จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข

ปีที่ 10
ฉบับที่ 155
กันยายน 2557

ลดพุง ลดโรค

THE EXHIBITION

โฉมใหม่ ลด Carbon Footprint ที่ก่อให้เกิดสภาวะโลกร้อน

- **นิทรรศการ**เพื่อภารกิจพิชิตพุง
- **เยี่ยมชุมชนน่าอยู่** สุขจนต้องอิจฉา
- **ชวน D.I.Y.** สครับกันให้สดชื่น

แจกฟรี!

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ทพ.กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์

สวัสดีครับ
เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ตลอดเดือนที่ผ่านมา บรรยากาศที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. ค่อนข้างจะคึกคัก เพราะหลายท่านได้แวะเวียนเข้ามาชมนิทรรศการหมุนเวียน *"ลดพุง ลดโรค"* ที่จัดขึ้นเพื่อกระตุ้นเตือนและสร้างความตระหนักถึงอันตรายจากภาวะอ้วนลงพุงที่กำลังคุกคามคนไทยกว่า 17 ล้านคน นับเป็นจำนวนมากติด 1 ใน 5 ของเอเชีย

นิทรรศการนี้เป็นการจำลองเมืองแห่งร่างกายให้เรียนรู้กระบวนการตั้งแต่ก่อนกินไปจนสุดท้ายปลายทาง ก่อนเข้าสู่พื้นที่นิทรรศการ ทุกท่านจะได้ตรวจเช็คตัวเองที่ Fat Check Station เพื่อให้รู้ว่าแต่ละท่านอยู่ในภาวะอ้วนลงพุงหรือยัง ก่อนจะเริ่มทัวร์อวัยวะในโซน You are What You Eat เริ่มตั้งแต่ปากที่เคี้ยวอาหารไปจนถึงระบบการย่อย รู้ถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับร่างกายจากพฤติกรรมการกินที่ไม่ดีต่อสุขภาพ และปิดท้ายด้วย Fit Fight Fat ซึ่งจะแนะนำทางรอดจากโรคอ้วนลงพุง ท่านใดที่สนใจยังมีเวลาเข้ามาชมได้ยาวไปถึงสิ้นเดือนตุลาคมนะครับ เปิดให้ชมฟรีทุกวันอังคาร-วันเสาร์ เวลา 10.00-17.00 น. การรณรงค์เรื่องลดพุงลดโรคนี้เป็นหนึ่งในประเด็นสำคัญที่ สสส. และภาคีเครือข่ายได้ทำงานมาอย่างต่อเนื่องตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (WHO) ที่มุ่งจัดการปัจจัยทางสังคมที่กระทบต่อสุขภาพ พฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ในเดือนที่ผ่านมา สสส. ได้มีโอกาสต้อนรับผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุขและนักวิชาการด้านสร้างเสริมสุขภาพจากประเทศสมาชิกในองค์การอนามัยโลกประจำภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (WHO-SEARO) 5 ประเทศ อย่างภูฏาน บังคลาเทศ เนปาล มัลดีฟส์ และพม่า ที่เข้ามาศึกษาและร่วมเรียนรู้การดำเนินงานในฐานะองค์กรต้นแบบด้านการสร้างเสริมสุขภาพในภูมิภาค ของ สสส. ที่มีการทำงานที่เข้มแข็งทั้งภาควิชาการและภาคประชาสังคม โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพากลไกการทำงานของภาครัฐเพียงอย่างเดียว

สสส. มุ่งหวังจะเป็นแนวทางและแรงบันดาลใจให้ประเทศต่างๆ ได้จัดตั้งกองทุนสร้างเสริมสุขภาพเช่นเดียวกันเพิ่มมากขึ้น ที่ผ่านมา สสส. ได้ให้ความช่วยเหลือหลายประเทศเพื่อการจัดตั้งกองทุนสร้างเสริมสุขภาพสำเร็จแล้ว ไม่ว่าจะเป็นมองโกเลีย มาเลเซีย ตองก้า เกาหลีใต้ เวียดนาม และสปป.ลาว รวมถึงประเทศที่อยู่ระหว่างการผลักดันกฎหมาย อย่างฟิลิปปินส์ อินโดนีเซีย ซามัว หมู่เกาะโซโลมอน และฟิจิ

สสส. มุ่งหวังอย่างยิ่งที่จะเป็นต้นแบบที่ยั่งยืนของกองทุนสร้างเสริมสุขภาพแห่งหนึ่งของโลก ด้วยความหวังให้คนทุกคนทุกกลุ่มเห็นคุณค่าของการมีสุขภาพที่ดี นำไปสู่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ทั้งนี้ต้องเริ่มจากคนไทยที่มีสุขภาวะดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม

นั่นคือเป้าหมายสำคัญที่สุดตลอด 13 ปีของการทำงานของเราครับ

...สวัสดีครับ...

คนไทยมีสุขภาวะอย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 10 ฉบับที่ 155 กันยายน 2557

สร้างสุข

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ 2

สุขประจำฉบับ 4
ลดพุง ลดโรค

สุขสร้างได้ 12
ชุมชนน่าอยู่ได้...เพราะเรา

เกร็ดความ**สุข** 16
ชวนสนุก สดชื่น ด้วย "สครับ"

สุขรอบบ้าน 18
วิ่ง วิ่ง วิ่ง แค่วันละ 5-10 นาที ช่วยยืดอายุ 3 ปี!

สุขไร้ควัน 20

สุขเลิกเหล้า 21

คนดัง**สุข**ภาพดี 22
"อ้น" The Star 9 เลือกกินดี สุขภาพดี

สุขลับสมอง 23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
editor@thaihealth.co.th

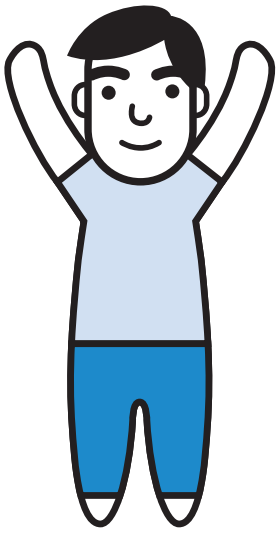
ลดพุง

THE EXH

ประเทศไทย
มีคนอ้วนถึง 17 ล้านคน
และทุกๆ ปี มีคนอ้วน
เพิ่มขึ้น 4 ล้านคน

"ความอ้วน" ไม่ใช่แค่ปัญหาของความสวยงาม เพราะภายใต้ความอ้วนนั้นซ่อนโรคที่ทำให้เกิดความเสี่ยงเจ็บป่วยตามมาเป็นขบวน ไม่ว่าจะเป็นระดับน้ำตาลในเลือดสูง ระดับไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง ตามมาด้วยภาวะแทรกซ้อน ไม่ว่าจะเป็นเบาหวาน ความดัน โรคหัวใจและหลอดเลือด ไขข้อเสื่อม ที่ล้วนป่วยเรื้อรัง

ลดโรค



สถานการณ์ความอ้วนของคนไทย นับวันยิ่งเห็นแนวโน้มขยายตัวไม่หยุด ในรอบ 18 ปี ที่มีการเก็บสถิติพบว่า คนอ้วนเพิ่มมากขึ้นถึง 3 เท่า และความอ้วนยังได้ขยายไปในกลุ่มเด็กอายุ 6-12 ปี แม้คนส่วนใหญ่จะบอกว่าเด็กอ้วนจ้ำหม่ำน่ารัก แต่ความจริงแล้วการปล่อยให้เกิดภาวะอ้วนในเด็กน่าเป็นห่วงอย่างยิ่งเพราะความเสี่ยงเกิดโรคไม่ได้แตกต่างจากผู้ใหญ่

เรียกได้ว่า ประเทศไทย พบแนวโน้มการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ในประชากรทุกกลุ่มวัยเลยทีเดียว

สาเหตุที่ทำให้ กร๊าฟโรคอ้วนทะยานขึ้นอย่างรวดเร็วที่สำคัญก็คือ พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป กินไม่ถูก นอนไม่ถูก โดยเฉพาะพฤติกรรมการกินถือเป็นสาเหตุหลัก ไม่ว่าจะเป็นกินมากเกินพอดี กินจุบจิบ หวานจัด เค็มจัด เมื่อบวกกับการใช้ชีวิตอย่างไม่สมดุล ไม่ว่าจะเป็นทำงานหนัก เครียดมาก นอนน้อย ไม่ออกกำลังกาย แน่นิ่งไม่เคลื่อนไหวระหว่างวัน และยังมีพฤติกรรมเสี่ยง ทั้งดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ที่ช่วยกันกระตุ้นให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

หวานเกิน อัตราการบริโภคน้ำตาลจากผลิตภัณฑ์อาหาร ขนมและเครื่องดื่มผสมน้ำตาล ถึงวันละ 88 กรัม หรือ 22 ช้อนชา ซึ่งมากกว่าปริมาณที่แนะนำไว้ว่าไม่ควรเกิน 24 กรัมต่อวัน หรือไม่เกินวันละ 6 ช้อนชาเท่านั้น

เค็มจัด นอกจากคนไทยจะชอบปรุงรส ก็ยังได้รับความเค็ม หรือ โซเดียม ที่สอดแทรกในอาหารแบบไม่รู้ตัวไม่ว่าจะเป็น ผงชูรส ขนมกรุบกรอบ วัตถุกันเสีย กระปิ น้ำปลา ก็ล้วนทำให้อัตราการบริโภคเค็มเกินปริมาณที่แนะนำถึง 2 เท่าตัว

ผักน้อยผลไม้ไม่พอ ทั้งที่มีความสำคัญมาก แต่คนไทยที่ขึ้นชื่อว่าเมืองเกษตรกรรมก็ยังบริโภคทั้งสองอย่างนี้ไม่เพียงพอ ตั้งแต่เด็กจนโตในมื้ออาหารจะหนักไปที่คาร์โบไฮเดรท โปรตีน มากกว่าใยอาหาร จนทำให้การย่อยอาหาร ดูดซึมสารอาหารไม่สมดุลกัน

แน่นิ่ง ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ถูกผูกไว้หน้าจอ แม้อัตราการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้น โดยมีคนหันมาให้ความสำคัญจำนวนมากขึ้น แต่อัตราการออกกำลังกาย หรือ มีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องกลับสวนทางกัน ยิ่งคนไทยเข้าถึงอินเตอร์เน็ต เข้าถึงสมาท์โฟนมากเท่าไหร่การขยับร่างกายก็น้อยลงเท่านั้น

สิ่งเหล่านี้คือกระบวนการเร่งให้เกิดโรคขึ้นทั้งสิ้น จนทำให้ในแต่ละปีต้องใช้งบประมาณด้านสาธารณสุขไปกว่าปีละสองแสนล้านบาท!

อ้วน หรือ ไม่อ้วน
ทำอย่างไรให้รู้ชัด?

คนสุขภาพดีต้องผอมๆ บางๆ หรือ ต้องกินอาหารเสริมให้ผอมๆเข้าไว้?
ความเข้าใจผิดๆ เกี่ยวกับความอ้วน ความผอม ยังมีอีกมาก

เพื่อสร้างความเข้าใจ นิทรรศการหมุนเวียนที่ **ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)** จึงได้จำลองเมืองแห่งร่างกายขึ้นในนิทรรศการ ***"ลดพุง ลดโรค"*** เพื่อเปิดโอกาสให้ประชาชนได้เข้ามาร่วมเรียนรู้กระบวนการตั้งแต่ก่อนกินไปจนสุดท้ายปลายทาง เพื่อกระตุ้นเตือนและสร้างความตระหนักถึงอันตรายจากภาวะอ้วนลงพุง ให้สามารถตรวจเช็คตนเองเรียนรู้เรื่องของผลกระทบที่เกิดขึ้นกับร่างกายจากการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็มที่มากเกิน และแนะนำการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ รวมทั้งพร้อมวิธีการออกกำลังกาย กิจกรรมทางกาย ที่จะไปปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

Fat Check Station Zone

ด่านแรกในการทำความรู้จักโรคอ้วนลงพุง ก่อนเข้าสู่นิทรรศการ ผู้เข้าชมจะต้องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และวัดรอบเอว เพื่อให้ทราบว่าเสี่ยงหรือไม่

การวัดความอ้วน ความผอม วัดเพียงความรู้สึกอย่างเดียวไม่ได้ เพราะบางคนอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานแต่คิดไปเองว่าอ้วนเกินไป หรือบางคนเลยเกินมาตรฐานมาแล้วแต่ก็ยังคิดว่าไม่เป็นไร

ฉะนั้นจงรู้ไว้!! หากคุณมีเส้นรอบเอวมากกว่า 90 ซม.(ชาย) 80 ซม.(หญิง) โรคอ้วนกำลังมาเยือน

วิธีวัดทำเพียงง่ายๆ โดยใช้สายวัด วัดเส้นรอบพุง คือ ลากสายวัดให้ผ่านสะดือ วัดได้เท่าไหร่ นำมาเทียบด้วยการนำส่วนสูงหารสอง ถ้าเส้นรอบพุงเกิน ก็แปลว่าอ้วนลงพุงแล้ว

อันตรายของไขมันในช่องท้องที่มากเกินไป ก็คือการทำให้เกิดภาวะดื้ออินซูลินทำให้น้ำตาลในเลือดสูง และยังทำให้กรดไขมันอิสระซึมเข้าสู่กระแสเลือด เดินทางไปสะสมยังกล้ามเนื้ออวัยวะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นตับ เส้นเลือด สมอง หรือปอด และจะเพิ่มความเสี่ยงการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

สำรวจพฤติกรรมการกินในชีวิตประจำวัน เพื่อสำรวจปริมาณน้ำตาล ไขมัน โซเดียม และพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน โดยจะมีอาหารให้เลือก และพบกับคำตอบว่าสิ่งที่กินอยู่นั้นเป็นอย่างไร

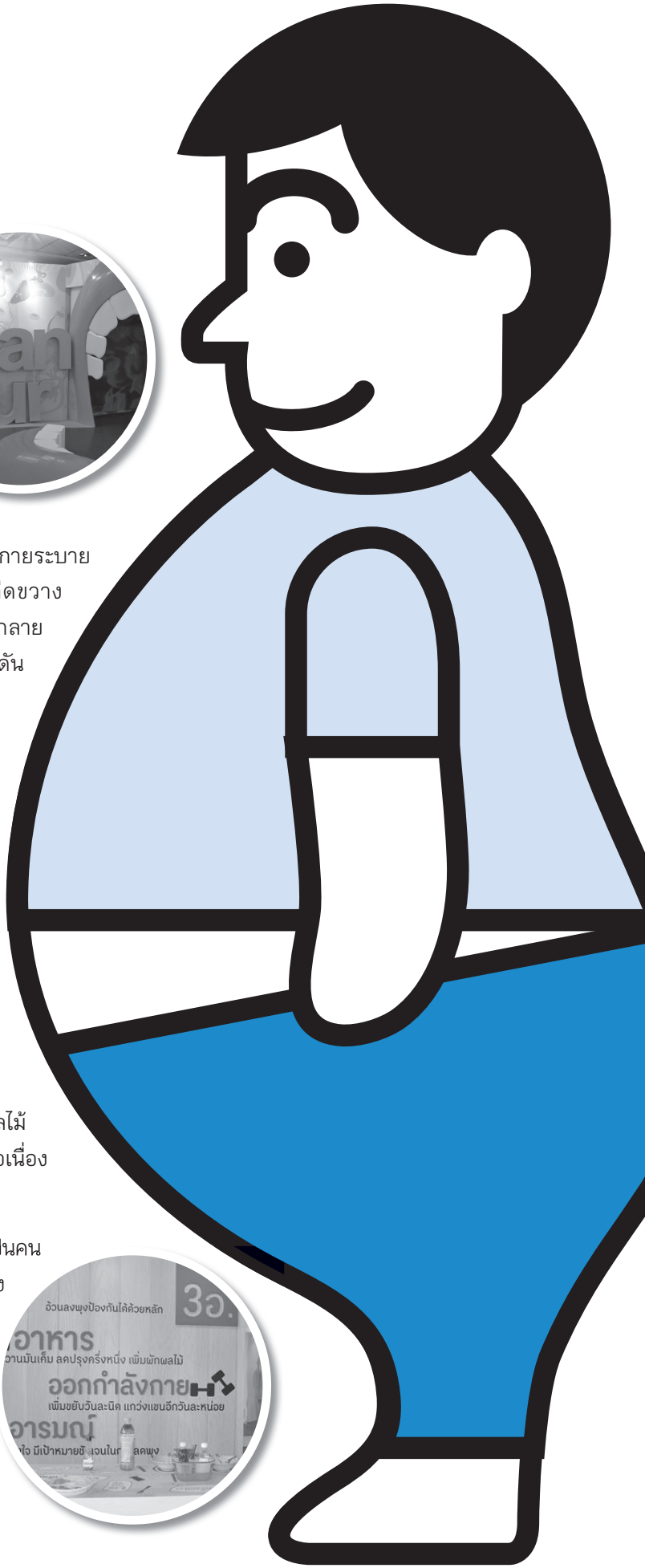
เรียนรู้วิธีการอ่านฉลากโภชนาการ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ควบคุมปริมาณของเกลือ น้ำตาล ไขมัน ที่จะได้รับในแต่ละวัน

You are What You Eat Zone

ด่านสำคัญที่จะสร้างการเรียนรู้เริ่มตั้งแต่ช่องปาก ที่ทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหาร เรื่อยไปจนถึงระบบการย่อย ภายในนั้นจะมีฐานการเรียนรู้เป็นพื้นที่ที่ทำให้รู้ถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับร่างกายจากพฤติกรรมการกินที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ภายใต้ชื่อ **ทัวร์อวัยวะ**

เปลี่ยนนิทรรศการจำลองให้เป็นอวัยวะของคนเราทั้งหัวใจ ตับ ไต และแสดงให้เห็นว่าหากรับประทานอาหารแต่ละประเภทจะเกิดผลต่อร่างกายอย่างไร เช่น ความเค็ม ทำให้ร่างกายระบายน้ำออกได้ช้าลง และน้ำไปกีดขวางการเดินทางของเลือด จนกลายเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

โดยจะมีชุดจำลองก้อนไขมันให้ได้ทดลองใส่และใช้ชีวิตอย่างคนอ้วนว่าผลจะเป็นอย่างไร



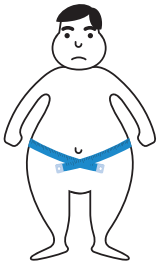
Fit Fight Fat Zone

ผลสรุป แนะนำทางรอดจากโรคอ้วนลงพุงด้วยหลัก **3 อ.**

อ.อาหาร ลดหวาน มัน เค็ม ครึ่งหนึ่ง เพิ่มผักผลไม้ รู้ไว้ใช่ว่าการลดแป้ง ไขมัน แล้วเพิ่มผักผลไม้อย่างต่อเนื่องเพียง 8 วันก็จะช่วยลดไขมันที่ช่องท้องได้

อ.ออกกำลัง วิธีเพิ่มกิจกรรมทางกาย ไม่ให้กลายเป็นคนแน่นิ่ง ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมทำความสะอาดบ้าน ขึ้นลงบันได กวาดพื้น ก็ช่วยเพิ่มการเผาผลาญทั้งสิ้น

อ.อารมณ์ เรียนรู้วิธีจัดการอารมณ์ไม่ให้เครียด การมองโลกบวก อารมณ์ดี และมุ่งมั่น ตั้งใจ มีเป้าหมายชัดเจนในการลดพุง จะช่วยคืนสุขภาพดีกลับมา



"พุง" มาจากไหน?

อาหารที่เรารับประทานแต่ละประเภท ส่งผลต่อการสะสมของไขมันในแต่ละส่วนที่ต่างกันไป มีอาหารสามประเภทหลักที่ส่งเสริมการสะสมของไขมัน ให้ไปรวมกันอยู่ที่บริเวณพุง

ประเภทที่หนึ่งคือน้ำเชื่อมที่มีชื่อเรียกว่า High-Fructose Corn Syrup (HFCS) หรือ สารให้ความหวาน พบมากในน้ำอัดลม น้ำหวาน ชาเขียวรสหวาน เครื่องดื่มฟังค์ชั่นนั่ลดริ้งค์รสหวาน คุ้กกี้ บิสกิต มัฟฟิ่น ซีเรียล ขนมขบเคี้ยว น้ำสลัด เครื่องปรุงรสหวาน มีงานวิจัยในหนูพบว่า หนูที่ถูกป้อนด้วยน้ำเชื่อม HFCS จะมีไขมันสะสมบริเวณพุงมากกว่าหนูที่ถูกป้อนด้วยน้ำตาลปกติในปริมาณแคลอรี่ที่เท่ากัน

อาหารเพิ่มพุงประเภทที่สองคือ ไขมันตัวร้ายที่เรียกว่า ไขมันทรานส์ ซึ่งเป็นไขมันสังเคราะห์ที่ใช้กันมากในอุตสาหกรรมอาหาร มีงานวิจัยพบว่าการรับประทานไขมันทรานส์เป็นประจำ ส่งผลให้ไขมันสะสมบริเวณพุงมากขึ้น แม้ว่าปริมาณแคลอรี่โดยรวมจะไม่ได้สูงก็ตาม พบใน มาร์การีน ชอร์ตเทนนิ่ง เค้ก คุ้กกี้ แครกเกอร์ ขนมปังบางประเภท อาหารทอด ฟาสต์ฟู้ด มันฝรั่งทอดกรอบ อาหารแช่แข็ง

ส่วนอาหารประเภทที่สามซึ่งส่งเสริมการสะสมของไขมันบริเวณพุงคือ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ พบว่าแอลกอฮอล์ในเครื่องดื่มไม่ว่าจะเป็นเบียร์ วิสกี้ วอดก้า ค็อกเทล หรือไวน์ก็ตาม จะส่งผลให้ไขมันไปสะสมบริเวณช่องท้องได้มากเป็นพิเศษ ยิ่งดื่มมาก ก็จะยิ่งมีผลมากขึ้น

มีอาหารเพิ่มพุง ก็ต้องมีอาหารลดพุง อาหารที่ช่วยลดพุงได้ดีคือ สารอาหารในกลุ่มไฟเบอร์ที่ละลายน้ำได้ ซึ่งพบมากใน ข้าวโอ๊ต ถั่วต่างๆ แตงกวา แครอท ต้นหอม สตรอเบอรี่ บลูเบอรี่ แอปเปิ้ล ส้ม งานวิจัยยังพบว่า การทานเส้นใยอาหารให้ได้ 10 กรัมต่อวัน ช่วยลดพุงได้

เพิ่มผัก

- อิ่มเร็ว
- ลดความอยากอาหาร
- ดูดซึมไขมันคอเลสเตอรอล
- ผลักของเสียผ่านลำไส้ได้เร็วขึ้น
- ลดความแปรปรวนของระดับน้ำตาลในเลือด

เคล็ดลับง่ายๆ
อีกประการคือ

การคำนวณแคลอรี่ แต่ละวันคนเราจะต้องการพลังงานแตกต่างกันไปตามเพศ วัย ส่วนสูง กิจกรรมที่ทำ โดยเฉลี่ยจะอยู่ที่ 1,500-2,500 กิโลแคลอรี่ การจะลดพุง ควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสมได้ ต้องกินไม่เกินที่ร่างกายต้องการ เพิ่มกิจกรรมทางกายให้ร่างกายเผาผลาญไม่สะสมจนกลายเป็นไขมัน เพียงแค่เลือกกิน กินให้เป็น กินให้เหมาะสม ขยับร่างกาย ก็ไม่ต้องพึ่งยาใดๆ แล้ว

มาออกกำลังกายกันเถอะ

การออกกำลังแบ่งง่ายๆ เป็น 3 ส่วนเพื่อเสริมสร้างระบบเหล่านี้ แน่นอนว่า การออกกำลังกาย ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดฟิน หรือสารแห่งความสุข หลังออกกำลังกายจึงจะรู้สึกสดชื่น

"ปอดหัวใจแข็งแรง การไหลเวียนโลหิตคล่อง กล้ามเนื้อแข็งแรง"
คือ ประโยชน์ของออกกำลังกาย

ระบบไหลเวียนโลหิต หัวใจ และปอด (Cardiovascular Respiratory Exercise) หรือที่เรียกกันสั้นๆ ว่า คาร์ดิโอ เบิร์น 150 นาที/สัปดาห์ เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิค หรือ ง่ายๆ คือ ชนิดกของกีฬาหนักชักนิดให้หัวใจได้สูบฉีด ร่างกายได้เผาผลาญพลังงาน

เสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ (Resistance Exercise) 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ อย่านึกภาพแค่การเล่นเวทสร้างกล้ามปู แต่การทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงมีหลายรูปแบบ หลักคือ ใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน ไม่ว่าจะเป็นซิตอัพ วิดพื้น ยกขวดน้ำ ทำให้กล้ามเนื้อส่วนนั้นๆ แข็งแรง ช่วยรักษามวลกล้ามเนื้อ เพิ่มการเผาผลาญขั้นต่ำให้กับร่างกายได้เป็นอย่างดี

เพิ่มความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ (Flexibility Exercise) หรือ การยืดเหยียดอ่อนตัว ทำได้ทุกวันจะดี เช่น โยคะ พิลาทิส ไทชิ ชี่กง จะช่วยลดอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย หรือ เพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ ฝึกสมาธิ ทำให้หายใจเข้าออกได้ดี ทำได้อย่างน้อยทุกครั้งหลังออกกำลังกายก็จะดี

แรงบันดาลใจ หรือ ความมุ่งมั่น สร้างขึ้นได้ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต้องอาศัยกำลังใจเพื่อเปลี่ยนแปลงความเคยชิน กินๆ นอนๆ ที่เคยมีความสุขแต่ทุกข์ตอนท้าย มาเป็นการออกไปวิ่ง ห้ามใจไม่ให้กินของที่เคยชอบ ถ้าไม่มีกำลังใจเข้มแข็งจะเปลี่ยนแปลงตัวเองไปสู่สุขภาพที่ดีได้อย่างไร

เพื่อเสริมความมุ่งมั่นตั้งใจพิชิตความอ้วน สร้างใช้กำลังใจเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง ***"The Firm 2 องค์กรซ่อนอ้วน"*** เป็นรายการโทรทัศน์เพื่อสื่อสารรณรงค์ สร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการลดพุงลดโรค ในรูปแบบรายการ Reality Show ตามติดชีวิตคนในองค์กร และคนรอบข้าง พร้อมมุ่งสร้างแรงบันดาลใจ ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสังคมไทย เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดี

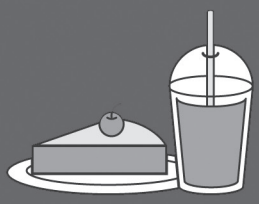
"The Firm 2 องค์กรซ่อนอ้วน" เป็นภาคต่อของการเผยแพร่สารคดีตามติดชีวิตผู้พิชิตความอ้วน เป็นรายการ Reality Show แนวใหม่ ที่เคยสร้างความยิ่งใหญ่ฮือฮา และท้าทาย คนดูทั่วประเทศ ด้วยเป้าหมาย ลดพุง ทุกคนในบริษัท พร้อมกัน ได้ออกอากาศตอนแรกไปแล้วตั้งแต่เดือนก.ค. โดยจะออกอากาศทุกวันพฤหัสบดี เวลา 20.20-21.15 น. ทาง Thai PBS จำนวน 13 ตอน โดยตั้งเป้าหมายมุ่งสู่การจัดการให้เป็นองค์กรไร้พุงของ 2 องค์กร คือ SCG และ กรมอนามัย มาประชันกัน

นอนดึก “อ้วน” แถม “เตี้ย”

รู้ไหมว่า...การนอนดึก หรือนอนไม่พอ ทำให้อ้วนได้

ฮอร์โมนอิ่ม
(เลปติน) ลดลง
ทำให้กินเยอะขึ้น
เพราะไม่ค่อยอิ่ม

โกรทฮอร์โมนที่ช่วย
กระตุ้นการเติบโต
ยืดขยายหลั่งลดลง
มีส่วนทำให้เตี้ย



ฮอร์โมนเครียด
(คอร์ติซอล) เพิ่มขึ้น
ทำให้อยากขนมหวาน

ฮอร์โมนหิว
(เกรลิน) เพิ่มขึ้น
ทำให้หิวเก่ง กินเพิ่ม

ถ้าไม่อยากอ้วน เพราะนอนดึก ควรปฏิบัติตามนี้

งดดื่มชา/กาแฟ
6 ชม. ก่อนนอน

งดเล่นมือถือ หรือคอมพิวเตอร์
ก่อนนอน 30-60 นาที

สวดมนต์ หรือ
นั่งสมาธิก่อนนอน

เข้านอนช่วง
21.00-23.00 น.

ห้องนอนควรมืดสนิท เงียบ
และมีอุณภูมิที่พอเหมาะ

ตื่นนอนเวลา
ใกล้เคียงกันทุกวัน

สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
เครือข่าย คนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย
บทความโดย พญ.ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล (หมอผิง)
InfographicMove
Infographic MOVE

“สมาธิ” ลดอ้วน ลดพุง ลดโรค

ทำไม?
การฝึกสมาธิในการกิน
ถึงช่วยลดอ้วนลดพุงได้

- สามารถแยกระหว่างความหิว หรือความอยากของจิตใจ
- ทำให้รู้ถึงอาหารที่กินว่ามาก หรือน้อยไป
- ใส่ใจอาหารที่วางอยู่ตรงหน้า วิเคราะห์คุณค่า และพลังงานได้
- รู้ว่าชอบกินอาหารรสชาติไหน เพื่อเลี่ยงรสชาติที่ทำให้อ้วน
- ฝึกร่างกายให้รู้ว่า ต้องการอาหารเพิ่ม หรือเพียงพอแล้ว

วิธีการ ฝึกสมาธิ

- ถามตัวเองว่าหิวมากน้อยแค่ไหน
- กินอาหารช้าๆ และในปริมาณที่น้อย
- เลือกใช้อุปกรณ์การกินขนาดเล็ก
- รู้จักวิเคราะห์ส่วนประกอบของอาหาร
- เคี้ยวอาหารช้าๆ และเคี้ยวให้ละเอียด
- ฝึกการรับรู้รสชาติของอาหาร
- วางช้อนส้อม ในแต่ละคำของการกิน
- นั่งกินอาหารในที่เงียบๆ

ไม่อยากมี “พุง” มาทำ “สมาธิ” ก่อนรับประทานอาหารกันเถอะ

สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
ลดพุง ลดโรค
เครือข่าย คนไทยไร้พุง รายวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย
บทความโดย ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล
InfographicMove
Infographic MOVE

ชุมชนที่น่าอยู่ ไม่ใช่เรื่องยาก
ความหมายก็คือ
"เมื่ออยู่ อยู่แล้วมีความสุข"

ชุมชนน่าอยู่ได้ เพราะเรา

สิ่งแวดล้อมที่ดีสามารถเปลี่ยนคุณภาพชีวิตของคนได้ ลองคิดภาพว่าหากคุณต้องตกอยู่ท่ามชุมชนที่บ้านเรือนแต่ละหลังรกรุงรัง ขยะเกลื่อนชุมชน มองไปทางไหนก็มีแต่วงเหล้า เสียงทะเลาะตบตีจากบ้านเรือนใกล้เคียง สภาพแวดล้อมแบบนี้ไม่ว่าครอบครัวจะอบอุ่นเพียงใด ก็ไม่อาจมีความสุขได้เต็มที่ หรือ บางทีปัญหาเหล่านั้นอาจกลายเป็นครอบครัวเราเสียเอง

การเปลี่ยนสภาพแวดล้อมภายในชุมชนไม่สามารถสำเร็จได้หากคนในชุมชนไม่ร่วมมือกัน จากการติดตามไปร่วมดูตัวอย่างชุมชนที่ผ่านปัญหาและสร้างความร่วมมือจนกลายเป็นความสุข จาก *"โครงการร่วมสร้างชุมชนและท้องถิ่นให้น่าอยู่"* ที่ขายแนวคิดให้กับชุมชนเพื่อกระตุ้นให้เกิดแกนนำ กลุ่ม องค์กร เกิดกัลยาณมิตรร่วมกันทำงาน

ความท้าทายที่สุด คือ การเปลี่ยนวิธีคิด จากรับคำสั่ง เป็นเรียนรู้ และลงมือทำร่วมกัน

ตั้งแต่ปี 2553-2556 จนปัจจุบันมีโครงการ *"ร่วมสร้างชุมชนและท้องถิ่นให้น่าอยู่"* 1,487 โครงการ แบ่งเป็นภาคเหนือ 541 โครงการ ภาคกลาง 128 โครงการ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 364 โครงการ และภาคใต้ 454 โครงการ และยังมีต้นแบบบริหารจัดการชุมชนเป็น *"ศูนย์เรียนรู้"* ในด้านต่างๆ ซึ่งจะมีทั้งความเหมือนความต่างของแต่ละพื้นที่ เพราะโครงการเหล่านี้ถูกคิดให้เหมาะสมกับบริบทของตัวเอง

หลังจากได้ร่วมเดินทางลงพื้นที่ได้เห็นตัวอย่างดีๆ หลากหลายกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นการจัดตั้งธนาคารขยะประจำชุมชน เพื่อจัดการปัญหาขยะและเพิ่มรายได้ให้กับสมาชิก การหากิจกรรมให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้คลายเหงาและสร้างรายได้ เช่น การดูแลไก่ ทำขนม หรือ นำวัสดุเหลือใช้ในชุมชนมาเพิ่มมูลค่า การทำน้ำหมักที่นำมาใช้หลากหลายประโยชน์ เป็นต้น

ส่วนการลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาวะ มีตัวอย่างที่น่าชื่นชมและสามารถนำไปใช้เป็นตัวอย่างในหลายๆ ชุมชนได้ โดยเฉพาะปัญหาจากการดื่มที่เป็นปัญหาใหญ่ของหลายๆ ชุมชนเช่นกัน อาจเพราะ ลักษณะสังคมยังยึดติดว่าเจ้าภาพต้องเลี้ยงสุรา ไม่ว่าจะเป็นงานบวช งานแต่ง งานศพ หากไม่เลี้ยง ก็จะถูกมองแปลกๆ จากชาวบ้าน แต่เมื่อทำเป็นกติกาของชุมชนร่วมกันว่าทุกคนจะร่วมกันสนับสนุนให้เกิดโครงการงานศพปลอดเหล้า งานบุญปลอดเหล้า หลายบ้านก็สบายใจและไม่ต้องกลายเป็นภาระที่ต้องเลี้ยงสุราจนทำเป็นเหตุให้สิ้นเปลือง อีกทั้งเมื่อตั้งวงสุราก็จะเกิดเหตุต่างๆ ตามมา เช่น การพนัน ทะเลาะวิวาท เป็นต้น

รูปแบบการทำงานส่วนที่คล้ายๆ คือ หลัก 8 ก. บวก คือ 1.แกนนำ กลุ่ม/องค์กร 2.กัลยาณมิตร 3.กองทุน 4.การจัดการ 5.การเรียนรู้ 6.การสื่อสาร 7.กระบวนการพัฒนา และ 8.กฎกติกา สิ่งที่เด่นคือ กิจกรรมที่เหมาะสมกับบริบทของตัวเอง และผสมกับการมีส่วนร่วมของประชากรในชุมชน โดยเฉพาะพื้นที่ใดเริ่มมีแกนนำที่เข้มแข็งก็มีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดกิจกรรมได้ง่ายขึ้น

สิ่งที่เห็นได้ชัด คือ ภาพการทำมาหากินด้วยเศรษฐกิจพอเพียง ยิ่งไปกว่านั้นคือการเห็นความสำคัญ และช่วยเหลือกันในชุมชน เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นวัดปลอดเหล้า งานบุญปลอดเหล้า งานศพปลอดเหล้า พื้นที่สาธารณะปลอดบุหรี่ การให้ความรู้ลดหวานมันเค็ม ลานออกกำลังกายชุมชน ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้ก็เพื่อมุ่งหวังให้ชุมชนมีความสุขขึ้น

ที่ผ่านมา สสส.เป็นเพียงหน่วยงานที่กระตุ้นและช่วยเหลือด้านข้อมูลต่างๆ ส่วนแนวคิดการสร้างกิจกรรมเป็นของพื้นที่ ดังนั้น จึงไม่มีการกำหนดว่าแต่ละชุมชนต้องทำอะไร เพราะการค้นหาปัญหา ระดมความคิดหาทางออก คนในชุมชนต้องช่วยซึ่งกันและกัน สร้างกิจกรรมขึ้น และออกเดินทางไปด้วยกัน

ต.บุแกรง อ.จอมพระ จ.สุรินทร์ *"บ้านขาม รักษ์สิ่งแวดล้อม"* เป็นศูนย์เรียนรู้แห่งหนึ่ง ที่เริ่มจากปัญหาหมูๆ ที่ไม่หมู เพราะชาวบ้านในชุมชนเลี้ยงหมูถึง 60% ของครัวเรือน ชาวบ้านจึงรวมตัวเป็นสภาชุมชนมาหารือร่วมกันว่าจะแก้ปัญหากันอย่างไร รวมทั้งไปดูงานในพื้นที่อื่นๆ จนได้วิธีแก้ปัญหาร่วมกัน ทั้งการทำน้ำส้มควันไม้ ที่มาฉีดเพื่อดับกลิ่นหมู และย้ายคอกหมูที่มีหมูมากกว่า 20 ตัวขึ้นไป ออกไปเลี้ยงข้างนอกหมู่บ้านเช่นในที่นา เมื่อสภาชุมชนรวมตัวได้ ก็ขยายไปถึงปัญหาอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นการแยกขยะ จัดการขยะในชุมชน การทำเกษตรอินทรีย์โดยทำปุ๋ยหมักแบบเกษตรอินทรีย์ ซึ่งช่วยลดทั้งปัญหาสิ่งแวดล้อม ลดค่าใช้จ่ายได้อย่างมาก โดยทั้งหมดเกิดการเรียนรู้ และนำปฏิบัติ ด้วยแนวคิด *"ทำทุกที่ ทำทุกท่าน ทำทันที"*

ต.ท่าสว่าง อ.เมือง จ.สุรินทร์ บ้านสำโรง ห่างจากตัวเมืองเพียง 7 กิโลเมตร ชาวบ้านมีอาชีพทำนา ปลูกผัก แต่พบปัญหาการใช้สารเคมี ชุมชนเคยแตกแยกเพราะการดื่มเหล้า มีทะเลาะวิวาท ปัญหาหนี้สิน เริ่มแรกได้ใช้วิธีคัดเลือกจิตอาสามาทำงานร่วมกัน จนกลายเป็นสภาชุมชน เพื่อมากำหนดกติการ่วมกัน จนได้รับรางวัลชุมชนน่าอยู่ มีกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในชุมชนที่เป็นข้อตกลงร่วมกัน เช่น การปลูกผักปลอดสารไว้รับประทานอย่างน้อย 5 ชนิด คัดแยกขยะและดูแลความสะอาดสิ่งแวดล้อม ลด ละ ปลอดเหล้า ไม่มีเรื่องทะเลาะวิวาทให้เกิดความรำคาญ ไม่มีลูกน้ำยุงลายบริเวณบ้าน และการร่วมประชุมกิจกรรม และพัฒนาหมู่บ้านทุกครั้ง

ต.กองควาย จ.น่าน พบจุดแข็ง *"ผู้นำ-ความร่วมมือ-วัด-ประเมินสานต่อ"* มีโครงการที่น่าสนใจ คือ *"อาสาสมัครเยาว์วัยใส่ใจผู้สูงอายุ"* หรือ อผส.น้อยมีจุดแข็ง 5 ด้าน ได้แก่ 1.ผู้นำเข้มแข็ง คนในชุมชนมีจิตอาสา 2.ความร่วมมือระหว่างผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (ร.พ.สต.) กองควาย และโรงเรียนศรีสวัสดิ์วิทยาคาร โดยประสาน ร.พ.สต.กองควาย ขอความรู้ในการดูแล และขอรายชื่อผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ใน 3 หมู่บ้านใกล้เคียงกับโรงเรียนรวม 13 คน แล้วออกดูแลผู้สูงอายุเดือนละ 2 ครั้ง 3.วัดเป็นศูนย์กลางการทำงาน 4.ประเมินโดยใช้แบบสำรวจ พบว่าคนในชุมชนเห็นด้วยกับโครงการ ครอบครัวนักเรียนสนับสนุน และ 5.การสานต่อการดำเนินงานโดย อผส.น้อยพี่สอนน้อง ทำให้การดำเนินงานมีความยั่งยืน ซึ่งปีนี้จะขยายความร่วมมือกับสถานศึกษาอื่นๆ เพื่อดูแลผู้สูงอายุให้ครบทั้ง 12 หมู่บ้าน

หนึ่ง หอมนวล : ลูกบ้านสำโรงตัวแทนศูนย์เรียนรู้ดูงานเลี้ยงกบ เลิกเหล้า

คนในชุมชนหลายครอบครัวมีปัญหาจากการดื่มเหล้าไม่ว่าจะเป็นใช้กำลังเมื่อทะเลาะกัน ทำให้บ้านไม่เป็นบ้าน ลูกเมียก็ไม่อยากอยู่ด้วย หลายคนในสมาชิกกลุ่ม *"เลี้ยงกบ เลิกเหล้า"* ก็เคยเป็นเช่นนั้น ไม่ว่าจะงานบ้านไหน ก็ไปไม่เคยขาด ไม่ใช่เพราะเหตุผลอื่น นอกจากไปดื่ม ไปตั้งวงเหล้า เมื่อเมาปัญหาก็ตามมา ไม่ว่าจะเป็นทะเลาะกันเอง ทะเลาะกับครอบครัว เงินไม่เคยมีเหลือเก็บเหลือใช้

แต่พอมีสภาชุมชนเข้ามา สมาชิกในชุมชนเริ่มกำหนดกติกาที่จะแก้ปัญหาร่วมกันในชุมชน ซึ่งปัญหาที่เกิดจากการดื่ม เป็นเรื่องสำคัญ เมื่อถูกกำหนดให้วัดปลอดเหล้า งานบุญ งานศพ ปลอดเหล้า บรรดาขาตั้งวงเมา ก็เริ่มได้รับแรงสนับสนุนจากชุมชนให้เลิกเหล้า เพราะคนที่ยังเมาเหล้าก็เริ่มไม่ได้รับการยอมรับ จะเสนออะไรก็ไม่ได้

สมจิต ชาวพงศ์ : สมาชิกศูนย์เรียนรู้ดูงานเลี้ยงกบ เลิกเหล้า

หนึ่งในผู้ประสบปัญหาครอบครัวเพราะการดื่มของตัวเอง สมจิต ติดเหล้ามากว่า 10 ปี ตั้งวงดื่มแทบทุกวัน บ้านไหนมีงานก็ไปร่วมตั้งวงตลอด จนเริ่มมีโครงการของสภาชุมชน ภรรยาพูดให้ฟังบ่อยๆ ถึงกิจกรรมที่ทำ และขอร้องให้เลิกเหล้า จนในที่สุดก็รับปากและเริ่มเลิกเหล้าอย่างจริงจัง เพราะเห็นว่าชุมชนไม่ยอมรับคนที่เอาแต่เมาเหล้า แต่กว่าจะเลิกเหล้าได้ไม่ใช่เรื่องง่าย แม้ว่าจะทรมานจากการถอนพิษสุรา แต่คนในครอบครัวก็ร่วมกันให้กำลังใจ คนในชุมชนมาเยี่ยมมาดูแล จากที่ไม่ได้รับการยอมรับ ก็เริ่มมีคนเห็นและยอมรับในที่สุดว่าทำได้จริง จนเกิดคนต้นแบบกลายเป็นตัวอย่างให้คนอื่นๆ ด้วย

เมื่อเลิกเหล้าได้การทำกิจกรรมอื่นๆ เพิ่มเติมก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะดึงตัวเองออกจากสังคมเดิม ทางกลุ่มก็มีโอกาสเดินทางไปดูงานที่โครงการพระราชดำริภูสิงห์ ได้รับการแจกพ่อพันธุ์ แม่พันธุ์กบกลับมา ก็เริ่มรวมกลุ่มกันชวนเพื่อนที่เคยเป็นเพื่อนดื่มมาเลี้ยงกบด้วยกัน เปลี่ยนจากตั้งวงเหล้ามารวมกลุ่มกันเลี้ยงกบ จนสามารถสร้างให้กลายเป็นอาชีพและรายได้เพิ่มขึ้นได้

ชวนสนุก สดชื่น ด้วย "สครับ"

"ผิวนุ่ม ชุ่มชื้น เป็นสิ่งที่สาวๆ และหนุ่มๆ ต้องการ"

'สครับ' เป็นสิ่งที่ช่วยทำความสะอาด ขจัดสิ่งสกปรกที่อุดตันตามรูขุมขน และผลัดเซลล์ผิวเก่า ให้หลุดออกได้ง่ายขึ้น ทำให้ผิวพรรณดูสดใส ช่วยให้ระบบเลือดหมุนเวียนได้ดี และลดการเกิดสิวได้อีกด้วย

จะดีแค่ไหนถ้าสามารถทำสครับได้ด้วยตัวเองซึ่งทั้งประหยัด และสนุก ***"พี่บัว" วรรณประภา ตุงคะสมิต คอลัมน์นิสต์ "นิตยสาร SOOK Magazine"*** แนะนำส่วนผสมสำหรับ สครับ จากธรรมชาติ แบบไม่ยาก ทุกคนสามารถนำไปทำได้จริง

ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติใกล้ๆตัวของไทยนั้น มีคุณสมบัติมากมาย ทั้งดีต่อร่างกาย และครั้งนี้ดีต่อผิวพรรณได้ด้วย

- **มะเขือเทศ** ช่วยทำให้ผิวสดใส เนียนนุ่ม ลดสิวเสี้ยน
- **มะละกอ** ช่วยขจัดสิ่งสกปรก
- **สับปะรด** ช่วยลดเลือนริ้วรอย
- **มะนาว** ช่วยให้ผิวที่หยาบนุ่มขึ้น
- **ถั่วเขียว** ช่วยผลัดเซลล์ผิว ลดความมัน
- **เกลือ** ช่วยสมานผิว ฆ่าเชื้อ
- **งา** ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น ลดการระคายเคือง
- **น้ำผึ้ง นม โยเกิร์ต** ที่ช่วยให้ผิวนุ่มชุ่มชื้น ลดการเกิดสิวเสี้ยน กระชับรูขุมขน
- **น้ำมันมะพร้าว น้ำมันมะกอก** ยังช่วยลดรอยหมองคล้ำและรอยเหี่ยวย่นด้วย

ส่วนสูตรสครับ สูตรแรก คือ สูตรน้ำตาล จะมีส่วนผสมของน้ำตาล น้ำผึ้ง มะนาว และสูตรผลไม้ จะมีส่วนผสมเป็นผลไม้ชนิดต่างๆ มีน้ำตาล และเกลือ โดยจะใช้สัดส่วนผสมเป็น 3-2-1 ตามลำดับ จะเป็นช้อนโต๊ะ หรือช้อนชาก็ได้ ขึ้นอยู่กับปริมาณที่เราต้องการว่าจะใช้มากน้อยแค่ไหน

สูตรสครับน้ำตาล สามารถใช้ได้กับทุกส่วนของร่างกาย และเกือบทุกสภาพผิว เราอาจจะปรับเปลี่ยนสูตรตรงมะนาว เพราะมีฤทธิ์เป็นกรด ไม่เหมาะกับคนผิวแห้ง เปลี่ยนเป็นน้ำมันมะพร้าว น้ำมันมะกอก เพื่อให้ความชุ่มชื้น ส่วนผิวมันหรือผิวผสม อาจใช้ถั่วเขียวลดความมัน ใช้เกลือเพื่อสมานผิว สำหรับผิวแพ้ง่าย ควรใช้นม น้ำผึ้ง ผลไม้เนื้อนุ่ม ไม่เป็นกรด ส่วนผลไม้เราสามารถนำผสมกันได้มากกว่า 1 ชนิด แต่ต้องสังเกตผิวของตัวเองกับคุณสมบัติของผลไม้และควรทดสอบกับผิวก่อนใช้ทุกครั้ง

อีกสูตรคือ สูตรผลไม้ มีน้ำตาล และเกลือ ซึ่งเกลือมีคุณสมบัติทำความสะอาด ช่วยฆ่าเชื้อโรค หรือ ยับยั้งแบคทีเรียได้ แต่แนะนำว่าบริเวณใบหน้า หรือผิวทั่วร่างกาย ที่มีรอยแผล *"ไม่ควรสครับ"* เด็ดขาด เพราะอาจเกิดการอักเสบได้

รู้สูตรแล้ว เริ่มสครับ ได้เลย

เริ่มจากนำส่วนผสมที่แห้งใส่ลงไปก่อน และค่อยเติมส่วนผสมที่เป็นของเหลวลงไป หลังจากนั้นก็คนส่วนผสมให้เข้ากัน จนมีความหนืดพอดี ไม่เหลวมากเกินไป หากมีส่วนผสมที่ 3 จึงเติมลงไป จริงๆ แล้วสูตรสครับเป็นสูตรที่ไม่ตายตัว เราสามารถสร้างสรรค์ขึ้นมาเองได้ แต่ควรสังเกตลักษณะผิวและคุณสมบัติของส่วนผสมต่างๆ ด้วย

หลักสำคัญในการสครับคือ ไม่ควรสครับแรง เพราะเราแค่ต้องการให้ชั้นผิวด้านนอก หรือเซลล์ผิวเก่าที่ตายแล้วหลุดลอกออกไป การสครับตัว จึงควรถูหรือนวดเบาๆ วนเป็นวงกลม โดยเฉพาะตามข้อพับต่างๆ ไม่ควรสครับแรง เพราะเป็นส่วนที่บอบบาง สำหรับการสครับเริ่มจากผิวหน้าต้องสครับอย่างเบามือที่สุด ถูวนตามทิศทางเส้นขนบนใบหน้า ไม่ควรย้อนขึ้นทวนเส้นขน เพราะยิ่งทำให้รูขุมขนเปิดกว้างขึ้นกว่าเดิม และควรสครับไม่เกิน 5 นาที สครับที่มีส่วนผสมของผลไม้รสเปรี้ยวควรทิ้งไว้แค่ 1 นาที และหากมีการระคายเคือง แสบ หรือคันที่ผิวหนัง ควรรีบล้างหน้า

ส่วนผิวกาย จะใช้เวลาประมาณ 5 นาที หรือขึ้นอยู่กับส่วนผสม หากส่วนผสมมีรสเปรี้ยว อย่าง มะขาม มะนาว ถ้าใช้เวลานานเกินไป ความเป็นกรดอาจทำให้ผิวระคายเคืองได้ หลังจากสครับแล้ว ควรทำความสะอาดด้วยน้ำเย็น เช็ดผิวให้แห้งและทาโลชั่นบำรุงผิวเพิ่มความชุ่มชื้น

ทั้งง่ายและมีประโยชน์แบบนี้ลงมือสครับได้เลย

วิ่ง วิ่ง วิ่ง
แค่วันละ 5-10 นาที
ช่วยยืดอายุ 3 ปี!

เชื่อหรือไม่
เคล็ดลับอยู่ที่ต้องหมั่น
ทำเป็นประจำมากที่สุด
ไม่ได้ทุกวันได้ทุกสัปดาห์แล้ว
เฉลี่ยวันเอาก็ยังดี ผู้เชี่ยวชาญยืนยัน
ช่วยลดเสี่ยงจากทุกสาเหตุการตาย
ได้ร่วม 30%

คำแนะนำให้ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน วันละ 30 นาที เป็นคำแนะนำเพื่อการมีสุขภาพดีที่ทำให้เหล่าคนขี้เกียจขยับกายท้อแล้วละก็ ขอให้ฟังทางนี้ ข่าวดีมีอยู่ว่า งานวิจัยล่าสุดที่ได้ติดตามผลการศึกษานานถึง 15 ปี ยืนยันออกมาแล้วว่า การออกกำลังกายด้วยการวิ่งเฉลี่ยเพียงวันละ 5-10 นาทีเท่านั้นก็ช่วยให้คนเรามีอายุเฉลี่ยเพิ่มขึ้นได้อีก 3 ปีเลยทีเดียว

เช่นนี้แล้วเชื่อแน่ว่าหลายคนคงรู้สึกมีการกำลังใจฮึดลุกขึ้นมาออกกำลังกายกันมากกว่าแต่ก่อนอย่างแน่นอน แต่เชื่อเถอะว่าดีขนาดนี้แล้วยังต้องมีคนบ่นจนได้ว่า โอ้โห ใครจะสามารถวิ่งออกกำลังกายได้ทุกวัน ไหน ฝนจะตก ไหนจะโน่น นั่น นี่

ถ้าเป็นกรณีนี้ นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยไอโอวา สเตท ในสหรัฐอเมริกา แนะนำไว้ว่า ไม่จำเป็นต้องทำทุกวันหากทำไม่ได้ แต่ในหนึ่งสัปดาห์ สามารถเก็บนาทีที่วิ่งเพื่อหารเฉลี่ยต่อวันแล้วให้ได้ในช่วง 5-10 นาทีเป็นอย่างน้อย ถือว่าก็ยังเป็นการดี

ทีมนักวิจัยพบว่าหากเปรียบเทียบกับคนที่ไม่วิ่งออกกำลังกายเลย คนที่ในหนึ่งสัปดาห์ วิ่งออกกำลังกายได้อย่างน้อยๆ ประมาณ 30 นาทีถึง 59 นาที มีความเสี่ยงในการเสียชีวิตด้วยสาเหตุโดยรวมน้อยกว่าถึง 28% และหากเป็นเรื่องของความเสี่ยงในการเสียชีวิตด้วยสาเหตุโรคหัวใจแล้วละก็ นักวิจัยพบว่าคนที่วิ่งในปริมาณนี้มีความเสี่ยงน้อยกว่าคนที่ไม่วิ่งออกกำลังกายเลยถึง 58%

ผลการวิจัยนี้เพิ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการของสมาคมโรคหัวใจอเมริกัน ฉบับประจำวันที่ 5 สิงหาคม และนับเป็นองค์ความรู้ใหม่ในวงการแพทย์และสาธารณสุข เพราะแม้แต่ในสหรัฐฯ เอง แพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพมักจะยึดคำแนะนำมาตรฐานที่ว่า คนเราควรต้องออกกำลังด้วยการวิ่งอย่างน้อย สัปดาห์ละ 75 นาที หรือต้องวิ่งอย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือหนึ่งสัปดาห์ต้องวิ่งให้ได้มากวันที่สุดเท่าที่จะทำได้

สำหรับการวิจัยของมหาวิทยาลัยไอโอวา สเตท นี้ เป็นการติดตามกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 55,000 คนที่มีอายุระหว่าง 18-100 ปี ติดตามกันนานถึง 15 ปีก่อนมีผลสรุปออกมา ทั้งนี้ 1 ใน 4 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นคนที่ออกกำลังกายด้วยการวิ่ง และแม้นักวิจัยจะออกตัวว่ายังไม่สามารถสรุปได้ว่าการวิ่งออกกำลังกายมีผลทำให้อายุยืนขึ้นโดยตรงแต่พวกเขาสามารถยืนยันได้อย่างแน่นอนว่า *"การวิ่งออกกำลังการมีความสัมพันธ์อย่างหนักแน่นกับการมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น"*

ในทางกลับกันนักวิจัยพบว่า อายุขัยเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเลยจะน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ วิ่งถึง 3 ปี

"ประโยชน์ที่ได้ในทางลดอัตราความเสี่ยงในการเสียชีวิตที่ว่านี้พบได้ในทุกช่วงและทุกลักษณะการวิ่ง ไม่ว่าจะเป็น ระยะเวลาในการวิ่ง ระยะทางที่วิ่ง ความถี่ในการวิ่ง และความเร็วในการวิ่ง" ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดักชูล ลี ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว แห่งมหาวิทยาลัยไอโอวา สเตท กล่าว

อย่างไรก็ตามหัวหน้าทีมวิจัยย้ำว่าหัวใจสำคัญของการวิ่งเพื่อให้มีสุขภาพดีคือต้องหมั่นทำเป็นประจำ เพราะการวิจัยนี้พบอีกด้วยว่ากลุ่มตัวอย่างที่พบว่าได้ประโยชน์จากการวิ่งสูงสุดคือกลุ่มที่วิ่งมาอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 6 ปี

ด้าน **ดร.ไมเคิล สก๊อต อีเมอรี่ ประธานร่วมของสภาด้านโรคหัวใจและการออกกำลังกายและกีฬา ของราชวิทยาลัยโรคหัวใจอเมริกัน** กล่าวว่าเขารู้สึกประหลาดใจอยู่เหมือนกันที่ได้ทราบว่าการวิ่งเพียง 5 หรือ 10 นาทีต่อวันนั้นจะสามารถเกิดผลดีต่อสุขภาพได้มากถึงขนาดนั้น

"ผลการวิจัยนี้นับเป็นแรงกระตุ้นที่สำคัญเป็นอย่างมากในการทำให้คนลุกขึ้นมาออกกำลังกายกัน เพราะออกกำลังกายเพียงแต่น้อยก็ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าดีกว่า ที่ไม่ทำซะเลย" ดร.อีเมอรี่ กล่าว

กระนั้นก็ตามดร.อีเมอรี่ กล่าวว่า แม้ว่าการวิ่งจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่การวิ่งมักจะมาพร้อมกับความเสี่ยงในการบาดเจ็บมากกว่าการเดิน โดยเฉพาะคนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย

"การวิ่งมีความเสี่ยงในการเกิดการบาดเจ็บได้มากกว่า แต่การเดินต้องใช้เวลามากกว่า" ดร.อีเมอรี่ กล่าว *"คุณจำเป็นต้องหาส่วนผสมที่ลงตัวสำหรับตัวคุณเอง หาจุดสมดุลของตัวเอง"*

"การวิ่งนั้นนับเป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้พลังในระดับสูงมากพอควร ฉะนั้นแล้วขอแนะนำว่า คนที่ปกติมักไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกายอะไรมากนัก ควรได้ลองเริ่มจากการออกกำลังกายด้วยการเดินดูเสียก่อนเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดการบาดเจ็บทางกายในช่วงเริ่มหัดออกกำลังกาย" ดร.อีเมอรี่ ฝากคำแนะนำถึงผู้ที่กำลังตัดสินใจเริ่มออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

รัฐแอริโซน่า เริ่มแล้วห้ามสูบบุหรี่ไฟฟ้าในที่สาธารณะ

เมื่อเร็วๆ นี้เมืองเทมปี ในรัฐแอริโซน่า ได้ผ่านกฤษฎีกาบังคับห้ามไม่ให้สูบบุหรี่ไฟฟ้าในพื้นที่สาธารณะ ซึ่งนับเป็นเมืองแรกของรัฐแห่งนี้ที่ได้เริ่มดำเนินนโยบายห้ามสูบบุหรี่ไฟฟ้าเช่นเดียวกับการสูบบุหรี่แบบธรรมดา และได้เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของบรรดาเมืองอื่นๆ ของสหรัฐที่ได้เริ่มมาตรการควบคุมบุหรี่ไฟฟ้าไปแล้วอันได้แก่ ลอสแอนเจลีส นิวยอร์ก ชิคาโก และอื่นๆ

ทั้งนี้นับจากวันที่สภาเมืองเทมปีได้ผ่านกฤษฎีกาบุหรี่ไฟฟ้าไปแล้วอีก 30 วันจะมีผลบังคับใช้ และเมื่อนั้นผู้ใช้บุหรี่ไฟฟ้าจะไม่สามารถสูบอุปกรณ์ตัวนี้ได้อีกต่อไปในสถานที่ดังต่อไปนี้ ร้านอาหาร บาร์ และสถานที่สาธารณะอื่นๆ ที่ไม่รวมถึงพื้นที่ในร้านจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าและพื้นที่บริเวณเฉลียงเปิดโล่งของร้านเหล่านี้

สำหรับโทษในกรณีฝ่าฝืนกฎหมายฉบับนี้นั้น หากเป็นการฝ่าฝืนครั้งแรกต้องจ่ายค่าปรับเป็นเงิน 50 เหรียญดอลลาร์สหรัฐฯ หรือราวๆ 1,600 บาทไทย แต่หากเป็นการละเมิดในครั้งที่ 2 เป็นต้นไปต้องจ่ายค่าปรับครั้งล่ะ 75 เหรียญสหรัฐ ก็ตกประมาณ 2,400 บาทไทย

เมืองเทมปีได้ออกกฤษฎีกาฉบับนี้มาในห้วงเวลาที่มีกระแสความกังวลใจเกี่ยวกับผลจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้าที่บริษัทผู้ผลิตมักโฆษณาว่ามีความปลอดภัยและเหมาะสมจะใช้เป็นทางเลือกในการเลิกบุหรี่ ขณะที่องค์การอาหารและยาสหรัฐก็กำลังพยายามควบคุมบุหรี่ไฟฟ้าในระดับประเทศ โดยมีความพยายามรวมเอาบุหรี่ไฟฟ้าเข้าไปในกลุ่มเดียวกันกับบุหรี่ปกติธรรมดา

ยาสูบคร่าชีวิตชาวเนปาล 1 คน ทุกๆ 2 ชม.

มีรายงานล่าสุดโดยศูนย์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพชุมชนในประเทศเนปาล ออกมาว่า ปีๆ หนึ่งนั้นมีคนเนปาลจำนวนสัก 15,000 รายที่ต้องเสียชีวิตไปจากผลพวงของการสูบบุหรี่ เช่นการตายด้วยโรค มะเร็ง โรคหัวใจ และโรคทางสมองอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับผลจากการสูบบุหรี่

หากจะเทียบให้เห็นภาพความรุนแรงของปัญหามากขึ้นคือ ในทุกๆ 2 ชั่วโมงจะมีคนเสียชีวิตหนึ่งคนด้วยสาเหตุที่เกี่ยวเนื่องกับการสูบบุหรี่ ขณะที่คนส่วนใหญ่ที่ต้องกลายมาเป็นทาสบุหรี่นั้นพบว่าเป็นคนจน คนยากไร้ โดยประเทศเนปาลนั้นมีประชากรราว 725 ล้านคน ในจำนวนนี้ประมาณ 8.4 ล้านคนใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบเป็นประจำทุกวัน

ประมาณ 80% ของผู้ใช้ยาสูบเป็นผู้ชายและที่เหลือเป็นเพศหญิง 40% ของคนที่ใช้ยาสูบนี้เป็นประชากรที่อพยพย้ายถิ่นฐานเข้ามาอยู่ในเนปาลจากประเทศจีนและอินเดียนับรวมกัน ทั้งนี้ สำหรับมาตรการด้านกฎหมายที่เกี่ยวกับการควบคุมการบริโภคยาสูบในเนปาลนั้นพบว่า รัฐบาลเนปาลได้ออกกฎห้ามไม่ให้สูบบุหรี่ในพื้นที่สาธารณะ สำนักงานราชการ รถโดยสารสาธารณะ โรงพยาบาล และอื่นๆ

นอกจากกำหนดพื้นที่ห้ามสูบบุหรี่แล้ว ทางการเนปาลยังมีระเบียบห้ามไม่ให้มีการจำหน่ายบุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบอื่นใดในรัศมี 100 เมตรจากพื้นที่ห้ามสูบบุหรี่อีกด้วย อีกทั้งยังห้ามไม่ให้จำหน่ายผลิตภัณฑ์ยาสูบแก่สตรีมีครรภ์ และคนที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปีอีกด้วย

หนุ่มใหญ่อึ้งวอลมาร์ทไม่ยอมขายน้ำเมาให้

เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นที่ห้างวอลมาร์ทสาขาหนึ่งในรัฐไอโอวา ประเทศสหรัฐอเมริกา และชายคนดังกล่าวมีชื่อว่า จิม เดวิส อายุ 57 ปี โดยวันนั้นเขาไปจับจ่ายซื้อสินค้าที่ห้างดังกล่าวพร้อมลูกสาววัย 15 ปี ทุกอย่างเป็นปกติดีจนเมื่อที่ จิม วางของที่ต้องการซื้อลงที่เคาท์เตอร์จ่ายเงินซึ่งแน่นอนว่า รวมถึงเบียร์ 6 แพ็คด้วย

ทันใดนั้นเองแทนที่พนักงานจะขอดูบัตรของจิม กลับไปขอตรวจบัตรลูกสาวจิมแทนซะได้ ลูกสาวก็ไม่มีบัตรมาด้วย (ถึงมีก็ซื้อไม่ได้เพราะอายุไม่ถึงเกณฑ์) จิมได้แต่อ้าปากค้าง เมื่อเจ้าหน้าที่แคชเชียร์คนดังกล่าวยื่นแผ่นประกาศพร้อมกับอ่านให้ฟังเสียงดังฟังชัดว่า *"เพื่อเป็นการสร้างความมั่นใจว่าจะไม่มีการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้แก่ผู้เยาว์ ขณะนี้วอลมาร์ทกำลังเริ่มระบบตรวจสอบ ณ จุดขาย แอลกอฮอล์ในบางพื้นที่ทั่วประเทศ"*

"นอกจากนี้แล้วเพื่อเป็นการปฏิบัติตามกฎหมายของรัฐบาลกลาง ทางร้านอาจเรียกตรวจบัตรประชาชนจากบุคคลใดๆ ในกลุ่มผู้ซื้อและผู้ติดตามโดยไม่จำเป็นต้องเป็นผู้จ่ายเงินเท่านั้น" ฟังดังนั้นแล้วจิมไปต่อไม่ถูก โกรธก็โกรธ อึ้งก็อึ้ง อับอายก็ไม่แพ้กัน จึงได้แต่วางสินค้าที่จะซื้อไว้ตรงนั้นแล้วรีบหนีไปให้เร็วที่สุด

แต่พอนึกได้ภายหลังก็ได้ออกมาร้องเรียนกับสื่อบางฉบับจนเป็นข่าวโดยอ้างว่า ตัวเองต้องเผชิญกับเหตุการอับอายขายขี้หน้าเพราะการกระทำเกินกว่าเหตุของพนักงานวอลมาร์ท อย่างไรก็ตามภายหลังวอลมาร์ทได้ออกมาระบุทำนองว่าเป็นการสื่อสารที่ผิดพลาดไป

สอบขี้เมาระรานสัตว์ในสวนสัตว์ลอนดอน

หลังจากที่มีข่าวเล็ดลอดออกมาว่าผู้ที่เข้าร่วมงานปาร์ตี้ในยามค่ำคืนซึ่งจัดขึ้นเพื่อเป็นการระดมทุนของสวนสัตว์ในกรุงลอนดอนประเทศอังกฤษ ได้ทำพฤติกรรมอันน่าจะเป็นภัยต่อสวัสดิภาพของเหล่าน้องๆ สัตว์ในสวนสัตว์แห่งนี้

อันได้แก่มีบางคนปากระป๋องเบียร์ใส่น้องเสือ มีผู้หญิงรายหนึ่งที่เมาได้ที่แล้วพยายามจะบุกเข้าไปในกรงขังสิงห์โต ขณะที่ชายอีกคนเปลื้องผ้าตัวเองออกแล้วพยายามจะบุกเข้าไปในสระน้ำของนกเพินกวิน ทางสภาเมืองเวสท์มินสเตอร์ ในกรุงลอนดอนก็ได้ออกคำสั่งให้มีการสอบสวนเรื่องที่เกิดขึ้น เพื่อให้มั่นใจว่าสัตว์ในสวนสัตว์ได้รับการปกป้องดีเพียงพอ

สภาฯระบุว่าหากสอบสวนพบว่าเรื่องที่เป็นข่าวออกมาเป็นเรื่องจริงนับว่าเป็นเหตุการณ์ที่ได้สร้างความน่าเป็นห่วงอย่างมากเกี่ยวกับมาตรการด้านการปกป้องสวัสดิภาพสัตว์ของสวนสัตว์แห่งนี้ ฉะนั้นจึงได้สั่งให้ทางสวนสัตว์ทำรายงานฉบับเต็มเกี่ยวกับเรื่องที่เป็นข่าวส่งให้สภาตรวจสอบโดยเร็วที่สุด และสภาฯ ได้ขอความร่วมมือกับผู้จัดการสวนสัตว์ทั้งหลายให้รับประกันว่าจะไม่มีเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นอีกในอนาคต

ด้านสวนสัตว์ยืนกรานว่าขณะนี้ยังไม่จำเป็นต้องทบทวนเรื่องนโยบายให้จัดงานและจำหน่ายแอลกอฮอล์ในสวนสัตว์นี้ เนื่องจากเรื่องการรักษาสวัสดิภาพสัตว์นั้นทางสวนสัตว์ได้ยึดถึงเป็นนโยบายที่สำคัญอย่างยิ่งยวดอยู่แล้ว สำหรับงานระดมทุนนั้นจัดขึ้นในคืนวันศุกร์ในช่วงฤดูร้อนของอังกฤษเพื่อหาทุนไปอุดหนุนโครงการอนุรักษ์สัตว์และช่วยเหลือสัตว์

"ผมเริ่มต้นจากการพักผ่อนให้เพียงพอ ถ้านอนน้อยเกินไป ตื่นมาก็จะไม่สดชื่น และทำงานได้ไม่เต็มที่" เป็นเคล็ดลับง่ายๆ ในการดูแลตัวเอง ของ กรกฎ ตุ่นแก้ว หรือ อ้น The Star 9 หนุ่มรูปหล่อเสียงดีเจ้าของเวที เคอะสตาร์ ค้นฟ้าคว้าดาว ปีที่ 9

"อ้น" The Star 9 เลือกกินดี สุขภาพดี

อ้น เผยถึงเคล็ดลับในการดูแลตัวเองว่า เราต้องออกกำลังกายเป็นประจำให้สม่ำเสมอ เพราะไม่เพียงจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรงเท่านั้น รูปร่างและการกระชับของกล้ามเนื้อยังดีและสมส่วนอีกด้วย

"ผมชอบออกกำลังกายเพื่อให้มีกล้ามเนื้อ จึงเน้นการเลือกกินอาหารควบคู่กันไป โดยเฉพาะโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ซึ่งเป็นโปรตีนที่ดี ช่วยเสริมสร้างการสร้างกล้ามเนื้อให้กับร่างกาย"

หนุ่มหน้ามนคนนี้ เล่าให้ฟังเพิ่มเติมว่า หลักการกินที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือการเลือกกินผัก จากที่เมื่อก่อนไม่ค่อยกินผัก แต่พอได้หันมากินเป็นประจำ ก็รู้สึกได้ว่า ร่างกายดีขึ้น เนื่องจากผักมีกากใยแร่ธาตุวิตามินมาก จึงช่วยในระบบขับถ่าย

"การฝึกให้ตัวเองกินผัก ผมเริ่มจากหัดกินทุกวัน วันละนิด เพราะผักมีหลายชนิด บางชนิดขม บางชนิดหวาน บางชนิดก็อาจจะรู้สึกเหม็น ก็ลองเลือกที่ชอบแล้วพยายามกินให้หลากหลาย"

นอกจากนี้ อ้น แนะเคล็ดลับในการดูแลสุขภาพของตัวเองว่า ใส่ใจอยู่ 3 เรื่องหลัก ได้แก่ 1.เลือกกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และดื่มน้ำมากๆ โดยการดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อย วันละ 8 แก้ว 2.ออกกำลังกายการเผาผลาญพลังงานที่กินเข้าไป ช่วยให้มีสุขภาพและรูปร่างดี 3.รู้จักผ่อนคลายความเครียด

"สำหรับการทำงาน ถ้าทำงานหนักแล้วเครียด ผมจะแก้ไขด้วยการเล่นกีฬา เช่น เตะฟุตบอล อาทิตย์ละ 2-3 วัน หรือถ้าเครียดมากเกินไป ก็จะชักชวนเพื่อนๆ มาเจอกัน เพื่อพูดคุยระบายความรู้สึก หรือชวนมาเล่นดนตรีด้วยกัน วิธีนี้ก็ช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดได้ดี"

เรียกว่า หากดูแลรักษาสุขภาพ ตามหลัก 3 อ. เลือกกินอาหาร ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และรู้จักผ่อนคลายอารมณ์แบบหนุ่มอ้น โรคภัยร้ายๆ ไม่มาแพ้วพานชีวิตให้ต้องกังวลใจแน่นอน

สุขลับสมองฉบับนี้

ชวนมาทดสอบว่าคุณทราบหรือไม่ว่าเครื่องดื่มซ่อนน้ำตาลมากน้อยเท่าไหร่ **มาช่วยกันเรียงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลน้อยที่สุด ไปหาเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมากที่สุดกันดีกว่า** แต่อย่าลืมว่าเพื่อสุขภาพที่ดี

ปริมาณน้ำตาลที่ร่างกายต้องการต่อวัน

เพียงวันละไม่ควรเกิน 24 กรัมต่อวัน หรือไม่เกินวันละ 6 ช้อนชาเท่านั้น

ชานมไข่มุก 1 แก้ว
350 มล.
ลำดับที่.....

นมเปรี้ยว 1 ขวด
400 มล.
ลำดับที่.....

น้ำผลไม้ 1 กล่อง
200 มล.
ลำดับที่.....

น้ำอัดลม 1 ขวด
450 มล.
ลำดับที่.....

กาแฟสด 1 แก้ว
475 มล.
ลำดับที่.....

ชาเขียว 1 ขวด
500 มล.
ลำดับที่.....

ควรดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
จะทำให้สดชื่นและช่วยลดอ้วนได้ด้วย

ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ **"ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120"** หรือที่ **editor@thaihealth.or.th**

ก่อนวันที่ 15 ตุลาคม 2557 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่านรับไปเลย "ที่วัดส่วนสูง" จากสสส.

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

ทำดีแล้ว ทำให้ครบ

• งดเหล้าครบพรรษา •

งดเหล้า โทร. 1413

เครือข่ายองค์กรงดเหล้า

งดเหล้า
เข้าพรรษา

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ