

อ้วนอันตราย

ลดง่าย ๆ ด้วย 3 อ.

อ.สง่า ดามาพงษ์ *B.S., M.C.N.*

- นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ(ด้านโภชนาการ) กรมอนามัย
- ผู้จัดการแผนอาหาร สสส.
- อุปนายกสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย
- โฆษกกระทรวงสาธารณสุข



ทำตามที 1

จ้วนจันตราย

ใช่หรือไม่?



คำตอบที่ 1

ใช่



คำถามที่ 2

ใครทำให้

ฉันฉวน?



คำตอบที่ 2



◎ **ตัวฉันเอง**

◎ **ฉันนี้แหละตัวป่วน**

คำถามที่ 3

แล้วตรงมา

ลดน้ำหนักให้มัน?



คำตอบที่

1. หมอ

2. จ.สง่า

3. ตัวฉันเอง



10 ดนต้นแบบ 3 จ. ต่อไปนี้

ลด้วนลดพุงได้เพราะ.....

- ✓ หัวใจดีมีรอย
- ✓ ตระหนักว่าอ้วนอันตราย
- ✓ รู้ว่าอ้วนเกิดจากตัวเอง
- ✓ ไม่มีใครจะช่วยลดน้ำหนักได้ดีเท่าตัวเอง

ลด 86 กิโลกรัม เพียงเพียรทำตาม 3 ว.

ณัฐจารีย์



น้ำหนัก 144 กก.

- ✚ กลัวเสียชีวิต
- ✚ ว่ายนํ้า ปั่นจักรยาน
- ✚ กินข้าวน้อย ลดหวาน
มัน เลิกจุกจิบ



น้ำหนัก 58 กก.

ดื่มน้ำเปล่าลดน้ำหนัก มีदनที่กว่าสวยขึ้น

กาญจนา นิ่มนวล

- ✚ ไม่อยากเป็นเบาหวานเหมือนแม่
- ✚ เดินเร็ว เล่นแบดมินตัน
- ✚ เลิกน้ำอัดลม ของหวาน ทำกับข้าวกินเอง



น้ำหนัก 110 กก.



น้ำหนัก 84 กก.

ลดเพื่อลูก ลดให้ถูก

ต้อง 3 เพิ่ม 3 ลด 3 งด

สุขภาพ รสนมบัติ



น้ำหนัก 85 กก.

- ✚ อยากเห็นขนาดตุ๊ก
- ✚ เดินเร็ววันละ 6 กม.
- ✚ เพิ่ม พัก ปลา รัยพืช
- ✚ ลด ข้าว หวาน มัน
- ✚ งดของมัน ของทอด สุรา



น้ำหนัก 58 กก.

ให้ 3 จ. ลด 30 กิโล พุงโตหาย ภายใน 3 ปี

สุปราณี วัดเบี้ยว



น้ำหนัก 87.8 กก.

- ✚ เห็นพุงเป็นความตึงมัน
ทรมาณ
- ✚ ยางยืด ไซด: เดินเร็ว
- ✚ กินผักผลไม้ ข้าวกล้อง
ปลา เน้นต้ม นึ่ง อบ เลิก
ทอด



น้ำหนัก 57 กก.

ลดน้ำหนัก มั่นใจอยู่ทีใจ ทำได้ไม่ยาก

นฤมล มัจกรตักดีสิทธิ์



น้ำหนัก 76 กก.

- ✚ กินเข้าไปร้อยละแต่ต้องรักษา
ล้าน
- ✚ เดินทุกวัน ขยับตัวตลอด
- ✚ นำความรู้การกินไปปฏิบัติ
ได้จริง ลดหวาน มัน เติมน้ำ
เติมเต็ม พลพลาไม้



น้ำหนัก 59 กก.

10 เดือน เพียรลด 21 กิโล โอ้โฮ! นักการเมืองเอาจริง

กิตติภูมิ นามวงศ์



น้ำหนัก 99 กก.

- ✚ ต้องการเป็นต้นแบบ
- ✚ เข้าวังสายพาน ยืนจิ๊อดทั้ง
- ✚ กินอาหารพื้นเมือง กินผัก
มากขึ้น ระวังกินเลี่ยน



น้ำหนัก 78 กก.

หมอกก็ต้องลด ไม่ต้องอด เพียงลดปริมาณ

นพ.วัฒนา โรจนวิจิตรกุล



น้ำหนัก 74 กก.

- ✚ บวกตนอื่นลด ตัวเอง
ต้องทำได้
- ✚ จี๊ดทึง เดินเร็ว ขยับตัว
- ✚ เข้ากินเต็มที่ เย็นกินน้อย
กินพอกมาก ระวังงานเลี้ยง



น้ำหนัก 65 กก.

นักร้องวงดนตรีไม่หล่อ ไม่ย่อท้อ ลดได้ 29 กิโล

อานนท์ ตรีบทระโทก



น้ำหนัก 108 กก.

✚ อยากเป็นนักร้องหุ่นดีไม่
อยากเป็นเบ้าหวานเหมือนแม่

✚ เข้าวิ่งตนเดียว ยืนวิ่งกับ
ครอบครัว

✚ จากกิน 2 งาน เหลือ งาน
เดียว ตีมน้ำเปล่าแทน
น้ำอัดลม



น้ำหนัก 81 กก.

ลดน้ำหนัก อ้วนไหม ขมใจลดต่อ

นางพร ภาณุ



- ✚ กลัวเจ็บป่วย ปวดเข่า
- ✚ เต้นแอโรบิค สัปดาห์ละ 6 วัน
- ✚ เติร์ดรัดกับ 3 จ. เลิกจุกจิบ



น้ำหนัก 80 กก. → 52 กก. → 64 กก. → น้ำหนัก 58 กก.

จากทันกาละม้ง นายสั่งให้เป็นทันชาม

ภักธพร เปี่ยมสะอาด

✚ นายทักทันกาละม้ง

ทำพิธีสูงนกับ อ.สง่า

✚ ยางยัด จักง เติน

✚ อิ่มแล้วหยุด เอาชนะใจ



น้ำหนัก 70 กก.



น้ำหนัก 60 กก.



दनतनननननननननन
नन 3 न.नननन
न. नननननननननन
ननननननननननननननन
ननननननननन



दनतनननननननन
ใช้ 3 จ.เท่านั้น
จ. อารมณ์ดีสุด ๆ
ลดแล้วไม่กลับมาอ้วนอีก
พบชีวิตใหม่



दनतनननननननन
ใช้ 3 จ.เท่านั้น
จ. อารมณ์ดีสุด ๆ
ลดแล้วไม่กลับมาอ้วนอีก
พบชีวิตใหม่



दनतनननननननन
ใช้ 3 จ.เท่านั้น
จ. อารมณ์ดีสุด ๆ
ลดแล้วไม่กลับมาอ้วนอีก
พบชีวิตใหม่



दनतनननननननन
ใช้ 3 จ.เท่านั้น
จ. อารมณ์ดีสุด ๆ
ลดแล้วไม่กลับมาอ้วนอีก
พบชีวิตใหม่

สิ่งที่เรทที่สับสน

2
กัมพู

כ

อ้วน อันทราษ





อ้วน
อันตราย
ใคร ใคร ก็รู้

A man in a teal long-sleeved shirt and light blue jeans is kneeling on a paved street. He is holding a camera up to his eye with both hands, taking a photograph. His back is to the camera, and his shirt is slightly pulled down, revealing his bare midsection. To his right is a black rolling suitcase and a red container. In the background, a white car is blurred, suggesting motion. The text is overlaid in a yellow, stylized font.

อ้วนธรรมดา ว่าร้ายแล้ว

แต่

อ้วนลงพุง ร้ายยิ่งกว่า

A photograph of a man from the chest down, wearing a black t-shirt. He is standing outdoors with green foliage in the background. The image is framed by a decorative border with orange and yellow wavy patterns on the left and right sides, and a light beige rectangular area in the center. Overlaid on the t-shirt is Thai text in red.

อ้วนธรรมดา

ดีอ

ไข่ม้วนสะสามใต้ผิวหนัง

แขนขา สะโพก

อ้วนลงพุง

คือ

ไขมันส่วนเกินที่สะสม

ในช่องท้องหรือพุง



ไขมันในหลอดเลือด

ที่ร้ายแล้ว

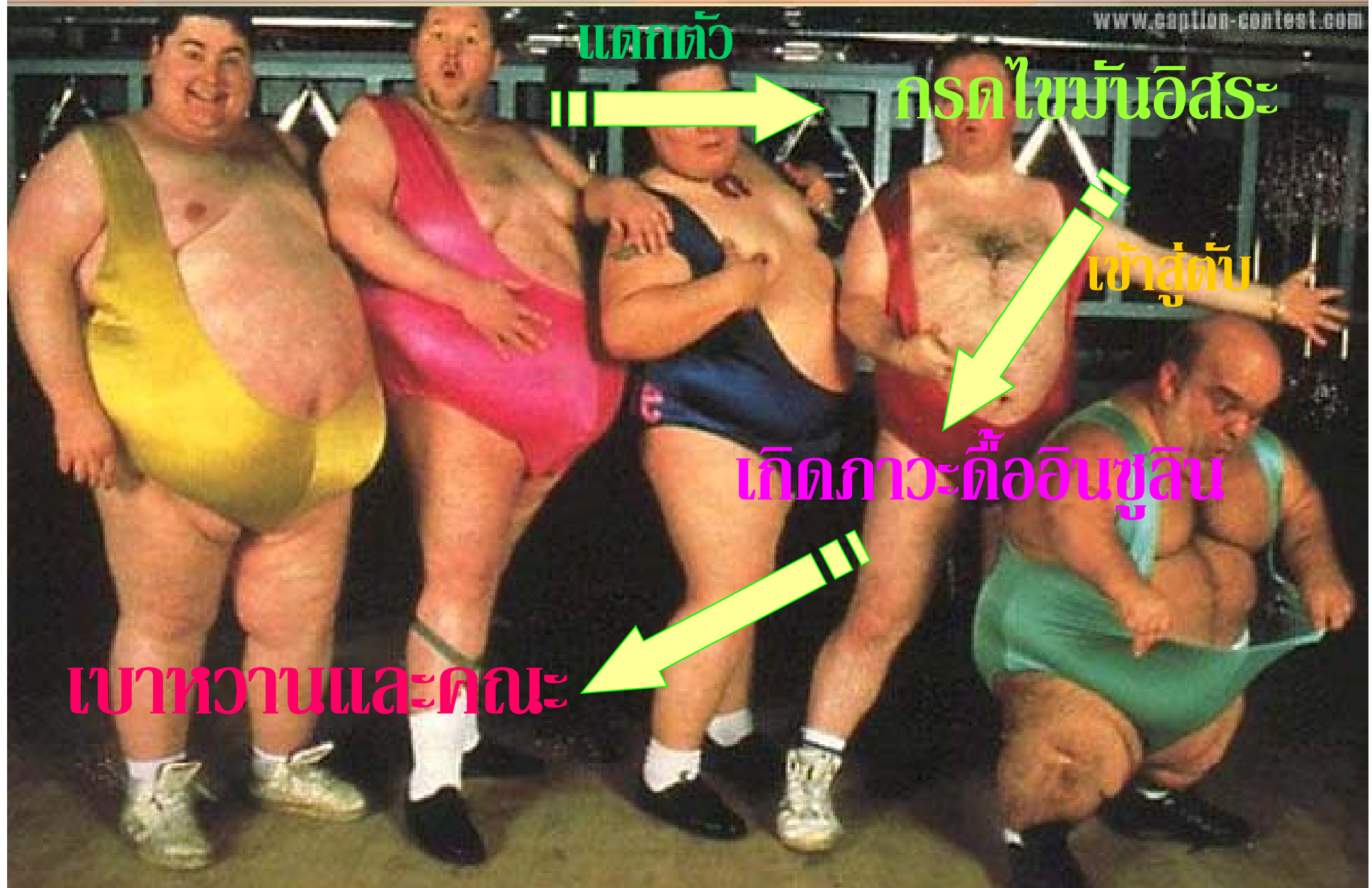
แต่

ไขมันในช่องท้อง

ร้ายยิ่งกว่า



พุงใหญ่....ไขมันอันตราย



แตกตัว

กรดไขมันอิสระ

เข้าสู่ตับ

เกิดภาวะดื้ออินซูลิน

เบาหวานและคณะ

กรดไขมันอิสระในพุง

- เกิดภาวะดื้ออินซูลิน
 - เพิ่มไตรกลีเซอไรด์
 - หลอดเลือดอักเสบ
 - หลอดเลือดเสื่อมเร็ว
 - หลอดเลือดหดตัวง่ายและแข็งเร็ว
- นำไปสู่ความดันโลหิตสูง
- สร้างสารอันตรายต่อชีวิต



■
ยังพุงใหญ่ยิ่งตายเร็ว

■
รอบเอวเพิ่มทุก ๆ 5 ซม.

■
เพิ่ม

■
โรคเบาหวาน 3-5 เท่า

ผู้หญิงอ้วน
เสี่ยงเป็นมะเร็ง

มดลูก รังไข่

เต้านม





**ผู้ชายอ้วน
เสี่ยงเป็นมะเร็ง
ต่อมลูกหมาก**



คนอ้วน

มีอัตราการตายด้วย

โรคมะเร็ง 1.5 เท่า



ต้นอ่อน

เสียงเป็นโรคความดัน

โลหิตสูง

เป็น 2.9 ทำขวงदनปกติ

A photograph of a person with a very large, muscular build, seen from behind, wearing a shiny gold one-piece swimsuit. They are standing on a wet city street, pointing their right arm towards a yellow taxi in the distance. The background shows city buildings and traffic. The text is overlaid in large red Thai characters.

दनञ्जन (हन्ग)
सैयंगपेनभाह्वान
4 तैाखवणदनपकती

दनञ्चन

मिठकालेन

रिडसमज्जसिअनपेन 36%





**คนอ้วน
จะเกิดอาการ
หยุดหายใจขณะหลับ
(Sleep apnoea)
ร้อยละ 10**



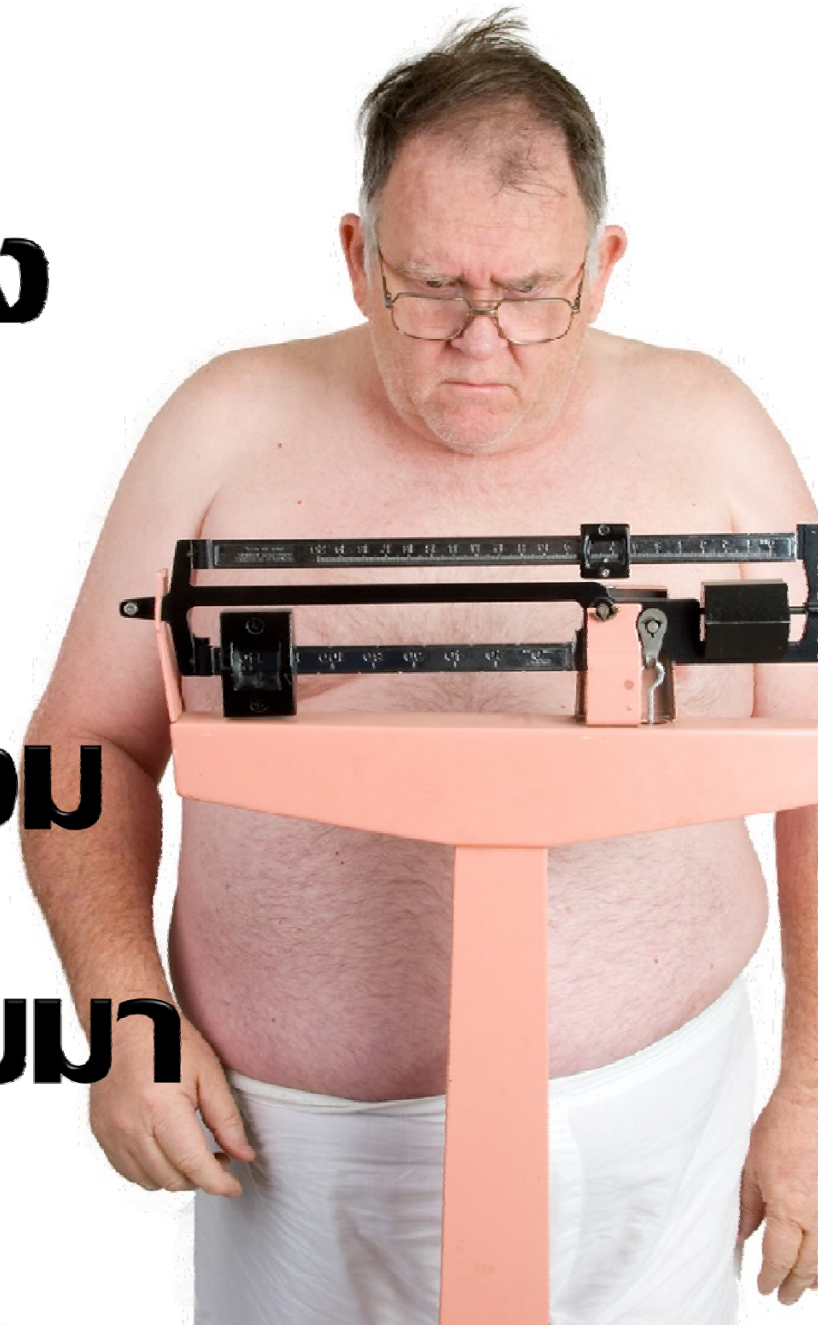
ดนตรี

น้ำหนักตัวลดลง

মনসীবা

ทำให้เข้าข้อเลื่อน

โรคแทรกซ้อนตามมา





อ้วน

นำไปสู่

โรคหัวใจหลอดเลือด

เสี่ยงเสียชีวิตสูงสุด

ยังพุงใหญ่ ยังตายเร็ว

อ้วนลงพุง

ตาย!!!

เพราะโรคหัวใจหลอดเลือด

เป็น 2 เท่า





รูปร่างไร้วัวอ้วนลงพุง

ผู้หญิงรอบเอวเกิน 80 ซม. (32 นิ้ว)

ผู้ชายรอบเอวเกิน 90 ซม. (36 นิ้ว)

วิธีวัดเส้นรอบเอว

- ยืนตรง
- สายวัด วัดรอบเอว
- ผ่านขอบบนกระดูกเชิงกราน 2 ข้าง
- วัดช่วงหายใจออก ให้สายวัดแนบลำตัว
ไม่รัดแน่น
- สายวัดขนานพื้น



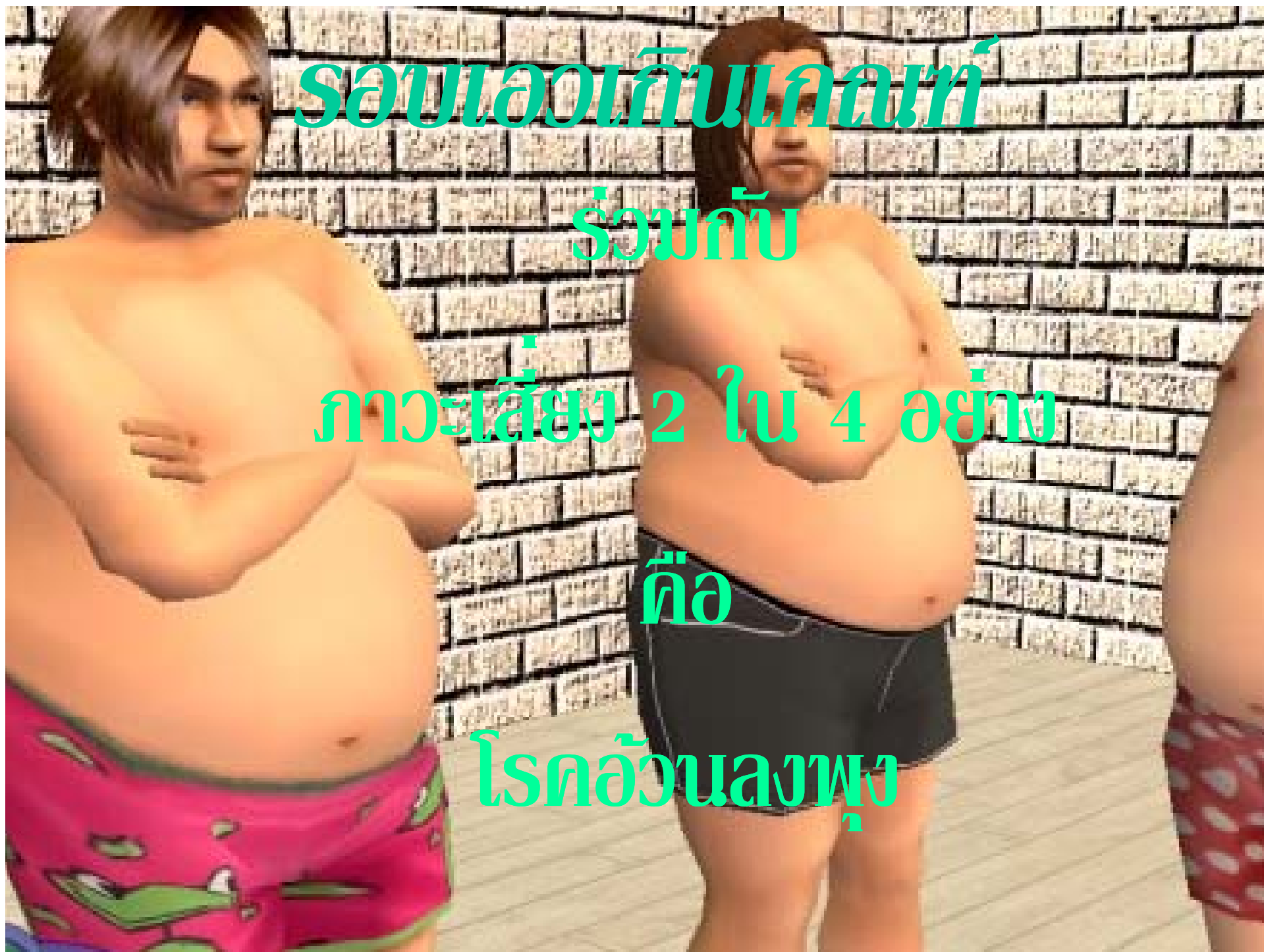
รอบเอวเกินเกณฑ์

ร่วมกับ

ภาวะเสี่ยง 2 ใน 4 อย่าง

คือ

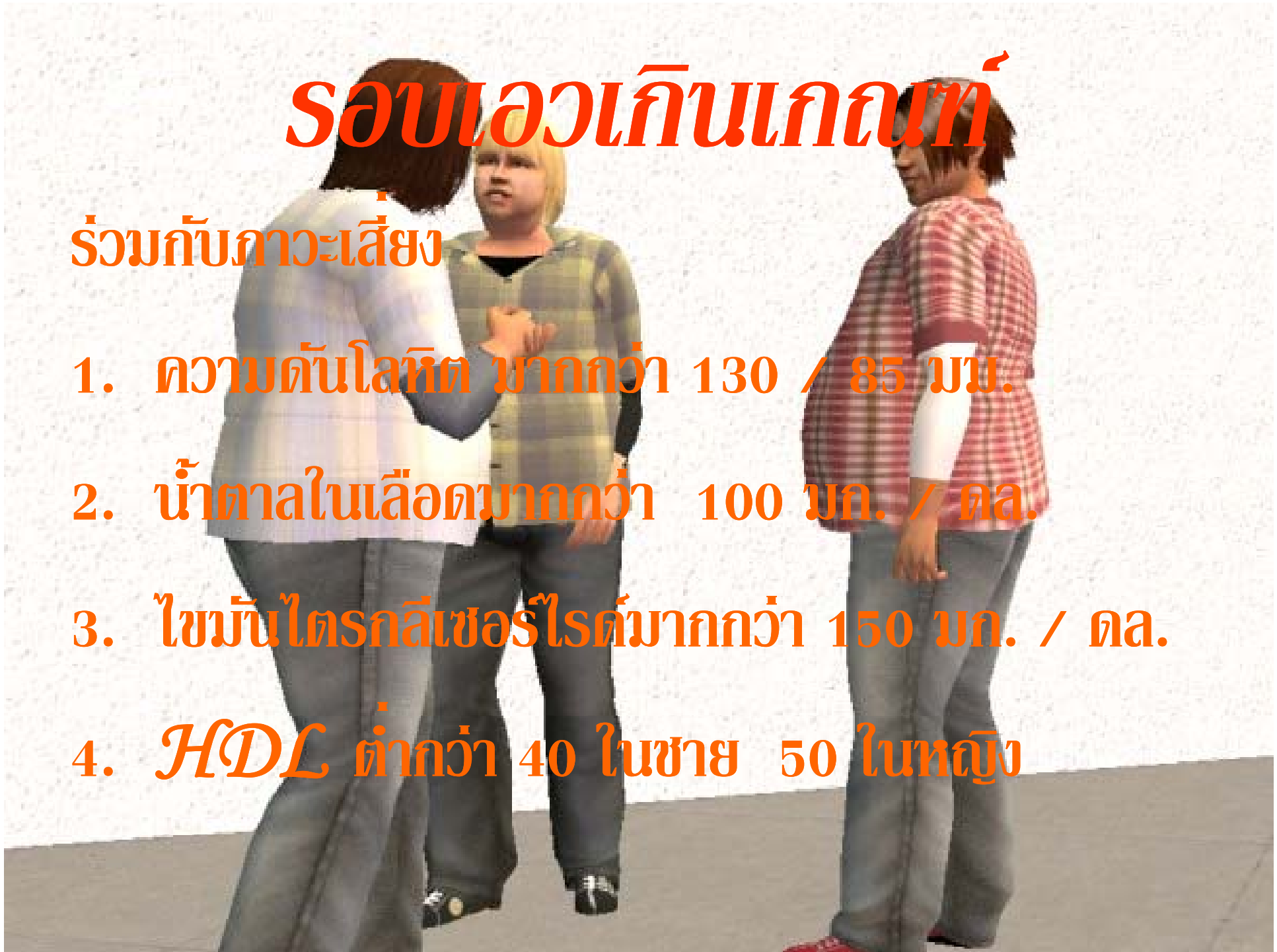
โรคอ้วนลงพุง



รอบเอวเกินเกณฑ์

ร่วมกับภาวะเสี่ยง

1. ความดันโลหิต มากกว่า 130 / 85 มม.
2. น้ำตาลในเลือดมากกว่า 100 มก. / ดล.
3. ไชมันไตรกลีเซอไรด์มากกว่า 150 มก. / ดล.
4. *HDL* ต่ำกว่า 40 ในชาย 50 ในหญิง



ผลการวัดรอบเอว

คุณอยู่ในกลุ่มใด



กลุ่มปกติ



กลุ่มเริ่มจะลงพุง



กลุ่มอ้วนลงพุง



ต้นเหตุ

อ้วนลงพุง

กินเกิน

เพลินไม่ยับ

บังคับสติไม่ได้

ไขมันในช่องท้องเกิน



ความจริงที่ทุกคนรู้



กินพอดี
ใช้พอดี

หุ่นดี



กินมาก
ใช้น้อย

อ้วน



กินน้อย
ใช้มาก

ผอม



อ้วนเกิดไว

แต่ ... ไปช้าาาา ..

ยิ่งชลาใจ ...

อ้วน .. ไม่ยอมไป

อยู่ ..

กับเราได้ทั้งชีวิต

3 อ.

ภารกิจ พิชิตอ้วน พิชิตพุง

1. อาหาร

2. ออกกำลังกาย

3. อารมณ์





อ. อารมณ

การกินแรกที่ต้อง

ฟันฉ่ำเพื่อลดพุงให้ได้

4 อารมณ์และความรู้สึก

สู่ความสำเร็จการลดพุง

- เกิดแรงจูงใจ
- เกิดความเชื่อมั่น
- เกิดความมุ่งมั่น
- เกิดการตั้งเป้าหมาย



อาหารจานด่วน

1. สกัด

2. สะกด

3. สะกิด

ส. สกัด

สกัดสิ่งกระตุ้นที่ทำให้หิว

– ความน่ากินของอาหาร

หลักเลี้ยง



– กลิ่นหอมอาหารงานโปรด

– อาหารงานเลี้ยง / บุฟเฟต์





ส. สะกด

สะกดใจไม่ให้กินเกิน

ตั้งสติ

สติมา ปัญญาเกิด

เกิดปัญญาแห่งการกินลดพุง

ส. สะกิด

สะกิด ให้คนรอบข้างช่วยเหลือ

- ไม่ยั่วยุ ยึดเยียดกินเกิน
- ให้กำลังใจช่วยเหลือ
- พากันออกกำลังกาย



อ. อาหาร

ภารกิจที่ 2 ต้อง

เข้มนวด

เพียงเจ็บปวดระยะแรก

2 ให้ 3 ไม่

คัมภีร์แห่งการกิน

เพื่อ

ลดพุง



2 ไร่

1. ให้นักเรียน 3 มื้อครบ 5 หมู่

2. ให้นักกินผักผลไม้ (ไม่หวาน) มาก



3 ไม่

1. ไม่กินข้าวเหนียวมาก
2. ไม่กินหวาน มันมาก
3. ไม่กินจุบจิบ

พลังผักผลไม้

ในการลดพุง

- ให้พลังงานต่ำ
- มีใยอาหาร
- อิ่มกินอาหารได้น้อย





หวาน อันตราย

ศัตรูตัวร้ายของ

การลดพุง

กินน้ำตาลล้นเกิน

ถ้าไม่ขจัด จะ

- สะสมที่ตับ กล้ามเนื้อ

ในรูป Glycogen

- สะสมตามใต้ผิวหนังในรูป
ไขมัน



น้ำหนัก 1 กระป๋อง

240 Cal

ต้องเดินเร็ว 1 ชั่วโมง



ลดมัน

ลดอ้วน

ลดพัง



อาหารมัน ๆ

- ข้าวขาหมู มันไก่
- อาหารผัด ๆ ทอด ๆ
- อาหารกะทิ



เน้นกิน

➤ ต้ม (ไม่ใส่กะทิ)

➤ ย่าง

➤ ยำ

➤ นึ่ง



อ. ออกกำลังกาย

การกึ่งที่3 ต้องทำให้ได้

เพื่อ

ไปให้ถึงฝั่งฝัน

13/11/20

ฝันสลาย พุงไม่ยุบ

ถ้าหาข้ออ้างเข้าข้างตัวเอง

- ไม่มีเวลา
- เหนื่อย
- เบื่อ
- ขี้เกียจ
- ฝนตก แดดออก

ฯลฯ



A close-up photograph of a person's midsection. The person is wearing a white t-shirt and black fingerless gloves. Their right hand is resting on their right hip. The background is a solid red color.

การออกกำลังกาย

เป็นการเอาไขมันสะสม *ออกไป*

แต่

การควบคุมอาหาร

เป็นการป้องกันไขมันส่วนเกิน *เข้า*

A close-up photograph of a person's arm and torso. The person is wearing a light blue t-shirt and a silver metal-link wristwatch on their left wrist. They are holding a black dumbbell with both hands, performing a bicep curl. The dumbbell has a silver-colored metal handle and two black weight plates. The background is a plain, light-colored wall.

ออกกำลังกาย

เพื่อลดพุง

- ออกกำลังกายแบบแอโรบิค
- ออกสัปดาห์ละ 5 — 6 วัน ะละ 30 — 60 นาที
- ขยับเท่ากับออกกำลังกาย

A close-up photograph of a chimpanzee's face as it eats a piece of fruit, likely a banana. The chimpanzee has dark brown fur and is looking slightly to the right. The background is a blurred natural setting with dry ground and some vegetation.

คนที่ลัดไม่ได้
ขอให้กำลังใจ พยายามใหม่
อีกครั้ง



ความพยายามครั้งใหม่

ตั้งสติ หลับตา นึกย้อนหลัง

เมื่อครั้งลด น.น. แล้วถามตัวเอง

อะไรที่ทำให้ฉันลดไม่สำเร็จ?

คำตอบ

- จิตไม่เข้มแข็งพอ
- หาข้ออ้างเข้าข้างตัวเองสารพัด
- ท้อแท้ สิ้นหวัง
- ขาดกำลังใจและแรงจูงใจ
- ข้างมันเถอะ อะไรจะเกิดก็ข้างมัน
- ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่



ถามตัวเองต่อ.....

แล้วฉันใช้ความพยายาม

ที่มีอยู่เต็มที่แล้วหรือยัง?





ถ้าตอบว่ายัง
ลองมาตั้งสติใหม่
ควบคุมอารมณ์ให้ได้
แล้วใช้ หลัก 3 อ.
ยกที่ 2

ยกที่ 1

คุณอาจโดนบล็อก

แต่

ยกที่ 2

คุณจะต้องเป็นผู้ชนะ



ผมมั่นใจว่า
คุณจะต้องทำได้
ขอส่งกำลังใจให้
เดินทางสู่ดวงดาวของคนสุขภาพดี
ไม่มีพุง



**ลดไม่สำเร็จ
มีเดลิทลัปส่งท้าย
ถ้าทำไม่ได้
ขอให้อ้วนต่อไป**



เต้านม 1

ร:สักตลอดเวลา

ว่าจะลดน้ำหนักเพื่ออะไร



เดลิทลัป 2

ก่อนกินข้าว (เย็น)

กินผลไม้ไม่หวาน

แล้วกินน้ำเปล่าตาม



เดลิเวอรี่ 3

ระหว่างกิน กินอย่างมีสติ

จะเกิดปัญญา

สกด สกด สกด



เดลิเวอรี่ 4

หลังกิน หยุดพักครึ่งชั่วโมง
ลุกขึ้นเดิน 30 – 45 นาที
เพิ่มการเผาผลาญ



เดลิคตลับ 5

ให้กินอาหารมือเย็น ห่างจาก
เวลาเข้านอน 3-4 ชั่วโมง



A close-up photograph of a person's midsection. The person is wearing a white t-shirt and black fingerless gloves. Their right hand is resting on their right hip. The background is a solid red color.

ถ้าหาก

พิชิตอ้วน พิชิตพุงได้

ลดเสี่ยงตายและเสี่ยงโรค

น้ำหลักลด 5 - 10 % ของน.น.เริ่มต้น

จะส่งผล

ไขมันในช่องท้อง ลด 30 %





ถ้าวัดได้ 10 กก.

- ลดอัตราตายโดยรวม 20 %
- ลดอัตราตายจากเบาหวาน 30 %
- ลดอัตราตายจากมะเร็ง 40 %

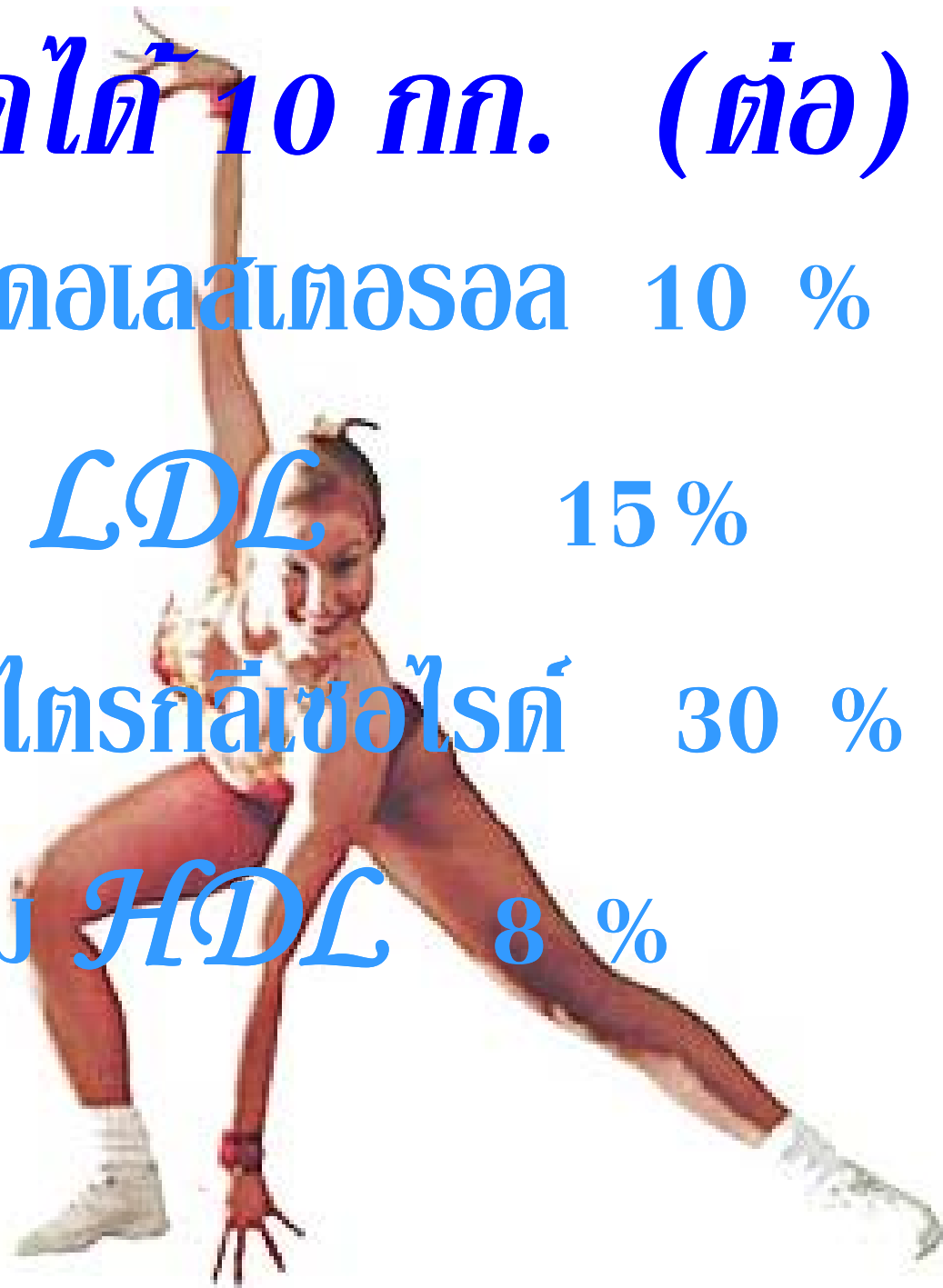
ถ้าวัดได้ 10 กก. (ต่อ)

- ลดน้ำตาลในเลือด 50 %
- ลดความดันโลหิต 10 มม.ปรอท

13 / 11 / 20

ถ้าวัดได้ 10 กก. (ต่อ)

- ลดคอเลสเตอรอล 10 %
- ลด LDL 15 %
- ลดไตรกลีเซอไรด์ 30 %
- เพิ่ม HDL 8 %





อ้วนลงพุงคือ

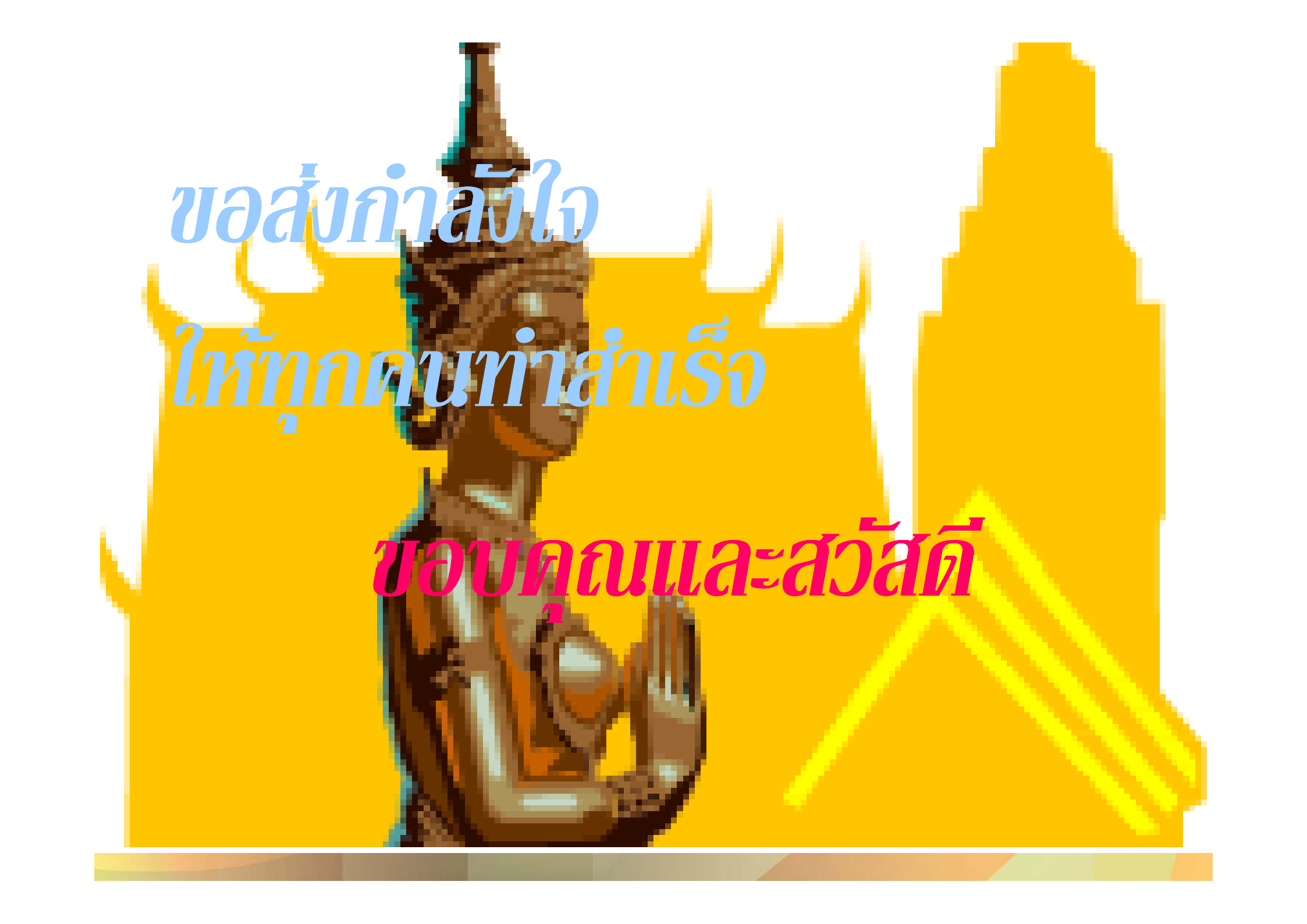
วิกฤตของชีวิต

หากฝ่าวิกฤต พิชิตอ้วน พิชิตพุงได้

เท่ากับ

คืนชีวิตใหม่ สุขสดใส

ให้ตัวเอง

The background of the slide features a golden Thai temple with multiple tiers and a large, brown, weathered Buddha statue in the foreground. The statue is seated and has a serene expression. The temple's architecture is traditional, with ornate details and a warm, golden glow. The overall scene is set against a light blue sky.

ขอส่งกำลังใจ

ให้ทุกคนทำสำเร็จ

ขอบคุณและสวัสดี