

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 14
ฉบับที่ 201
กรกฎาคม 2561

อิ่มท้อง อย่างมีคุณภาพ



เด็กไทยพันธุ์ใหม่ เริ่มที่โภชนาการ ☺
แค่ขยับ สิ่งนี้เปลี่ยนโลกได้ ☺
รู้จักคนเบื้องหลัง หยุคพวนัน ☺

แจก
ฟรี!



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

เดินทางมาถึงกลางปี อย่าลืมหันสำรวจความสุขและเป้าหมายของทุกท่านว่าเป็นอย่างไรกันบ้าง หากอะไรผิดพลาดไปบ้าง ก็ยังพอมีเวลาเปลี่ยนแปลงเพื่อสิ่งที่ดีกว่าได้เสมอนะครับ

ในช่วงเดือนที่ผ่านมา สังคมเกิดความตื่นตัวและหันมาองปัญหา “อาหารกลางวัน” เด็กๆ หลังจากปรากฏภาพเด็กๆ ได้รับขนมจีนคลุกน้ำปลาเป็นอาหารกลางวัน ตามมาด้วยหลายตัวอย่างเมนูอาหารกลางวันในหลายโรงเรียนที่ห่างไกลคำว่าโภชนาการที่ดีอย่างมาก โดยประเทศไทย มีการตั้งงบประมาณรายหัว สำหรับอาหารกลางวันของเด็กนักเรียน หากมีการบริหารจัดการ จัดสรรอย่างมีประสิทธิภาพเชื่อได้ว่า จะทำให้เด็กๆ ได้รับอาหารกลางวันที่มีคุณภาพอย่างแน่นอน โดย สสส. มีส่วนร่วมกับภาคีด้านการศึกษาและเด็กเยาวชนในการร่วมผลักดันการจัดสรรงบประมาณอาหารกลางวันเด็กให้เพียงพอและเหมาะสม มาตั้งแต่ปี 2552 จากตั้งแต่หัวละ 11 บาท เพิ่มเป็น 13 บาท และร่วมผลักดันอีกครั้งในปี 2557 เพิ่มเป็นหัวละ 20 บาท จนถึงปัจจุบัน ขณะเดียวกันยังได้ให้ความสำคัญเรื่องโภชนาการสมวัย เพื่อให้เด็กไทยมีพัฒนาการ และคุณภาพชีวิตที่ดี

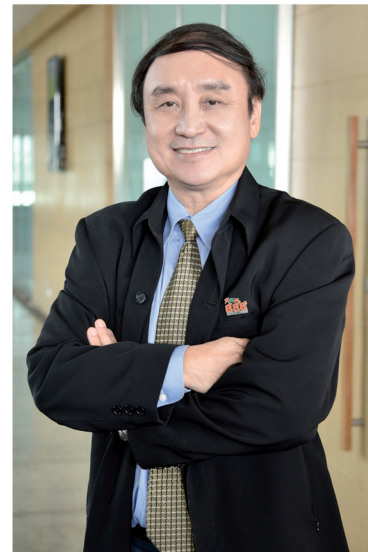
โภชนาการที่ดี ถือเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเป็นต้นทุนให้กับเด็กๆ ได้เจริญเติบโตอย่างแข็งแรงทั้งกาย และโดยเฉพาะสติปัญญา หากเราอยากเห็นอนาคตของชาติ มีสติปัญญาที่ดี จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องใส่ใจและลงทุนพัฒนาเด็กๆ ตั้งแต่ตั้งครรภ์ แรกคลอด จนถึงเข้าสู่วัยเรียน

ปัญหาภาวะทุพโภชนาการในเด็ก คือหนึ่งในปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย และสติปัญญา ทำให้เด็กสุขภาพไม่ดี เกิดภาวะอ้วน เตี้ย หรือผอม แคระแกร็น ช้ายังกระทบต่อการเรียนรู้ กลายเป็นผู้ใหญ่ที่เติบโตอย่างด้อยคุณภาพ สร้างภาระปัญหาให้แก่สังคมในระยะยาว

ปัจจุบัน สสส. มีส่วนสนับสนุนสถาบันวิชาการทำการวิจัย และคำนวณโปรแกรมสำหรับสร้างเมนูอาหารกลางวันให้เด็กอย่างมีคุณภาพ โดยต้องถิ่นแต่ละแห่ง อาจต้องใส่ใจเห็นความสำคัญของนักโภชนาการเพื่อเป็นผู้จัดโปรแกรม ออกแบบอาหารที่มีโภชนาการครบทุกด้าน ถือเป็นการลงทุนสร้างชาติที่คุ้มค่าอย่างยิ่ง

วิกฤติจากปัญหาอาหารกลางวันเด็กในโรงเรียนที่ปะทุขึ้นครั้งนี้ น่าจะเป็นโอกาสสำคัญที่ทุกฝ่ายจะได้ร่วมมือกันปรับปรุงแก้ไขปัญหาจากองค์ความรู้และตัวอย่างปฏิบัติการที่มีอยู่ นำไปสู่พัฒนาการด้านโภชนาการของเด็กนักเรียนต่อไป

ในช่วงปลายเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา สสส. ยังได้ขับเคลื่อนงานสำคัญบนเวทีสมัชชาอนามัยโลกครั้งที่ 71 ที่นครเจนีวา สมาพันธรัฐสวิส โดยมีการลงนามขยายระยะเวลาความร่วมมือว่าด้วยการสร้างเสริมสุขภาพ ปี 2561-2563 ระหว่างองค์การอนามัยโลก (WHO) และ



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ประเทศไทย โดย ดร. เท็ดรอส อัดฮานอม กีบรีเยซุส (Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus) ผู้อำนวยการใหญ่องค์การอนามัยโลก กับ ศ.คลินิกเกียรติคุณ นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ในฐานะรองประธานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ คนที่ 1

การลงนามครั้งนี้ เป็นการเห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย ว่าเป็นวาระสำคัญของโลก ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้ประกาศแผนปฏิบัติการโลกด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ปี 2561-2573 โดยมีเป้าหมายเพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกาย และลดการเนือยนิ่งให้ได้ ร้อยละ 10 ภายในปี 2568 และลดลงให้ได้ ร้อยละ 15 ในปี 2573 โดย องค์การอนามัยโลกมองว่าไทยมีศักยภาพ มีประสบการณ์ มีหน่วยงาน และภาคีเครือข่ายจะสามารถช่วยสนับสนุน ถ่ายทอดความรู้สู่การปฏิบัติให้กับประเทศสมาชิกต่างๆ

ถือเป็นการขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพบนเวทีโลกอีกครั้ง ของ สสส.

คนไทยมีสุขภาพ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 14 ฉบับที่ 201 กรกฎาคม 2561

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

อิมท็องอย่างมีคุณภาพ โฆษณาการสร้างเด็กไทย

4

สุขสร้างได้

กิจกรรมทางกายบนเวทีโลก WHO จับมือ สสส. ชวนขยับ!

10

คนสร้างสุข

สุขที่ร่วมเปลี่ยนสังคม หยุดทำร้ายตัวเอง หยุดพนัน

16

สุขรอบบ้าน

อยากอายุยืนขึ้น? แค่วิ่งเดินให้เร็ว

18

สุขไร้ควัน

20

สุขเลิกเหล้า

21

คนดังสุขภาพดี

นนท์ เดชะอยช การให้ คือพลังขับเคลื่อนความสุข

22

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วารสารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health

อิ่มท้องอย่างมีคุณภาพ

โภชนาการ สร้างเด็กไทย

วัยเด็ก
เป็นจุดเริ่มต้นของทุกสิ่ง
หากอยากให้เด็กฉลาด
สมบูรณ์ แข็งแรง
ผู้ใหญ่สามารถช่วยกันสร้างได้

ไม่ใช่แค่พื้นฐานความรู้ ให้การศึกษา เหนือไปกว่านั้น สิ่งที่จะสร้างคันทุนให้กับเด็กๆ ได้ คือ อาหาร การกินที่มีคุณภาพ สิ่งพื้นฐานง่ายๆ แต่ทุกมื้อที่มีคุณภาพ จะสร้างชาติ สร้างเด็กไทยให้สมบูรณ์แข็งแรงได้

เราไม่ได้พูดเกินจริง!

ตั้งแต่เหล่าคุณแม่ตั้งครรภ์ ทารกในครรภ์ต้องการสารอาหารที่เป็นประโยชน์ เพื่อคลอดอย่างสมบูรณ์แข็งแรง มีน้ำหนักตัวที่อยู่ในเกณฑ์ปกติ

ทางการแพทย์ได้ใช้ “น้ำหนัก” เป็นเกณฑ์วัดความสมบูรณ์แข็งแรงของทารกแรกคลอด และวัดการเจริญเติบโตของเด็กๆ ในทุกช่วงวัย ซึ่งพบว่า

เด็กที่มีเกณฑ์ความสูงและน้ำหนักที่เหมาะสม โดยเฉพาะเกณฑ์

ความสูงนั้น มีความสอดคล้องกับระดับไอคิว

และสติปัญญาของเด็กด้วย





ภาวะโภชนาการที่ดี จึงสอดคล้องกับการสร้างต้นทุนด้านสติปัญญา และไอคิว อีกด้วย

โอกาสทองที่จะสร้างให้เด็กเติบโตอย่างมีคุณภาพ จึงต้องเริ่มตั้งแต่ในครรภ์ด้วยซ้ำ เพื่อให้ทารกคลอดอย่างสมบูรณ์ วัยเด็กจึงถือเป็นช่วงโอกาสทองที่พ่อแม่ จะช่วยกันดูแล และทำให้เด็กได้รับโภชนาการอย่างครบถ้วน เพื่อเป็นต้นทุนชีวิตของเด็กไปจนโต

อาหารและโภชนาการในช่วงวัยทารกและเด็กเล็ก นอกจากเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีสุขภาพและสติปัญญาที่ดีในระยะยาว และยังมีความสำคัญมากต่อการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคกระดูกพรุน และมะเร็งบางชนิด เป็นต้น

เคยมีการศึกษาพัฒนาการ แบบองค์รวมของเด็กไทย พบว่าค่าเฉลี่ยระดับเชาวน์ปัญญาของเด็กอายุ 2-18 ปี แปรตามส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยเด็กเตี้ย (stunting) และเด็กค่อนข้างเตี้ย มีค่าเฉลี่ยเชาวน์ปัญญาต่ำกว่าเด็กที่มีส่วนสูงตามเกณฑ์ค่อนข้างสูง และสูง

ในหลายประเทศก็มีการวิจัยที่สอดคล้องกัน โดยพบว่า การขาดอาหารในช่วงแรกของชีวิต ได้แก่ ภาวะเติบโตช้าในครรภ์มารดาและภาวะเตี้ยในเด็กอายุ 2 ปี มีผลเสียอย่างถาวรต่อเนื่องไปถึงวัยผู้ใหญ่และยังต่อไปถึงรุ่นลูกได้โดยอาจส่งผลด้านลบต่อการศึกษาและรายได้ในวัยผู้ใหญ่ รวมทั้งน้ำหนักแรกเกิดของลูก

กองทุนเพื่อเด็ก
แห่งสหประชาชาติ หรือ



ยูนิเซฟ ได้ระบุว่า ภาวะแคระแกร็นและการขาดโภชนาการที่ดี จะลดทอนโอกาสการมีชีวิตรอดของเด็ก และกีดขวางการเจริญเติบโตทางสุขภาพอย่างเหมาะสม ภาวะแคระแกร็นยังลดทอนพัฒนาการทางสมองซึ่งส่งผลเสียระยะยาวต่อศักยภาพทางสติปัญญา ผลการเรียนรู้ในโรงเรียน และรายได้ในอนาคตของเด็ก



ภาวะเตี้ย เป็นผลมาจากการขาดอาหารแบบเรื้อรัง ทำให้ได้รับพลังงานและสารอาหารไม่เพียงพอ



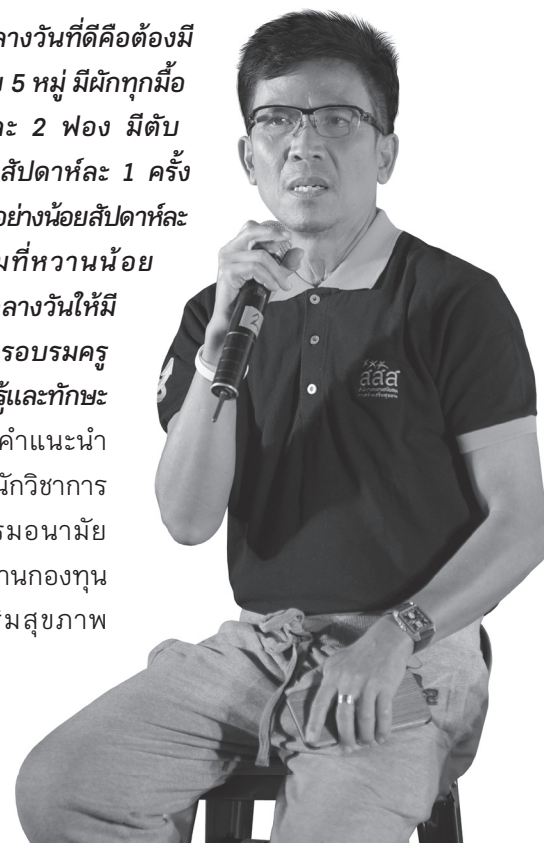
ภาวะอ้วน เป็นผลมาจากการบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูงมากเกินไป

ทั้งสองภาวะ เกิดจากเด็กได้รับสารอาหารที่ไม่เหมาะสมตามหลักโภชนาการ ได้แก่ กินอาหารไม่ครบ 3 มื้อต่อวัน ไม่กินอาหารมื้อเช้า ไม่กินผักและผลไม้อย่างเพียงพอ ไม่ดื่มนมทุกวัน แถมยังมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมกรรมการกิน ได้แก่ ทานอาหารขนม-เครื่องดื่ม ที่มีรสหวานจัด ขนมขบเคี้ยว เค็มๆ มันๆ

แรกเกิดถึงวัย 2-3 ขวบ พ่อแม่สามารถดูแลโภชนาการโดยจัดอาหารที่ครบ 5 หมู่ให้กับเด็กๆ ได้ แต่เมื่อเข้าโรงเรียนเราจำเป็นต้องฝากความหวังไว้ที่โรงเรียนว่าจะจัดหาอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้กับลูกหลานของเราได้ดี ในเมื่อมีงบประมาณรายหัวสำหรับอาหารกลางวันของเด็กๆ อยู่แล้ว

แต่กลายเป็นเรื่องน่าเศร้า เมื่อมีการเผยแพร่ภาพของเด็กๆ ที่ต้องกินขนมจีนกับน้ำปลา เป็นอาหารกลางวัน แน่نونว่า เมนูนี้มีเพียงแป้ง และ โซเดียม ห่างไกลคำว่า สารอาหาร 5 หมู่ตามที่เด็กๆ ควรจะได้รับเป็นอย่างยิ่ง

“คุณภาพอาหารกลางวันที่ดีคือต้องมีคุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่ มีผักทุกมื้อ มีไข่อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ฟอง มีตับหรือเลือดสัตว์อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง พร้อมผลไม้เป็นอาหารว่างอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ที่เหลือเป็นขนมที่หวานน้อย ส่วนการจะทำอาหารมื้อกลางวันให้มีคุณภาพ ต้องเริ่มจากการอบรมครูและแม่ครัว เพื่อเพิ่มความรู้และทักษะในการทำอาหาร” เป็นคำแนะนำของ อ.สง่า ดามาพงษ์ นักวิชาการโภชนาการ ที่ปรึกษากรมอนามัย และผู้ทรงคุณวุฒิสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)





โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงมีพระประสงค์ริเริ่มให้เด็กนักเรียนมีสุขภาพอนามัยบริบูรณ์แข็งแรง โดยอาศัยการบริโภคอาหารที่ได้จากการเกษตรในโรงเรียน อีกทั้งเด็กยังได้พัฒนาความรู้และทักษะด้านการเกษตรควบคู่ไปด้วย และทรงหาแนวทางที่จะช่วยพัฒนาชุมชนโดยให้โรงเรียนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา และถ่ายทอดความรู้ไปยังชุมชน

เริ่มจากโรงเรียนห่างไกลในชนบท และได้รับการขยายโครงการไปถึงเด็กในโรงเรียนต่างๆ โดยเฉพาะศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ที่มีการตั้งงบประมาณรายหัวให้เด็กๆ ซึ่งในปัจจุบันมีงบประมาณอาหารกลางวันที่มีคุณภาพหัวละ 20 บาท โดยพบว่า หากมีการบริหารจัดการที่ดี เงินก้อนนี้ก็จะสามารถจัดอาหารกลางวันที่มีคุณภาพเพียงพอให้กับเด็กๆ ได้

สารอาหารที่สำคัญต่อการ



• **พลังงาน** มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการทำงานของ เซลล์ในระบบต่างๆ เช่น ระบบหายใจ ระบบประสาท การไหลเวียนของโลหิต การรักษาอุณหภูมิของร่างกายและการทำกิจกรรมต่างๆ สารอาหารหลักที่ให้พลังงาน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เป็นแหล่งพลังงานของสมอง ตับ และกล้ามเนื้อ

แหล่งอาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ อาหารประเภทข้าว-แป้ง เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง ขนมจีน เผือก มัน น้ำตาล แต่ต้องได้รับอย่างพอดี เพราะได้รับมากเกินไปโอกาสเป็นโรคอ้วนได้



• **ไขมัน** เป็นแหล่งพลังงาน สร้างความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย ช่วยการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินอี วิตามินดี และวิตามินเค

แหล่งอาหารที่มีไขมัน ได้แก่ น้ำมัน กะทิ เนย ไขมันสัตว์ และนม ถ้าบริโภคมากเกินไป จะทำให้มีไขมันสะสมอยู่ในร่างกาย น้ำหนักเพิ่ม และมีโอกาสเป็นโรคอ้วน ถ้าบริโภค ไขมันน้อยเกินไป เด็กจะมีการเจริญเติบโตบกพร่อง และลดการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน



• **โปรตีน** มีความสำคัญต่อการสร้างกระดูก กล้ามเนื้อ และอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ทำให้มีการเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สร้างภูมิคุ้มกันโรค ฮอรโมน และใช้เป็นแหล่งพลังงานของร่างกายเมื่อร่างกายได้รับสารอาหารคาร์โบไฮเดรตและไขมันไม่เพียงพอ การขาดโปรตีนทำให้เตี้ย แคระแกร็น กล้ามเนื้อลีบ ภูมิคุ้มกันต่ำ สติปัญญาต่ำ และเรียนรู้ช้า ซึ่งไม่สามารถแก้ไข ให้กลับคืนมาเป็นปกติได้แม้ว่าจะได้รับการแก้ไขแล้วก็ตาม

แหล่งอาหารที่มีโปรตีน ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง อย่างไรก็ตาม หากได้รับพลังงานไม่เพียงพอ ร่างกายจะใช้โปรตีน ให้เกิดพลังงาน แทนการนำไปใช้สร้างกล้ามเนื้อ กระดูก และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เป็นผลให้การเจริญเติบโตไม่เต็มที่



• **แคลเซียม** มีความสำคัญต่อการสร้างกระดูกและฟัน เป็นผลให้มีการเจริญเติบโตและกระดูกแข็งแรง หากขาดแคลเซียมทำให้มีอาการชารอบปาก ปลายมือ ปลายเท้า และเป็นตะคริว การเจริญเติบโตชะงัก ความหนาแน่นของกระดูกต่ำเป็นผลให้ของกระดูกไม่แข็งแรง ถ้าขาดแคลเซียมเรื้อรังมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุน

แหล่งอาหารที่มีแคลเซียม ได้แก่ นม และผลิตภัณฑ์นม ปลา และสัตว์ตัวเล็กที่กินได้ทั้งกระดูก ถั่วเหลือง และเต้าหู้แข็ง ผักใบเขียวบางชนิด เช่น ผักคะน้า ผักกวางตุ้ง



สาเหตุที่ต้องเอาใจใส่เรื่องการเจริญเติบโตของเด็กๆ โดยเฉพาะวัย 0-5 ปี

- สมองอยู่ในช่วงที่กำลังพัฒนา
- ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว
- ร่างกายสร้างอวัยวะ กล้ามเนื้อ ระบบกระดูก
- ร่างกายกำลังสร้างระบบการเผาผลาญให้สมบูรณ์
- เป็นช่วงที่ร่างกายสะสมภูมิคุ้มกัน

เมื่อเด็กได้รับโภชนาการที่ดี ก็จะช่วยลดปัญหาความเจ็บป่วย การเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ลดปัญหาค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของพ่อแม่ และระบบสาธารณสุขของประเทศ กลายเป็นเด็กที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีต้นทุนที่พร้อมในการเรียนรู้ มีระดับเชาวน์ปัญญาที่ดี ในที่สุดก็จะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ สร้างผลตอบแทนทางเศรษฐกิจ ช่วยพัฒนาประเทศได้อย่างมีคุณภาพ

ผู้ใหญ่จึงต้องเป็นผู้วางแผน หยิบยื่นต้นทุนชีวิตให้กับลูกหลานของท่านเพื่ออนาคตที่ดีของพวกเขาในวันข้างหน้า



เจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน



• **ธาตุเหล็ก** มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและสมอง การสร้างเม็ดเลือดแดง และมีผลต่อความสามารถในการเรียนรู้ของเด็ก การเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนเป็นระยะที่มีการเจริญเติบโตด้วยอัตราเร่ง (growth spurt) ในวัยนี้ ร่างกายจะมีการสร้างเม็ดเลือดอย่างรวดเร็ว เพื่อให้ปริมาณของเลือดเพียงพอกับการขยายตัวของพลาสมาเพื่อรักษาระดับความเข้มข้นของฮีโมโกลบินไว้ ในเด็กที่ขาดธาตุเหล็กจะมีภาวะโลหิตจาง ส่งผลเสียต่อศักยภาพการเรียนรู้ทำให้เด็กไม่สามารถเรียนรู้ได้เท่ากับเด็กปกติ

แหล่งอาหารที่มีธาตุเหล็ก ได้แก่ ตับ เนื้อสัตว์ต่างๆ โดยเฉพาะเนื้อแดง เลือดสัตว์ต่างๆ เช่น เลือดหมู เลือดไก่



• **ไอโอดีน** มีความสำคัญต่อการสร้างฮอร์โมนของต่อมไทรอยด์ ช่วยกระตุ้นระบบประสาทและสมองให้เจริญเติบโต มีผลต่อสติปัญญาและการเรียนรู้ หากขาดไอโอดีนทำให้สติปัญญาบกพร่อง การเรียนรู้ช้า การเจริญเติบโตชะงัก

แหล่งอาหารที่มีไอโอดีน พบมากในอาหารทะเลทั้งพืชและสัตว์ เช่น สาหร่ายทะเล ปลาสิกัน ปลาทุ ปลาสาละ กุ้งแห้ง และปัจจุบันมีการเสริมไอโอดีนในเครื่องปรุง เช่น เกลือ น้ำปลา ขอสปรุงรส และอื่นๆ



• **สังกะสี** เกี่ยวข้องกับการทำงานของโปรตีน ถ้าขาดจะทำให้มีภาวะเตี้ย

แหล่งอาหารสังกะสี พบมากในเนื้อสัตว์ อาหารทะเล โดยเฉพาะหอยนางรม กุ้ง ปลา ไข่ นม ผลิตภัณฑ์นม และผักสีเขียวเข้ม



• **วิตามินเอ** มีความสำคัญต่อการมองเห็น การเจริญเติบโตของเซลล์ และระบบภูมิคุ้มกันโรค หากขาดวิตามินเอทำให้มองไม่เห็นในแสงสลัวๆ หรือ ที่เรียกว่า “ตาบอดกลางคืน” และถ้าขาดมากทำให้ตาบอดได้

แหล่งอาหารที่มีวิตามินเอ ได้แก่ ตับสัตว์ เช่น ตับหมู ตับไก่ ไข่ นม ผักผลไม้ที่มีสีเหลืองส้ม และเหลืองเข้ม เช่น ผักตำลึง ผักกวางตุ้ง ผักบุ้ง ฟักทอง แครอท มะเขือเทศ มะม่วงสุก มะละกอสุก



• **วิตามินบี 1** ช่วยในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ถ้าขาดจะทำให้เกิดโรคเหน็บชา

แหล่งอาหารที่มีวิตามินบี 1 ได้แก่ เนื้อหมู ข้าวซ้อมมือ ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วดำ และงา



• **วิตามินบี 2** ช่วยในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ส่งเสริมระบบประสาท ผิวหนัง ตา และช่วยป้องกันเซลล์ถูกทำลาย ถ้าขาดทำให้เกิดอาการเจ็บคอ อักเสบที่ริมฝีปาก ลิ้นบวมแดงและมีรอยแผลแตกเป็นร่องมีสะเก็ดคลุมที่บริเวณมุมปากหรือที่เรียกว่า “ปากนกกระจอก”

แหล่งอาหารที่มีวิตามินบี 2 ได้แก่ เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่ นม



• **วิตามินซี** มีความสำคัญต่อระบบประสาท เพิ่มภูมิคุ้มกันโรคและช่วยในการดูดซึมเหล็ก ยับยั้งการสร้างสารก่อมะเร็ง ต้านอนุมูลอิสระ หากขาดวิตามินซี ทำให้เบื่ออาหาร กระวนกระวาย อารมณ์แปรปรวน เกิดภาวะซึ่มเศร้า เลือดออกตามไรฟัน หรือที่เรียกว่า “โรคเลือดออกตามไรฟัน” ผลหายช้า การเจริญเติบโตชะงัก

แหล่งอาหารที่มีวิตามินซี ได้แก่ ฝรั่ง มะขามป้อม มะปรางสุก ขนุน มะละกอสุก ส้มเขียวหวาน ผลไม้สดอื่นๆ รวมทั้งผักสดต่างๆ เช่น มะเขือเทศ ผักใบเขียว เป็นต้น

*ข้อมูลจากสำนักโภชนาการ กรมอนามัย



เมนูอาหารกลางวัน

สำคัญสำหรับเด็กวัยเรียน เพราะเด็กต้องการใช้พลังงาน และพลังสมอง อาหาร เป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะช่วยสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้กับเด็กๆ

หลักการง่ายๆ ของการจัดมื้ออาหารให้เด็กคือ “จัดให้เหมาะสมตามช่วงวัย” ตั้งแต่แรกเกิดเป็นต้นมา เด็กมีความต้องการสารอาหารที่แตกต่างกัน เช่น 0-6 เดือน ต้องการนมแม่เพียงอย่างเดียว หลังจาก 6 เดือน ทารกต้องการสารอาหารมากขึ้นเพื่อนำไปสร้างพัฒนาส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เจริญเติบโตสมวัย เป็นต้น

หากกล่าวถึงเด็กในวัยเรียน 6-12 ปี ว่าต้องได้รับอาหารแบบใด?

- เด็กในวัยนี้จำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่ครบ 5 หมู่ ควรจัดอาหารให้ครบถ้วนได้สัดส่วนและเพียงพอกับความต้องการของร่างกายเด็ก
- ควรจัดอาหารหลักให้เด็กบริโภคครบทั้ง 3 มื้อ ไม่ควรเว้นมื้อใดมื้อหนึ่ง โดยเฉพาะมื้อเช้า
- ควรให้เด็กบริโภคอาหารตรงเวลา เลี่ยงขนมจุบจิบ เพราะไม่เป็นมิตรต่อสุขภาพ
- ควรจัดอาหารว่างที่มีประโยชน์ให้เด็กบริโภคตอนสายและตอนบ่าย
- ในแต่ละมื้อควรรับประทานให้หลากหลาย ไม่ควรจัดให้มีอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลเพียงอย่างเดียว ทำให้หลากหลายการจัดอาหารให้เด็กวัยเรียนให้ครบ 5 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้กลุ่มเนื้อสัตว์และกลุ่มนม เพื่อให้ได้พลังงานและสารอาหาร ที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน โอโอติน เหล็ก แคลเซียม วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 และ โฟเลต เป็นต้น ซึ่งจะได้รับสารอาหารอย่างสมดุล เป็นผลให้เด็กมีการเจริญเติบโตดี

หลักการจัดอาหารตามพลังงานและสารอาหาร

-  คาร์โบไฮเดรต ร่างกายมีความต้องการคิดเป็นร้อยละ 55-60 ของพลังงาน ทั้งหมดที่ควรได้รับต่อวัน
-  โปรตีน ร่างกายมีความต้องการคิดเป็นร้อยละ 10-15 ของพลังงาน ทั้งหมดที่ควรได้รับต่อวัน
-  ไขมัน ร่างกายมีความต้องการคิดเป็นร้อยละ 25-30 ของพลังงาน ทั้งหมดที่ควรได้รับต่อวัน

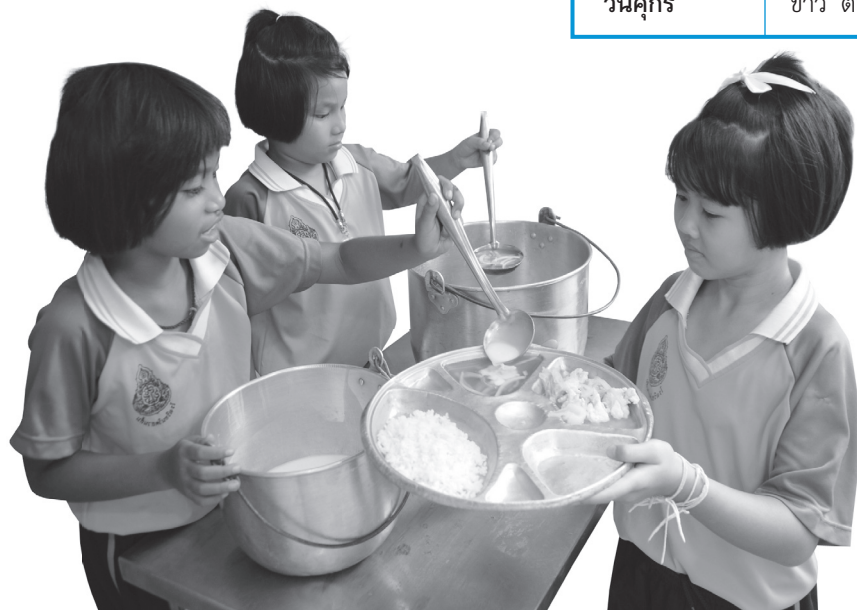
ตัวอย่างเด็กวัย 6-12 ปี

ควรทานอาหารเท่าไรใน 1 วัน

-  ข้าวและแป้ง 8 ทัพพี
-  ผัก 4 ทัพพี
-  ผลไม้ 3 ส่วน
-  เนื้อสัตว์ 6 ช้อนกินข้าว
-  นม 2 แก้ว

ตัวอย่างรายการอาหาร 1 สัปดาห์

วันจันทร์	ข้าว ไข่ลูกเขย แดงกวา ส้มเขียวหวาน
วันอังคาร	ข้าวแกงเผ็ดกะทิไก่ ใส่ตับ หมูไม่สด ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
วันพุธ	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่หมู ใส่ไข่ ฝรั่ง
วันพฤหัสบดี	ข้าว ผัดผักกาดขาวแครอทใส่ไก่ มันเทศนึ่ง
วันศุกร์	ข้าว ต้มเลือดหมู ตำลึง หมูสับ มันแกว



อาหารกลางวันเป็นอาหารมื้อสำคัญสำหรับเด็กวัยเรียน เพื่อให้ได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ และมีความหลากหลายเหมาะสมกับวัย อาจต้องใช้เมนูหมุนเวียน เพื่อไม่ให้เกิดความจำเจ โดยสามารถเปลี่ยนเป็นอาหารจานเดียว ซึ่งสะดวกในการเตรียม สลับกับอาหารประเภทข้าวและกับข้าว สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง เพื่อไม่ให้เด็กเบื่อ และไม่ยากกินอาหาร

นักโภชนาการท้องถิ่น

(สังกัดกองการศึกษา ของเทศบาล และ องค์การบริหารส่วนตำบล)

“รับผิดชอบงานด้านอาหารและโภชนาการภายในโรงเรียนและศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และโรงเรียนระดับประถมศึกษาที่ได้รับการจัดสรรงบประมาณค่าอาหารกลางวันในเขตพื้นที่ที่รับผิดชอบ”



ประเมินโภชนาการ (Nutrition Assessment)

ระบุและประเมินปัญหาโภชนาการในโรงเรียนและศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในเขตพื้นที่รับผิดชอบ



วางแผน (Planning & Design)

วางแผนและออกแบบการจัดบริการอาหารกลางวันและอาหารเสริมแบบมีคุณภาพ และการจัดปัจจัยแวดล้อมทางอาหารเพื่อสุขภาพของโรงเรียนและ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และการใช้โปรแกรม Thai School Lunch ของสถานศึกษา การกำหนดระเบียบและหลักสูตรการอบรมผู้ประกอบการ



เฝ้าระวัง (Surveillance)

เฝ้าระวังติดตามรับพฤติกรรมกรมสุขภาพ กลุ่มเป้าหมายที่มีความเสี่ยงสูง โดยสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบ้าน-โรงเรียน -ชุมชน



อาหารศึกษา (Food Education)

ให้ความรู้ คำแนะนำด้านอาหาร โภชนาการ และการจัดการเพื่อความปลอดภัยและความมั่นคงทางอาหารแก่โรงเรียน ศพด. และชุมชน



ศึกษาวิจัย พัฒนา (Research & Development)

สำรวจ รวบรวม ศึกษา วิเคราะห์ ด้านอาหารและโภชนาการ เพื่อสนับสนุน ส่งเสริม ป้องกัน ปั่นฟู ด้านภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน



ติดตาม และประเมินผล (M & E)

การดำเนินงานด้านอาหารและโภชนาการภายในโรงเรียน ร่วมกับโรงเรียนและผู้ปกครองในเขตพื้นที่รับผิดชอบในการเฝ้าระวังเด็กกลุ่มเสี่ยงที่มีภาวะทุพโภชนาการเพื่อปรับปรุงและแก้ไขปัญหาพร้อมกัน



ฐานข้อมูล (Data Management)

- จัดทำฐานข้อมูลด้านอาหารและโภชนาการ เพื่อให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพ
- ประสานเชื่อมโยงแหล่งผลิต และแหล่งจำหน่ายวัตถุดิบในการประกอบอาหารที่มีคุณภาพ ปลอดภัย เพื่อให้สอดคล้องกับปริมาณความต้องการสารอาหารที่ควรบริโภคของเด็ก

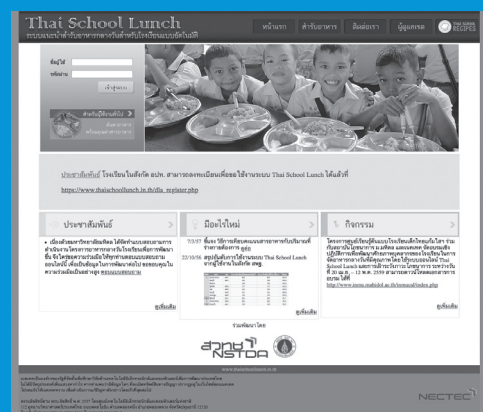


โปรแกรม Thai school lunch

เป็นโปรแกรมผู้ช่วยคนสำคัญ ที่จะช่วยคำนวณคุณค่าทางโภชนาการ เพียงแค่กรอกชั่งว้ยของเด็กๆ ก็จะได้เมนูอาหารที่ถูกคำนวณมาแล้วว่าเหมาะสม และมีคุณค่าสารอาหารเพียงพอที่เด็กๆ ต้องการ โดยนักโภชนาการท้องถิ่น สามารถนำไปปรับใช้โดยใช้แหล่งวัตถุดิบที่ได้คุณภาพ สะอาด ปลอดภัย จากในชุมชนที่อยู่รอบๆ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กหรือโรงเรียน ไม่ว่าจะเป็น ผัก ผลไม้ หรือเนื้อสัตว์ ปลา เป็นต้น

ระบบดังกล่าว ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (เนคเทค) ภายใต้สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ร่วมกับ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และโครงการเด็กไทยแก้มใส สนับสนุนโดย สสส. พัฒนาขึ้นเพื่อเป็นระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ

ระบบจะใช้งานผ่านอินเทอร์เน็ต ข้อมูลต่างๆ จึงเชื่อมโยงและเป็นข้อมูลที่ทันสมัยตลอดเวลา สามารถติดตามการใช้งานของแต่ละโรงเรียนได้ นอกจากนี้ยังสามารถวางแผนจัดการสำหรับอาหารกลางวันล่วงหน้า และเผยแพร่สำหรับอาหารต่างๆ ที่ได้จัดไว้แล้วให้โรงเรียนอื่นๆ สามารถนำไปปรับใช้ได้ทันที เป็นการส่งเสริมให้ทุกโรงเรียนจัดอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนได้อย่างมีคุณภาพ



กิจกรรมทางกายบนเวทีโลก

WHO จับมือ สสส. ชวนขยับ!

แค่ขยับ ก็เท่ากับออกกำลังกาย สโลแกนง่ายๆ ที่ขยายวงไประดับโลก

หลายปีแล้วที่ประเทศไทย หันมาตื่นตัวเรื่องการออกกำลังกาย จนกลายเป็นเทรนด์ กิจกรรมยามว่างของทั้งคนรุ่นใหม่ รุ่นเก่า คือการออกกำลังกายร่วมกิจกรรมวิ่ง จะเห็นได้ว่า งานวิ่งไม่เคยเจียบเหงาและมีคนให้ความสนใจเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

ย้อนกลับไปก่อนหน้านี้หลายปี ผลสำรวจสะท้อนว่า คนไทยมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ จึงมีแคมเปญรณรงค์จนกลายเป็นกระแสเกิดนักวิ่งหน้าใหม่ขึ้นจำนวนมาก

สาเหตุที่ทำให้คนไทยมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ เป็นเพราะสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป หน้าที่การงานที่บังคับให้ต้องอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ แม้แต่เด็กๆ ก็ติดจอตตั้งแต่อายุน้อย เวลาวางหลายคนก็เลือกจะก้มหน้าอยู่กับมือถือ สิ่งก็ตามมาคือ โรคออฟฟิตซินโดรม โรคอ้วน ซึ่งเกิดมาจากการไม่ค่อยขยับร่างกายระหว่างวัน

กิจกรรมทางกาย หรือ Physical Activity (PA) ถูกพบว่า เป็น 1 ใน 4 ปัจจัยสำคัญของการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ร่วมกับการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่ การมี PA ที่เพียงพอก็คือ การเคลื่อนไหวอะไรก็ได้ที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ แบ่งได้เป็น 3 ระดับ

- **ระดับเบา :** การเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นระดับการเคลื่อนไหวน้อยมาก เช่น การยืน การนั่ง การเดินระยะทางสั้นๆ
- **ระดับปานกลาง :** การเคลื่อนไหวออกแรงที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีความหนักและเหนื่อยในระดับเดียวกับการเดินเร็ว ขี่จักรยาน การทำงานบ้าน มีชีพจรเต้น 120-150 ครั้ง ระหว่างที่เล่นยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ และมีเหงื่อซึมๆ
- **ระดับหนัก :** การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการทำซ้ำและต่อเนื่อง โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การออกกำลังกาย มีระดับชีพจร 150 ครั้งขึ้นไปจนทำให้หอบเหนื่อย และพูดเป็นประโยคไม่ได้

เวลาเหมาะสมที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ



เด็ก อายุ 6-17 ปี

ควรมีกิจกรรมทางกายวันละ 60 นาที หรือ 420 นาที ต่อสัปดาห์



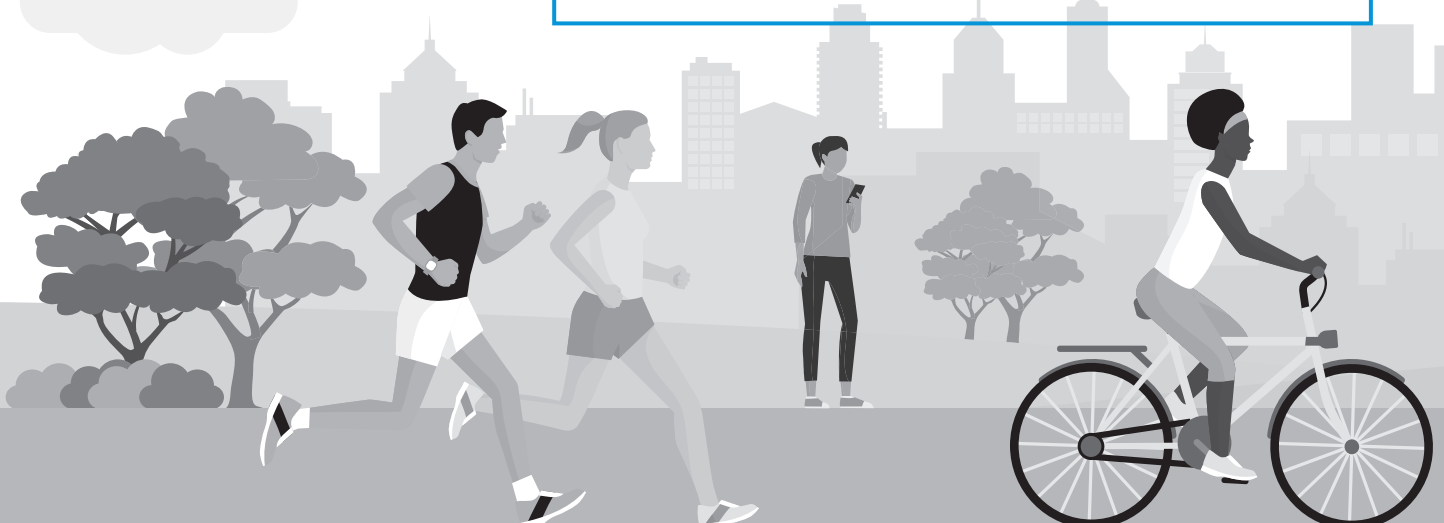
ผู้ใหญ่ อายุ 18-64 ปี

ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือกิจกรรมระดับเหนื่อยมาก 75 นาที



ผู้สูงอายุ อายุเกินกว่า 64 ปี

ควรมีกิจกรรมทางกาย 150 นาทีต่อสัปดาห์



สสส. และภาคีเครือข่าย พยายามผลักดันทุกวิถีทาง ให้คนไทยมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ โดยตั้งเป้าหมายในปี 2564 คนไทยอายุ 11 ปี ขึ้นไป ต้องมีกิจกรรมทางกายไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 และภายในปี 2562 ลดความชุกของภาวะน้ำหนักตัวเกิน และโรคอ้วนในเด็กให้น้อยกว่าร้อยละ 10

จากการสำรวจการมีกิจกรรมทางกาย โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ กระทรวงสาธารณสุข และ สสส. พบว่า ในปี 2560 คนไทยมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ 72.9 เพิ่มขึ้นจากปี 2559 ร้อยละ 2 ซึ่งประชากรกลุ่มที่มีการเพิ่มขึ้นของกิจกรรมทางกายมากที่สุด คือ กลุ่มวัยทำงาน อายุ 25-59 ปี



กิจกรรมทางกายได้รับการตอบรับ กลายเป็นวาระแห่งชาติ เมื่อผู้นำประเทศอย่าง พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี สวมชุดกีฬานำเหล่าข้าราชการออกกำลังกายทุกวันพุธ พร้อมประกาศเป็นนโยบายให้ส่วนงานราชการต่างๆ ดำเนินการตาม เพื่อให้ทุกคนเห็นความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกาย ซึ่งเรื่องดังกล่าวเป็นผลมาจาก การประชุม



นานาชาติว่าด้วยการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ครั้งที่ 6 (The 6th International Congress on Physical Activity and Health 2016 : ISPAH 2016 Congress)

จัดขึ้นที่ประเทศไทย ระหว่างวันที่ 16-19 พฤศจิกายน 2559 โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นเจ้าภาพหลักร่วมกับสมาพันธ์นานาชาติด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มีกระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร เป็นเจ้าภาพร่วม (Co-Hosts) และองค์การอนามัยโลก (WHO) เป็นผู้สนับสนุนร่วม (Co-Sponsor)

กิจกรรมทางกาย คืออะไร

“กิจกรรมที่ร่างกายได้ออกแรงจนรู้สึกเหนื่อยขึ้นกว่าปกติ”

กิจกรรมในชีวิตประจำวัน

- ทำงานบ้าน
- ทำงานอาชีพที่ต้องใช้แรงกาย
- การเดินทางด้วยจักรยานหรือเดินเท้า เดินขึ้นบันได



กิจกรรมยามว่าง

- ออกกำลังกาย
- เล่นกีฬา
- วิ่ง ปั่นจักรยาน
- การท่องเที่ยว



ที่มา : World Health Organization (WHO), 2010

หลังจากการประชุมดังกล่าว ทำให้เกิดการประกาศปฏิญญากรุงเทพ ว่าด้วยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพโลก และการพัฒนาอย่างยั่งยืน (Bangkok Declaration on PA for Global Health and Sustainable Development) ซึ่งเป็นปฏิญญาสำคัญของโลกที่เป็นกรอบแนวทางปฏิบัติการเพื่อกิจกรรมทางกายอย่างแท้จริง



จนมาถึงเวทีสมัชชาอนามัยโลกครั้งที่ 71 ที่นครเจนีวา สมาพันธรัฐสวิส เมื่อปลายเดือนพฤษภาคม 2561 ที่ผ่านมามีได้เกิดปรากฏการณ์สำคัญ คือ การประกาศแผนปฏิบัติการโลกด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ปี 2561-2573 โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญคือ 1.สร้างเสริม ปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ของทุกสังคมให้มีความรู้ความเข้าใจต่อประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายเป็นประจำ 2.สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำกิจกรรมทางกาย 3.สร้างโอกาสการเข้าถึงของคนทุกเพศ ทุกวัย ทุกสถาบันในสังคม และ 4.สร้างระบบสนับสนุนตลอดจนความร่วมมือตั้งแต่ระดับประเทศ ไปจนถึงระดับนานาชาติ เพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกาย และลดการเนือยนิ่งให้ได้ ร้อยละ 10 ภายในปี 2568 และลดลงให้ได้ ร้อยละ 15 ในปี 2573



นอกจากนี้ ยังมีเหตุการณ์สำคัญ คือ การลงนามขยายระยะเวลาความร่วมมือว่าด้วยการสร้างเสริมสุขภาพ ปี 2561-2563 ระหว่างองค์การอนามัยโลก (WHO) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ประเทศไทย โดย ดร.เทดรอส อัดฮานอม กิเบรียซุส (Dr.Tedros Adhanom Ghebreyesus) ผู้อำนวยการใหญ่องค์การอนามัยโลก พร้อมด้วย ศ.คลินิก เกียรติคุณ นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ในฐานะรองประธานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ คนที่ 1

การลงนามครั้งนี้ เกิดขึ้นได้จากความมุ่งมั่นของ WHO และ สสส. รวมทั้งการสนับสนุนอันดียิ่งจากกระทรวงสาธารณสุข และกระทรวงการต่างประเทศ โดยมีสาระครอบคลุม 6 ประเด็น รวมถึงเรื่องการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เป็นการแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกาย ว่าเป็นวาระสำคัญของโลกด้วยเช่นเดียวกัน ซึ่ง WHO มองว่าไทยจะสามารถช่วยสนับสนุน ถ่ายทอดความรู้สู่การปฏิบัติให้กับประเทศสมาชิกต่างๆ ได้

ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย



ที่มา : ดร.เกษม นครเขตต์ ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ สสส.

ข้อตกลงความร่วมมือนี้เป็นอีกตัวอย่างที่ดีว่า ประเทศกำลังพัฒนาอย่างประเทศไทย มีศักยภาพสามารถมีบทบาทในการสนับสนุนวาระนโยบายสุขภาพโลกได้ในระดับสูงสุด ซึ่งการขับเคลื่อนสำคัญนี้ จำเป็นต้องใช้บทเรียนการทำงานที่ผ่านมา ของ สสส. และองค์การอนามัยโลก เพื่อต่อยอดไปสู่ความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

สำหรับเป้าหมายสำคัญใน 6 ประเด็นจากความร่วมมือครั้งนี้

1. สร้างความเข้มแข็งให้กับเครือข่ายและเสริมศักยภาพในการพัฒนานโยบายแอลกอฮอล์ในประเทศกำลังพัฒนา
2. การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อให้เป็นไปตามเป้าหมายลดพฤติกรรมเนือยนิ่งลงให้ได้ร้อยละ 10 ภายในปี 2568 และร้อยละ 15 ในปี 2573
3. การสร้างเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชนในสถานศึกษา ทั้งการสร้างกิจกรรมทางกาย และสร้างทักษะด้านสุขภาวะ
4. สร้างเครือข่ายส่งเสริมศักยภาพลดการบริโภคอาหารรสเค็มในระดับภูมิภาค เพื่อลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
5. ส่งเสริมให้เกิดระบบการเฝ้าระวังเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเพื่อควบคุมและส่งเสริมสุขภาพในภูมิภาคอาเซียนใน 6 ประเทศคือ กัมพูชา ลาว มาเลเซีย เมียนมา เวียดนาม ไทย
6. สร้างความเข้มแข็งระบบบริการปฐมภูมิในระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า ทั้งนี้ ความร่วมมือครั้งนี้ จะสร้างความสัมพันธ์ส่งเสริมพันธกิจเพื่อสร้างสุขภาวะที่ยั่งยืนต่อประชากรไทยและประชากรในประเทศกำลังพัฒนาในภูมิภาคอื่นทั่วโลก

กิจกรรมทางกาย

ก็คือการขยับ จะขยับแบบไหนก็ได้ กลุ่มคนที่น่าเป็นห่วงอย่างกลุ่มวัยทำงาน โดยเฉพาะคนที่นั่งหน้าจอกันตลอดเวลา มักจะมองว่า จะเอาเวลาที่ไหนออกกำลังกาย เพราะลำพังตื่นเช้ารีบไปทำงานให้ทัน ตกเย็นกว่าจะกลับถึงบ้านก็หมดแรงแล้ว แต่ความจริงแล้วแค่ขยับ เราสามารถปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตระหว่างวันได้

✓ เดินแทนการใช้ลิฟต์

วิธีง่ายที่สุดที่จะทำให้กล้ามเนื้อได้ทำงานระหว่างวัน

✓ ขยับร่างกายระหว่างประชุม

เช่น เปลี่ยนให้ผู้ประชุมเดินไปเอาเบรกแทนที่จะมีคนเสิร์ฟ

✓ คัดร้านอาหารกลางวัน

เลือกร้านที่ไกลขึ้นจากเดิมแล้วเดินไปกลับแทน



✓ โต๊ะทำงานก็ขยับได้

มีทำยัดเหยียดที่ทำได้ง่ายๆ เช่น หมุนคอ หมุนไหล่ บิดเอว

✓ จิบน้ำดื่มบ่อยๆ

นอกจากจะดีต่อสุขภาพ ยังช่วยให้ลูกเดินไปเข้าห้องน้ำบ้าง

✓ คบเพื่อนนักกิจกรรม

หลังเลิกงานชวนกันจับกลุ่มเล่นกีฬา ซึ่งจะช่วยให้ได้ต่อเนื่อง



ดร.สุปรียา อคฺลยานนท์
ผู้จัดการกองทุน สสส.

“สสส. สนับสนุนการออกกำลังกายมาเป็นเวลานาน เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งต่อมาได้พัฒนาต่อยอดแนวคิดเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายมากขึ้น โดยให้น้ำหนักกับการจัดคนให้มีระเบียบวินัยในการเคลื่อนไหวร่างกาย มากกว่าแค่การชวนวิ่ง ขวนเดิน โดยจะต้องจัดการสิ่งแวดล้อมทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการทำผังเมืองที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย สถานศึกษาให้ความรู้เรื่องกิจกรรมทางกาย กระทรวงต่างๆ ร่วมกันวางยุทธศาสตร์เรื่องกิจกรรมทางกาย ซึ่งขณะนี้ประเทศไทยได้มีแผนแม่บทกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561-2573 ซึ่งเป็นนโยบายระดับชาติ โดยผ่านสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติแล้ว และอยู่ระหว่างจัดทำแผนปฏิบัติการร่วมกัน”

“โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง” (Non-communicable diseases : NCDs)

ไม่ได้เป็นเพียงปัญหาด้านสาธารณสุขเท่านั้น แต่ยังเป็นปัญหาด้านสังคมและเศรษฐกิจ ที่นับเป็นวิกฤตที่ต้องแก้ไขอย่างเร่งด่วนในทุกระดับ ทั้งระดับประเทศ ระดับภูมิภาค และระดับโลก ทุกปีมีประชากรมากถึง 16 ล้านคนทั่วโลก ที่ต้องเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคหัวใจและปอด โรคหลอดเลือดในสมอง โรคเมะเร็ง และโรคเบาหวาน ซึ่งกว่าร้อยละ 80 เป็นประชากรในประเทศที่มีรายได้น้อยถึงปานกลาง อาทิ ประเทศในภูมิภาคเอเชียใต้และตะวันออก สถานการณ์ดังกล่าวจึงเป็นที่มาของหนึ่งในเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Social Development Goals : SDGs) ขององค์การสหประชาชาติ ที่จะมุ่งลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ลงให้ได้ 1 ใน 3 ภายในปี 2573



สถิติผู้ออกกำลังกายด้วยการวิ่งในประเทศไทย

ปี 2559 ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการวิ่งในประเทศไทย มีจำนวน **11.96** ล้านคน

แบ่งตามเพศ ♀♂

เพศหญิง
7.4
ล้านคน

เพศชาย
4.56
ล้านคน

แบ่งผู้วิ่งตามที่อยู่



อาศัยในเมือง
8.08
ล้านคน



อาศัยในชนบท
3.88
ล้านคน

แบ่งผู้วิ่งตามช่วงวัย

เด็ก
0.69 แสนคน



วัยรุ่น
1.9 ล้านคน



คนทำงาน
6.88 ล้านคน



ผู้สูงอายุ
2.49 ล้านคน



คนไทยกับการออกกำลังกาย

1.

เล่นกีฬา
37.9%



2.

เดินเพื่อสุขภาพ
ย่นแกว่งแขน
21.8%



3.

วิ่ง
18.2%



4.

ปั่นจักรยาน
11.5%



5.

ยืดกล้ามเนื้อ/โยคะ
7.7%



6.

เครื่องบริหารร่างกาย/ฟิตเนส
6.1%



7.

เต้นแอโรบิค/ระบำพื้นบ้าน
4.4%



เดิน ได้ เดิน ดี

แกว่งแขนซ้ายขวาสลับ หน้าหลังขนานลำตัว

มือถึง 2 ข้าง กำหลวมๆ แกว่งสูงระดับอก
ลักษณะผ่อนคลาย งอศอกเล็กน้อย
ทำมุม 90 องศา ระหว่างแขนท่อนบน
และล่าง

ตามองตรง

ศีรษะตั้งตรง

ลำตัวตั้งตรง

ไหล่สองข้างอยู่ในระดับตรง

‘เดิน’

เป็นกิจกรรมทางกาย
รูปแบบหนึ่ง
ที่ทำได้ง่ายที่สุด

ขณะเดินก้าวเท้าออกไป

ประมาณครึ่งก้าว สันเท้าแตะพื้นก่อน
และเหยียบให้เต็มฝ่าเท้า
ส่วนขาอีกข้างให้ยกสันเท้าขึ้นก่อน
ปลายเท้ากดพื้นไว้ ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ
จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อหน้าแข้ง

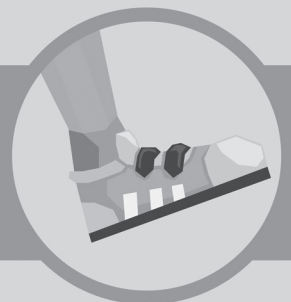
ไม่ก้าวยาวเกินไป

เพราะจะทำให้เมื่อยล้ากล้ามเนื้อต้นขา



ความเร็วในการก้าวสม่ำเสมอ

ควรเดินให้ได้ 10,000 ก้าว/วัน หรือ อย่างน้อย
ควรเดินนาน 30 นาที และสะสมให้ได้ 150 นาที/สัปดาห์



สสส.และภาคีเครือข่าย สนับสนุนการมีกิจกรรมทางกาย
และการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อสุขภาพที่ดีและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

สุขที่ร่วมเปลี่ยนสังคม

หยุดทำร้ายตัวเอง หยุดพนัน

นายธนากร คมกฤส (ป๊อป) เลขาธิการมูลนิธิธรรมาภิบาลการพนัน

“คนที่เล่นพนันแล้วเสีย มันขาดความภาคภูมิใจในชีวิต ต้องโกหกคนในครอบครัว มีความไม่ไว้วางใจเกิดขึ้น นำมาซึ่งการทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว เราเคยเจอกรณีหนึ่งที่คุณพ่อเล่นหวยใต้ดินหนักมาก แล้วได้เลขเด็ดมา มันใจมากก็หาเงินไปเล่น จนแอบเอามอเตอร์ไซด์ที่เป็นของรักของหวงของลูกไปขาย เชื่อว่าเดี๋ยวจะได้เงินถอนทุนมาซื้อกลับคืน แต่ไม่ถูกหวย เสียเงินไปหมด ลูกมารู้เข้าก็ต่อว่าพ่อหนักมาก ทะเลาะกัน จนสุดท้ายพ่อน้อยใจฆ่าตัวตาย จุดเริ่มต้นมันก็มาจากการเล่นพนันเพื่อหวังรวย”

เรื่องราวสุดสะเทือนใจแบบนี้ เกิดขึ้นในสังคมไทยไม่เว้นวัน トラบใดที่ยังมีคนติดการพนัน จึงเป็นที่มาของการทุ่มเททำงานเพื่อ “หยุดพนัน” ของเครือข่ายหยุดการพนัน

ป๊อป ธนากร เลขาธิการมูลนิธิฯ เล่าประวัติการทำงานว่า เคยทำงานในเครือข่ายเยาวชนและครอบครัวมาก่อน และต่อมาได้มาทำงานรณรงค์การเลิกเล่นพนันตั้งแต่ช่วงฟุตบอลโลกเมื่อแปดปีก่อน ด้วยพบว่า คนเรามากยิ่งห้ามเหมือนยิ่งยุ จึงต้องใช้การสื่อสารทางบวก ให้กำลังใจให้ผู้เผลอหลงเดินทางผิด ได้ถูกคิดและกลับตัวทัน

“จิตวิทยาของการพนันมันคือ การติดกับดัก ถ้าคนเล่นการพนันเล่นเพื่อแค่ความบันเทิง มันเหมือนเหมือนการจ่ายเงินเพื่อซื้อความสุข เหมือนคล้ายๆ เราจ่ายเงินเพื่อดูหนัง แต่ถ้าเมื่อใดก็ตามที่เล่นพนันเพื่อหวังรวยเมื่อนั้นจะเป็นอีกแบบแล้ว มันจะมีโอกาสที่จะถดถอยและติดกับดัก เพราะเขาจะหวังเงินที่ได้กลับมา ถ้าพลาดเสีย เขาจะกลับไปเล่นต่อเพื่อจะเอาเงินคืน”

คุณป๊อป อธิบายต่อเข้ากับกระแสบอลโลกช่วงนี้ ว่า “โดยเฉพาะพนันบอล จะเห็นชัดเจน เมื่อเสียคู่แรกๆ ก็จะมาทุ่มเล่นทบต้นเพิ่มในคู่หลังๆ เพื่อจะเอาคืน และมันสามารถเล่นได้ถี่ๆ และพนันบอลมันเป็นการพนันที่มีข้อมูล คนจะเล่นด้วยความมั่นใจ และผลกระทบของการพนันมันก็นำไปสู่ผลกระทบที่ขยายต่อไปเรื่อยๆ จากเสียเงิน ก็เป็นหนี้ พอมีหนี้สินเกินที่ตัวเองจะรับได้ และหาทางช่วยเหลือไม่ได้ ก็ไปหาแหล่งเงินกู้ที่ผิดกฎหมาย สุดท้ายบางคนก็กลายเป็นเข้าสู่วงการพนัน กลายเป็นถูกชักชวนให้มาหาเงินใช้หนี้ โดยเป็นคนเดินโพย บางคนต้องไปหาเงินด้วยวิธีผิดกฎหมายเพื่อเอามาใช้หนี้ เพราะไม่สามารถบอกครอบครัวหรือหยิบยืมใครได้อีก”



กับดักการพนันที่ คุณป๊อปเล่าให้ฟังนั้นมี สี่อย่าง คือ 1. ลุ่น เล่นพนันแล้วได้ลุ่นว่าจะถูก หรือเปล่า ทำให้คนสนุกอยากเล่น 2. โลก การพนัน ส่วนใหญ่นั้นมีสองระดับ คือพนันระดับแรกๆที่เล่นสนุกๆ เป็นการสังสรรค์บันเทิง ติดปลายนิ้ว เสี่ยงก็ได้ไม่คิดมาก ไม่ได้ส่งผลอะไรมากมาย แต่เมื่อมีความโลภคิดว่าอยากได้เงิน อยากรวย ก็จะนำไปสู่ การเล่นพนันในเชิงธุรกิจ ซึ่งเล่นเพื่อหวังร่ำรวย และมันไม่หยุดแค่ความสนุกและเงินได้เสียก็จะ มากขึ้น 3. เทพ คนที่เล่นพนันจะคิดว่าตัวเองเก่ง โดยเฉพาะพนันบอลที่ต้องอาศัยข้อมูล รู้จักทีม นักเตะ ผู้จัดการทีม ทุกคนจะคิดว่าตัวเองเก่งและ รู้จริง และสุดท้ายคือ 4. เก่ พนันฟุตบอลมันมีส่วน ทำให้เด็กหลายคนที่ไม่รู้สึกว่าเขามีตัวตน เป็นเด็ก หลังห้องที่ไม่มีใครยอมรับ แต่พอมาตั้งตัวเป็นเซียน เป็นผู้รู้เรื่องพนันบอล มันกลายเป็นทำให้เขารู้สึกว่า มีตัวตน ทำให้รู้สึกเท่ขึ้นมา ทั้งสี่อย่างนี้คือกับดัก ที่มีเหยื่อล่อให้คนเล่นพนันถลาลึกขึ้นไปเรื่อยๆ

“คนที่วางกับดักก็มีสองคน คนแรกก็คือ ตัวเราเอง เราอยากสนุก เราโลภ เราอยากดูเก่งดูเท่ เราก็ติดกับดักของตัวเอง แต่อีกคนที่วางกับดัก ไว้เหนือเราก็คือเจ้ามือซึ่งจะมีการกินกันเป็นทอดๆ เจ้ามือเล็กก็โดนเจ้ามือใหญ่กิน เขามีวิธีตกเหยื่อของ ธุรกิจพนันคือการให้เครดิตและให้เปอร์เซ็นต์ ถ้าเรา เล่นแล้วเงินหมดก็จบ อย่างมากก็หมดเงินของวันนั้น แต่ถ้าให้เครดิตเมื่อไหร่ ไม่มีเงินก็เล่นก่อนได้ เปิด บัญชีไว้ ไม่มีเงินก็ยืมมาเล่นได้ ก็จะเข้าสู่กับดักของ การพนัน อีกอย่างคือเอาเปอร์เซ็นต์มาล่อให้เพื่อน ชวนเพื่อนมาเล่นแล้วจะได้เปอร์เซ็นต์”

สำหรับ สสส. เองที่ทำเรื่องเกี่ยวกับสุขภาวะของชุมชน อาจจะมี หลายคนสงสัยว่าการพนันมีส่วนเกี่ยวข้องกับอะไรกับเรื่องสุขภาวะด้วย ซึ่งคุณป๊อปได้อธิบายให้ฟังว่า

“จริงๆ แล้วการพนันในทางสาธารณสุขถือว่าเป็นปัจจัยที่นำไปสู่ การเกิดโรคได้ เพราะสุดท้ายปลายทางของคนที่เล่นการพนันอย่างต่อเนื่อง จนหัวปักหัวปำ จะมีโอกาสเป็นโรคติดพนันซึ่งเป็นการทำงานที่ผิดปกติ ของสมอง ซึ่งจะมีผลต่อสุขภาพอย่างแน่นอน แต่ก่อนจะไปถึงการเป็น โรคติดพนัน มันก็ส่งผลต่อความสุขของครอบครัว เพราะถ้าเล่นพนันกัน จนถึงจุดที่เกินควบคุม คนเล่นมักจะคิดว่าเล่นเองเจ็บเอง เรารับผิดชอบเอง แต่ผลสำรวจจากทั่วโลกมีความเห็นตรงกันว่าสุดท้ายแล้วคนรอบตัวเจ็บ ไปด้วย อย่างประเทศอังกฤษ พบว่า อัตราส่วนเฉลี่ย 1 ต่อ 8 คือจะมีแปดคน รอบข้างคนที่เล่นพนันได้รับผลกระทบไปด้วย ดังนั้นมันชัดเจนว่าการพนัน จะส่งผลกระทบร้ายแรงต่อสุขภาวะทั้งในครอบครัว ในชุมชนและสังคม”

สำหรับวิธีที่ทางมูลนิธินำมาใช้เพื่อช่วยให้คนเลิกพนันได้นั้น คุณป๊อปบอกว่าต้องมีทั้งรณรงค์และสร้างการเรียนรู้

“การรณรงค์มันช่วยได้ แต่มันเป็นแค่การสร้างกระแสรอบๆ และต้อง ใช้พลังที่แข็งแกร่งมาก ต้องทำต่อเนื่อง ถ้าจะให้ดีอยากให้มีการรณรงค์ที่ แข็งแรงกว่านี้ คืออยากให้ภาครัฐเข้ามาช่วยรณรงค์ด้วย เพราะเราจะ ได้สร้างเครือข่ายและช่องทางการรณรงค์ที่แข็งแกร่งขึ้นได้ อีกส่วนหนึ่ง เราคิดว่าการรณรงค์อย่างเดียวไม่พอ สิ่งที่สำคัญมากกว่านั้นคือการสร้าง การเรียนรู้ เราจึงสร้างทีมวิทยากร สร้างเครือข่ายให้วิทยากรลงพื้นที่ไป สร้างการเรียนรู้ให้คนเห็นภาพ เข้าใจ ตระหนักถึงผลเสียของการพนัน แต่มันเป็นงานที่ต้องใช้เวลาและพลังงานมาก ต้องค่อยๆ ทำกันต่อไป”

คุณป๊อปเล่าถึงความสุขจากการทำงานนี้ว่า “เราทำงานตรงนี้เราก็ได้ความสุขทุกวัน ไม่ใช่ ความสุขที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง แต่เวลาเราเห็นสังคมแข็งแกร่งขึ้นซึ่งเราไม่ได้ไป เปลี่ยนเขาเอง แต่เราไปสร้างสิ่งแวดล้อม ไปหนุนเสริมให้คนรอบข้างเขาช่วยกัน เปลี่ยนเขาเวลาเห็นคนที่เคยมีปัญหา เรื่องการพนัน หรือคนที่เคยคอย ห่วงใยได้กลายมาเป็นคนที่ร่วม สร้างสุข เป็นการสร้างเครือข่าย ของพลังชุมชนใหม่ๆ มาร่วมสร้าง ความยั่งยืน อันนี้ก็เป็นความสุขของเราที่ได้ ช่วยคนได้”

ดังนั้น การทำงานเพื่อช่วยให้คนหลุดจาก สิ่งเหล่านี้ จึงสะท้อนกลับมาเป็นความสุข



ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข



อยากอายุยืนขึ้น? แค่ลองเดินให้เร็ว

นักวิจัยออสซี่ ค้นพบความลับแห่งการเดิน แค่เปลี่ยนวิธีใช้ชีวิต ก็สามารถต่อลมหายใจ เพราะพบว่าการเดินเร็วในชีวิตประจำวันสัมพันธ์กับอัตราการตายจากโรคต่างๆ ที่ลดลง โดยพบว่าการเดินให้ได้เหยี่ยวเบาๆ แค่เดินด้วยความเร็วคงที่ เป็นการออกกำลังกายที่แสนง่าย ทำได้ประจำ ในชีวิตประจำวัน หากแต่มีประโยชน์สูง

กลายเป็นข้อมูลพื้นฐาน ใครๆ ก็ทราบกันดีอยู่แล้วว่าการออกกำลังกายวันละอย่างน้อย 30 นาที ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ลดความเสี่ยงจากการป่วยหลายๆ โรค แต่ล่าสุดยังมีคำแนะนำจากทีมนักวิจัย ประเทศออสเตรเลีย ที่เป็นความรู้ใหม่ว่า จริงๆ แล้วเราสามารถบรรลุประโยชน์จากการออกกำลังกายเป็นประจำต่อสุขภาพได้ง่ายกว่านั้นอีก ด้วยวิธีที่ง่ายๆ เพียงแค่ “เดินให้เร็วขึ้น” ในชีวิตประจำวัน

ทั้งนี้เป็นผลการวิจัยที่เพิ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารเวชศาสตร์การกีฬาของอังกฤษ บริติช เจอร์นัล ออฟ สปอร์ต เมดิซีน เมื่อเดือนมิถุนายน โดยคณะผู้วิจัยจาก ศูนย์วิจัยการแพทย์ชาร์ล เพอร์กินส์ และโรงเรียนการสาธารณสุข แห่งมหาวิทยาลัยซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย ซึ่งเป็นการศึกษาติดตามกลุ่มตัวอย่างในการสำรวจมากถึง 50,000 คน จากการสำรวจถึง 11 ครั้ง ในประเทศอังกฤษ และสกอตแลนด์ ในระหว่างปี 2537-2551



“แท้จริงแล้วความจริงที่ว่า จังหวะและความเร็วในการเดิน มีความสัมพันธ์กับการลดสาเหตุที่ทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรหลายอย่างนั้น เป็นเรื่องที่ทราบกันดี ทว่า เรื่องของการศึกษาให้แน่ชัดลงไปเกี่ยวกับบทบาทที่เป็นอิสระของการเดิน ในฐานะของการออกกำลังกาย และผลของการออกกำลังกายแบบนั้น ต่อการลดความเสี่ยงในการตายก่อนวัยอันสมควรมัน เป็นเรื่องที่ได้รับการสนใจน้อยมากก่อนหน้านี้” ศาสตราจารย์ เอ็มมานูเอล สตามาตากิน แห่งศูนย์วิจัยการแพทย์ชาร์ล เพอร์กินส์ กล่าว

ทั้งนี้ ศาสตราจารย์ เอ็มมานูเอล กล่าวว่า จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้โดยมีการปรับเอาปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ลบออกไปแล้ว ก็ยังพบว่า โดยรวมๆ แล้ว การเดินให้เร็วจนเพียงพอในชีวิตประจำวัน ช่วยลดความเสี่ยงในการเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควรได้ถึง 20% เมื่อเทียบกับคนที่ชอบเดินช้าๆ ทอดน่องไปเรื่อยๆ

“ยกตัวอย่าง เช่น ในกรณีของการเสียชีวิตจากโรคกลุ่มหลอดเลือดหัวใจตีบ หัวใจล้มเหลว หรือเส้นเลือดสมองแตก ทีมนักวิจัยพบว่า การเดินในระดับที่เร็วเพียงพอในชีวิตประจำวัน สามารถช่วยลดความเสี่ยงจากสาเหตุการตายกลุ่มนี้ได้ถึง 1 ใน 4 เลยทีเดียว” ศาสตราจารย์ เอ็มมานูเอล กล่าว

ฟังดังนั้นแล้วหลายคนอาจมีคำถามว่า การเดินเร็วนั้น ต้องเร็วและนานเท่าใด ถึงจะเรียกว่า เร็วพอ เพราะแน่นอนว่าแต่ละคนย่อมประเมินความเร็วในการเดินต่างกันออกไปตามปัจจัยต่างๆ เช่น สภาพของร่างกายแต่ละคน คนทำงานออฟฟิศบางคนอาจสงสัยว่า การเดินไปมาระหว่างโต๊ะทำงานกับเครื่องถ่ายเอกสาร วันละหลายๆ รอบ เพียงพอไหม ถ้าเดินให้เร็วขึ้นกว่าการทอดน่อง เป็นต้น

เรื่องนี้ ศาสตราจารย์ เอ็มมานูเอล อธิบายว่า คงไม่ถึงขั้นต้องเดินเร็วระดับนักกีฬา หรืออะไรขนาดนั้น เพียงให้ลองเร่งความเร็วไปจนสุดระดับที่ร่างกายเราสามารถทำได้

“คำว่าเดินเร็วในที่นี้ โดยทั่วๆ ไปแล้วก็ประมาณความเร็วที่ระดับ 5 ถึง 7 กิโลเมตรต่อชั่วโมง แต่ทั้งนี้และทั้งนั้น ต้องเอาระดับสภาพร่างกายและความฟิตของตัวเองมาปรับใช้ด้วย” ศาสตราจารย์ เอ็มมานูเอล กล่าว

“อีกทางเลือกหนึ่งที่แนะนำให้ใช้เป็นมาตรฐานวัดระดับความเร็วที่เหมาะสมในการเดินเร็วคือ การที่เร็วจนหายใจหอบเบาๆ มีเหงื่อออกบ้างเล็กน้อย” ศาสตราจารย์ เอ็มมานูเอล อธิบายเพิ่มเติม

ประโยชน์จากการเดินเร็วในชีวิตประจำวันนี้ ศาสตราจารย์ เอ็มมานูเอล รับประกันว่า มีผลอย่างชัดเจน โดยเฉพาะในกลุ่มคนสูงอายุ แม้กระทั่งกลุ่มที่มีอายุเกิน 60 ปี ก็มีผลโดยพบว่า คนที่เดินเร็วในระดับเฉลี่ยปานกลาง ในช่วงกลุ่มอายุนี้นี้ มีความเสี่ยงในการเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควรจากโรคกลุ่มหลอดเลือดหัวใจ น้อยกว่า คนที่เดินช้าถึง 46% ขณะที่คนที่เดินเร็วในระดับสูงกว่า มีความเสี่ยงในการตายจากสาเหตุนี้ลดลงมากถึง 53% เลยทีเดียว

ถึงแม้ว่าในการวิจัยขั้นนี้ยังไม่สามารถแยกความแตกต่างได้อย่างชัดเจนว่า ระดับความเร็วในการเดินมีผลต่อการลดความเสี่ยงจากการตายก่อนวัยอันควรด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอย่างโรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจอย่างไร แต่สิ่งที่ทีมวิจัยสามารถสรุปได้คือ การเดินเร็วขึ้นนั้น มีผลทำให้สุขภาพโดยรวมของคนเราดีขึ้นได้อย่างชัดเจน



“การที่จะแยกผลดีของการออกกำลังกายอย่างใดอย่างหนึ่งโดดๆ ต่อสุขภาพด้านใดด้านหนึ่งเป็นการเฉพาะ ก็ยังคงมีความซับซ้อนสูงอยู่ไม่น้อย ในขั้นนี้” ศาสตราจารย์ เอ็มมานูเอล กล่าว และว่า หากแต่ในภาพรวมแล้ว ให้มั่นใจได้ว่า การเดินเร็วมีผลดีต่อสุขภาพอย่างแน่นอน

เคล็ดลับยืดชีวิต แคว่อกไปเดินเร็วด้วยกัน



📖 ทัวโลกสูบบุหรี่ลดลง แต่ตายยังสูง

เมื่อเร็วๆ นี้ องค์การอนามัยโลก เผยตัวเลขอัตราการสูบบุหรี่ทั่วโลก ที่โดยรวมแล้วมีแนวโน้ม ลดต่ำลงเรื่อยๆ โดยพบว่า ลดลงจาก 27% ในปี 2543 เป็น 20% ในปี 2559 ซึ่งนับว่าเป็น ความสำเร็จในการดำเนินมาตรการต่อต้านการสูบบุหรี่ของหลายประเทศทั่วโลกอย่างต่อเนื่อง ทว่า ผลของการสูบบุหรี่ ยังคงอยู่ ดังจะเห็นได้จากอัตราการตายจากโรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ อย่างโรคกลุ่มหลอดเลือดหัวใจและสมองซึ่งนับเป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆ

โดยแต่ละปี บุหรี่คร่าชีวิตคนทั่วโลกไปก่อนวัยอันสมควรถึง ราว 3 ล้านคน และที่น่า เศร้าใจกว่าคือ ในจำนวนนี้ ราว 890,000 คน คือผู้ที่ต้องจบชีวิตลงไปด้วยโรคเหล่านี้โดยไม่ได้ เป็นผู้สูบบุหรี่เอง หากแต่เป็นผู้รับควันบุหรี่จากผู้สูบบุหรี่คนอื่นๆ ทั้งนี้หากรวมการเสียชีวิต ด้วยโรคทุกโรคที่เกี่ยวข้องกับการการสูบบุหรี่เข้าด้วยกันแล้ว ทัวโลกมีคนเสียชีวิตด้วยโรคต่างๆ นี้ กว่า 7 ล้านคนในแต่ละปี



ด้านศูนย์เพื่อการควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐอเมริกา เผยว่า อัตราการสูบบุหรี่ในกลุ่มคนอายุต่ำกว่า 18 ปี ในสหรัฐฯ ลดลงไป ราว 20% นับตั้งแต่ปี 2554 เป็นต้นมา โดยเมื่อปีที่แล้ว จำนวนนักเรียนที่สูบบุหรี่ในสหรัฐฯ ลดลงจาก 3.9 ล้านคน ในปีก่อนหน้านั้น มาอยู่ที่ 3.6 ล้านคน ส่วนสาเหตุที่ชัดเจนว่า คือการเข้ามาแทนที่ของบุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งสร้างความกังวลให้หน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เป็นอย่างมาก รวมทั้งองค์การอาหารและยาสหรัฐฯ ที่กำลังหาทางควบคุมบุหรี่ไฟฟ้าให้มากขึ้น ในขณะที่หน่วยงานอื่นๆ ก็เร่งให้ความรู้ เกี่ยวกับอันตรายของบุหรี่ไฟฟ้าที่หลายการวิจัยพบว่า มีอันตรายไม่ได้น้อยไปกว่าบุหรี่ธรรมดาเลย

📖 ซานฟรานซิสโก ลงมติห้ามขายบุหรี่แต่งกลิ่นรส ปูทางเพื่อเมืองอื่น



เมื่อต้นเดือนมิถุนายนนี้ เมืองซานฟรานซิสโก ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้จัดให้มีการ ลงประชามติเรื่อง ควรห้ามหรือไม่ห้ามให้มีการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ยาสูบ ที่มีการแต่งกลิ่น และรส จนแทบจะเหมือนลูกกวาด สำหรับเด็กๆ ไปแล้ว

ผลการลงคะแนนเสียงออกมาว่า ประชาชนส่วนมาก ประมาณ 70% มีมติเป็น เอกฉันท์ว่า บุหรี่แต่งรสแต่งกลิ่นชนิดนี้ ต้องถูกห้ามมิให้จำหน่ายในเมืองสำคัญเมืองนี้ ของสหรัฐฯ เพราะเหตุผลหลักๆ คือ เพื่อเป็นการป้องกันกลยุทธ์ทางการค้าของบริษัท บุหรี่ทั้งหลาย ที่กำลังใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ ดึงดูดใจให้กลุ่มเด็กและเยาวชนลองบุหรี่ และกลายเป็นนักสูบหน้าใหม่ไปในที่สุด

ชัยชนะครั้งนี้ของบรรดาผู้รณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่ เป็นเรื่องที่นักภาคภูมิใจอย่างยิ่ง เนื่องจากมีการเปิดเผยตัวเลขเม็ดเงินที่ใช้ในการรณรงค์ช่วงก่อนมีการลงประชามติออกมาว่า ฟากบริษัทบุหรี่ยักษ์ใหญ่ รายหนึ่งทุ่มทุน สนับสนุนงบรณรงค์ให้คนลงคะแนนเสียงล้ม ใช้เงินไปราว 12 ล้านเหรียญสหรัฐฯ ในขณะที่อีกฟากต้องระดม ทุนกันหนุนการรณรงค์ ใช้เงินไปเพียงแค่ 3 ล้านเหรียญสหรัฐฯ เท่านั้นเอง

โดยหนึ่งในผู้บริจาคหลักของฟากหนุนการห้ามบุหรี่แต่งกลิ่นรส คือ อดีตนายกเทศมนตรีมหานครนิวยอร์ก นายไมเคิล บลูมเบิร์ก ผู้มีชื่อเสียงด้านการผลักดันมาตรการต่อต้านการสูบบุหรี่หลายอย่างในขณะที่เขาดำรง ตำแหน่งอยู่นั้น ทั้งนี้ ผลการลงคะแนนในเมืองซานฟรานซิสโกครั้งนี้ เชื่อว่า จะมีผลต่อการตัดสินใจดำเนิน รอยตามของเมืองอื่นๆ ในสหรัฐฯ ต่อไปในอนาคต



สายการบินร้องรัฐบาลเมืองผู้ดี วอนห้ามดื่มเหล้าปลอดภาษีบนเครื่อง

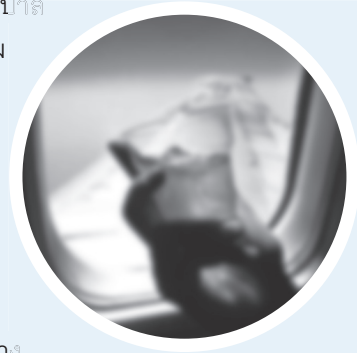


ล่าสุด สายการบินต้นทุนต่ำฮิซีเจ็ต ในประเทศอังกฤษ ก็ได้ออกมาเรียกร้องให้รัฐบาลอังกฤษ พิจารณาแก้ไขกฎหมาย ที่เกี่ยวข้องเพื่อห้ามไม่ให้ผู้โดยสาร สามารถดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่สามารถซื้อได้ที่ร้านค้าปลอดภาษีในสนามบิน ในขณะที่เดินทางบนเครื่องบิน

หลังจากมีเหตุการณ์ ความวุ่นวาย เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ โดยมีสาเหตุมาจากผู้โดยสารที่เมาและก่อเหตุ บนเครื่องบิน จนสร้างผลกระทบต่อหลายเที่ยวบิน และดูเหมือนว่าสถานการณ์เรื่องนี้จะทำให้ความรุนแรง ขึ้นเรื่อยๆ ก่อนหน้านี้ ทั้งสายการบินไรแอนแอร์ และเจ็ตทู ก็ได้ออกมาเรียกร้องให้ทางหน่วยงานเดียวกันและด้วยเหตุผลเดียวกันแล้ว เรื่องนี้ร้อนถึงรัฐบาลเมืองผู้ดี ต้องเปิดให้มีการไต่สวน โดยเชิญฝ่ายที่เกี่ยวข้องมาให้ข้อมูล เพื่อหาทางแก้ปัญหา

เนื่องจากรับทราบ ว่า อัตราการเกิดปัญหาเหตุการณ์ผู้โดยสารเมา ที่กระทบต่อกิจการการบินนี้ เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยมีสถิติออกมาจาก การบินพลเรือนของอังกฤษเองว่า ในระหว่างปี 2557-2558 อัตราการเกิดปัญหากระทบการบินจากสาเหตุผู้โดยสารเมา ก็เพิ่มขึ้นสูงถึง 36% แล้ว

ขณะที่ สายการบิน เจ็ตทู เปิดเผยว่า ในปี 2559 เพียงปีเดียว ได้รายงาน เหตุการณ์ ผู้โดยสารเมากระทบเที่ยวบินถึง 536 เหตุการณ์ด้วยกัน โดยนอกจากขอเรียกร้องให้ห้ามผู้โดยสารดื่มแอลกอฮอล์ที่ซื้อขึ้นเครื่องบินมาจากสนามบินแล้ว ยังเรียกร้องให้เลิก การยกเว้นร้านเหล้าในสนามบินจากการควบคุมของกฎหมายคุมแอลกอฮอล์ ที่ใช้กับร้านเหล้าทั่วๆ ไปด้วย



วิจัยมะกันชี้ ใช้ กม.คุมเหล้าเข้มงวด ลดตายจากเมาแล้วขับ



จากสถิติโดยศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐอเมริกา หรือซีดีซี ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า เมื่อปี 2559 มีคนที่ถูกจับเนื่องจากเมาแล้วขับถึงกว่า 1 ล้านคน แต่ตัวเลขนี้นับว่า น้อยนิดเมื่อเทียบกับสถิติที่ว่าปีๆ หนึ่ง มีคนกว่า 110 ล้านคนในสหรัฐ ที่ยอมรับว่ามีพฤติกรรมขับรถขณะตกอยู่ใต้อิทธิพลของแอลกอฮอล์ ซึ่งนับไปแล้วก็เพียงแค่ ราว 1% ของคนจำนวนนี้เท่านั้นที่โดนจับได้

ทั้งนี้ เมื่อปี 2557 ทุกรัฐในสหรัฐ ได้ลดปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดที่กฎหมายอนุญาตให้ขับขึ้นพาหนะได้ลงไปที่ 0.08% เท่ากันหมดแล้ว ซึ่งช่วยทำให้อัตราการตายจากเหตุเมาแล้วขับลดลงไปได้พอสมควร แต่ก็ยังไม่เป็นที่พอใจ เพราะมีสถิติเผยแพร่ออกมาว่า อัตราการตายจากเหตุเมาแล้วขับในสหรัฐ ยังคงอยู่ที่ 29 คนต่อวัน หรือ 1 คน ในทุกๆ 50 นาที ซึ่งตรงนี้ทำให้เริ่มมีกระแสเรียกร้องให้ รัฐต่างๆ ในสหรัฐ พิจารณาลดการจำกัดปริมาณแอลกอฮอล์ในร่างกาย

คนขับรถลงไปอีกให้อยู่ที่ 0.05% อย่างที่ประเทศพัฒนาแล้วหลายประเทศใช้กันแล้ว โดยหวังว่าจะช่วยลดยังการสูญเสียจากคนเมาขับรถได้มากขึ้น

โดยมีรายงานผลการวิจัยจากทีมวิจัย ศูนย์การแพทย์ บอสตัน ออกมาสนับสนุนขอเรียกร้องว่า ตอนนี้เริ่มมาถึงจุดที่อัตราการตายจากเมาแล้วขับ กำลังพุ่งสูงขึ้นอีกแล้ว อันเป็นสัญญาณว่า เป็นช่วงเวลาที่ควรเพิ่มมาตรการควบคุมการบริโภคแอลกอฮอล์ให้เข้มข้นขึ้นไปอีก ซึ่งในหลายๆ รัฐ ตอนนี้กำลังพูดถึงมากถึงการเพิ่มอายุขั้นต่ำในการบริโภคแอลกอฮอล์ขึ้นไปเป็น 21 ปี นอกจากนี้ ยังมีอีก การวิจัยที่ได้ตีพิมพ์เมื่อเร็วๆ นี้ในวารสาร สมาคมการแพทย์อเมริกัน ระบุว่า ในการเพิ่มความเข้มในการควบคุมการบริโภคแอลกอฮอล์ ด้วยมาตรการต่างๆ ทุกๆ 1% จะช่วยลดอัตราการเสียชีวิตจากเหตุเมาแล้วขับได้ในเปอร์เซ็นต์ที่เท่ากัน



นนท์ เคอะวอยซ์

การให้ คือพลังขับเคลื่อนความสุข

นนท์ ธนนท์ จำเริญ หนุ่มได้เสียงดี ผู้ชนะจากรายการ The Voice Thailand Season 1 เจ้าของเพลงฮิต ตึกหุอย่าง ผืนตัวเองไม่เป็น, เจ็บที่ยังรู้สึก และอีกหลายเพลงที่ยับยั้งขึ้นอันดับเพลงฮิตอย่างต่อเนื่อง พ่วงด้วยดีกรีรางวัลในวงการบันเทิงอีกมากมาย ล่าสุดคือแชมป์จากรายการหน้ากากนักร้อง The Mask Singer ก็ยังมีความสามารถอื่นๆ อีก เช่น เดินแบบ เล่นละครเวที ถือได้ว่าเป็นอีกหนึ่งหนุ่มในวงการบันเทิงที่น่าจับตามองได้เลยทีเดียว

หลายคนคงหลงใหลไปกับรอยยิ้มเจ้าเสน่ห์ภายใต้แว่นคู่ใจของหนุ่มได้คนนี้ ที่บ่งบอกถึงความสุขในการดำเนินชีวิต โดย นนท์ บอกว่า เขามีความสุขในการให้ ซึ่งจริงๆ แล้ว คนเราเกิดมาก็ด้วยการให้ ครั้งแรกเกิดจากการให้ของพ่อแม่ทำให้เรามีชีวิตอยู่ได้ ต่อมาเกิดจากการให้ของครอบครัว ให้การศึกษา ให้การดูแล สิ่งแวดล้อม ช่วงชีวิตในวัยเด็กของเราต่างเกิดจากการให้โดยผู้อื่นทั้งนั้น และเป็นจุดเริ่มต้นของการที่เราจะเติบโตและเป็นผู้ให้บ้าง

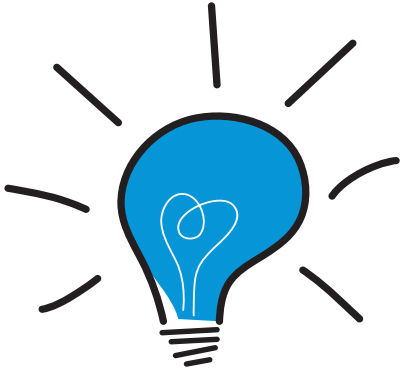
นนท์ เล่าให้ฟังต่อว่า เขามีโอกาสได้เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการให้ โดยได้เข้าร่วมโครงการ Wonder view ที่มูลนิธิฟอเวิร์ด ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มอบแว่นตาให้แก่เด็กๆ ที่ อ.พบพระ จ.ตาก ซึ่งการให้ในครั้งนี้ถือเป็นจุดเริ่มต้นของความสุขอีกอย่างหนึ่ง “เราเข้าใจว่าเราไปให้แว่น แต่จริงๆ แล้วเราไปรับความสุข เราไปรับความฝันจากเด็กๆ การให้แว่นไป 1 ครั้ง กับ 1 คน สิ่งที่ได้กลับมาคือ สุขภาพที่ดีขึ้นต่อใจเราเอง เรารู้ว่าใจของเราขับเคลื่อนด้วยความสุข ถอยหลังด้วยความทุกข์ ซึ่งการให้เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เรารู้สึกมีพลังขับเคลื่อนในชีวิตมากขึ้นไปอีก เรารู้สึกที่จะตั้งใจในการใช้ชีวิตมากขึ้น และเลือกที่จะให้มากขึ้น สิ่งที่ได้รับทั้งหมดคือตัวเราเองนั่นแหละที่จะได้รับความสุขจากสิ่งที่เราให้ ผมคิดแค่นี้ ก็มีความสุขแล้ว”

นอกจากนี้ นนท์ ยังฝากชวนทุกคนมาสร้างสังคมแห่งการให้อีกว่า “ผมขออนุญาตที่จะชวนทุกคนมาร่วมกับทางฟอเวิร์ด เพราะเรามีโครงการที่ดีหลายโครงการ ที่ยังรอความช่วยเหลือจากทุกคน และการช่วยเหลือทั้งหมดเป็นการช่วยเหลือที่ตรวจสอบได้ เห็นผลจริง อย่างผมทำสำเร็จมาแล้วในการให้แว่นกับน้องๆ ที่ อ.พบพระ จ.ตาก และเรารู้สึกว่าอยากให้ทุกคนมาเป็นส่วนหนึ่งในการให้ครั้งนี้จริงๆ เราอยากมาทำบุญด้วยกันและอยากจะช่วยผู้คนบนโลกนี้ด้วยกัน”

“ผมเชื่อว่าพลังของการให้ หลายๆ คนรู้ซึ้งถึงมัน เพียงแต่ว่าอาจจะไม่มี การเริ่มต้น หรืออาจจะไม่กล้าพอในการเริ่มต้นจริงๆ เราให้ได้อยู่แล้ว และเราสามารถจุดประกายได้ด้วยตัวเองไม่จำเป็นต้องรอใครจุด ผมเชื่อว่าแค่เริ่มต้นคิด แล้วทำ การให้มันจะเกิดผลก็ต่อเมื่อเราทำ ทำเลย อย่ารอ ให้ได้เท่านั้นก็ให้ไป อย่าไปคิดมาก เริ่มต้นง่ายๆ คือ ให้รอยยิ้ม ไม่ต้องเสียอะไรเลย ยิ้มให้กันทุกวันมันเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีที่สุด” นนท์ ธนนท์ กล่าว

หากใครสนใจแบ่งปันการให้ เหมือนอย่าง นนท์ ธนนท์ ก็สามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน FORWARD ทั้งระบบ IOS และ android โดยมีทั้ง การให้โดยการสมทบทุนและการให้โดยสมัครเป็นอาสาสมัคร เพียงเท่านั้นคุณก็สามารถสร้างสังคมแห่งความสุขโดยการให้ ได้ง่ายๆ แค่นี้





ສຸບັບສມອງ

อยากชวนท่านผู้อ่าน มาร่วมส่งโปสการ์ด
ให้กำลังใจ สำหรับเพื่อนๆ ที่เริ่มเข้าสู่การเปลี่ยนแปลง
ตัวเอง ทำจิตใจเข้มแข็ง **“จดเหล่าเข้าพรรษา”** ด้วยกัน

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

ส่งความคิดเห็น พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่ “ฝ่ายเว็บไซต์
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ
เขตสาทร กทม. 10120”

ก่อนวันที่ 15 สิงหาคม 2561 ผู้โชคดีที่ร่วมส่งมอบกำลังใจ 15 ท่านแรก จะได้รับเสื้อยี่ห้อทรนรงค์ "ฟุตบอลโลกครั้งนี้ใครๆ ก็มีพันทัน" ไปเลย



ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิก แจ้งได้ที่

ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120 หรือที่ editor@thaihealth.or.th

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th



เชิญพบกับนิทรรศการ

“สักจุดโทษ”

ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส.

ตั้งแต่วันนี้ ถึงวันที่ 31 กรกฎาคม

พบกับเกมละคร “ตะลุยรัสเซีย เขียร์บอลโลก” กับ พี่โชค พี่ทำ
ทุกวันอังคาร และพฤหัสบดี



ติดต่อเข้าชมเป็นหมู่คณะได้ที่ โทร.093-124-6914
ข้อมูลเพิ่มเติมติดตามได้ที่ www.stopgamblingfoundation.com

