

สาระความรู้สู่บุคลากร มก.

ฉบับที่ 27 ประจำเดือนกันยายน 2556

ร่างกายแข็งแรง จิตเปิดบาน ทำงานอย่างมีความสุข

ภาษาและเชื่อหาจากโครงการน้ำดื่ม
บุคลากรชาวอาชีวศึกษาและช่างวิชาชีพ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ไหงหันที่ 13 กันยายน 2556

บุคลากรสายสัมภានนุนและทายวิชาการ
ถือเป็นผู้ที่มีความสำคัญกับมหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์ เพราะเป็นผู้ที่อยู่เบื้องหลัง
ในการสร้างสรรค์ผลงานให้กับ
มหาวิทยาลัย ซึ่งมหาวิทยาลัยถือเป็น
บ้านหลังที่สองของบุคลากร มก. ทุกท่าน
ในฐานะของคนทำงาน หากทุกคน
มาเน้นทำงาน แล้วคิดว่าทำเพื่อ
มหาวิทยาลัย ก็จะทำงานได้อย่างมี
ความสุข เกิดความภาคภูมิใจ และการจะ^{จะ}
ทำให้บ้านหลังที่สอง ซึ่งคือ
มหาวิทยาลัยอันเป็นที่ทำงานนี้มีความ
สวยงาม บุคลากรทุกคนต้องมี
ความพร้อมที่จะสร้างบ้าน ความพร้อม
ที่สำคัญคือ การมีสุขภาพที่ดี มีแนวทางคือ^{จะ}
3 อ. ได้แก่ การกินอาหารเป็น^{จะ}
ออกกำลังกาย และมีอารมณ์เป็นบาน
ไม่เครียด

ความรู้ในเรื่องการกินอาหารเพื่อ

การกินอาหารควรกินตามหลัก

โภชนาณภูมิคุณ ๑ ข้อ ซึ่งหลักโภชนาณภูมิคุณนี้
เป็นคัมภีร์แห่งการกินของคนไทยยุคใหม่
เป็นข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพ
ที่ดีของคนไทย ประกอบด้วย

๑) กินอาหารครบถ้วน มีโปรตีนมาก

หลากหลาย และมีผักผลไม้เข้มข้นต่อ^{จะ}
ในอาหารจะมีสารอาหาร ได้แก่ โปรตีน
คาร์บอไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ และ
วิตามิน

เพื่อให้ง่ายต่อการกินอาหารให้ได้
สารอาหารครบ จึงแบ่งสารอาหาร
ออกเป็น ๕ หมู่ ได้แก่

- **หมู่ที่ ๑** เนื้อสัตว์ทั้งๆ ได้แก่ ไข่
ถั่วเมล็ดแห้ง นม เสริมสร้างและซ่อมแซม
ร่างกาย
- **หมู่ที่ ๒** ข้าว แป้ง น้ำตาล หัวเผือก
มัน ให้พลังงาน

- **หมู่ที่ ๓** ผักใบเขียวและผักอื่นๆ
ควบคุมการทำงานของร่างกายให้ปกติ
- **หมู่ที่ ๔** ผลไม้ต่างๆ ควบคุม
การทำงานของร่างกายให้ปกติ
- **หมู่ที่ ๕** ในมันจากสัตว์และผิว
ให้พลังงาน

แนวทางการกินให้ครบ ๕ หมู่ต่อมื้อ^{จะ}
 เช่น กินข้าวกับน้ำพริกกะปิ ปลาทูผัดร้อน^{จะ}
 และแกงจืดผักกาดเต้าหู้ และกล้วยน้ำว้า^{จะ}

๒) กินอาหารเป็นเวลาและพอเพียง

อาหารยังส่ง แนะนำว่า ข้าวถือเป็น^{จะ}
อาหารหลักของคนไทย ให้หลังงานมี
คาร์บอไฮเดรต และโปรตีน ซึ่งคนไทย
ควรรับประทานหัวกล่อง (ข้าวซ้อมมือ)^{จะ}
 เพราะมีสารอาหารและไขอาหารมากกว่า
 ทำให้ร่างกายแข็งแรง สลับกับคำยืดเสีย^{จะ}
 伸展 บะหมี่ เป็นบางมื้อ



วิทยากร อาราจย์ส่ง ดำเนินพงษ์
ที่ปรึกษาและนักวิชาการที่สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล

๓) กินผักผลไม้เป็นประจำ
ผัก ผลไม้ ถือเป็นสิ่งที่สุขภาพดี โดยให้วิตามิน
เรื่องๆ ทำให้ร่างกายทำงานปกติ สร้างภูมิคุ้มกันโรค
ให้สารต้านมะเร็ง และไขอาหาร เราก็รับประทาน
จากธรรมชาติ เพราะอุ่นน้ำ ขับถ่ายดี ไม่มีโรคกระเพาะ
หัวใจและมันจากอาหาร ลดการคุกซิมน้ำตาล ลดระดับ
คอเลสเตอรอล ป้องกันการคุกซิมสาระเร็ง
สามารถดูแลหัวใจ และไม่มีไขมัน

แนวทางการกินผักอย่างฉลาด คือ กินผักให้
หลากหลายชนิด ล้างผักให้สะอาดทุกครั้ง กินผักตาม
ฤดูกาล กินผักฟื้นบ้านประจำ กินผักปลอดภัยสารเคมี
และกินผักสดแทนผักแปรรูป

การล้างผักที่ดี คือ แยกผักหัวออกจากผักใบ
เป็นน้ำใส่กระดาษมัน ใส่เกลือลงในกระดาษ ๒ ช้อนโต๊ะ^{จะ}
แล้วล้างน้ำใส่กระดาษ ๕-๑๐ นาที แล้วล้างน้ำอีก

๔) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมันๆ นำไปรับประทาน

● **ปลา** มีโปรตีนที่ดีอย่างง่ายให้มันต่า 富含ฟอสฟอรัส
มาก การกินปลาเล็กปลาน้อยและปลากระป่องจะให้
แคลอรีน้อย กินปลาทະต่อให้ไวโอตีน

ก่อนหน้า ๒๐



๗๙

อป่าพยาบาลกินเนื้อสัตว์กีติดมันเยอะ

● ไข่ มีโปรตีน วิตามิน แร่ธาตุสูงมาก ราคากูก หาซื้อง่าย ปรุงง่าย เด็กกินวันละ 1 ฟอง ผู้ใหญ่ปกติสัปดาห์ละ 2 - 3 ฟอง ซึ่งในไข่ 1 ฟอง จะมีปี 12 ก็จะเป็นต่อการ ทำงานระบบประสาท โคลิน จำเป็นต่อการ เพาพลานูไนมัน เป็นส่วนประกอบของ เชลล์สมอง และเลชิกิน ทำให้ความจำดี ลดการคุกซึมโคเลสเตอรอล

● ถั่วเหลือง เป็นโปรตีนเพียง ให้ไวยาหาร เลชิกิน ในโพเตอส์โตรเจน ไม่มีคอเลสเทอรอล เป็นสารป้องกันมะเร็ง ป้องกันการสูญเสีย เนื้อกระดูก ลดระดับคอเลสเทอรอล

๕) ต้มบุบบัวเห็ดมะเขือเทศตามวัย

นน เป็นแหล่งแคลเซียมที่ดี เพราะร่างกาย บอย ดูดซึม นำไปใช้ได้ดีที่สุด และมีฟอฟอรัส ให้กระดูกและฟันแข็งแรง มีโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ ภูมิคุ้มกันต้านเชื้อโรค, เด็ก ต้มนมวันละ 2 - 3 แก้ว ผู้ใหญ่ผู้สูงอายุวันละ 1 - 2 แก้ว ผู้ที่ไม่สามารถกินนมวัว ให้กินนมถั่วเหลือง ในกล่องยูเอสกี ก็เปรียบเสมือนว่าแคลเซียมสูง ไม่มี น้ำตาลแทน

๖) กินอาหารที่มีไฟเบอร์เพื่อคลาย

เน้นรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง มีไขมันน้อย หลีกเลี่ยงอาหาร กอต ผัด หากเป็นไปได้ให้ใช้น้ำมันพืชปรุงอาหาร แทนน้ำมันจากสัตว์ พยายามใช้น้ำมัน ให้หลากหลาย

๗) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสเผ็ดเผ็ด เช่นเผ็ดเผ็ด

๘) กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการ ปนเปื้อน

อาหารที่ปนเปื้อน จะประกอบไปด้วย เชื้อโรค พยาธิ และสารเคมี มีผลต่อระบบทางเดินอาหาร

๙) งดเครื่องดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ตัวอย่างของการน้ำ ๓ ล. มาใช้ในการ ลดความอ้วน ซึ่งต้องเข้าใจว่าความอ้วนเป็น สิ่งอันตราย โดยอ้วนจะมี 2 แบบ คือ

อ้วนธรรมชาติ (ไขมันสะสมใต้ผิวหนัง แขนขา สะโพก) กับอ้วนลงพุง (ไขมันส่วนเกินที่สะสม ในช่องท้องหรือพุง) ทั้งนี้ อ้วนลงพุงจะอันตราย เนื่องจากเกิดภาวะต้ออินซูลิน耐เมื่อคราวเลี้ยวเร็ว หลอดเลือดอักเสบ หลอดเลือดเสื่อมเรื้อรัง หลอดเลือดหดตัวง่าย และแข็งเร็ว นำไปสู่ ความดันโลหิตสูง สร้างสารอันตรายต่อชีวิต ข้อสังเกตุ การอ้วนลงพุง คือ ผู้หญิงรอบเอว เกิน 80 ซม.(๒๒นิ้ว) ผู้ชายรอบเอวเกิน ๑๐ ซม.(๔๖ นิ้ว) แนวทางการปฏิบัติ คือ

อ. แรกที่สำคัญ คือ ารมณ์ ผู้ที่จะลด ความอ้วนต้องเกิดแรงจูงใจ เกิดความเชื่อมั่น เกิดความมุ่งมานะ และเกิดการตั้งเป้าหมาย โดยใช้หลัก ๓ ส. เพื่อควบคุมอารมณ์ ได้แก่ สกัด คือ สกัดสิ่งกระตุ้นที่ทำให้หิว ความน่ากินของ อาหาร หลีกเลี่ยงกลิ่นหอมอาหารนานโปรด อาหารงานเลี้ยง/บุฟเฟต์, สะกด คือการสะกดใจ ไม่ให้กินเกิน และตั้งสติ, สะกิด คือ ให้คน รอบข้างช่วยเหลือ ไม่ยื่น บัดเปียดกินเกิน ให้กำลังใจ ช่วยเหลือ ฝากันออกกำลังกาย

อ. ก. สอง คือ อาหาร อาจารย์ส่งแนะนำ ให้ใช้สูตร ๒ ให้ ๓ ไม่ คือ ให้กินครบ ๓ มื้อครอบ ๕ หมู ให้กินผักผลไม้ ไม่หวาน มาก ไม่กินข้าว แป้งมาก ไม่กินหวาน มันมาก และไม่กินจุบจิบ

อ. สุดท้าย คือ ออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย เป็นการเอาไขมันสะสม ออกไป โดยการออกกำลังเพื่อลดความอ้วน คือการแอโรบิค ออกสัปดาห์ละ ๕ - ๖ วัน/วัน ๓๐ - ๖๐ นาที

เคล็ดลับของอาจารย์น้องในกรุง ลดความอ้วน

สวัสดีค่ะ
พบกันอีกเช่นเคยกับสาระ ความรู้ดีๆ ที่นำมาฝาก กันผู้อ่าน ฉบับนี้นำความรู้ มาจากโครงการสัมมนาสาย ฯ โดยมีผู้เข้าร่วมโครงการทั้ง ๔ วิทยาเขต คือ บางเขน ศรีราชา กำแพงแสนและเฉลิมพระเกียรติ จ.สกลนคร รวมทั้งสิ้น 1,850 คน หวังว่าความรู้ที่นำมาฝากนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อไป เพื่อสุขภาพและออกกำลังกาย



เคล็ดลับของอาจารย์น้องในกรุง ลดความอ้วน

- 1) ระลึกตลอดเวลาว่าจะลดน้ำหนัก เพื่ออะไร
- 2) ก่อนกินข้าว (เย็น) ให้กินผลไม้ ไม่หวาน และกินน้ำเปล่าตาม
- 3) ระหว่างกินกินอย่างมีสติจะเกิดบัญญา ภัย สะกด สะกด สะกิดหลังกิน
- 4) หยุดพักครึ่งชั่วโมง ลูกชิ้นเดิน ๓๐ - ๔๕ นาที เพิ่มการเผาผลาญ
- 5) ให้กินอาหารมื้อเย็น ห่างจากเวลา เข้านอน ๓-๔ ชั่วโมง