

# กิจกรรม Healthy talk เพื่อสุขภาพดี BMI เหมาะสม ในหัวข้อเรื่อง “กินดี หุ่นดี BMI เหมาะสม”

เมื่อวันที่ 13 มกราคม พ.ศ. 2564 เวลา 13.00 – 14.00 น. ณ ห้องประชุมสำนักทันตสาธารณสุข อาคาร 5 ชั้น 3 กรมอนามัย

กลุ่มพัฒนาระบบทันตสาธารณสุข ได้ดำเนินกิจกรรม happy body ตามตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาองค์กรแห่งความสุขที่มีคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรสำนักทันตสาธารณสุขสุขภาพดี และ BMI เหมาะสม โดยสร้างความรู้ ความเข้าใจ และทักษะที่จำเป็นในเรื่องโภชนาการมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตน ผ่านกิจกรรม Healthy talk เพื่อสุขภาพดี BMI เหมาะสม ในหัวข้อเรื่อง “กินดี หุ่นดี BMI เหมาะสม” ได้รับเกียรติจาก น.ส.ลักษณีน รุ่งตระกูล นักโภชนาการชำนาญการ จากสำนักโภชนาการมาให้ความรู้และตอบคำถาม เรื่องการบริโภคอาหารแก่บุคลากรสำนักทันตสาธารณสุข มีสาระสำคัญดังนี้



## การจัดอาหารตามระดับพลังงาน

กลุ่มอาหาร (1 มื้อ)	กลุ่มที่ต้องลดน้ำหนัก	กลุ่มปกติ	กลุ่มที่ต้องใช้พลังงานมาก ๆ	หมายเหตุ
	300 – 400 kcal	401 – 500 kcal	501 – 600 kcal	
ข้าว - แป้ง (ทัพพี) 1 ทัพพี = 80 kcal	1.5 - 2	2.5 - 3	3.5 - 4	ข้าวสวย 1 ทัพพี เท่ากับ เหนียว 1 ก้อน เท่ากับ ขนมปัง/ กล้วยข้าว/เสกกีวี 1 ทัพพี เท่ากับ ข้าวเหนียว 2 รังทัพพี
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว) 1 ช้อนกินข้าว = 70 kcal	2 - 3	4	5	เต้าหู้ 1 แผ่น เท่ากับ เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว
ผัก (ทัพพี) 1 ทัพพี = 11 kcal	1	2	3	
ผลไม้ (ส่วน) 1 ฝ่ามือ = 70 kcal	1	1	1	ผลไม้ 1 ส่วน = 6-8 คำ = 1 ฝ่ามือ = 1 ขวบของกล้วยกาแฟ
นมจัดพร้อมมันเนย (ส่วน) 200 ml = 120 kcal	1	1	1	เป็นนมวัวหรือโยเกิร์ต รสธรรมชาติเพื่อเพิ่มแคลเซียม

### 1. คำนวณค่าดัชนีมวลกาย

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

### 2. การวัดรอบเอว

$$\text{รอบเอวปกติ} \leq \frac{\text{ส่วนสูง (เซนติเมตร)}}{2}$$

การประเมินภาวะโภชนาการสามารถคำนวณจากค่า BMI หรือวัดรอบเอว โดยทุกคนควรมี BMI ปกติ (เกณฑ์ตัวชี้วัด) และรอบเอวเหมาะสม ควรเลือกรับประทานอาหารในปริมาณแคลอรีที่เหมาะสม โดยกลุ่มที่ต้องการลดน้ำหนัก (โดยเฉพาะ BMI กลุ่มน้ำหนักเกินและอ้วนระดับ 1-2) ควรรับประทานอาหารในปริมาณ 300-400 แคลอรี/มื้อ ไม่แนะนำให้อุดอาหาร ส่วนกลุ่มที่ต้องการเพิ่มน้ำหนัก (BMI กลุ่มผอม) ควรรับประทานอาหารในปริมาณ 501-600 แคลอรี/มื้อ ทั้งนี้แต่ละมื้ออาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม แต่ไม่ควรเกินจากจำนวนแคลอรีต่อวันที่ควรได้รับ

การเลือกบริโภคอาหารลดหวาน มัน เค็ม ใช้สูตร 6 6 1 ควรปรุงประกอบให้น้อยที่สุด แม้สูตรนี้จะนับแค่ปริมาณที่เราเติมเพิ่มในอาหารแต่ควรระวังปริมาณของน้ำมัน น้ำตาล เกลือ ที่มีอยู่ในอาหารตามธรรมชาติด้วย

### ข้อมูลที่น่าสนใจจากการถาม - ตอบ

- หากอยากดื่มน้ำหวานควรเลือกไม่หวานเลย พยายามลดน้ำตาล ล้วนรับรสจะเริ่มชินกับความไม่หวานแต่ยังอ่อย
- การลดน้ำหนัก 1 กิโลกรัมต่อเดือนถือว่าเหมาะสม
- การควบคุมน้ำหนักที่ได้ผลเน้นการบริโภคอาหาร (food 70 % + PA 30%)
- การบริโภคอาหารนอกจากเน้นจำนวนแคลอรีแล้วยังควรคำนึงเรื่องความสมดุล เช่น หากเมื่อวานกินหมูกระทะ (ปรุงประกอบเยอะ) วันต่อมาควรทานอาหารปรุงประกอบน้อย
- นมวัวดีกว่านมอัลมอนด์ เพราะได้แคลเซียมและมีโปรตีนที่จำเป็นมากกว่า (โปรตีนจากสัตว์ดีกว่าพืช)
- การกินแบบ IF คืออดอาหาร 16 ชั่วโมง ทานอาหารได้ในช่วง 8 ชั่วโมง/วัน คล้ายพระ ไม่มีผลต่อร่างกาย แต่การกินแบบ keto ร่างกายจะสร้าง ketone body ส่งผลต่อดับและไดโนการขับสารพิษ จึงไม่ควรเลือกวิธีนี้เกิน 1 เดือน เพราะอันตรายในระยะยาว
- อายุ และพันธุกรรมมีผลกับน้ำหนัก แต่การเลือกรับประทานอาหารและการออกกำลังกายช่วยได้
- การลดน้ำหนักให้ลดการรับประทานแป้ง เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญได้ดีขึ้นเพราะร่างกายเผาผลาญแป้งก่อน
- ดื่มน้ำเย็นช่วยดึงพลังงานมาใช้ เพราะช่วยในการดึงเอาพลังงานมาปรับอุณหภูมิน้ำ

### การเลือกบริโภคอาหาร

น้ำตาล	ไขมัน	เกลือ
ไม่เกิน 6 ช้อนชา/วัน	ไม่เกิน 6 ช้อนชา/วัน	ไม่เกิน 1 ช้อนชา/วัน

คำนวณ 1 ช้อนชา = 5 กรัม 1 ทัพพี = 16 ช้อนชา  
1 ช้อนโต๊ะ = 3 ช้อนชา หรือ 16 ช้อนชา

