ ຮັບຮອງໄດ້ວ່າ ດີ້ທີ່ສຸຂພາພກາຍແລະ
ສຸຂພາພຈິດແນ່ນອນ



จงกำลังกาย...คลายเครียด

ปัจจุบันความเครียดเรื่องใกล้ตัวของทุกคน จากการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบ และเต็มไปด้วยการแข่งขันเพื่อตอบสนองความต้องการห่างด้าน ทั้งเรื่องส่วนตัวและเรื่องสังคม แวดล้อม

ความเครียด คือ สภาพจิตใจที่กดดันบุคคลจากเหตุการณ์หนึ่ง ทำให้รู้สึกไม่พอใจ และคิดว่าร้ายแรงเกินความสามารถที่จะรับได้ หรือแก้ไขได้ ทำให้หงักใจ เป็นทุกข์ ทำให้เกิด

ความผิดปกติทางร่างกาย และพฤติกรรมความเครียดมีผลกระทบต่อสุภาพโดยตรง ทั้งร่างกายจิตใจ และพฤติกรรมทุกครั้งที่เครียด อีกทั้งระดับฮอร์โมนภูมิคุ้มกันและระบบประสาทอัตโนมัติจะทำงานแปรปรวน ร่างกายทำงานไม่ประสานสอดคล้อง การเปลี่ยนแปลงหลายอย่างในระบบ เช่น ต่อมเหื่อทำงานมากขึ้น ใต้ขับของเลี้ยงน้อยลง ของเลี้ยงค้างในร่างกาย หัวใจเต้นเร็วและแรง เส้นเลือดในห้องและผิวนหงัดตัวอาหารไม่ย่อย ภูมิคุ้มกันลดลง เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ ตามมา การออกกำลังกายจึงเป็นทางเลือกหนึ่ง ที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ดีทางหนึ่ง

การออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความเครียดควรเลือก กีฬาหรือกิจกรรมที่ชอบและถูกต้องเหมาะสมกับสมรรถภาพของร่างกาย รูปแบบการออกกำลังกายมีหลายอย่าง เช่น วิ่ง หายใจ เดินเร็ว ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก พุตบลล บาสเกตบอล เทนนิส แบดมินตัน เป็นต้น สำหรับผู้ที่ไม่ถนัดกีฬา อาจใช้การ

บริหาร เช่น โยคะ หรือมวยจีน แทนได้ การฝึกโยคะและมวยจีน ทำให้จิตใจมีสมานธิในขณะที่ออกกำลังกายต่อเนื่องนานพอกว่า ประมาณ 20 นาที ร่างกายจะหลั่งสารแห่งความสุข (Endorphine) ขึ้นในสมอง ช่วยให้มีความสุขและรู้สึกสบายใจ และผ่อนคลายความเครียด

วิธีจัดการกับความเครียดการฝึก เกร็งกล้ามเนื้อ จะทำให้รู้สึกอ่อนๆ เช่น การเกร็งกล้ามเนื้ออยู่ๆ ต่างๆ และรู้สึกสบายเมื่อคลายกล้ามเนื้อ และการฝึกกำหนดเวลาอย่างเป็นทางเลือกเพื่อผ่อนคลายความเครียดในแต่ละวัน

อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายทุกครั้งควรปฏิบัติตามขั้นตอนของการออกกำลังกายเพื่อเตรียมความพร้อมและป้องกันกล้ามเนื้อบาดเจ็บ มีขั้นตอน ดังนี้

- อบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที
- ออกกำลังกายหรือกีฬาที่เลือก 10-30 นาที
- ผ่อนคลาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5-10 นาที



ເລື່ອກຮອງເທົາ... ພຣັນກ້າວເກີນ

ການເລື່ອກຮອງເທົາອອກກຳລັງກາຍລັກຄູໜຶ່ງ
ໃຫ້ວ່າຈະສ່ວນໄສຮອງເທົາແບບໄທໜົກໄດ້ ອີ່ຈະເລື່ອກ
ແຕ່ແບບທີ່ສ່ວຍງານເທົານີ້

ຈິງຈາ ແລ້ວ ຄຸນສົມບັດຕົວອອກກຳລັງກາຍ
ທີ່ດີມີອົງປະກອບຫລາຍໆ ອຍ່າງທີ່ຄວາມຄຳນິ້ງ
ເພົະຫລາຍຄນອາຈານອັນດີ ຂໍ້າມຮາຍລະເອີຍດີເລື້ອກ
ນ້ອຍໆ ທີ່ຈະທຳໄຫ້ມີສຸຂພາດດີເມື່ອສ່ວນໄສ
ກ່ອນຕັດສິນໃຈໜີ້ຮອງເທົາ ຈຶ່ງຄວາມພິຈາລານາໃນ
ສິ່ງຕ່າງໆ ຕ່ອປັບປຸງ

• ຮອງເທົາຕ້ອງຊ່ວຍລດແຮງກະຮະແທກແລະ
ການບາດເຈັບທີ່ຈາກເປັນອັນຕາຍຕ່ອງຂ້ອງເທົາ

• ສ່ວນໄສສະບາຍ “ໄຟດັບຫວົງຫລວມເກີນໄປ
ນຸ່ມ ກະຮັບຕາມຮູບຂອງອຸ້ງເທົາດ້ານໃນແລະນອກ
ຂ້ອນເທົາ ສັນເທົາ ຂ້ອເທົາ ແລະເອັນຮ້ອຍຫວາຍ ແລ້ວ
ລອງສ່ວນໄສຮອງເທົາ ຈະຕ້ອງມີພື້ນທີ່ເທົ່ານີ້ເທົ່າ ຂັບໄດ້

• ເລື່ອກຮອງເທົາທີ່ພື້ນຮອງເທົາໄຟລື່ນ ໂດຍ
ເລື່ອກພື້ນຮອງເທົາທີ່ກໍາລັງກາຍຈະດີກວ່າພື້ນ ຮອງເທົາ
ທີ່ກໍາລັງກາຍແລ້ວ ພື້ນຮອງເທົາດ້ານນອກຕ້ອງມີລາຍ
ຫວົງຫລວມຊ່ວຍຍືດເກາະເວລາເດີນ ອີ່ວ່າງ ປຸ່ມຄວາມ
ຢືດຫຸ່ນໄດ້ ສ່ວຍລດແຮງກະຮະແທກ

• ພື້ນຮອງເທົາດ້ານໄຟລື່ນມີພື້ນທີ່ອຸ້ງເທົາ
ແລະກະຮັບປຸງເທົາ ເພື່ອທີ່ເວລາວົ່ງເທົາຈະໄມ່ພຶກ
ເທົາດ້ານໃນ ພື້ນຮອງເທົາຄວາມອັບຕົ້ນໄດ້ດີໃຫ້ບັນກັນ
ນິ້ວເທົາທັງ 5 ນິ້ວ ແລະພື້ນຕຽງສ່ວນສັນເທົາຈະຕ້ອງ
ແພື່ນພອທີ່ຮອງຮັບເທົາໄດ້

• ເລື່ອກສັນຮອງເທົາທີ່ສູງໄຟເກີນ 2 ນິ້ວ



ສັນຮອງເທົາສູງມາກທີ່ໄຫ້ເຈັບຝາເທົ່າໄດ້

• ເລື່ອເລີ່ມຫຼື່ອຮອງເທົາທີ່ມີເຫັນບວງ
ທີ່ມີໂຄກສນາດເຈັບໄດ້ຈຳກັດ ເຊັ່ນ ບຣິວັນຫວ່າມເມື່ອເທົາ

• ເລື່ອເລີ່ມການສ່ວນໄສຮອງເທົານໍາຫັນກໍາ
ມາກ ໂດຍເພັະຮອງເທົາທີ່ສ່ວນຫວ່າຮອງເທົາທີ່ກໍາລັງ
ຍາງແລະມື້ນາດໃຫຍ່ ຈະທຳໄຫ້ເກີດອຸບັດເຫດຸ໌ໄດ້ຈຳກັດ

• ເລື່ອໃສຮອງເທົາທີ່ມີເຫັນບັດເຫດຸ໌
ຜູກເຂົອກຮອງເທົາໃຫ້ແນ່ນແຕ່ໄໝແນ່ນມາກຈຸນ
ດອດ ຮອງເທົາລໍາບາກ ແລະເຂົອກຮອງເທົາໄຟຄວາມ
ເກີນໄປ ຈະທຳໄຫ້ເກີດອຸບັດເຫດຸ໌ຈຳກັດ

ການເລື່ອກຮອງເທົາທີ່ດີແລະເໝາະສົມກັບ

ໜົດກີ່ພ໏ ຈະໜ່ວຍປັ້ງກັນການບາດເຈັບທີ່ເກີດຂຶ້ນ
ຂະນະອອກກຳລັງກາຍ ແລະໜ່ວຍໃຫ້ການອອກກຳລັງກາຍ
ມີປະສິທິກັພຍິ່ງຂຶ້ນທາກເລືອກໃຫ້ຮອງເທົາພິດ
ປະເຫດ ຈາກລັງຜລເລີຍຕ່ອງຂ້ອຕ່ອແລະຂ້ອເຫັນດ້ວຍ

ເມື່ອເລື່ອກຮອງເທົາໄດ້ແລ້ວຍ້າເກີນ ໄວດີຍິ່ນ
ໃຊ້ງານ ຮັບສ່ວນໄສແລະອອກກຳລັງກາຍ ກັນດີກວ່າ

ເຮື່ມຕົ້ນຈ່າຍໆ ດ້ວຍການເດີນສິ່ງເປັນການ
ອອກກຳລັງກາຍທີ່ຈະທຳໄດ້ຖຸກເປົກທຸກວັຍ ເດີນໄດ້ທຸກທີ່

ທຸກເວລາ ປລອດກັບ ຮາຄາໄຟແພັງ ແສນຈະສະດວກ
ທີ່ສໍາຄັນການເດີນເປັນ ປະຈຳຍ່າງຍຸງກວົງທີ່
ຮະບບການທຳນານ ຂອງຮ່າງກາຍດີຂຶ້ນ ຂ່າຍຄວາມ
ຄວາມດັນເລືອດ ປຣິມານນໍາຕາລາໃນເລືອດ ສ້າງ
ສົມດຸລົມປົມານແຄລເຊີຍມະກະບວນການເຄມື
ໃນສ່ວນ ນອກຈາກນີ້ ການເດີນຍັງໜ່ວຍປັ້ງກັນ
ໂຄວັນ ແລະຄວາມນໍາຫັນກິດຕໍ່ວ່າຍ

ປະໂຍືນທີ່ເລືອກຍ່າງຂອງການເດີນ ຄື້ອ
ການອອກກຳລັງກາຍທີ່ດີທີ່ສຸດຂອງໜູ່ນິ້ງຕັ້ງກວົງ
ຜູ້ປ່າຍຫລັງຈາກພື້ນໄຟ ແລະຜູ້ທີ່ໄໝຄວາມກຳລັງກາຍ
ຂ້ອງຄວະວັງ ຄື້ອ ການເລື່ອກຮອງເທົາໃຫ້ເໝາະສົມ
ກັບການເດີນ

ຮອງເທົາທີ່ເໝາະກັບການເດີນຄວາມເບີນ
ຮອງເທົາທີ່ມີນໍາຫັນກົບເມື່ອແຜ່ນຮອງກັນກະຮະແທກທີ່
ສັນເທົາແລະຕຽງການບຣິວັນຝາເທົາ ຜົ່ງຈະໜ່ວຍດ
ອກການປວດບຣິວັນສັນເທົາແລະຝາເທົາ ພື້ນຮອງເທົາ
ຈະມີລັກຂະນະປຳນາ ເພື່ອຄ່າຍ້ນໍາຫັນ ຈາກສັນເທົາ
ໄປຢັ້ງນິ້ວເທົາແລະລດແຮງທີ່ຝາເທົາ ລ້າໂຄຣຄິດໄມ່
ອອກວ່າຈະເລື່ອກຮອງເທົາແບບໄທ່ ຮອງເທົາພ້າໃນ
ຄືອງເທົາທີ່ເໝາະສົມລໍາຫວັບການເດີນນາກທີ່ສຸດ

ທີ່ສໍາຄັນ ຫ້າມໄສຮອງເທົາແຕ່ຫີ່ຮອງເທົາ
ສັນສູງມາເດີນອອກກຳລັງກາຍເດັດຫາດ

ເມື່ອຮອງເທົາພ້ອມ ສາພາງ່າກາຍພ້ອມ...
ກົງເຮີ່ມກ້າວເດີນກັນໄດ້ເລີຍ



5 ท่า...คลายเมื่อยหลังพวงมาลัย

เมื่อต้องขับรถทางไกลนานๆ ความเมื่อยล้า เป็นอีกหนึ่งปัญหาที่ต้องพบ ควรรู้จักวิธีการ ผ่อนคลาย หากปล่อยไว้จะเสี่ยงต่อการเกิด อุบัติเหตุ

ผู้ขับขี่ควรสังสูญภาพที่ดีขณะขับรถโดยเริ่ม ตั้งแต่ปรับการนั่งให้ถูกต้อง โดยเลื่อนเบาะที่นั่งให้ อยู่ในระดับเหมาะสมกับตนเอง หลังพิงพนักพอดี ไม่ควรนั่งห่างหรือชิดพวงมาลัยมากเกินไป เพราะจะทำให้หลัง疼 乒乓นักไม่ได้ หรือพิงได้ แต่เวลาขับต้องเหยียดแขนและขามาก อริยาบถ การขับรถที่ไม่ถูกต้อง อาจทำให้เกิดปวดหลัง เมื่อปวดหลังนานๆ และไม่ดูแลป้องกันอย่างถูกวิธี ทำให้เสี่ยงปวดหลังแบบถาวร

การลดความเมื่อยล้าขณะขับรถนานๆ นั้น ผู้ขับควรบริหารร่างกายด้วย 5 ท่าง่ายๆ ดังนี้

- ท่าที่ 1 ท่าหงายมือแขนแนบลำตัว อาจยกด้วยมือเดียวหรือสองมือก็ได้ เกริ่งข้อศอกแล้วยกมือขึ้นเสมอหัวไหล่ จากนั้นค่อยๆ เอาแขนลงช้าๆ ทำซ้ำเขียนสลับกันทั้ง 2 แขน จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อแขน บรรเทาปวดเมื่อยจากการบังคับพวงมาลัยนานๆ

- ท่าที่ 2 ท่ายืดกล้ามเนื้อใต้ท้องแขน ล่วนบน เริ่มจากยกแขนข้ามหัวตั้งศอกให้ขานาน กับพื้น ตั้งจากก้นลำตัว ใช้มือข้ายึดข้อศอกขวา แล้วออกแรงผลักไปข้างหลังค้างไว้ นับ 1-5 แล้วสลับแขนซ้าย ทำซ้ำกัน 5 ครั้ง

- ท่าที่ 3 ท่ายืดไหล่ นั่งยืดตัว แล้ว บีบไหล่ยกขึ้นไปทابใบมุ้ง ค้างไว้ นับ 1-2 แล้วเออล 5 ครั้ง จะรู้สึกกระชุ่มกระชวยขึ้น



- ท่าที่ 4 ท่าบิดตัว นั่งยืดตัวตรงขึ้น มือจับที่ขอบเบาะ มือซ้ายสอดใต้ขาขวา บิดตัว ค้างไว้ นับ 1-5 ทำลับข้าง 5 ครั้ง

- ท่าที่ 5 ท่าบริหารเท้า นั่งเหยียดขาไปด้านหน้า ยกเท้าให้ลอยขึ้นพ้นพื้น เหยียดปลายเท้าให้สุด จากนั้นกระดกปลายเท้าขึ้น-ลง ทำ 5 ครั้งแล้วสลับข้างซ้าย-ขวา จะช่วยคลายเมื่อยได้

สิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงขณะขับรถ คือ ความปลอดภัย ผู้ขับต้องมีสติตลอดเวลา ไม่ดื่มของมีน้ำแม้ และหากรู้สึกเพลีย ง่วงนอน ไม่ควรฝืนขับรถต่อไป อาจเกิดอุบัติเหตุได้ ควรตรวจสอบพักในสถานที่ปลอดภัย เพื่อจะได้มีแรงขับรถไปปั้งจุดหมายปลายทาง



เมื่อร่างกาย สติ และสภาพรถยนต์พร้อม ก็ออกเดินทางด้วยความปลอดภัยกันต่อได้เลย



หนานี้... ใจ ก็งอกกำลังกายได้

หนานรลมให้ห่มผ้า หนานรฟ้าให้ผิงไฟ หนาน
อย่างไรก็ควรออกกำลังกาย...ถึงจะดี กรรมอนามัย
มีคำแนะนำน่าดีๆ สำหรับทุกเพศ ทุกวัยมาฝาก

ฤดูหนาว เป็นช่วงที่เหมาะสมกับการออก
กำลังกาย หรือเล่นกีฬากลางแจ้งมากที่สุด
 เพราะทำให้ไม่เหนื่อย หายใจคล่องดูด
 ความชื้นในอากาศต่อ ควบคุมอุณหภูมิร่างกายก่อน
 เสมอเพื่อ เพิ่มอุณหภูมิในร่างกาย และเพิ่ม
 ความคล่องตัว ของกล้ามเนื้อก่อนเริ่มทำ
 กิจกรรมที่คุณชื่นชอบ

สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายเมื่อเริ่ม
 ออกกำลังกายอาจจะเหนื่อยง่ายวิธีที่ดีที่สุด
 ของการเริ่มต้น คือ ให้เริ่มออกกำลังกายจาก
 กิจวัตรประจำวัน เช่น เดินหรือขี่จักรยานรอบ
 หมู่บ้านหรือในที่ที่สามารถทำได้ ทำงานบ้าน งาน
 สวน ล้างรถ ล้างตู้เย็น ชุดดินทำสวน ได้ทั้งน้ำ
 หรือง่ายๆ ที่สุดทำในบ้านได้ คือ ขึ้น-ลง บันได
 หลายๆ เที่ยว

ถ้าหากเป็นบ้านชั้นเดียว ให้หาเก้าอี้ไม้
 เล็กๆ ขนาดที่ยืนได้ด้วยความปลอดภัยความสูง
 8-12 นิ้ว วางรองที่พ้อใจ หน้าบ้าน สนามหญ้า
 หรือ หน้าที่วิธีได้ ก้าวขึ้น-ลง (ข้ายืน-ข่าวตาม
 ช้ายลง-ข่าวตาม สลับกันทั้งช้ายและขาว)
 ทำอย่างนี้ 10 นาที ขึ้นไป ถ้าให้เหมาะสมสม

คราวมากกว่า 30 นาที จะดีต่อสุขภาพ หรือ
 ทำสะสม ครั้งละ 10 นาทีก็ได้ ที่สำคัญดู
 ความสามารถของตัวเองด้วย ไม่ควรฝืน
 เด็ขาดหากเหนื่อย ให้หยุดทันที

ที่สำคัญอย่าลืมเรื่องสุขภาพด้วยต้อง¹
 รักษาร่างกายให้อบอุ่น ลดการถ่ายเทความร้อน
 ออกจาก ร่างกาย เพราะความหนาวจะทำให้
 ผิวหนังแห้ง ดังนั้น ต้องเพิ่มความชุ่มชื้นบน
 ริมฝีปาก ใบหน้า แขนขาด้วย ส่วนการบริโภค²
 อาหาร ควรเลือก กินอาหารที่ผ่านการปรุงสุก
 ร้อนเพื่อรักษาอุณหภูมิ ร่างกาย และต้องลด
 หวาน มัน เค็ม โดยให้เน้นผัก และผลไม้ที่
 ไม่หวาน



ง่ายๆเพียงแค่นี้ ก็จะทำให้ฤดูหนาว
 เป็นหน้าที่อบอุ่นและแข็งแรง

““ วิธีที่ดีที่สุดของการเริ่มต้น
 คือ ให้เริ่มออกกำลังกายจากกิจวัตร
 ประจำวัน เช่น เดินหรือขี่จักรยาน
 รอบบ้านหรือในที่ที่คุณสามารถทำได้
 กำบนบ้าน ทวนสอบ ล่ารงร
 ล้างตู้เย็น บุตเติน ทำสวน ได้ทั้งน้ำ
 หรือท่ายกสุดกำไนบ้านได้
 คือบีบ-บีบ บันได ””



ออกกำลังกาย (ในน้ำ) คลายร้อน

ทุกวันนี้ การออกกำลังกายในน้ำไม่ได้จำกัดเฉพาะการว่ายน้ำ แต่ยังมีหลายรูปแบบ เช่น Water Boxing หรือ Aqua Step

การออกกำลังกายในน้ำแบ่งได้ 2 รูปแบบ คือ การออกกำลังกายในน้ำลึก "Deep Water Exercise" ออกกำลังกายในระดับน้ำลึกที่เท้าแตะไม่พื้น สร่าว่นน้ำ หมายความกับผู้ชำนาญการออกกำลังกายในน้ำลึก ซึ่งมีประโยชน์ค่อนข้างมาก เพราะร่างกายทั้งส่วนบนและส่วนล่างได้ออกกำลังกายในน้ำที่ตื้น "Shallow Water Exercise" เป็นการออกกำลังกายในระดับความลึกของน้ำไม่มาก ตั้งแต่ช่วงเอวจนลงหัวไหล่ หมายความกับผู้ที่เริ่มการออกกำลังกายในน้ำ และยังว่ายน้ำไม่แข็ง

การออกกำลังกายในน้ำ หมายความว่า ทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก หรือคนอ้วน ผู้ที่เป็นโรคข้อ เช่น ข้อเข่าเสื่อม เก้าต์ วัยกลางคนหรือวัยทอง รวมถึงผู้สูงอายุ สตรีมีครรภ์ การออกกำลังกายในน้ำจะช่วย พัฒนาการบวดกล้ามเนื้อและเอ็น เนื่องจาก แรงดันน้ำทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นไป อย่างชาญ แต่ใช้กำลังกล้ามเนื้อมากขึ้น เสี่ยงต่อการบาดเจ็บน้อยที่สุด และน้ำยังมีคุณสมบัติ พิเศษช่วยให้การออกกำลังกายในน้ำดีต่อสุขภาพเพริ่ง...

- น้ำมีแรงพยุงตัวลดอุปสรรค ผู้ที่มีปัญหา โรคข้อหรือนักกีฬาที่บาดเจ็บกล้ามเนื้อและข้อ สามารถออกกำลังกายในน้ำโดยไม่บาดเจ็บ และปลอดภัย เพราะน้ำเป็นตัวกลางที่ช่วยพยุง น้ำหนักตัวไว้ ลดแรงกดกระแทกในแนวตั้ง ลดแรงกดและ การรับน้ำหนักตามข้อต่อต่างๆ

น้ำมีแรงต้านการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้ทำงานเพิ่มขึ้น ไม่เสี่ยงกับการบาดเจ็บ เพราะน้ำช่วยต้านการเคลื่อนไหวร่างกาย

- น้ำมีแรงนวดและแรงบีบต่อร่างกาย ทุกส่วน มีแรงพยุงและแรงกดทำให้เกิดแรงนวดและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดการเกร็งกล้ามเนื้อ และยังทำให้การหมุนเวียนโลหิต ทั่วร่างกายดีขึ้น ลดการเมื่อยล้าของร่างกาย

- น้ำช่วยระบบความร้อนจารกร่างกาย ในขณะออกกำลังกายได้มาก จึงรู้สึกสดชื่น เย็นสบายในช่วงอากาศร้อน

- ป้องกันการบาดเจ็บและแพคคลาณ์พัฒนาได้มาก

แต่ก่อนจะออกกำลังกายในน้ำควรเตรียมร่างกายให้พร้อม โดยเริ่มจาก...

- อบอุ่นร่างกาย (warm-up) ก่อน 5-10 นาที ร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อ (stretching) โดยใช้เวลาออกกำลังกาย 30-45 นาที หลังจากออกกำลังกายเสร็จ ควรผ่อนคลาย (cool-down) ร่วมด้วย

- ดื่มน้ำทั้งก่อนในระหว่างและหลังจากการออกกำลังกายให้เพียงพอด้วย เพื่อป้องกันตะคริว

- การออกกำลังกายในน้ำ คือ การออกกำลังกายกลางแจ้ง อาจจะต้องระวัง การถูกแสงแดดนานๆ แนะนำให้ใช้ครีมหรือโลชั่นกันแดดที่มีค่า SPF อย่างต่ำ 15 โดยหากลั่น ก่อนลงน้ำ 30 นาที รวมถึงใส่หมวกและเสื้อ กันแดด



เมื่อเตรียมตัวพร้อมแล้ว... ก็เริ่มออกกำลังกายในน้ำกันได้เลย





กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
www.anamai.moph.go.th

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
เลขที่ 88/22 ต.ตีวานนท์ ต.ตลาดขัวญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2590 4000 โทรสาร 0 2591 8202
www.anamai.moph.go.th