

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 15
ฉบับที่ 208
กุมภาพันธ์ 2562



รัก...คือ

- 😊 ร่วมหาความหมาย คำว่า “รัก”
- 😊 เปิดรหัสลับ ช่วยกินดี อยู่ดี
- 😊 รู้จักคนครีเอทีฟ สร้างสุข



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

เมื่อต้นปีใหม่นี้หลังการประกาศวันเลือกตั้ง ผมได้รับเชิญจากสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เข้าร่วมเป็นวิทยากรในการสัมมนาเกี่ยวกับนโยบายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ใน 4 ปีข้างหน้า กับวิทยากรที่เกี่ยวข้องในหลากหลายด้าน

ในมุมมองนโยบายสุขภาพที่น่าสนใจ ได้รับรวมคัดเลือกจากนโยบายที่ สสส. ได้ร่วมสนับสนุนให้เกิดการขับเคลื่อนเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ไทย ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ แรกเกิด เด็กปฐมวัย เด็กวัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ จนถึงการตาย รวมแล้วร่วมยี่สิบนโยบาย แม้จะมีเวลาบรรยายแต่ละนโยบายสั้นๆ แต่ผมก็บอกแก่ผู้ร่วมฟังสัมมนา (ซึ่งมีตัวแทนหลายพรรคการเมืองอยู่ด้วย) ว่าทุกข้อเสนอนโยบาย มีข้อมูลสถานการณ์ หลักวิชาการและรายละเอียดข้อเสนอพร้อมสนับสนุนแก่ผู้กำหนดหรือผลักดันนโยบาย

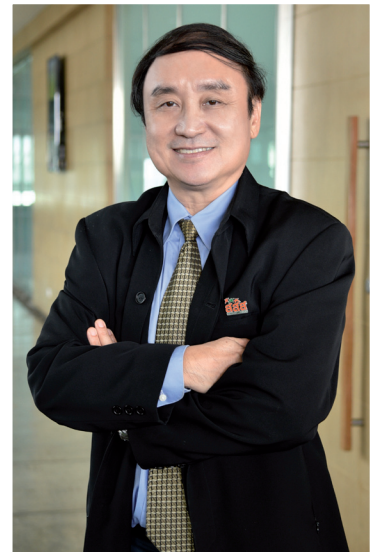
“นโยบายสาธารณะที่เอื้อต่อสุขภาพ” เป็นหนึ่งในมาตรการในกฎบัตรอตตาวา ที่องค์การอนามัยโลกสังเคราะห์จากประสบการณ์การสร้างเสริมสุขภาพทั่วโลกว่า มีความสำคัญต่อการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชน เพราะนโยบายหรือกติกาสังคมในรูปแบบและระดับต่างๆ มีอิทธิพลไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมของปัจเจกชนหรือกลุ่มคนในสังคม ให้ไปในทิศทางที่ทำให้สุขภาพดีขึ้นหรือเลวลงได้ อย่างเช่น ปัญหามลพิษทางอากาศในฤดูหนาวปีนี้ ไม่อาจลดผลกระทบต่อสุขภาพผู้คนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการให้ประชาชนตระหนักรู้และหลบเลี่ยงอากาศพิษหรือหาหน้ากากมาสวมใส่เท่านั้น แต่ต้องมีนโยบายที่ทรงพลังในการระงับต้นตอของแหล่งสร้างมลพิษในอากาศในแต่ละพื้นที่อย่างเป็นรูปธรรมด้วย

นโยบายสุขภาพเรื่องแรกที่น่าสนใจวันนั้น เริ่มจากการเด็กในครรภ์ ที่จริงต้องเริ่มตั้งแต่ก่อนการปฏิสนธิเสียอีก นั่นคือ การลดปัญหาตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม โดยเฉพาะในวัยรุ่น ซึ่งผู้ณรงค์เรื่องนี้ก็มักใช้อีกาส “วันวาเลนไทน์” หรือวันแห่งความรักในเดือนนี้ในการสื่อสาร

เมื่อไม่กี่ปีที่ผ่านมา ประเทศไทย ติดลำดับ 2 ของอาเซียน ที่เป็นประเทศ ซึ่งมีอัตราเกิดแม่วัยอายุไม่เกิน 20 ปี สูงอย่างมาก โดยการคลอดของหญิงในวัยนี้ ยังมีความไม่พร้อมหลายประการ ไม่ว่าจะเป็น ความปลอดภัยของแม่และเด็กทารก เหตุเพราะยังไม่ได้อยู่ในวัยเจริญพันธุ์เต็มที่ ทำให้ทารกที่เกิดเสี่ยงต่อการมีน้ำหนักน้อยไม่สมบูรณ์ หรือพิการ

ยังไม่นับไปถึงความไม่พร้อมในเรื่องเศรษฐกิจของพ่อแม่และแม่ด้วยนี้ ที่จะเลี้ยงดูลูกอย่างมีคุณภาพ ความไม่พร้อมทางวุฒิภาวะที่จะสามารถเลี้ยงดูอบรมสั่งสอนให้เด็กเติบโตขึ้นอย่างมีพัฒนาการที่ดี สมวัย ซึ่งอาจกลายเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมต่อไป

สุขภาวะทางเพศ ถือเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่ง สสส. ได้จัดให้มีแผนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ ภายใต้แผนควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ เพื่อสนับสนุนการทำงานร่วมกันของภาคีเครือข่าย ทั้งภาครัฐที่นำโดยกระทรวงสาธารณสุข และอีกหลายกระทรวงที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงแรงงาน กระทรวงมหาดไทยและกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ องค์กรพัฒนาเอกชน องค์กรระหว่างประเทศ นักวิชาการและภาคประชาสังคม ในการขับเคลื่อนทั้งในเชิงยุทธศาสตร์และลงลึกในระดับพื้นที่ จากการดำเนินงานในช่วงหลายปีที่ผ่านมา สสส. ได้รวบรวม



ดร.สุปรียา อकुยานนท์

บทเรียนและชุดความรู้จากปฏิบัติการจริงในทุกระดับ และได้นำมาให้การสนับสนุนในการร่วมพัฒนายุทธศาสตร์การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นของคณะกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นระดับชาติ

พ.ร.บ. ป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2559 ที่เพิ่งออกมาเป็นนโยบายสำคัญ ที่ต้องการการบังคับใช้ให้เกิดผลจริงจึงในรัฐบาลต่อไป เพื่อการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น เกิดกลไกและเครื่องมือในการพัฒนาครูให้สามารถจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาสำหรับวัยรุ่นในสถานศึกษาทุกระดับพร้อมๆ กันนั้น สสส. ยังได้พัฒนารูปแบบและเครื่องมือในการเสริมทักษะพ่อแม่ในการสื่อสารเชิงบวก รวมถึงการพูดคุยเรื่องเพศกับลูกหลานวัยรุ่นได้ไปพร้อมๆ กับการสื่อสารณรงค์ปรับเปลี่ยนฐานคิดในสังคมไทยให้มีมุมมองเชิงบวกต่อเรื่องเพศเพื่อป้องกันปัญหาแม่วัยใสอย่างยั่งยืน

นโยบายสาธารณะเพื่อสร้างสุขภาวะให้ทรัพยากรมนุษย์เป็นเรื่องสำคัญยิ่งที่ สสส. อยากชวนทุกภาคส่วนและเพื่อนร่วมสร้างสุขมาร่วมเรียนรู้และลงมือสร้างให้องค์งานยิ่งขึ้นในสังคมไทยด้วยกันครับ

คนไทยมีสุขภาวะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 15 ฉบับที่ 208 กุมภาพันธ์ 2562

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

4

รักคือ...

สุขสร้างได้

10

กินดี อยู่ดี

คนสร้างสุข

16

ร่วมสร้างสังคมแห่งความสุข

ด้วยพลังความคิดสร้างสรรค์

สุขรอบบ้าน

18

ตั้งปณิธานปีใหม่แต่ไม่เคยรอด?

ลองปณิธานวันจันทร์ดูไหม?

สุขไร้ควัน

20

สุขเลิกเหล้า

21

คนดังสุขภาพดี

22

ไม่มีคำว่าสาย ที่จะเริ่มต้นทำสิ่งที่รัก

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

วารสารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสทศกร กรุงเทพมหานคร 10120

editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health



{ เชื่อว่าหลายคนน่าจะมีคำตอบในใจกันอยู่แล้ว
บางทีต้องใช้หัวใจ บางทีอาจต้องใช้เหตุผล
แต่ที่แน่ๆ คือ **ความรัก ต้องมาพร้อมกับความรับผิดชอบเสมอ**
ทั้งต่อตนเอง และต่อคนที่เรารัก }

หากจะพูดถึงช่วงชีวิตที่ “ความรัก” เป็นสิ่งสำคัญ มีอิทธิพลต่อชีวิต คงหนีไม่พ้นช่วงวัยรุ่น ที่มองว่าความรักเป็นสิ่งสวยงาม สมองด้านอารมณ์ถูกสั่งให้ทำงานมากกว่าสมองด้านเหตุผล

แต่เพราะชีวิตไม่ได้มีเพียงด้านที่สวยงามเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ช่วงวัยรุ่นที่เต็มเปี่ยมไปด้วยการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน มีความอยากรู้อยากลอง เมื่อมีความรักก็มักจะคิดว่าความรักเป็นสิ่งสวยงาม บางครั้งสิ่งที่ผู้ใหญ่ห้ามกลายเป็นความท้าทาย ข้ามเส้นต้องห้ามไปด้วยความไม่พร้อม เพียงแค่อยากลองทำตามหัวใจดู โดยไม่ทันคิดว่า “ทุกการกระทำ” จะมีสิ่งที่ตามมาเสมอ และไม่ได้มีเพียงสายรุ้งรออยู่ปลายทางเท่านั้น

เพศสัมพันธ์ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ จากแรงกระตุ้นตามสัญชาตญาณ ตามฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลง แต่เมื่อไหร่ที่เกิดขึ้นบนความไม่พร้อม ไม่เข้าใจ ไม่ตั้งใจ สัมผัส หรือไม่ทันคิด ว่า ปัญหาจะตามมาอย่างไร ก็มักจะมีเรื่องยุ่งยากตามมา

อะไรบ้างที่จะเกิดขึ้นเมื่อมีเพศสัมพันธ์บนความไม่พร้อม?

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
ท้อง แท้ง กัง คลอดพิการ
คลอดไม่มีคุณภาพ

สิ่งเหล่านี้เป็นปัญหาใหญ่ของประเทศไทย ที่มีการวางแผนเพื่อแก้ปัญหาอย่างต่อเนื่องยาวนานมาหลายปี มียุทธศาสตร์ชาติในการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ โดยหลายฝ่ายต้องมาช่วยกัน ไม่ว่าจะเป็นสถาบันครอบครัว สถานศึกษา หน่วยงานด้านสุขภาพ ที่เข้ามาร่วมกันทำงานอย่างบูรณาการ เพื่อป้องกันปัญหาที่ต้นเหตุจริงๆ

ดูเหมือนว่าในระยะ 10 ปีที่ผ่านมา ผู้หญิงไทยอายุต่ำกว่า 20 ปี ซึ่งเป็นวัยที่ยังไม่พร้อมต่อการเจริญพันธุ์มีอัตราคลอดบุตรถึง 1.2 แสนคนต่อปี หรือคิดเป็นอัตรา 53 คนต่อผู้หญิงอายุต่ำกว่า 20 ปี 1,000 คน ถือว่าเป็นตัวเลขที่สูงมากและสูงเกินกว่าปกติ ถ้าเทียบกับประเทศที่มีระดับการพัฒนาไม่ต่างจากไทยมาก อย่างสิงคโปร์ จีน ญี่ปุ่น มีสถิติแค่ ร้อยละ 4-5 เท่านั้น

ในขณะที่อัตราติดเชื้อด้านเพศสัมพันธ์เพิ่มสูงขึ้นในกลุ่มวัยรุ่น มีผู้ติดเชื้อเอดส์เพิ่มขึ้น ในกลุ่ม 15-24 ปี เช่นกัน นอกจากนี้เด็กที่เกิดมามักจะมีน้ำหนักตัวน้อย เพราะแม่เป็นวัยรุ่น ยังไม่ได้อยู่ในวัยที่เหมาะสมในการเจริญพันธุ์ ระบบต่างๆ ของร่างกายยังไม่เติบโตเต็มที่ ส่งผลไปถึงทารกที่เกิดมาด้วย

เมื่อต้องกลายเป็นพ่อแม่ตั้งแต่วัยรุ่น หลายคนต้องออกจากโรงเรียนกลางคัน ส่งผลไปถึงอาชีพในอนาคต เพื่อหาเลี้ยงตัวเอง และหาเลี้ยงลูกที่เกิดขึ้นมา บางครอบครัวปู่ย่าตายาย ก็ไม่พร้อมที่จะเลี้ยงดูสนับสนุนด้วย ยิ่งกลายเป็นปัญหาตึงตัวการที่เติบโตท่ามกลางความไม่พร้อมเป็นเด็ก พัฒนาการล่าช้า กลายเป็นพลเมืองไม่มีคุณภาพตามมาในอีกหลายปีข้างหน้า

ความรุนแรงของปัญหายังพบว่า เด็กที่ตั้งครรภ์ครั้งแรกก่อนอายุ 20 ปี และไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม เกิดตั้งครรภ์ท้องที่ 2 และท้องที่ 3 ตามมา ทำให้สถานการณ์ปัญหายิ่งทับถมทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นไปอีก



ต้องยอมรับว่า จากสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป ทำให้ลักษณะพฤติกรรมของเด็กเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ดูได้จากสถิติการมีเพศสัมพันธ์พบว่า ในกลุ่มเด็กมัธยมชั้นปีที่ 5 มีถึง 2 ใน 10 คน ที่มีเพศสัมพันธ์แล้ว ขณะที่นักศึกษาในระดับ ปวช. ทั้งหญิงและชายมีถึง 4 ใน 10 คน ที่มีเพศสัมพันธ์แล้ว

เรียกได้ว่า ความหวังที่จะหยุดเด็กด้วยค่านิยมเดิมให้ไม่มีเพศสัมพันธ์นั้นทำได้ยาก จึงมีการเข้าไปทำงานโดยให้การเรียนรู้เรื่องเพศวิถีศึกษากับเด็กตั้งแต่วัยเรียน เพื่อหยุดปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และปัญหาท้องไม่พร้อม ด้วยการสร้างความรับรู้ ความเข้าใจเรื่องสภาวะทางเพศของตนเอง และเพศสัมพันธ์ภาพและความรู้เรื่องอนามัยการเจริญพันธุ์





ปัญหา “ท้องไม่พร้อม” หรือ “การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น” นับเป็นปัญหาสำคัญในระดับประเทศ จนกระทั่งเกิดเป็น พ.ร.บ.การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2559 โดยกำหนดให้คณะกรรมการมีอำนาจหน้าที่เสนอนโยบายและยุทธศาสตร์การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นต่อคณะรัฐมนตรีเพื่อพิจารณา โดยมีกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงแรงงาน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงมหาดไทย สสส. และทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ร่วมกันยกร่างยุทธศาสตร์การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นระดับชาติ พ.ศ. 2560-2569 ขึ้น โดยมีเป้าหมายสำคัญในการลดอัตราการตั้งครรภ์ของวัยรุ่นลงครึ่งหนึ่งภายในปี 2569

ผลจากการให้ความสำคัญต่อปัญหานี้และเกิดการดำเนินงานร่วมกันของหลายภาคส่วน นับแต่ปี 2556 เป็นต้นมา ประกอบกับการอนุญาตให้ขึ้นทะเบียนยาคุมกำเนิดในประเทศไทย ตั้งแต่ปลายปี 2557 โดยมีกรมอนามัยควบคุมการใช้ยานี้ เฉพาะในร้านที่ขึ้นทะเบียนกับกรมอนามัยพร้อมไปกับการมี พ.ร.บ. รองรับ ส่งผลให้สถิติการตั้งครรภ์ในกลุ่มผู้หญิงอายุต่ำกว่า 20 ปี ลดลงอย่างต่อเนื่อง ในปี 2556 ถึง 2560 จาก 53 ราย ต่อ 1,000 ราย เหลือ 39 ราย ต่อ 1,000 ราย และสถิติการใช้ถุงยางอนามัยเพิ่มขึ้นเป็นเกือบร้อยละ 70

ต้องยอมรับว่า สื่อ ในยุคปัจจุบันมากจนเกินจะที่จะควบคุมได้ง่าย และการได้ข้อมูลผิดๆ เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์จากสื่อต่างๆ ก็มีอยู่ทั่วไป เหมือนไวรัสที่แพร่ระบาด การจะป้องกันจึงไม่ใช่แค่ใส่ทำลายไวรัส แต่ต้องให้วัคซีน

เพื่อคุ้มครองให้เด็กๆ มีภูมิคุ้มกัน
ที่จะต่อสู้กับสิ่งเหล่านี้ ไม่ว่าจะเป็น
การให้ความรู้ การจัดหาเครื่องมือ
การป้องกัน เช่น ถุงยางอนามัย ห่วงอนามัย



วิธีป้องกันปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ ที่ง่ายที่สุด คือ การส่งเสริมให้ใช้ถุงยางอนามัย

ในสังคมญี่ปุ่น ใช้วิธีการปรับแนวคิดว่า ถุงยางอนามัย ก็เหมือนกับผ้าอนามัย ซึ่งเป็นเรื่องของสุขภาวะ ไม่ใช่เรื่องน่าอาย หรือผิดบาป เพื่อสร้างทัศนคติที่ดี ไม่ให้ถุงยางอนามัยเป็นที่รังเกียจ สามารถพกได้เหมือนกับผ้าอนามัยทั่วไป และไม่ได้เป็นแค่อุปกรณ์ป้องกันโรค แต่แสดงถึงความรับผิดชอบ

ข้อดีของถุงยางอนามัย ไม่ใช่แค่การป้องกันการท้อง ยังต้องทำความเข้าใจให้ตรงกันว่า ถุงยางอนามัย เป็นอุปกรณ์ที่สำคัญ ในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอชไอวี ซิฟิลิส หนองใน เริม และลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งปากมดลูก ที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน

สิ่งที่จำเป็นต้องทำ จึงเป็นเรื่องการทำให้วัยรุ่นเข้าถึงถุงยางอนามัย ได้อย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ การจัดหาถุงยางที่มีคุณภาพดีและมีเพียงพอ รวมทั้งสร้างหรือปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมการใช้ถุงยางอนามัย กระทั่งถือเป็นวิถีชีวิตปกติวัยรุ่นต้องสามารถเข้าถึง เพื่อการมีสุขภาวะที่ดีทางเพศ

นอกเหนือจากเรื่องเซ็กซ์ ยังจำเป็นต้องปลูกฝังทัศนคติ ว่า ความรักนั้น เป็นเรื่องของความรับผิดชอบร่วมกัน เป็นเรื่องของการดูแลเอาใจใส่ เคารพซึ่งกันและกัน เพื่อจะให้ความรักที่จะเกิดขึ้นนั้น สวยงามตามที่คุณคิดไว้

ในวันหนึ่งที่เหมาะสมก็จะได้เจอสายรุ้งที่ปลายทางอย่างที่ตั้งใจ





ทำไมต้องคุยกับลูกเรื่องเพศ?

ครอบครัวเป็นที่ที่เด็กๆ รู้สึกปลอดภัยที่สุด และไม่มีใครจะมีบทบาทกับเด็กได้มากเท่าพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง โดยเฉพาะเรื่องเพศที่เป็นเรื่องส่วนตัวที่สำคัญ เป็นเรื่องของเนื้อตัวร่างกาย สุขอนามัย พ่อ แม่ หรือผู้ใหญ่ที่เป็นผู้ปกครอง จึงเป็นบุคคลที่ลูกจะไว้วางใจได้ และเป็นคนที่เหมาะสมที่สุดซึ่งเรื่องความรัก นั้น พ่อแม่ถือเป็นคนสำคัญ ที่จะเป็นตัวช่วยให้ลูกได้เห็นว่าการมอบความรัก วิธีการความสัมพันธ์ต่อกัน การให้เกียรติและดูแลกันและกันนั้นเป็นอย่างไร



ยังมีงานวิจัยที่พบว่า เด็กที่ได้รับข้อมูลเรื่องเพศจากเพื่อนหรือโรงเรียนก่อนพ่อแม่ นั้น มีอัตราการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานมากกว่าผู้ที่ได้รับข้อมูลนี้จากพ่อแม่ ผู้ปกครอง และเด็กที่สามารถพูดคุยเรื่องเพศกับผู้ปกครองได้อย่างตรงไปตรงมา มักมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกที่อายุน้อยกว่า

แม้ว่าปัจจุบันสื่อจะมีบทบาทสำคัญ และมีการนำเสนอเรื่องเพศในแง่ลบที่หลากหลาย แต่หากได้รับข้อมูลจากคนใกล้ชิด บุคคลที่เด็กไว้วางใจ จะมีผลต่อทัศนคติและพฤติกรรมมากกว่า โดยพ่อแม่ ผู้ปกครอง สามารถหาความรู้จากสื่อต่างๆ เพื่อนำมาถ่ายทอดกับเด็กๆ ด้วยความเข้าใจ และในโอกาสที่เหมาะสม ซึ่งเรื่องเหล่านี้ต้องใช้เวลาในการปลูกฝังอย่างต่อเนื่อง และเหมาะสมกับวัย

เช่น ในวัยอนุบาล จะต้องสอนเรื่องเนื้อตัวร่างกาย ในวัยประถม ต้องเริ่มสอนเรื่องความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ขอบเขตและการปกป้องเนื้อตัวร่างกายของตนเอง พื้นที่ส่วนตัว ส่วนในวัยมัธยม ซึ่งเด็กเริ่มก้าวเข้าสู่วัยรุ่นเต็มตัว อาจจะต้องลงลึก ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และอารมณ์ เรื่องความสัมพันธ์ การป้องกันทางเพศ ความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม เป็นต้น

การทำความเข้าใจเรื่องเพศ จึงเป็นเรื่องของการปลูกฝัง และใช้เวลาในการเอาใจใส่ต่อการเปลี่ยนแปลงของลูกหลานอย่างจริงจัง การหมั่นพูดคุยกัน จะทำให้ลูกหลานสามารถขอคำปรึกษาพ่อแม่ ผู้ปกครองได้เป็นคนแรก เพื่อให้ได้คำปรึกษาที่ถูกต้องด้วย และถือเป็นวิธีป้องกันการท้องในวัยรุ่นได้ดีที่สุด



ก่อนคุยเรื่องเพศกับลูก

พ่อแม่ ผู้ปกครอง ต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกหลานเป็นพื้นฐาน และต้องเข้าใจพัฒนาการ ความเปลี่ยนแปลงของเขาในแต่ละช่วงวัย และก่อนที่จะคุยเรื่องเพศ ต้องปรับทัศนคติตัวเองให้เข้าใจว่า ความอยากรู้เรื่องเพศเป็นเรื่องปกติตามวัย ไม่ใช่เรื่องน่าอายหรือต้องปกปิด แต่เขาต้องได้รับความรู้ถูกต้องเพื่อสุขภาวะทางเพศของเขาเอง

การพูดคุยทั้งเรื่องเพศ และเรื่องต่างๆ กับวัยรุ่น จำเป็นต้องสร้างบรรยากาศในครอบครัวให้มีการพูดคุยกันในเชิงบวก ต้องไม่ใช้คำพูดบ่นหรือตำหนิพฤติกรรมของวัยรุ่นอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ต่างฝ่ายต่างเปิดใจเข้าหากันและกัน

ประเด็นที่คุยในเรื่องเพศ สิ่งที่สำคัญคือ เน้นเรื่องการมีสุขภาวะดี สามารถดูแลเนื้อตัวร่างกาย อาทิ เด็กหญิงควรได้ข้อมูลการดูแลตัวเอง สุขอนามัยเมื่อมีประจำเดือน ขณะที่เด็กผู้ชาย ก็ควรมีความรู้เรื่องสุขอนามัยส่วนตัวเช่นเดียวกัน

สิ่งหนึ่งที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ และสำคัญ คือ การจัดการอารมณ์ของตนเอง เด็กๆ ควรได้รู้ว่าช่วงวัยของตนเองนั้น จะมีความเปลี่ยนแปลงอย่างไร จะสามารถจัดการกับความต้องการทางเพศได้อย่างไรบ้างให้เหมาะสม รวมทั้งทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ ให้รู้เข้ารู้ว่าต้องการอะไร และจะจัดการความรู้สึก ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นนั้นได้อย่างไร





สิ่งที่พ่อแม่ต้องเจอ

- 1-3 ปี > เด็กจะเริ่มรู้จักเพศของตนเอง และเพศผู้อื่น
- 3-6 ปี > เด็กเริ่มเรียนรู้แบบอย่างทางเพศจากพ่อแม่ เริ่มสอนไม่ให้ใครแตะต้องของสงวน
- 6-12 ปี > เด็กเริ่มเข้าสู่สังคม รู้จักเพื่อนต่างเพศ เริ่มสอนการดูแลตนเอง และเอื้อเฟื้อต่อกัน
- 12-15 ปี > เริ่มเข้าสู่วัยฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง ต้องเปิดโอกาสให้พูดคุยเรื่องทางเพศที่ลึกขึ้น
- 15-18 ปี > สอนให้รู้จักคุณค่าของตัวเอง รวมทั้งการป้องกันทางเพศสัมพันธ์



สิ่งที่พ่อแม่ต้องมี

ฟัง : เปิดใจให้กว้าง ใส่ใจในสิ่งที่ลูกพูด และไม่ด่วนตัดสิน ควรตั้งใจฟังให้จบก่อนที่จะตอบเสมอ ไม่ตัดบทหรือสั่งสอน หรือห้าม เพราะเป็นการปิดโอกาสในการสื่อสารกันอย่างเข้าใจ

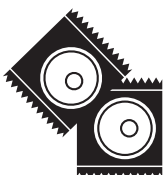
ตอบ : ตรงไปตรงมา แม้ว่าการคุยเรื่องเพศไม่ใช่เรื่องง่าย แต่เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องได้ข้อมูลที่ถูกต้อง และไม่จำเป็นที่ลูกต้องเห็นด้วยเสมอไป



สิ่งที่วัยรุ่นมักสงสัย

จากสถิติของการขอคำปรึกษาในเว็บบอร์ด อย่าง talkaboutsex พบว่า เด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่ ยังมีความไม่เข้าใจในเรื่องการคุมกำเนิด ความปลอดภัยในการมีเพศสัมพันธ์ ความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกายเมื่อมีประจำเดือน หรือความผิดปกติหลังจากมีเพศสัมพันธ์ จะท้องไม่ท้อง

**talk about
SEX**



รู้จัก : ถุงยางอนามัย

ถุงยางอนามัย ก็มีวันหมดอายุ เหมือนสินค้าทั่วไป จึงต้องสังเกต วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ สภาพของบรรจุภัณฑ์ต้องไม่ฉีกขาดก่อนใช้ เพราะถุงยางที่เสื่อมสภาพจะฉีกขาดง่ายขณะใช้งาน

• **รู้จักเลือกไซส์** ให้เหมาะสมกับตัวเอง เพราะขนาดที่ใหญ่ หรือเล็กเกินไปนั้น ไม่เกี่ยวกับความปลอดภัย แต่มีผลต่อการใช้งานที่ทำให้หลุด หรือแตก ระหว่างใช้งานได้

• **รู้จักวิธีใช้งาน** ถุงยางอนามัยนั้น ก็มีวิธีใช้ที่ถูกต้อง ทั้งวิธีใส่ วิธีใช้งาน วิธีการทิ้ง จำเป็นต้องเรียนรู้ และใส่ใจต่อคำแนะนำ เพราะหมายถึงความปลอดภัยของตนเอง และคู่ของตน

หากพบปัญหาจากการใช้ถุงยางอนามัยอย่างถุงยางแตก ฉีกขาด หรือรั่ว ให้หยุดกิจกรรมทางเพศทันทีแล้วเปลี่ยนถุงยางอนามัยชิ้นใหม่ หลีกเลี่ยงการใช้โลชั่น น้ำมัน เพราะจะทำให้ถุงยางฉีกขาด

หากใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี โอกาสที่การคุมกำเนิดจะล้มเหลวแทบไม่เกิดขึ้นเลย แต่พบว่าปัจจุบันยังมีความล้มเหลวในการใช้ถุงยางอนามัยถึง 18% ซึ่งเกิดจากการใช้ที่ผิดวิธี

ถุงยางอนามัยจะช่วยลดความเสี่ยงของการติดเชื้อได้ トラบเท่าที่ของเหลวหรือบริเวณที่ปนเปื้อนเชื้อถูกคั่นแบ่งด้วยถุงยางอนามัย





พว.วิวัฒน์ โรจนพิทยากร

ผู้อำนวยการศูนย์นโยบายและการจัดการสุขภาพ คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

“เวลานี้โรงเรียนหลายแห่งมีตู้ถุงยางหยอดเหรียญในห้องน้ำ โดยขึ้นอยู่กับความพร้อมของแต่ละโรงเรียนเป็นสำคัญ แต่ถือเป็นการจัดบริการให้เด็กสามารถเข้าถึงถุงยางอนามัยได้ โดยความรู้ความเข้าใจเรื่องของการใช้ถุงยางนอกจากจะตั้งต้นแก้ปัญหาท้องในวัยรุ่นแล้ว จะช่วยป้องกันท้องซ้ำได้อีกทาง พร้อมกับการดูแลหญิงอายุต่ำกว่า 20 ปี ให้ได้รับการใส่ห่วงคุมกำเนิดกึ่งถาวรโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย เพื่อป้องกันการท้องซ้ำ”



พว.กิตติพงศ์ ไช้แจ้ง

ผู้อำนวยการสำนักงานอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

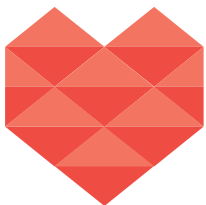
“จุดเปลี่ยนสำคัญของการทำงานเรื่องเพศกับวัยรุ่นนั้น 10 ปี ที่ผ่านมามีสังคมไทยโดยรวมได้ตระหนักถึงปัญหานี้ร่วมกัน ยอมรับและเข้าใจถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น ทำให้ทุกส่วนมาทำงานร่วมกัน โดยเฉพาะการผลักดัน ให้มี พ.ร.บ. การป้องกันและแก้ไขปัญหาค่าการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ซึ่งให้ความสำคัญทั้งการป้องกัน และเยียวยา”



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

“ที่ผ่านมา สสส. ได้ร่วมกับภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐ องค์กรพัฒนาเอกชน องค์กรระหว่างประเทศ นักวิชาการ และภาคประชาสังคม ในการขับเคลื่อนเชิงยุทธศาสตร์และลงลึกในระดับพื้นที่ เพื่อให้ได้บทเรียน และชุดความรู้จากผลการปฏิบัติงานจริง และได้นำมาให้การสนับสนุนในการร่วมพัฒนายุทธศาสตร์การป้องกัน และแก้ไขปัญหาค่าการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ของคณะกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหาค่าการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นระดับชาติ”



การตั้งครรภ์ ในวัยรุ่น จากยุทธศาสตร์ สู่การปฏิบัติที่ยั่งยืน

การประชุมระดับชาติ สุขภาวะทางเพศ ครั้งที่ 3

งานประชุมระดับชาติสุขภาวะทางเพศ ครั้งที่ 3 เป็นการประชุมระดับชาติที่ให้ความสำคัญกับการป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ของวัยรุ่นไทย กับโอกาสสำคัญที่รวบรวมเอาผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาวะทางเพศในระดับประเทศ มานั่งแชร์ประสบการณ์การทำงานในวัยรุ่นจริง โดยมีหัวข้อหลักในการประชุม คือ การตั้งครรภ์ : จากยุทธศาสตร์ สู่การปฏิบัติที่ยั่งยืน

การประชุมจัดขึ้นระหว่างวันที่ 28-30 มกราคม 2562 โดยมีสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จับมือกับ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงแรงงาน กระทรวงมหาดไทย คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (UNFPA) มูลนิธิแพธทูเฮลท์ (P2H) มูลนิธิสร้างสุขภาวะเรื่องสุขภาพผู้หญิง และภาคีที่เกี่ยวข้อง

สืบเนื่องจากการที่พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาค่าการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น มีผลบังคับใช้ในปี 2559 และมียุทธศาสตร์ 10 ปี เพื่อลดการคลอดในวัยรุ่นลงครึ่งหนึ่งภายในปี 2569 แล้ว ขณะนี้ 5 กระทรวงหลักได้เตรียมออกกฎกระทรวงเพื่อให้หน่วยปฏิบัติทุกระดับ เข้าใจบทบาทภารกิจของตนตาม พ.ร.บ. โดยมีสาระสำคัญในการดูแลสนับสนุนให้วัยรุ่นสามารถเข้าถึงมีสิทธิต่างๆ โดยเฉพาะการเรียนรู้เรื่องเพศวิถีศึกษา การได้รับการคุมกำเนิดและอนามัยการเจริญพันธุ์ การต้องได้เรียนต่อแม้จะตั้งครรภ์ รวมถึงการได้รับสวัสดิการสังคมอย่างเสมอภาค ไม่ถูกเลือกปฏิบัติ

นอกจากนี้ยังพบว่า หลังจาก พ.ร.บ. ดังกล่าวได้รับการประกาศใช้มาเป็นเวลากว่า 3 ปี ก็มีแนวโน้มว่าสถานการณ์หญิงคลอดบุตรในช่วงอายุ 10-19 ปี กำลังค่อยๆ ลดลง จาก 5 ปีที่แล้ว ที่มีวัยรุ่นต้องเป็นแม่วันละกว่า 350 คน ในปี 2560 ลดลงมาอยู่ที่วันละ 250 คน ทั้งหมดนี้เป็นผลจากการที่หน่วยงานต่างๆ นำนโยบายมาพัฒนาสู่การปฏิบัติจริง โดย สสส. ร่วมกับภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐ องค์กรพัฒนาเอกชน องค์กรระหว่างประเทศ นักวิชาการและภาคประชาสังคม ได้สนับสนุนการขับเคลื่อนเชิงยุทธศาสตร์และลงลึกถึงระดับพื้นที่ โดยในการประชุมระดับชาติสุขภาวะทางเพศ ครั้งที่ 3 “การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น : จากยุทธศาสตร์ สู่การปฏิบัติที่ยั่งยืน” จะเป็นโอกาสครั้งสำคัญที่ทุกภาคส่วนในสังคม จะได้นำข้อมูลความรู้ บทเรียน และประสบการณ์ จากการทำงานในช่วงที่ผ่านมา มาร่วมแลกเปลี่ยนและนำเสนอให้สังคมได้เรียนรู้ร่วมกัน



กินดี อยู่ดี

“กินดี ไม่ใช่แค่กินอร่อย แต่ต้องกินให้มีประโยชน์
อยู่ดี ไม่ใช่แค่อยู่สบาย แต่ต้องมีสุขภาพแข็งแรงด้วย”

ยุคนี้เชื่อว่าคนไทยตื่นตัวที่จะใส่ใจและดูแลสุขภาพกันมากขึ้นเรื่อยๆ หนึ่งใน การดูแลสุขภาพก็คือ เรื่องอาหาร การกิน เพราะเป็นส่วนสำคัญในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยปัญหามาจากการบริโภคเกินสัดส่วนที่เหมาะสม โดยเฉพาะรสหวาน มัน เค็ม ซึ่งเป็นรสชาติที่คนไทยโปรดปราน

การรับประทานอาหารให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม ก็เป็นอีกเรื่องที่ต้องใส่ใจ

เรื่องหนึ่งที่สำคัญแต่คนไทยยังขาดมากๆ คือ การกินผัก ผลไม้ ให้ได้ 400 กรัม เพราะร่างกายต้องการไฟเบอร์ สารต้านอนุมูลอิสระ วิตามินจำเป็นที่อยู่ในผัก ผลไม้ 400 กรัมนี้ เป็นจำนวนที่ควรกินต่อ 1 วัน ไม่ใช่ ต่อ 1 มื้อ ดังนั้นเราก็สามารถเฉลี่ยให้ 400 กรัมนั้นกระจายไปตามมื้อต่างๆ ได้ และเพิ่มผลไม้เข้าไปในระหว่างมื้อ ก็จะทำให้เราสามารถได้อย่างเพียงพอ

การควบคุมอาหารยังต้องมาพร้อมกับการออกกำลังกาย มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมจึงจะสามารถพิชิตโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทำให้เรามีสุขภาพที่ดีได้

สสส. มีรหัสเด็ด จะนำมาฝากกันในสร้างสุขฉบับนี้

2:1:1 คือ รหัสเด็ดพิชิตพุง

ลดพุง ลดโรค

การที่เราจะลดพุง
ลดโรคนั้น ต้องดูแล

ควบคุมทั้งเรื่องการกิน และการออกกำลังกาย หากรับประทาน
อาหารอย่างถูกวิธี โอกาสที่จะลดพุงได้สำเร็จนั้น มีถึง 80%
เลยทีเดียว ซึ่งมากกว่าการออกกำลังกายอย่างเดียวแต่ไม่คุมอาหาร

รหัสเด็ดที่ว่า 2:1:1 เป็นแนวคิดที่จะกำหนดปริมาณอาหาร
ที่เหมาะสม โดยการคาดคะเนด้วยสายตา แบ่งสัดส่วนของจาน
อาหารขนาดประมาณ 9 นิ้ว ออกเป็นสี่ส่วน จากนั้น ก็แบ่งให้
เป็นพื้นที่ของผัก 2 ส่วน ข้าวหรือแป้ง 1 ส่วน และเนื้อสัตว์ 1 ส่วน
เป็นเคล็ดลับง่ายๆ เบื้องต้นที่จะนำทุกคนไปสู่สุขภาพดี



ผัก 2 ส่วน

กินผักให้หลากหลาย

ล้างให้สะอาด ได้วิตามิน แร่ธาตุ
ลดความเสี่ยงต่อโรค NCDs



ข้าว 1 ส่วน

เลือกข้าวที่ไม่ขัดสี

ข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือให้ใยอาหาร
ช่วยควบคุมน้ำตาล และอ้วนท้วนนานขึ้น



เนื้อ 1 ส่วน

เลือกเนื้อสัตว์ที่ไขมันต่ำ

เช่น ไก่ไม่มีหนัง ปลา หรือเต้าหู้
ไข่ได้โปรตีนสูง ช่วยเสริมสร้างร่างกาย



ผัก 2 ส่วน มีใยอาหาร ทำให้อยู่ท้อง เพิ่มวิตามิน แร่ธาตุ
ที่ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง และทำงานได้อย่าง
สมบูรณ์

ข้าวหรือแป้ง 1 ส่วน จะช่วยให้พลังงานสำคัญแก่ร่างกาย
แต่ก็ย่อยง่าย ย่อยเร็ว ทำให้อิ่มเร็วสักพักต้องหิวอีก จึงต้อง
เพิ่มเนื้อสัตว์ 1 ส่วน เพราะย่อยยาก อยู่ในกระเพาะได้นาน
ทำให้ไม่หิวเร็ว

คาง่ายๆ เมื่อกินสูตร 2:1:1 คือ ผักเยอะ ข้าวพอดี
เลี้ยวของทอด ของมัน

- ในผัก 2 ส่วนนั้น จำเป็นต้องเลือกผักสดหรือผักสุก
ก็ได้ แต่เน้นเลือกประเภทให้หลากหลาย
- ในข้าว 1 ส่วน ควรเลือกข้าวไม่ขัดสี หรือ ข้าวกล้อง
ข้าวซ้อมมือ ธัญพืช อย่างลูกเดี๋ย
- ในเนื้อ 1 ส่วน ควรเลือกเนื้อสัตว์ที่ไขมันต่ำ เช่น
ไก่ไม่มีหนัง ปลา ไข่ ถั่วเหลือง เต้าหู้

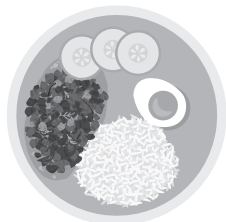


กินแบบ 2:1:1 ใน 1 มื้อ ได้รับการคำนวณแล้วว่า มื้อนั้น จะให้พลังงานประมาณ 400 กิโลแคลอรี
ช่วยลดพลังงานในแต่ละวันลงได้ 500 กิโลแคลอรี จะทำให้ 1 สัปดาห์ลดน้ำหนักลงได้ครึ่งกิโลกรัม
ยิ่งทำร่วมกับการออกกำลังกาย ก็ยิ่งทำให้สามารถควบคุมหรือลดน้ำหนักลงได้

กินแบบ 2:1:1 ได้รับปริมาณผักใน 1 มื้อ 100-200 กรัม และหากกิน 3 มื้อ ควบคู่
กับผลไม้ จะได้ปริมาณรวมไม่น้อยกว่า 400 กรัม ตามข้อเสนอแนะของ WHO และช่วยป้องกัน
โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

เคล็ดลับเลือกบริโภค

หลายคนอาจจะคิดว่าการทานอาหารให้ได้ตามหลักโภชนาการนั้นเป็นเรื่องยาก และขัดกับวิถีชีวิตที่ต้องใช้ชีวิตอยู่นอกบ้าน ไม่ได้ประกอบอาหารเอง แต่ความจริงแล้ว เราสามารถเลือกได้ เพื่อสุขภาพที่ดีกว่าเดิม



- **อาหารตามสั่ง** เลือกเมนูที่ผักเยอะๆ ใช้น้ำมันน้อยๆ โดยสั่งพ้อคำแม่ค้าว่า ไม่น้ำมันนะ หรือจะขอเพิ่มผักเป็นพิเศษ ไม่ก็ใช้วิธีกินคู่กับเมนูที่สามารถเติมผักลงไปเยอะๆ ได้ อย่าง แกงจืดเต้าหู้ ผักกาดขาว หรือเปลี่ยนเมนูอาหารบางอย่าง เช่น ไข่เจียว เป็นไข่ต้มแทน งดหมูกรอบ เป็นหมูชิ้นแทน
- **ก๋วยเตี๋ยว** เส้นประมาณ 1 ทัพพี ลูกชิ้นไม่เกิน 5-6 ลูก หรือ ถ้าเป็นหมูสับ ก็ประมาณ 3 ช้อนโต๊ะ พุดง่ายๆ ว่า เส้นน้อยๆ เน้นผักบุง ถั่วงอกเยอะๆ สำคัญตรงที่อย่าลืมบอกพ้อคำแม่ค้า ว่า

งดกระเทียมเจียว กากหมู และผักตัวเองให้ไม่ปรุงเพิ่ม

- **ข้าวราดแกง** ข้าวไม่เกิน 2-3 ทัพพี แล้วเลือกกับข้าวที่มีผัก และปรุงโดยใช้ไขมันน้อย หลีกเลี่ยงเมนูที่มีน้ำราด ประเภทซอซ หวานๆ เหนียวๆ หรือ สิ่งเมนูอื่นๆ โดยระบุว่า ไม่เอาน้ำราด หรือ “ขอผักเพิ่มด้วยจ้า”

- **ปรุงอาหารในบ้าน** เป็นวิธีควบคุมมื้ออาหารได้ดีที่สุด ให้เลือกผักมาเป็นส่วนประกอบหลัก หรือจัดเตรียมผักสด ผักต้มไว้คู่กับเมนูบนโต๊ะอาหาร เน้นปรุงอาหารด้วยวิธี นึ่ง ยำ ลวก ต้ม ตุ่น แทนเมนูทอด เมนูกะทิ ลดการปรุงจัดๆ ใช้น้ำมันมากๆ

- **อาหารจานเดียว** ถ้าชอบข้าวขาหมู ให้ลดข้าวลง เลือกเนื้อไม่ติดมัน โบกมือลาคากิ ราดน้ำมันน้อยๆ ขอพิเศษคะน้ำ ถ้าเป็นข้าวมันไก่ ก็สั่งแบบไม่เอาหนัง จะดีกว่าหากเปลี่ยนข้าวได้ เป็นแบบข้าวไม่มัน หรือข้าวกล้อง แล้วขอแตงกวาเพิ่มขึ้น

- **เครื่องดื่ม** เริ่มต้นจากกินหวานน้อยให้เป็นนิสัย ลดน้ำเชื่อม น้ำตาลลง เปลี่ยนครีมเทียมที่มันๆ เป็นนมพร่องมันเนย หรือนมขาดมันเนย หรือนมถั่วเหลืองแทน ปรับลดปริมาณการดื่ม เช่น วันละ 1-2 แก้ว เป็นวันเว้นวัน แล้วเพิ่มวันขึ้นให้เหลือสัปดาห์ละ 1-2 แก้ว แล้วเพิ่มปริมาณน้ำเปล่าเข้ามา



- **ของว่าง** โบกมือลาขนมกรุบกรอบ เปลี่ยนจากเบเกอรี่ ขนมหวาน หรือ ไอศกรีม มื้อของว่าง เป็นผลไม้ที่มีรสหวานน้อย จะทำให้สดชื่นและเพิ่มวิตามิน เกลีสแร่ขึ้นในแต่วัน



ความลับใน “สี” ของผัก ผลไม้

การรับประทานให้หลากหลายเป็นหัวใจสำคัญ ผัก ผลไม้ ก็มีสีแตกต่างกันไป แต่ละสีก็มีคุณประโยชน์ที่แตกต่างกัน



ผัก ผลไม้สีเขียว

ผักโขม ผักปวยเล้ง ผักกาดหอม ผักบุง ผักคะน้า แตงกวา กะหล่ำปลี ใบชะพลู ใบทองหลาง ฯลฯ ประโยชน์ ให้สารคลอโรฟิลล์ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันเซลล์ถูกทำลาย



ผัก ผลไม้สีเหลือง-ส้ม

มะละกอ แครอท ฟักทอง มันเทศ ส้มชนิดต่างๆ สับปะรด ให้สารเบต้าแคโรทีน ฟลาโวนอยด์ และลูทีน ช่วยบำรุงสายตา รักษาสุขภาพของหัวใจ หลอดเลือด ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย



ผัก ผลไม้สีน้ำเงิน-ม่วง

มะเขือม่วง ลูกหว้า กะหล่ำปลีสีม่วง ชมพู่มะเหมี่ยว ดอกอัญชัญ หอมแดง ฯลฯ ให้สารแอนโทไซยานิน ซึ่งมี ส่วนช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ ลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ และเส้นเลือดอุดตันในสมอง ยับยั้งเชื้ออีโคไล ในทางเดินอาหาร (ซึ่งทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษได้)



ไขความลับสลายไขมัน

แม้ว่าเจ้าไขมันจะเป็นวายร้าย

และทำให้เกิดโรคต่างๆ แต่ก็สามารถกำจัดมันได้

ไขมันจะเริ่มสลาย เมื่อออกกำลังกายต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป



พลังที่ใช้ระหว่างช่วงแรก เรียกพลังด่วนทันใจ โดยช่วง 20 วินาที พลังงานจากเซลล์ที่มีอยู่แล้วสามารถนำมาใช้ได้เลย ใช้ออกซิเจนน้อยมาก และไม่ต้องแปลงมาจากสารอาหารใดๆ วิธีนี้จะถูกใช้เมื่อร่างกายต้องการพลังงานในเวลาอันสั้น เช่น กระพริบตา ยกน้ำหนัก หรือวิ่งแข่ง 100 เมตร แต่ด้วยสาเหตุที่กล้ามเนื้อเก็บ ATP ไว้เพียงนิดเดียว จึงหมดในช่วงเวลาอันสั้น คือ ประมาณ 20 วินาทีแรก ซึ่งการจะสร้างใหม่จนเต็มจะต้องใช้เวลา 2-3 นาที ดังนั้น หากต้องการพลังงานยาวนานกว่านั้น ร่างกายจะใช้วิธีสร้างพลังงานแบบอื่นเข้ามาช่วย

พลังงานที่ใช้ระหว่างออกกำลังกายต่อเนื่อง 4 นาที เรียก พลังฮึดได้แต่ไม่นาน จะเกิดไกลโคเจนขึ้น ซึ่งร่างกายสร้างมาจากกลูโคสแล้วมาเก็บไว้ที่กล้ามเนื้อ เมื่อร่างกายต้องการใช้แรงอย่างหนักเป็นเวลา 20 วินาทีถึง 3 นาที ก็จะได้พลังงานมาจากการสลายไกลโคเจนที่อยู่ในกล้ามเนื้อ วิธีนี้ใช้ออกซิเจนน้อย จึงใช้เวลาในการสร้างพลังงานเร็วมาก หากใช้พลังงานถึงนาทีที่ 4-5 ก็จะเริ่มผ่อนลงเพื่อเก็บกลูโคสไว้ให้สมองใช้ ซึ่งการได้มาของพลังงานในส่วนนี้ อาจส่งผลให้ร่างกายเกิดกรดแลคติกขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อเมื่อยล้าขึ้นเรื่อยๆ จนถึงขั้นเป็นตะคริวได้

พลังงานที่ใช้ในการออกกำลังกายต่อเนื่อง 10 นาที เป็นพลังงานไม่หนักแต่นาน โดยการใช้กำลังนานถึง 8-10 นาที ขึ้นไป ในขณะที่พลังงานจากแหล่งอื่นๆ ลดลง ร่างกายก็จะเปลี่ยนไปใช้ไขมันในร่างกายเป็นหลัก ซึ่งพลังงานในส่วนนี้ ได้มาจากการเผาผลาญไขมัน ซึ่งมีมากเพียงพอ จึงใช้พลังงานได้เต็มที่ เป็นเหตุผลที่เราส่งเสริมให้คนออกกำลังกายต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป ไม่ควรวิ่งๆ หยุดๆ เพราะร่างกายจะกลับไปใช้พลังงานจากเซลล์และไกลโคเจนเสมอ ไม่ได้ใช้ไขมันเสียที

ออกกำลังกายให้ครบเครื่อง ก็ควรประกอบไปด้วย 3 แบบนี้

- 1.การออกกำลังกายเพื่อความสมบูรณ์แข็งแรงของระบบหัวใจและหลอดเลือด คือ การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นจังหวะซ้ำๆ เช่น เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน แอโรบิก พายเรือ วัยน้ำ
- 2.การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ คือ เคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะต่างๆ โดยมีแรงต้านจากน้ำหนักของร่างกายเราเอง เช่น ดันพื้น ดึงข้อ ลูกนั่ง หรือใช้อุปกรณ์ที่ใช้กำลังจากร่างกาย
- 3.การออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเอ็น และข้อต่างๆ เพื่อเสริมความยืดหยุ่น เช่น การเล่นโยคะ จะคลายความตึงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ



ผัก ผลไม้สีขาว-น้ำตาล

ถั่วเหลือง ลูกเดือย ขิง ข่า กระเทียม หัวไชเท้า งาขาว ช่วยสร้างเซลล์ให้แข็งแรง ยับยั้งการเกิดเนื้องอก ช่วยลดความเสี่ยงการเป็นมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งต่อมลูกหมาก ต้านการอักเสบ ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต ป้องกันเส้นเลือดอุดตัน ลดปริมาณไขมันในเลือด รักษาระบบภูมิคุ้มกัน



ผัก ผลไม้สีแดง

แครอท หอมแดง พริกหวาน พริกชี้ฟ้า มะเขือเทศ แดงโม ทับทิม ส้มโอ แก้วมังกร มะละกอสุก แอปเปิ้ลป๊อป รสเปรี้ยว สตรอเบอร์รี่ ราสเบอร์รี่ เหล่านี้มีสารไลโคปีนอยู่ในปริมาณสูง เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ โดยมีฤทธิ์ต่อต้านอนุมูลอิสระที่สูงมาก มีความสามารถในการต่อต้านอนุมูลอิสระมากกว่าวิตามินอี 100 เท่า และมากกว่ากลูตาไธโอนถึง 125 เท่า

สารไลโคปีนช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งกระเพาะอาหารและมะเร็งปอด ช่วยยับยั้งการเติบโตของเซลล์มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเยื่อบุช่องปาก และมะเร็งต่อมลูกหมาก สารไลโคปีนยังช่วยให้ภาวะผิดปกติของร่างกายดีขึ้น เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน กระดูกพรุน และภาวะมีบุตรยากในชายอีกด้วย





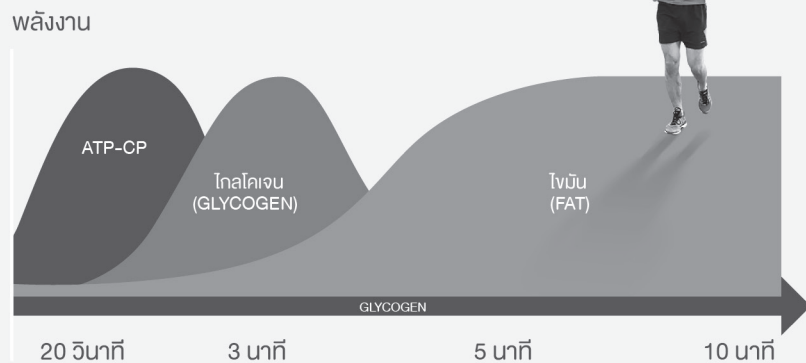
เมื่อออกกำลังกายต่อเนื่อง
10 นาทีขึ้นไป

ทำไมเราควรออกกำลังกายให้ได้ 10 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง

การออกกำลังกาย

ช่วงแรก ร่างกายจะดึง **พลังงานจากเซลล์ (ATP-CP)** ออกมาใช้
หลังจากนั้นร่างกายจะดึง **ไกลโคเจนจากกล้ามเนื้อ** มาเป็นพลังงาน
เมื่อถึงจุดหนึ่ง ร่างกายจะเริ่มดึง **ไขมัน** ออกมาใช้ในการเผาผลาญพลังงาน

การออกกำลังกายให้ได้ 10 นาทีต่อครั้งขึ้นไป
จะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญไขมันได้อย่างเต็มที่



เพื่อสุขภาพที่ดีควรออกกำลังกายให้ได้ 150 นาทีต่อสัปดาห์

อยากรู้เพิ่มเติม สแกนโหลดคู่มือฟรี



คุณธนบูรณ์ สมบูรณ์ (เอช) ผู้จัดการโครงการ
ครีเอทีฟมูฟ (CreativeMOVE)

สังคมเป็นของเราทุกคน หากเราปล่อยปัญหาทิ้งไว้ นอกจาก
ยังไม่ถูกแก้ไขแล้วยังสะสมพอกพูนขึ้นไปอีก จนกลายเป็นปัญหาใหญ่
เกินแก้ “ร่วมกันสร้างสรรค์สังคม” นับเป็นหนึ่งในแนวทางขับเคลื่อน
กลุ่มคนที่มีจิตอาสาพัฒนาาร่วมกัน เพื่อแก้ไขปัญหให้กับสังคม

ความคิดสร้างสรรค์ เป็นสิ่งที่สามารถสร้างประโยชน์เพื่อสังคมได้
โดยเป็นการจุดประกายสังคมให้กลับมาตระหนักถึงประเด็นปัญหา
ทางสังคม สุขภาพ ว่า ไม่ใช่เรื่องไกลตัว และทุกคนสามารถมี
ส่วนร่วมที่จะเปลี่ยนแปลงสังคมไปด้วยกันได้

อดีตช่างภาพแฟชั่นแถวหน้าของเมืองไทย
เอช-ธนบูรณ์ สมบูรณ์ ได้ก้าวเข้าสู่การก่อตั้ง
ครีเอทีฟมูฟ (CreativeMOVE) องค์กรนวัตกรรม
สังคมที่นำความคิดสร้างสรรค์
มาช่วยขับเคลื่อนปัญหาสังคม
โดยได้รับการสนับสนุนจาก
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ
สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

จุดเริ่มต้นมาจากเหตุการณ์
น้ำท่วมใหญ่ในปี 2554 ที่ได้ทำงาน
ร่วมกับมูลนิธิต่างๆ จึงเห็นช่องว่างของ
ปัญหา และนำความรู้ ความสามารถที่มี
มาให้บริการด้านการวิจัยและออกแบบพัฒนา
นวัตกรรมสังคมทำงานร่วมกับคนรุ่นใหม่ที่มี
จิตสาธารณะผ่านสื่อโซเชียลมีเดีย จนต่อมาเกิดเครือข่าย
ครีเอทีฟ ซิตีเซน (Creative Citizen) ที่มีเป้าหมายในการ
พัฒนาเครือข่ายพลเมืองสร้างสรรค์สังคม ผ่านกระบวนการ
DIT : Do It Together ซึ่งมี 3 ขั้นตอน คือ สร้างแรงบันดาลใจ
สร้างการเรียนรู้ และสร้างการมีส่วนร่วม

ร่วมสร้างสังคมแห่งความสุข ด้วยพลังความคิดสร้างสรรค์

เครือข่ายครีเอทีฟ ซิตีเซน นับเป็นตัวอย่างการทำงาน
เพื่อสังคม ที่นำความคิดสร้างสรรค์มาใช้เพื่อขยายให้งาน
เพื่อสังคมที่คนเคยเข้าใจ เข้าถึงยาก ให้กลายเป็นเรื่องง่าย
และมีสีสันน่าติดตาม จนกลายเป็นจุดเปลี่ยนของการทำงาน
เพื่อสังคมอย่างหนึ่งเลยทีเดียว



“เมื่อ 5 ปีก่อน ผมดูแลคอมมูนิตีของกลุ่มดีไซน์เนอร์ และทำเรื่องอาสาสมัครด้วย ซึ่งทั้งสองส่วนไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกัน ซึ่งผมก็คิดว่า จะทำอย่างไรให้กลุ่มดีไซน์เนอร์หันมาทำงานอาสาสมัครเพื่อสังคม เราเลยอยากจัดโครงการสร้างแรงบันดาลใจให้คนกลุ่มนี้ทำงานด้านสังคม และพัฒนาศักยภาพ จึงเกิดโครงการเครือข่ายครีเอทีฟ ซิตี้เซน โดยได้รับการสนับสนุนจาก สสส. มากกว่า 5 ปี ซึ่งปัจจุบันโดยมีอาสาสมัครกว่า 2,100 คน และชิ้นงานที่เกิดขึ้นจากการทำงานของเครือข่ายอาร์ทดีไซน์เนอร์ ประมาณ 4,000 กว่าชิ้น” ธนบูรณ์ เล่าให้ฟัง

“ความคิดสร้างสรรค์ งานศิลปะ และงานออกแบบ สามารถเปลี่ยนโลกได้” ธนบูรณ์ บอกเล่าถึงแนวคิดสำคัญในการทำงานของตนเอง และโครงการฯ โดยเชื่อว่าทั้ง ความคิดสร้างสรรค์ งานศิลปะ และงานออกแบบ เป็นสิ่งที่คอมมูนิตีของกลุ่มดีไซน์เนอร์ใช้เพื่อขับเคลื่อน และสร้างสรรค์สังคม รวมไปถึงคติในการดำเนินชีวิตของตัวเอง ที่เชื่อว่า เราควรใช้ความรู้ความสามารถในการสร้างสรรค์สังคมต่อไปด้วย

ก้าวต่อไปและความคาดหวังของนักสร้างสรรค์สังคมอย่าง ธนบูรณ์ คือการทำให้คนในเครือข่ายอาร์ทดีไซน์เนอร์ เปลี่ยนมาเป็นคนทำงาน เพื่อสังคมมากที่สุด และเกิดทำให้เกิดผู้รับผลประโยชน์มากขึ้น “เราจะขยายจำนวนนักครีเอทีฟ เพื่อทำงานด้านสังคมให้มากขึ้น พร้อมกับการพัฒนาศักยภาพและลงมือทำ” เขาบอกถึงความตั้งใจ

เครือข่ายครีเอทีฟ ซิตี้เซน (Creative Citizen) มีเป้าหมายในการพัฒนาเครือข่ายพลเมืองสร้างสรรค์ สังคม ผ่านกระบวนการ DIT : Do It Together ซึ่งมี 3 ขั้นตอน ได้แก่ สร้างแรงบันดาลใจ สร้างการเรียนรู้ และ สร้างการมีส่วนร่วมที่จะต้องนำมาตกตะกอนความคิดใหม่ให้เกิดขึ้นในสังคมและสิ่งแวดล้อมของไทยอย่าง เข้มแข็งต่อไปในอนาคต

งาน Creative Citizen Talk 2018 : Health Forward ที่ทางเครือข่ายครีเอทีฟ ซิตี้เซน ได้จัดขึ้น ในปี 2561 นั้น โดยนำโจทย์ของ สสส. เรื่องการสื่อสารสุขภาพมาเป็นตัวตั้ง พร้อมกับการถ่ายทอดจาก 10 นักคิด นักทำ ด้านการสื่อสารสุขภาพ ที่ได้แบ่งปันประสบการณ์ กระตุ้นไอเดีย และสร้างแรงบันดาลใจ ในการลงมือทำ โดยเฉพาะทำให้อีกหลายคนได้มองว่า เรื่องสุขภาพไม่ใช่เรื่องที่น่าเบื่อ และไกลตัว โดยเรื่องราวของนักคิด นักทำ ทั้ง 10 ท่าน อาจจะกลายเป็นจุดเล็กๆ ที่กระตุ้นต่อมไอเดีย และสร้างแรงบันดาลใจในการลงมือทำให้กับใครอีกหลายๆ คนต่อไป

จากนักสร้างสรรค์สังคมหลากหลายด้าน เช่น นักออกแบบของเล่นและเกมเพื่อสังคม ผู้ก่อตั้งเพจ MinutevideosThailand คอมมูนิตีออนไลน์ เพื่อผู้สูงวัย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัย สโมสรเด็กเล่นสร้างปัญญา เป็นต้น

ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นผู้สร้างและส่งเสริมแรงบันดาลใจ ด้านสุขภาพ และขยายสังคมของการแบ่งปันออกไป ไม่มีที่สิ้นสุด เพราะจิตอาสาอยู่ในตัวเราทุกคน และสามารถส่งต่อถึงคนอื่นๆ ในสังคม ให้มาอยู่ด้วยกัน เป็นสังคมแห่งความสุขได้



ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข





ตั้งปฏิธานปีใหม่แต่ไม่เคยรอด? ลองปฏิธานวันจันทร์ดูไหม?

ปีใหม่มีปีละหน แต่วันจันทร์ ปีหนึ่งมีโอกาสดังปีละ 52 ครั้ง

ผู้เชี่ยวชาญแนะ ตั้งเป้าทีละน้อยๆ เริ่มต้นใหม่ได้เรื่อยๆ โอกาสสำเร็จมีมากกว่า
มาเปลี่ยนให้ “วันจันทร์” คือ วันเริ่มต้นใหม่ในการเปลี่ยนแปลงตัวเองกันดีกว่า

ปีใหม่ที่ผ่านมาระยะหนึ่งแล้ว ปฏิธานปีใหม่ที่ตั้งกันไว้
คืบหน้ากันแค่ไหนบ้างแล้ว? ส่วนใครที่ล้มไม่เป็นท่า
ไปเรียบร้อยแล้วละก็อย่าเพิ่งท้อไปเลย เพราะคุณ คือ
1 ใน 3 ของคนที่ตั้งใจยึดเอาปีใหม่เป็นโอกาสเริ่มต้น
ทำสิ่งใหม่ๆ เพื่อทำให้ชีวิตตัวเองดีขึ้น แต่ท้ายที่สุดแล้ว
ก็ไม่สามารถทำตามที่ตั้งใจไว้

แต่นั้นไม่ได้หมายความว่า คุณจำเป็นต้องรอไปอีกปีหนึ่ง
เพื่อคอยให้วันขึ้นปีใหม่เวียนมาบรรจบอีกรอบ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการ
ตั้งใจออกกำลังกายสม่ำเสมอ การลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพ เลิกสูบบุหรี่
เลิกดื่มแอลกอฮอล์ หรือเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ คุณยัง
คงเริ่มใหม่ได้เสมอในทุกๆ สัปดาห์ หากว่าเปลี่ยนมาเป็นการเริ่มต้น
ในวันแรกของสัปดาห์แทน

“ถ้าเกิดว่าฉันทำแผนคุมอาหารล้มไปชะตอน
วันอังคาร หรือวันพุธ ฉันก็ยังรู้ว่าฉันยังคงเริ่มต้นใหม่
อีกครั้งได้ในวันจันทร์สัปดาห์ถัดมา” ลินเชย์ ชวาร์ซ คุณแม่
ผู้มีตารางเวลาชีวิตแสนยุ่งที่สุดคนหนึ่งในรัฐนิวยอร์ก
ประเทศสหรัฐอเมริกา กล่าวถึงข้อดีของการหันมาใช้
ปฏิธานวันจันทร์ แทนปฏิธานปีใหม่

โดยเป้าหมายของคุณแม่ลินเชย์ คือการเลือก
รับประทานแต่เฉพาะอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ทว่าในความ
เป็นจริงแล้ว บ่อยครั้งความตั้งใจนั้นจบลงด้วยการ
มานั่งกินขนมขบเคี้ยวของลูกๆ ที่เหลือจากงานปาร์ตี้ด้วย
ความเสียดาย และยิ่งไปกว่านั้น อาหารที่คุณแม่ท่านนี้
โปรดปรานที่สุดก็ไม่ใช่อินโกล แต่คือช็อกโกแลตแท่ง
นั่นเอง



เธอยอมรับว่าเมื่อความตั้งใจในการงดอาหารพวกนี้ พังไม่เป็นท่ากลางสัปดาห์ซะแล้ว ครั้นจะเริ่มใหม่วันพฤหัสบดี หรือวันศุกร์ มันก็อะไรๆ อยู่ ส่วนเสาร์อาทิตย์ นั้นก็ไม่ต้องพูดถึง ฉะนั้นแล้ว วันจันทร์คือวันที่เหมาะสมที่สุดที่เธอรู้สึกว่าจะต้องเริ่มทำสิ่งดีๆ ให้กับตัวเอง

“จะคิดซะว่าวันจันทร์ คือวันปีใหม่ของแต่ละสัปดาห์ อย่างนี้ก็ได้ เป็นจุดเริ่มต้นในการทิ้งอดีตที่เลวร้ายที่ผ่านมา แล้วให้ผ่านไป แล้วลองเริ่มต้นทำสิ่งใหม่ที่ดีกว่า” โจแอนนา โคเฮน ผู้อำนวยการสถาบันเพื่อการควบคุมยาสูบโลก แห่งโรงเรียนการสาธารณสุข จอนส์ ฮอปกินส์ กล่าว

ขณะที่เบ็กกี้ นิว ประธานกลุ่มรณรงค์ให้ยึดวันจันทร์ เป็นวันเริ่มต้นทำสิ่งดีๆ ให้แก่ชีวิต “มันเดย์ แคมเปญจ์ อนิซิเอทีฟ” ให้ความเห็นว่า ด้วยเพราะว่าปีใหม่นั้นมีเพียงปีละครั้ง ส่วนวันจันทร์นั้นมีทุกสัปดาห์ ซึ่งหากนับไปแล้ว ปีๆ หนึ่งก็มีถึง 52 ครั้ง ที่คนตั้งใจเปลี่ยนแปลงตัวเองจะได้มีโอกาสแก้ตัว การเลือกวันจันทร์เป็นจุดเริ่มต้นแทนวันปีใหม่นั้นจึงมีความยั่งยืนกว่า พลาดแล้วก็นับหนึ่งใหม่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ ก็ยิ่งดีกว่าที่พลาดแล้วก็เลิกไปเลย และรอจนกว่าปีใหม่เวียนกลับมาอีกครั้ง

ด้าน มาร์โจรี โคห์น นักโภชนาการ และโฆษกหญิงของสถาบันโภชนาการ อคาเดมี ออฟ นิวตริชัน แอนด์ ไดเอทิติกส์ มองว่า กลยุทธ์ในการเริ่มใหม่ในวันจันทร์นั้น ไม่เพียงแต่เป็นการสร้างโอกาสให้เราทำสิ่งที่ตั้งใจได้สำเร็จมากขึ้นเท่านั้น หากแต่ว่าการที่เราทำได้สำเร็จมากขึ้นทีละน้อยๆ นั้น เป็นการสร้างแรงจูงใจทางบวกให้กับตัวเราเองเป็นอย่างดี และจะช่วยให้เราก้าวไปข้างหน้าเรื่อยๆ

เธอยกตัวอย่างเรื่องการตั้งเป้าลดน้ำหนักให้ฟังว่า หากเราตั้งเป้าว่าจะลดทีเดียวนเสียให้รู้แล้วรูด จาก 100 กิโลกรัม ต้องลงไปเหลือ 50 กิโลกรัมให้ได้ในปีนี้ น้อยคนนักจะทำได้สำเร็จ แต่ถ้าลองแบ่งเป้าหมาย ทำไปทีละน้อยแบบนี้ ความเป็นไปได้อาจจะมีมากกว่า ที่สำคัญทุกครั้งที่เราทำสำเร็จ แม้จะเป็นเป้าหมายเล็กๆ น้อยๆ กำลังใจจะมาทันที

เรื่องการเลิกสูบบุหรี่ก็เช่นกัน คุณมาร์โจรี ว่า คนส่วนใหญ่ต้องใช้ความพยายามเลิกหลายครั้งกว่าจะเลิกได้ แต่จำนวนครั้งในการเลิกไม่ได้บอกว่า คุณอ่อนแอกว่า คนอื่นๆ ที่เลิกได้สำเร็จอย่างรวดเร็ว เพราะทุกครั้งที่คุณได้ลองลงมือทำอย่างตั้งใจ สิ่งที่คุณได้มาแน่นอนคือ กระบวนการเรียนรู้ด้วยตัวเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่สามารถซื้อหาได้ หากแต่ต้องลงมือทำเองแล้วจึงจะรู้ และสิ่งที่เรียนรู้นี้จะนำไปสู่การพัฒนาตัวเองให้ทำให้ดีขึ้นในครั้งต่อไป ส่วนวันจันทร์นั้น พบว่าทีมงานวิจัยรองรับว่าเป็นจุดเริ่มต้นโดยธรรมชาติสำหรับคนที่ต้องการเลิกบุหรี่ด้วยเช่นกัน โดยมีสถิติว่า วันจันทร์เป็นวันที่มีคนติดต่อขอความช่วยเหลือในการช่วยให้พวกเขาเลิกบุหรี่สูงที่สุดด้วยเช่นกัน

งานวิจัยอีกชิ้น ดีพิมพีเนวารสารเวชศาสตร์ป้องกันอเมริกัน โดยทีมวิจัยของคุณมาร์โจรี ยังพบว่า วันจันทร์คือวันที่มีคนใช้คำค้นหาในกูเกิล เกี่ยวกับการสร้างสุขภาพที่ดีขึ้นสูงที่สุดในแต่ละสัปดาห์อีกต่างหาก ยกตัวอย่างเช่น สูตรอาหารเพื่อสุขภาพ โปรแกรมคุมอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นต้น



ข้อมูลดังกล่าวทำให้วันจันทร์ถูกเลือกมาเป็นวันสำคัญในการรณรงค์เพื่อสุขภาพต่างๆ มากมายในสหรัฐอเมริกา ไม่ว่าจะเป็นการรณรงค์สอนให้เด็กหัดทำอาหารทานเองเพื่อสุขภาพ ในวันจันทร์ การงดทานเนื้อสัตว์ในวันจันทร์ การเลือกวันจันทร์เป็นวันแห่งการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย การเลือกวันจันทร์เป็นวันงดสูบบุหรี่ และการเลือกให้วันจันทร์เป็นวันที่คนควรพยายามปรับลดความเครียดในชีวิตประจำวัน

“ตอนนี้กลายเป็นว่าเรื่องผักและผลไม้สดๆ ได้กลายมาเป็นหัวข้อหลักในการสนทนาในวงอาหารค่ำของบ้านเราไปแล้ว และทุกครั้งที่เราไปซื้อของที่ตลาดกัน เด็กๆ ก็จะเป็นอย่างที่ว่า ผักผลไม้ที่เขาชอบทานจัดวางอยู่ตรงไหน ลูกเราทุกคนอ่านฉลากโภชนาการเป็นกันทุกคนเวลาซื้อของเข้าบ้าน” คามิเยอร์ คาซาเรตตี ประธานกลุ่มรณรงค์ สอนให้เด็กๆ เรียนรู้ทำอาหารทานเองทุกวันจันทร์ในกรุงนิวยอร์ก กล่าวอย่างภาคภูมิใจ

มาสร้างเป้าหมายวันจันทร์ไปด้วยกัน



📖 สิงคโปร์เพิ่มอายุขั้นต่ำสูบบุหรี่ ชื้อ ขาย ครอบครองบุหรื

มีผลนับตั้งแต่ วันที่ 1 มกราคมเป็นต้นมา อายุขั้นต่ำที่อนุญาตให้ซื้อ ครอบครอง สูบ และจำหน่ายบุหรืได้ในประเทศสิงคโปร์ ได้ขยับขึ้นไปเป็น 19 ปี เป็นที่เรียบร้อยแล้ว จากเดิมคือ 18 ปี โดยเป็นการปูทางของรัฐบาล สิงคโปร์ ที่ตั้งเป้าเพิ่มอายุขั้นต่ำไปให้ถึง 21 ปี ให้ได้ภายในระยะเวลา 3 ปี หรือในปี 2564

การขึ้นอายุขั้นต่ำผู้สูบบุหรืนี้ เป็นผลจากการแก้กฎหมายควบคุม การโฆษณา และการขายยาสูบของสิงคโปร์ ที่ผ่านความเห็นชอบโดยรัฐสภา ในเดือนพฤศจิกายนปีที่ผ่านมา ก่อนที่จะมามีผลบังคับใช้ต้นเดือนมกราคมปีนี้ ทั้งนี้ทางการสิงคโปร์ เชื่อมั่นว่า การเพิ่ม อายุขั้นต่ำผู้สูบบุหรื จะช่วยลดการเข้าถึงบุหรืในกลุ่มประชากรรุ่นใหม่ของประเทศ ไปจนกว่าพวกเขาจะมีวุฒิภาวะเพียงพอ ในการตัดสินใจด้วยตัวเองได้ ซึ่งนับจากวันที่กฎหมายมีผลบังคับใช้แล้ว ร้านค้าฝ่าฝืนกฎหมายด้วยการจำหน่ายบุหรืให้แก่ ผู้มีอายุไม่ถึงเกณฑ์ ต้องระวางโทษปรับ 5,000 เหรียญสิงคโปร์ ในการกระทำผิดครั้งแรก

แต่หากเป็นการกระทำผิดตั้งแต่ครั้งที่ 2 เป็นต้นไป โทษปรับจะขยับขึ้นเป็น 10,000 เหรียญ และไม่เพียงเท่านั้น ในการกระทำผิดครั้งแรกจะถูกพักใช้ใบอนุญาตประกอบการด้วย และในกรณีการทำผิดซ้ำจะถูกเพิกถอนใบอนุญาต ไปโดยปริยาย

ส่วนใครที่เป็นธุระจัดหาบุหรืให้แก่ผู้มีอายุต่ำกว่าเกณฑ์ ก็มีโทษด้วยเช่นกัน ยกตัวอย่างเช่น ใครซื้อบุหรืให้ผู้อายุ ไม่ถึงเกณฑ์ต้องโดนปรับ 2,500 เหรียญ ในครั้งแรก และ 5,000 เหรียญ ในครั้งต่อไป ส่วนผู้มีอายุไม่ถึงเกณฑ์ หากพบว่า ซื้อหรือมีไว้ครอบครองหรือสูบเองจะโดนปรับ 300 เหรียญ



📖 นิวยอร์กห้ามร้านขายยาทุกแห่งขายบุหรื



นับตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม เป็นต้นมา ร้านขายยาจำนวนกว่า 500 ร้านทั่วมหานคร นิวยอร์ก ต้องปฏิบัติตามกฎหมายใหม่ ที่ห้ามไม่ให้จำหน่ายบุหรืและผลิตภัณฑ์ยาสูบ ทุกชนิดอีกต่อไป

เนื่องจากมองว่า ร้านขายยาควรมีหน้าที่ในการช่วยให้คนมีสุขภาพที่ดีขึ้น แล้วเหตุใด จึงจะสามารถจำหน่ายผลิตภัณฑ์ที่ทำลายสุขภาพอย่างบุหรืหรืออยู่อีก สำหรับบุหรืไฟฟ้า นั้น ได้ถูกห้ามมิให้จำหน่ายตามร้านขายยาในกรุงนิวยอร์กมาแล้วตั้งแต่เดือนสิงหาคม ปี 2560 โดยในกรุงนิวยอร์กประมาณการว่า มีประชากรสูบบุหรืกว่า 873,000 คน

ในจำนวนนี้ กว่า 860,000 คนเป็นนักสูบบุหรี่ผู้ใหญ่ และอีก ราว 13,000 คน เป็นเยาวชน

ทั้งนี้ก่อนที่กฎหมายห้ามจำหน่ายบุหรืในร้านขายยาจะมีผลบังคับใช้ ปรากฏว่า มีร้านขายยาหลายแห่ง ได้เลิกจำหน่ายบุหรื และผลิตภัณฑ์ยาสูบกันโดยสมัครใจ เช่น เครือร้านขายยา ซีวีเอส ที่ตัดสินใจเลิกจำหน่ายบุหรืไปตั้งแต่ปี 2557

แต่ก็ยังมีร้านขายยาจำนวนอีกกว่า 500 แห่งในกรุงนิวยอร์กที่ยังเดินหน้าขายบุหรืต่อไป จนถูกสั่งห้ามในครั้งนี ทั้งนี้ นอกจาก มาตรการในการห้ามร้านขายยาจำหน่ายบุหรืแล้ว กรุงนิวยอร์ก ยังได้กำหนดราคาบุหรืขั้นต่ำต่อซองเป็น 13 เหรียญสหรัฐ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในมาตรการต่อต้านการสูบบุหรื ซึ่งเริ่มดำเนินการมาตั้งแต่ปี 2545 ที่มีการกำหนดพื้นที่ปลอดควันบุหรืกันเป็นครั้งแรก



วิจัยใหม่ จิบแอลกอฮอล์แต่น้อยดีต่อสุขภาพ ไม่จริง 📖

พูดต่อๆ กันมา บ้างก็ว่าจิบไวน์วันละนิดดีต่อหัวใจ และอีกสารพัดความเชื่อ ที่นำมาอ้างว่า การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณเพียงน้อยเป็นประจำ มีผลดีต่อสุขภาพ

แต่ล่าสุดมีผลการวิจัยที่ได้ตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์เลื่องชื่อ เดอะแลนเซต ชี้กันชัดๆ เลยกว่า ความเชื่อเหล่านี้ไม่มีหลักฐานทางวิชาการยืนยัน หากแต่สิ่งที่การวิจัยนี้ ยืนยันได้คือ ผลของการดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ การเกิดโรคต่างๆ และท้ายที่สุดแล้ว ทำให้อายุคาดเฉลี่ยของคนที่มีลดลงไปด้วย

โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเรื่องโรคตับ จาไมล์ วากิม เฟลมมิง ซึ่งไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับงานวิจัยล่าสุดนี้ได้วิเคราะห์ผลการวิจัยที่น่าสนใจนี้ให้ฟังว่า แอลกอฮอล์ ยังคงเป็นปัจจัยหลักทั้งในการก่อให้เกิดโรคต่างๆ และการเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร โดยพบว่า เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของคนทั่วโลกในอันดับที่ 7 หรือ 2.8 ล้านคนต่อปี

นั่นยังไม่เป็นเรื่องที่น่าตกใจมากเท่ากับข้อเท็จจริงที่ว่า แอลกอฮอล์ได้กลายมาเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับที่ 1 ในคนอายุ ระหว่าง 15-49 ปีไปแล้ว ส่วนที่ว่าการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณน้อยเป็นประจำนั้น การวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า สามารถทำลายสุขภาพ ในระยะยาวได้เช่นกัน เป็นลักษณะที่ว่าหากดื่มหนักๆ เลยก้ออกผลเร็ว แต่หากดื่มไม่มากแต่ดื่มไปเรื่อยๆ ก็ส่งผลในระยะยาวเช่นกัน



ที่สุดของสายการบินบรรทุกคนมาแห่งปี 📖



เมื่อสิ้นปี 2561 ที่ผ่านมานี้ ได้มีการจัดอันดับสายการบินที่พบว่า มีปัญหา เรื่องผู้โดยสารมาแล้วก่อเหตุขัดขวางการบินมากที่สุด ซึ่งก็ได้แก่ สายการบิน ไรอันแอร์ เป็นสายการบินต้นทุนต่ำสัญชาติไอร์แลนด์

การสำรวจเกิดขึ้นจากความเห็นผู้โดยสารทั้งสิ้น 7,900 คน จัดทำโดย ซิมเบิล ฟไลอิง เว็บไซต์ ข่าวสารด้านการบิน ผลการสำรวจพบว่า ผู้โดยสาร สายการบินไรอันแอร์ มากถึง 17% ยอมรับว่าเคยต้องโดยสารเที่ยวบิน ที่มีเหตุคนมาก่อเรื่องจนกระทบต่อเที่ยวบินมาแล้ว ตามมาด้วยสายการบิน

โรมัส คูก ที่ผู้โดยสาร 15% บอกว่า เคยประสบเหตุการณ์แนวนี้มาด้วยตัวเอง

ส่วนอันดับสามนั้นเป็นของสายการบิน ทยูฟลาย และอันดับสี่ คือสายการบิน อีซีเจ็ต ด้านสำนักงานการบินพลเรือนอังกฤษเปิดเผยว่า เมื่อปีที่แล้ว เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องได้รับผลกระทบจากเหตุผู้โดยสารมาก่อเรื่องจน เที่ยวบินต้องล่าช้า หรือถึงขั้นต้องยกเลิกไปเลยก็มีนั้น เพิ่มขึ้นกว่า 2 เท่าตัวเมื่อเทียบกับสถิติปี 2560 ที่มีเหตุการณ์แบบนี้มากถึง 417 ครั้ง

สายการบินไรอันแอร์ผู้ครองแชมป์ปัญหาผู้โดยสารเมานั้น ได้พูดถึงกรณีนี้ว่า ที่จริงแล้วน่าจะเป็นความรับผิดชอบของสนามบินต้นทางด้วย ที่มีส่วนอย่างยิ่งในการเพิ่มจำนวนผู้โดยสารมาก่อเหตุ โดยเสนอให้สนามบินแต่ละแห่งต้องมีมาตรการจำกัดการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แก่ผู้โดยสารก่อนขึ้นเครื่อง เพราะต่อให้บนเที่ยวบินจะจำกัดการดื่ม

ของผู้โดยสารยังไง แต่หากว่า ผู้โดยสารเมามาก่อนแล้วก็ยังเป็นปัญหาอยู่ดี ซึ่งมีสนามบินเมืองกลาสโกว์ ได้ทดลองทำแล้วและได้ผลจริงในทางลดเหตุการณ์คนมากระทบเที่ยวบิน

ไม่มีคำว่าสาย ที่จะเริ่มต้นทำสิ่งที่รัก

เริ่มต้นปีใหม่ปี 2562 อย่างเป็นทางการแล้ว หลายคนอาจจะวางแผนสำหรับอนาคตของตนเองได้แล้ว แต่สำหรับใครที่ยังไม่ได้มีเป้าหมายอะไร วันนี้เรามาเขียนแผนสำหรับปี 2562 ไปพร้อมๆ กัน

บางคนสงสัยว่าทำไมเราถึงต้องตั้งเป้าหมายชีวิต? ก็เพราะเป้าหมายชีวิตจะเป็นเหมือนแผนที่นำทาง ทำให้เราเห็นจุดหมายปลายทางที่ชัดเจน สุดท้ายเมื่อทำสิ่งนั้นสำเร็จ เราจะรู้สึกภูมิใจและมีความสุขกับการได้ทำในสิ่งที่รัก เช่นเดียวกับ **“ลุงเท็ดดี้” วัชรณ ระนอง** วัย 80 ปี ที่มองว่า ไม่ว่าจะอายุเท่าไร การมีเป้าหมายของชีวิต และเปิดโอกาสให้ตัวเองได้ทำในสิ่งที่รักเป็นการใช้ชีวิตมีคุณค่าและมีความสุข

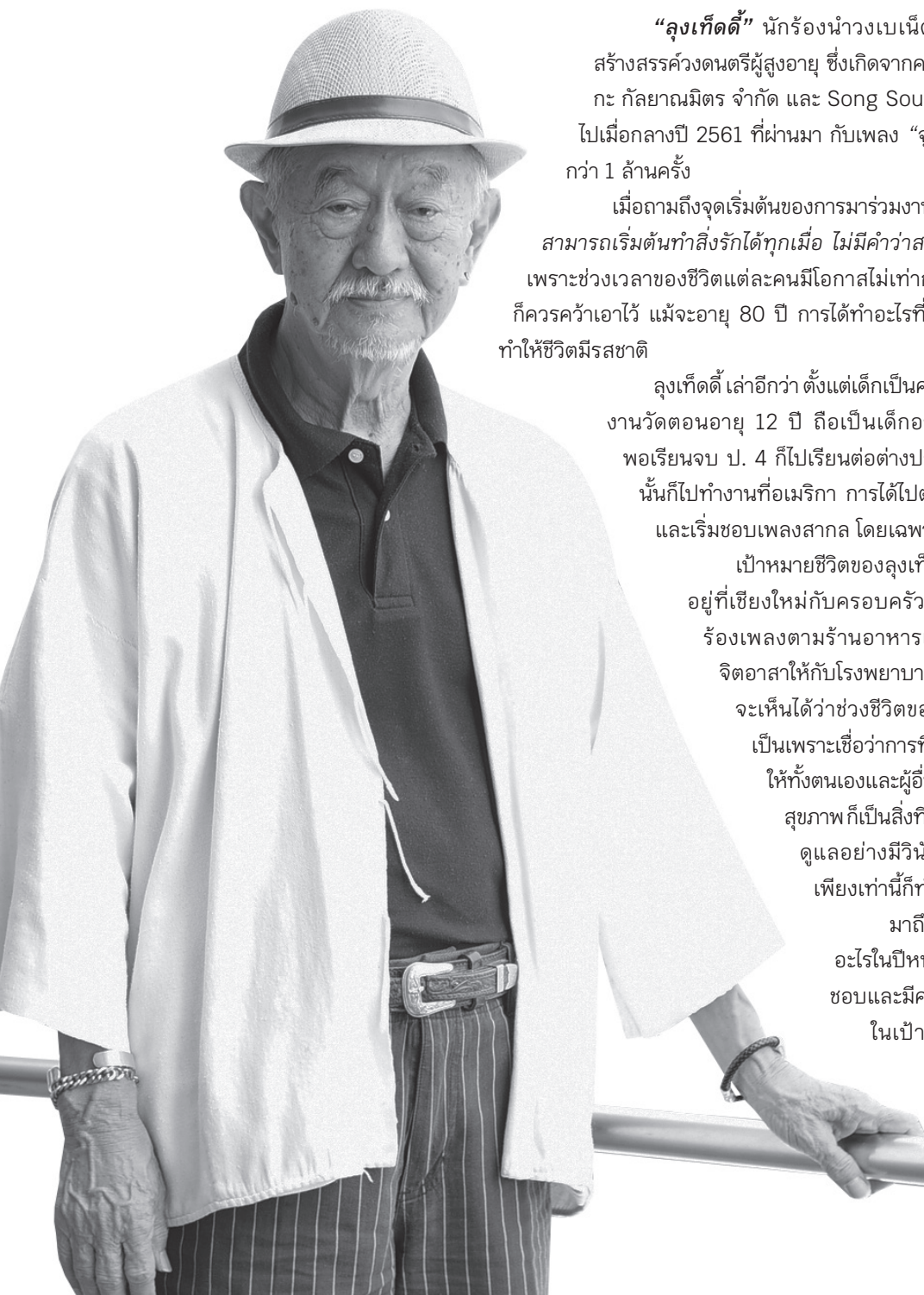
“ลุงเท็ดดี้” นักร้องนำวงเบเนตตี้ BENNETTY ภายใต้โครงการการสร้างสรรควงดนตรีผู้สูงอายุ ซึ่งเกิดจากความร่วมมือกันระหว่าง สสส. บริษัท ชูใจกะ กัลยาณมิตร จำกัด และ Song Sound Production โดยเปิดตัวซิงเกิ้ลแรกไปเมื่อกลางปี 2561 ที่ผ่านมา กับเพลง **“จุดเดิม”** ซึ่งมียอดคนดูมิวสิกวิดีโอในยูทูปกว่า 1 ล้านครั้ง

เมื่อถามถึงจุดเริ่มต้นของการมาร่วมงานในวงเบเนตตี้ ลุงเท็ดดี้กล่าวว่า **“ทุกคนสามารถเริ่มต้นทำสิ่งที่รักได้ทุกเมื่อ ไม่มีคำว่าสาย”** เริ่มแรกที่มีคนชักชวนก็สนใจทันที เพราะช่วงเวลาของชีวิตแต่ละคนมีเวลาไม่เท่ากัน สิ่งนี้เป็นสิ่งเตือนใจว่า เมื่อมีโอกาสก็ควรคว้าเอาไว้ แม้จะอายุ 80 ปี การได้ทำอะไรที่ทำหายและยังเป็นสิ่งที่เรารักก็เป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีรสชาติ

ลุงเท็ดดี้เล่าอีกว่า ตั้งแต่เด็กเป็นคนชอบฟังเพลง ร้องเพลง เคยไปประกวดงานวัดตอนอายุ 12 ปี ถือเป็นเด็กอายุน้อยสุดในบรรดาคนที่ร่วมประกวด พอเรียนจบ ป. 4 ก็ไปเรียนต่อต่างประเทศที่ป็นัง และออสเตรเลีย หลังจากนั้นก็ไปทำงานที่อเมริกา การได้ไปต่างประเทศทำให้ซึมซับวัฒนธรรมใหม่ๆ และเริ่มชอบเพลงสากล โดยเฉพาะแนวเพลงบัลลาด และเพลงแจ๊ส

เป้าหมายชีวิตของลุงเท็ดดี้คือ ทำสิ่งดีๆ อยู่เสมอ ปัจจุบันอาศัยอยู่ที่เชียงใหม่กับครอบครัว และสิ่งที่ทำอยู่เป็นประจำคือ การไปร้องเพลงตามร้านอาหารเป็นงานอดิเรก รวมถึงยังเป็นนักร้องจิตอาสาให้กับโรงพยาบาล เพื่อร้องเพลงให้กำลังใจผู้ป่วยอีกด้วย จะเห็นได้ว่าช่วงชีวิตของลุงไม่เคยห่างไกลจากเสียงเพลงเลย เป็นเพราะเชื่อว่าการที่เราได้ทำสิ่งที่ชอบเป็นการมอบความสุขให้ทั้งตนเองและผู้อื่น และนอกจากการทำในสิ่งที่รัก การดูแลสุขภาพก็เป็นที่ต้องให้ความสำคัญ ยิ่งอายุเพิ่มขึ้นยิ่งต้องดูแลอย่างมีวินัย ดูแลเรื่องอาหารและออกกำลังกาย เพียงเท่านั้นก็ทำให้ชีวิตสุขทั้งกายและใจได้

มาถึงจุดนี้สำหรับใครที่ยังคิดไม่ออกว่าจะทำอะไรในปีหน้า ลองถามใจตนเองว่าอะไรเป็นสิ่งที่เราชอบและมีความสุข หากได้ทำสิ่งนั้นอาจจะจะเป็นหนึ่งในเป้าหมาย ที่จะทำให้การเดินทางของชีวิตในปีหน้ามีแต่สิ่งดีๆ ตลอดปี





สุขลับสมอง ฉบับนี้

อยากชวนเพื่อนร่วมสร้างสุขทุกท่าน
มาหาคำซึ่งเป็นความหมายของคำว่ารักที่ถูกซ่อนอยู่
ในตารางนี้ 5 คำ ว่า มีอะไรกันบ้าง

ค	ว	า	ม	สุ	ข	จ	มิ	ห	า
เ	ช	ป	า	ฟ	ท	ำ	ภ	ผ	ง
ใ	ข	ป	ร	า	ร	ถ	น	า	ดี
ช	ไ	ก	ป	ค	า	อ	บ	อยู่	น
อ	แ	อ	ห	วั	ง	ดี	ม	ห	อ
ส	อ	น	ก	ถ	เ	ก	า	ต	จ
ค	ว	า	ม	เ	ขี้	า	ใ	จ	ว
ห	จ	ก	ด	า	พ	า	จ	ไ	อ

ส่งคำตอบ พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่

“ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120”

ก่อนวันที่ 15 มีนาคม 2562 ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน

จะได้รับงานโฆษณาการ 2:1:1 สุขภาวะดีกันไปเลย



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



ผัก 2 ส่วน
ข้าว 1 ส่วน
เนื้อ 1 ส่วน

สุขภาพดีไม่มีพุง

