

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ



ปีที่ 10
ฉบับที่ 149
มีนาคม 2557

ไถว้าย

เบาหวาน

ความดัน

หัวใจ

เค็ม

- ๖ “เค็ม” ถึงไต
อันตรายถึงชีวิต
- ๖ เผยเมนูช้อนโซเดียม
ที่คุณอาจไม่รู้มาก่อน
- ๖ พาเที่ยวนิทรรศการ
SEX...Teen's Choice
- ๖ พบเค็ลคลับ
ชวนขยับลดโรค

แจก
ฟรี!

โฉมใหม่ ลด
**Carbon
Footprint**
ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



ทพ.กฤษฎา เรืองอารีรัชต์

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ถ้าเรียกเดือนแห่งความรักอย่างกุมภาพันธ์เป็นเดือนของความหวาน ก็คงจะไม่ผิดนักถ้าจะเรียกเดือนมีนาคมว่าเป็นเดือนที่เกี่ยวข้องกับความเค็ม หลายคนอาจไม่ทราบว่าวันที่ 9 มีนาคมเป็น “วันไตโลก” เมื่อถึงเดือนมีนาคมของทุกปี สมาคมโรคไตทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยจึงพร้อมใจกันจัด “สัปดาห์ลดการกินเค็ม” (Low salt week) ซึ่งปีนี้ตรงกับวันที่ 10-16 มีนาคม เพื่อรณรงค์ลดการบริโภคเค็ม ซึ่งเป็นบ่อเกิดของโรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ และโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ซึ่งกำลังเป็นภัยคุกคามสุขภาพคนไทยจำนวนมากขึ้นทุกปี

ที่ผ่านมา สสส. โดยแผนงานอาหารเพื่อสุขภาพได้รณรงค์เรื่องลดการบริโภคน้ำตาล ไขมัน เกลือ และมาสู่การทำงานเรื่องการรณรงค์ลดเค็ม เพราะเห็นความสำคัญเร่งด่วนของสถานการณ์โรคไต ซึ่งปัจจุบันมีคนไทยป่วยเป็นโรคไตเรื้อรังถึงประมาณ 8 ล้านคน มีผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มขึ้นปีละประมาณ 10,000 คน และในจำนวนผู้รอการผ่าตัดเปลี่ยนไต 40,000 คน ได้รับการเปลี่ยนถ่ายไตเพียง 400 คนเท่านั้นที่น่าตกใจคือ 1 ใน 3 ของคนที่รอการเปลี่ยนไตต้องเสียชีวิตลง

โรคไตจึงนับเป็นปัญหาสุขภาพสำคัญของประเทศที่ทำให้ภาครัฐต้องใช้งบประมาณไปกับการรักษาจำนวนมาก เพราะผู้ป่วยไตแต่ละคนจะมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยอยู่ที่ 2 แสนบาท จากการฟอกไตด้วยวิธีฟอกเลือด หรือล้างไตผ่านหน้าท้องอย่างต่อเนื่อง ทำให้แต่ละปีรัฐต้องใช้งบประมาณถึง 3 พันล้านบาท ทั้งที่โรคกลุ่มนี้สามารถป้องกันได้ จากการเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภค ลดการทานอาหาร

รสจัด ลดการเติมน้ำปลา ซีอิ๊วลงในอาหาร และหลีกเลี่ยงขนมกรุบกรอบที่มีปริมาณโซเดียมสูง พร้อมกับการออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย เท่านั้นไม่เพียงพอแต่จะรักษาสุขภาพของตนเอง และคนในครอบครัว แต่ยังช่วยประเทศชาติลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาลงไปอีกมาก

สำหรับท่านที่อยากได้ข้อมูลและความรู้เพิ่มเติมในเรื่องของโรคไต ก็สามารถไปร่วมงานกิจกรรมวันไตโลก ซึ่งทางสมาคมโรคไตเตรียมจัดขึ้นในวันที่ 9 มีนาคมนี้ ที่แกรนด์ฮอลล์ ชั้น 1 สยามดิสคัฟเวอรี โดยจะมีการให้ความรู้โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และประสบการณ์จากผู้ป่วยโรคไต มีการสาธิตการทำอาหารเมนูอร่อยดีต่อสุขภาพไต พร้อมทั้งการตรวจสุขภาพไตด้วยครับ

ทั้งท้ายด้วยความคืบหน้าของนิทรรศการ “เช็กสัวยรุ่น...เลือกได้” หรือ SEX...Teen's Choice ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพ ที่ได้เกริ่นเอาไว้ตั้งแต่ฉบับที่แล้ว ซึ่งได้เปิดให้เข้าชมแล้วตั้งแต่วันนี้ถึง

21 มิถุนายน ซึ่งวัยรุ่นน่าจะได้ชมเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นนิทรรศการมีชีวิตรูปแบบใหม่ ที่เด็กๆ จะได้ร่วมเรียนรู้และสัมผัสประสบการณ์เสมือน ผ่านเทคนิคการเล่าเรื่องด้วยละคร ที่จะทำให้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและอารมณ์ จนนำไปสู่ความรักและความต้องการทางเพศ และความเข้าใจที่ว่าท้ายที่สุดแล้วทุกทางเลือก ทุกการตัดสินใจขึ้นอยู่กับตัวเรา

ท่านที่สนใจสามารถเข้าชมได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย ทุกวันอังคาร-เสาร์ เวลา 10.00-17.00 น. ยกเว้นวันอาทิตย์ วันจันทร์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ ณ นิทรรศการหมุนเวียน ชั้น 2 อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สสส. หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ exhibition.thc@thaihealth.or.th หรือโทร. 083-098 1805-6 นะครับ

....สวัสดีครับ....

คนไทยมีสุขภาพ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 10 ฉบับที่ 149 มีนาคม 2557

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ	2
สุขประจำฉบับ ลดเค็ม ลดโรค	4
สุขสร้างได้ เช็กสัปดาห์...เลือกได้	10
เกร็ดความสุข เรียกเหงื่อลดโรค	14
สุขรอบบ้าน โยเกิร์ต ลดเบาหวาน	16
สุขไร้ควัน	18
สุขเลิกเหล้า	19
เคล็ดลับคนคงสุขภาพดี ดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์ สไตล์ “โน้ต-ณัฐกานต์”	22
สุขลับสมอง ปริศนาค้นหาคำ ต้อนรับฤดูเปลี่ยน	23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพหลโยธิน เขตสวาท กรุงเทพมหานคร 10120
editor@thaihealth.co.th


สสส
Thai Health

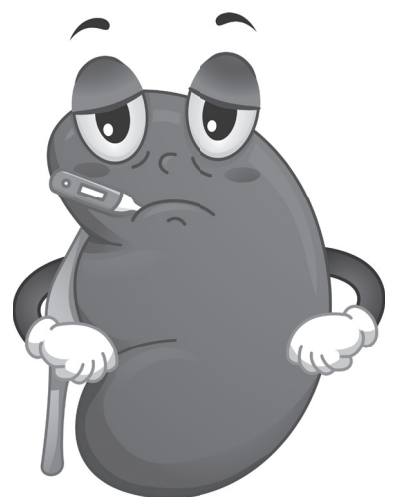
ลดเค็ม ลดโรค!

“ความดัน หัวใจ
เบาหวาน ไตวาย”
แพ็คगेโรครื้อรัง
ที่ใครก็ไม่อยากได้!



ว่าด้วยเรื่องอาหารการกิน ประเทศไทยนั้นไม่แพ้ชาติใดในโลก สารพัดอาหารหลากหลาย เพื่อดูจืดจาง อร่อยลิ้น แต่ในความอร่อยนั้นมีภัยอย่างหนึ่งแฝงตัวมาอย่างเงียบเชียบ คือ **“ความเค็ม”** ซึ่งเป็นตัวการทำให้เกิดแพ็คगेโรครื้อรังที่ไม่มีใครต้องการตามมา

ล่ำฟั่งเพียงการกินอาหารตามปกติในแต่ละมื้อ ความเค็มที่ได้รับจากอาหารปกติ ไม่ได้มีมากจนทำให้เกิดโรคได้ แต่ด้วยสภาพสังคมไทยเปลี่ยน พฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยน จากหุงหาอาหารกินในบ้าน กลายเป็นการกินอาหารสำเร็จรูป กินอาหารจานด่วน อาหารถุง ปิ้งรสหนักมือ สิ่งเหล่านี้ทำให้คนไทยบริโภคโซเดียมสูงกว่าที่ร่างกายต้องการถึง 2 เท่า





ถ้าพูดว่า
“กินเค็มมากไม่ดี
โรคไตจะถามหา”
คนส่วนใหญ่จะเข้าใจว่า
“เค็ม=เกลือ=โซเดียม”

รู้จักกับ “ความเค็ม”

สิ่งที่คนส่วนใหญ่คิด ถือว่าถูก แต่ถูกเพียงครั้งเดียว เพราะโซเดียมไม่ได้มีอยู่เพียงแคในเกลือ แต่แฝงอยู่ในอาหารต่างๆ ที่เราไม่รู้อีกจำนวนมาก

ก่อนจะลดเค็ม จึงต้องทำความเข้าใจก่อนว่า “ความเค็ม” เป็นเรื่องความรู้สึก แต่แต่ละคนจะรู้สึกถึงความเค็มได้ไม่เท่ากัน เพราะต่อมรับรสที่ลิ้น แต่ในความเค็มที่เราจะรู้สึกจะมีสิ่งหนึ่งอยู่เรียกว่า “โซเดียม” เป็นช่องทางเค็มเรียก เกลือแร่ ที่เป็นสารอาหารมีความจำเป็นต่อร่างกาย

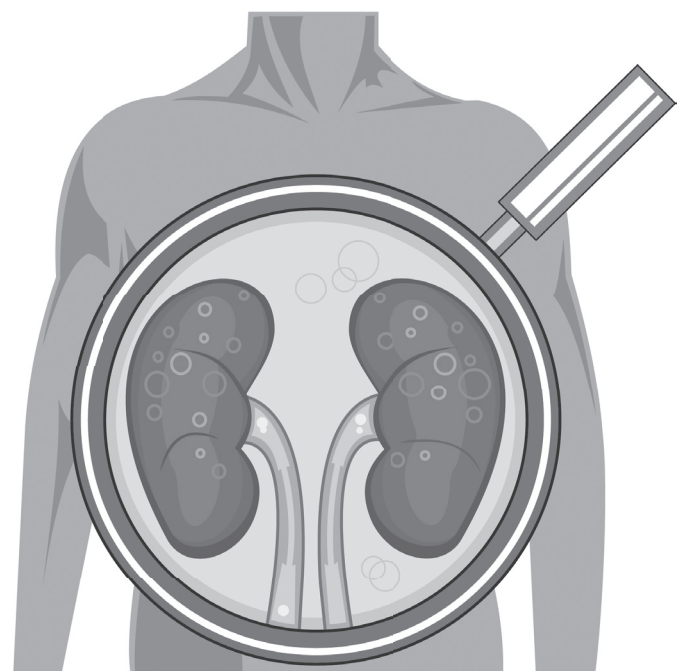
คนเราไม่สามารถขาดโซเดียมได้ เพราะโซเดียม ทำหน้าที่ควบคุม ความสมดุลของของเหลวในร่างกาย รักษาความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ ช่วยทำงานของประสาทและกล้ามเนื้อ ไปจนถึงกล้ามเนื้อหัวใจ ตลอดจนการดูดซึมสารอาหารบางอย่าง ในไตและลำไส้เล็ก

แม้ร่างกายจะขาดโซเดียมไม่ได้ แต่ก็ไม่ได้ต้องการมากจนเกินไป โดยร่างกายมีความสามารถในการรับ “โซเดียม” เฉลี่ยแล้วอยู่ที่ 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน แต่ถ้าเป็นเด็กช่วงวัยประถมร่างกายจะต้องการเพียง 900 มิลลิกรัมเท่านั้น

โซเดียม มีคุณสมบัติดูดน้ำ เพื่อนำมาผลิตเป็นพลาสมา กระแสเลือดที่เลี้ยงร่างกาย จะสังเกตได้ว่าเวลา กินอาหารที่มีรสเค็ม มักทำให้กระหายน้ำมากขึ้น เพราะโซเดียมดึงน้ำเข้ามา ยิ่งได้รับโซเดียมมาก ก็ยิ่งดึงน้ำเข้ามา มาก จึงทำให้เกิดการคั่งของน้ำในร่างกายมากขึ้น น้ำเลือดเพิ่มขึ้น แต่หลอดเลือดกว้างเท่าเดิม ทำให้ความดันโลหิตสูงจนเส้นเลือดแตกหรือฉีกขาด

ถ้าได้รับโซเดียมบ่อยๆ จึงกลายเป็นตัวการเร่งการทำลายเส้นเลือด และไต เป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่หนักในการขับโซเดียมออกจากร่างกาย เมื่อเส้นเลือดไปเลี้ยงไตถูกทำลายมากขึ้นก็จะเร่งให้เกิดไตวายเรื้อรังในที่สุด นอกจากนี้ การเป็นโรคเบาหวาน ก็ทำให้เส้นเลือดแข็งตัวตีบตัน เส้นเลือดฝอยในไตหมดสภาพและตาย ทำให้เกิดโรคไตวายเรื้อรังได้เช่นกัน

ประเทศไทย ถูกจัดอยู่ในกลุ่มประเทศกำลังพัฒนาที่มีรายได้ประชาชาติปานกลางค่อนข้างสูง ซึ่งส่งผลมาถึงลักษณะของความเจ็บป่วยของประชากรด้วย จากที่เคยเจ็บป่วยด้วยโรคระบาด โรคติดต่อ กลายเป็นเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังมากขึ้น



ทำให้คนไทยป่วยด้วยโรคไตวายเรื้อรังประมาณ 8 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นผู้ป่วยระยะสุดท้าย 2 แสนคน และแนวโน้มการเจ็บป่วยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปีโดยที่มีผู้รอการเปลี่ยนถ่ายอวัยวะถึง 4 หมื่นคน แต่มีผู้ได้รับการเปลี่ยนถ่ายเพียงปีละ 400 คนเท่านั้น ทำให้ 1 ใน 3 เสียชีวิตก่อนที่จะได้รับการเปลี่ยนถ่ายอวัยวะ หรือ ไม่ก็ต้องทรมาน จากการฟอกไตที่ต้องทำสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง หากล้างไตผ่านทางหน้าท้องก็ต้องล้างวันละ 3-4 ครั้ง ทำให้คุณภาพ ชีวิตผู้ป่วยแย่ลง ทั้งไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ เสี่ยงจะติดเชื้อแทรกซ้อน จึงทำให้ทั้งผู้ป่วยและครอบครัวต้องเป็นทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วยอย่างมาก

เมื่อสอดส่องสถานการณ์โรคไตวายเรื้อรัง ยังพบว่า อัตราการเจ็บป่วยของประชากรในโลกนี้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเช่นกัน โดยพบว่า ประเทศฝั่งตะวันตก บางประเทศมีอัตราการบริโภคโซเดียมเกินปริมาณที่กำหนดถึง 2-3 เท่า เนื่องมาจากการกินอาหารแช่แข็ง อาหารสำเร็จรูป ส่วนประเทศแถบตะวันออก อย่างไทย ปัญหาการได้รับโซเดียมเกิน มาจากการเติมเครื่องปรุงเพิ่มในมื้ออาหาร และยังมีอัตราการกินอาหารแช่แข็งกำลังเพิ่มขึ้น

อาจพูดได้อย่างมั่นใจว่า ทั้งหมดเกิดมาจากพฤติกรรม การบริโภคที่ไม่เหมาะสม การไม่มีกิจกรรมการทางกายที่



มากพอ เป็นตัวการทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังขึ้น โดยเฉพาะเมื่อการกินที่ไม่เหมาะสมมาบวกกับการไม่มีกิจกรรมทางกาย ก็ยิ่งทำให้ป่วยได้เร็วขึ้นเห็นได้จากอายุผู้ป่วยด้วยไตวายเรื้อรังเริ่มขยับลดน้อยลง

ดังนั้น การบริโภคให้พอเหมาะ บวกกับการมีกิจกรรมทางกายจึงจำเป็น เพราะเมื่อร่างกายได้รับโซเดียมแล้ว การจะขับออกได้คือ ทางไต และ เหงื่อ ซึ่งเป็นช่องทางที่จะขับโซเดียมได้ดีที่สุด และยังช่วยเผาผลาญไขมัน ดึงน้ำตาลส่วนเกินไปใช้เป็นพลังงานไม่ให้สะสมในร่างกาย จนเป็นต้นเหตุการได้รับ แพ้เคจโรคเรื้อรังตามมา

ร้อยละโซเดียม

งานนี้เกลือไม่ได้เป็นจำเลยแต่เพียงผู้เดียว เพราะโซเดียม เป็นส่วนประกอบหนึ่งของเกลือ แต่ไม่ได้หมายความว่า จะอยู่ในรูปแบบของเกลือได้เท่านั้น โซเดียม ยังแฝงอยู่ในส่วนประกอบของอาหารอีกหลายชนิด เช่น ผงฟู ผงชูรส ซอสต่างๆ เป็นต้น

จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก ปริมาณการบริโภคโซเดียมสูงสุดที่แนะนำไว้คือ วันละ 5 กรัม หรือ 2,000 มิลลิกรัม หากจะให้ดวงวัดก่อนทานคงเป็นเรื่องยาก แต่สามารถคำนวณได้คร่าวๆ ว่า โซเดียมในอาหารเป็นอย่างไร เริ่มจากเครื่องปรุงรสที่นิยมเป็นลำดับต้นๆ

เกลือ	1 ช้อนชา เท่ากับ โซเดียม 2,000 มิลลิกรัม
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ เท่ากับ โซเดียม 1,160-1,420 มิลลิกรัม
ซีอิ๊ว	1 ช้อนโต๊ะ เท่ากับ โซเดียม 960-1420 มิลลิกรัม
ซอสปรุงรส	1 ช้อนโต๊ะ เท่ากับ โซเดียม 1,150 มิลลิกรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ เท่ากับ โซเดียม 1,430-1,490 มิลลิกรัม
ซอสหอยนางรม	1 ช้อนโต๊ะ เท่ากับ โซเดียม 420-490 มิลลิกรัม

ปริมาณนี้เป็นรูปแบบง่ายๆ ในการเปรียบเทียบเพื่อให้เราสามารถคำนวณคร่าวๆ ได้ว่า แคลอรีเรียกว่าเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ แต่ยังมีอาหารอีกหลายชนิดที่มีโซเดียมแฝงอยู่โดยที่เราไม่เคยรู้มาก่อนเลย เพราะไม่มีความเค็มเป็นสัญญาณเตือน



โซเดียมอยู่ที่ไหน?

อาหารธรรมชาติ ในอาหารเกือบทุกชนิดมีโซเดียมอยู่แต่ในปริมาณต่ำๆ ไม่ว่าจะเป็นผัก ผลไม้ ธัญพืช เม็ดถั่วแห้ง เนื้อปลา ซึ่งร่างกายจะได้รับโซเดียมจากแหล่งอาหารตามธรรมชาติอยู่แล้ว



อาหารแปรรูป กระบวนการถนอมอาหาร ไม่ว่าจะเป็นการหมัก ดอง ตากแห้ง อาหารกระป๋อง เหล่านี้จะมีโซเดียมอยู่ โดยเฉพาะอาหารที่นำมาใช้เป็นส่วนผสมอาหารไทยบ่อยๆ อย่าง กระปิ ปลาร้า การหมักจะใช้เกลือเป็นส่วนประกอบจำนวนมาก และบางครั้งมีการเติมผงชูรสเพิ่มรสชาติอีกด้วย

เครื่องปรุงรส ไม่ว่าจะเป็นน้ำปลา ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว ซอสหอยนางรม กลุ่มนี้จะมีรสเค็มที่เป็นสัญญาณเตือนให้เราเบามือในการปรุง แต่ยังมีประเภทที่มีรสเปรี้ยว หวาน แต่ก็มีโซเดียมมากที่ต้องระวัง คือ ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก น้ำจิ้มซีฟู้ด สุกี้

ผงชูรส ซุปก้อน เป็นเครื่องปรุงรสที่คนไทยนิยมมาก แต่มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบถึงร้อยละ 15 ไม่ว่าจะเป็นครัวเรือน หรือ ร้านอาหาร ก็มักนิยมเติมเครื่องปรุงเหล่านี้ลงไปไม่ว่าจะเป็น ต้ม ผัด แกง ทอด น้ำซุป เมื่อเราปรุงเพิ่มจึงยิ่งทำให้ได้รับโซเดียมเกินต้องการ



อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารแช่แข็ง ไม่ว่าจะเป็นอาหารยัดฮิตอย่าง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กคัพ ซุปซอง หรือ อาหารปรุงเสร็จแช่แข็งพร้อมรับประทาน อาหารกลุ่มนี้ ถือว่ามีการเติมโซเดียมลงไปเป็นจำนวนมาก เพื่อให้กลิ่นหอมให้อาหารอยู่ได้นาน

อาหารถุงปรุงสำเร็จ เป็นสิ่งที่คนเมืองใช้บริการบ่อยที่สุด แต่เมื่อนำมาวิเคราะห์พบว่า มีปริมาณโซเดียมเฉลี่ยต่อถุง 815-3,527 มิลลิกรัม เช่น ไข่พะโล้ แกงโตปลา คั่วกลิ้ง เป็นต้น ส่วนอาหารจานเดียว จะมีปริมาณโซเดียม 1,000-2,000 มิลลิกรัมต่อหนึ่งจาน หรือครึ่งหนึ่งของปริมาณที่แนะนำต่อวัน ไม่ว่าจะเป็น ข้าวหน้าเป็ด ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู และข้าวคลุกกะปิ เป็นต้น

กลุ่มอาหาร	ปริมาณโซเดียม	อาหารโซเดียมสูง
แกงใส่กะทิ	329 - 782	พะแนงหมู
แกงไม่ใส่กะทิ	289 - 746	แกงส้มผักรวม
ผัดชนิดต่างๆ	434 - 658	ผัดพริกแกงปลาตุ๋น
ยำ	521 - 608	ยำห้วปลี
อาหารจานเดียว	406 - 683	ส้มตำ
อาหารจานเดียวประเภทเส้น	214 - 898	น้ำยากะทิ
ปิ้งย่างเผา	596 - 1782	ไก่ทอดเกลือ
อาหารว่าง	283 - 325	หมูสะเต๊ะ ไม่รวมน้ำจิ้ม



ขนมกรุบกรอบ ไม่ว่าจะเป็นมันฝรั่งทอดกรอบ เวเฟอร์ ข้าวโพด ขนมปังกรอบ มักจะมีปริมาณโซเดียมอยู่มาก ทำให้ปัจจุบันมีการใช้ฉลากหวาน มัน เค็ม หรือ ฉลาก GDA มาคอยกำกับและเตือนว่าควรบริโภคแค่ไหน เช่น คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ของ ควรแบ่งรับประทาน 3 ครั้ง เป็นต้น

ขนมที่เติมผงฟู เป็นขนมที่น้ำตาลสูง ยังได้โซเดียมที่ซ่อนมาด้วย ไม่ว่าจะเป็น ขนมเค้ก คุกกี้ ขนมปัง จะมีผงฟูเป็นส่วนผสมสำคัญ ซึ่งในผงฟูมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ และยังมีแป้งสำเร็จรูป ที่ใช้ทำขนมก็มีโซเดียมอยู่อีกด้วย

น้ำผลไม้ นอกจากน้ำเกลือแร่ที่ใช้สำหรับนักกีฬาดื่มน้ำ ยังพบว่าผลไม้บรรจุกล่อง ขวด หรือกระป๋อง ก็มักมีการเติมสารกันบูด หรือ โซเดียมเบนโซเอต ลงไปด้วย เราจึงได้รับโซเดียมโดยไม่รู้ตัว



ข้อมูล “โครงการการสร้างฐานข้อมูลวัตถุดิบอาหารและเครื่องปรุงรส อาหารท้องถิ่นภาคต่างๆ และอาหารที่นิยมทั่วไป” โดยสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อสร้างฐานข้อมูลปริมาณส่วนประกอบอาหาร และเครื่องปรุงรสของอาหารที่นิยมทั่วไป โดยแปรปริมาณโซเดียมให้ประชาชนสามารถดูได้อย่างง่าย



รศ.ดร.วิลาสินี อดุลยานนท์
ผอ.สำนักบรรณรักษ์และสื่อสารสาธารณะเพื่อสังคม (สสส.)

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภค และ เพิ่มกิจกรรมทางกาย จำเป็นต้องทำในทุกเพศ ทุกวัย เพราะประชาชนทุกกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรังเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะพฤติกรรมกรรมการกินหวาน มัน เค็ม เกินไป ขาดการบริโภคผักผลไม้ ซึ่งตามท้องค้การอนามัยโลกแนะนำอยู่ที่วันละ 400-500 กรัม จึงจะเพียงพอที่ร่างกายต้องการ รวมทั้งควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 15-30 นาที หรือมีกิจกรรมทางกายในระหว่างวันเพื่อให้ร่างกายได้เผาผลาญพลังงาน

Lifestyle ที่เปลี่ยนไปของประชาชนทั้งในเมืองและเขตนอกเมืองในเรื่องการกินอยู่นั้น มีปัจจัยมาจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นโฆษณาจากสื่อ อาหารขนมและเครื่องดื่ม ซึ่งวางขายทั่วไปใกล้ตัว ไม่ว่าจะเป็นเด็ก หรือ ผู้ใหญ่ต่างก็ได้รับอิทธิพล เช่น ขนมรอบรั้วโรงเรียนที่เต็มไปด้วยหวาน และเค็ม ตัวแบบจากผู้ปกครอง ที่มีวิถีชีวิตเร่งรีบ กินแบบรีบร้อน สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการมีกิจกรรมทางกาย อีกทั้งยังขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องอาหารและโภชนาการ

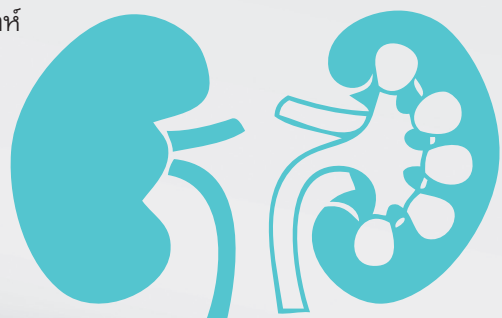
ความร่วมมือจากเครือข่ายสุขภาพ จึงช่วยกันรณรงค์สร้างความตระหนักและให้ความรู้เรื่องลดการบริโภคเค็มที่ทำมาอย่างต่อเนื่อง จะเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของประชาชนได้ โดยมีโครงการตั้งแต่ในวัยเรียนเริ่มที่ศูนย์เด็กเล็ก เพื่อปรับพฤติกรรมให้กินผัก ผลไม้เป็น เลือกอาหารที่มีคุณค่า ได้จากการอ่านฉลากได้ เป็นต้น ส่วนวัยผู้ใหญ่ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาจเป็นเรื่องยากเนื่องจากความเคยชิน แต่ก็จำเป็นต้องทำโดยการให้ความรู้ถึงผลกระทบที่จะตามมาจากการบริโภคเค็ม และเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการลดเค็ม เช่น การให้ความรู้กลุ่มผู้ค้าอาหารให้เข้าใจถึงผลกระทบจากโซเดียมทั้งทางตรงและแฝงด้วย



วันไตโลก World Kidney Day

ทุกวันที่ 13 มี.ค.ของทุกปี ถูกกำหนดให้เป็น “วันไตโลก” (World Kidney Day) ตั้งแต่ปลายปี 2548 ทางสมาคมโรคไตแห่งประเทศไทยได้รับคำเชิญจากองค์กรสากล สมาพันธ์มูลนิธิโรคไต และสมาคมโรคไตนานาชาติ คือ International Federation of Kidney

Foundation (IFKF) และ International Society of Nephrology (ISN) ในการรณรงค์เรื่องโรคไต โดยจัดวันไตโลกขึ้นเป็นวันพฤหัสบดีที่ 2 ของเดือนมีนาคมทุกปี ซึ่งปีนี้ตรงกับ 9 มี.ค. โดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงร่วมมือกันจัดกิจกรรมรณรงค์ขึ้น ประกอบด้วย สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย เครือข่ายลดบริโภคเค็ม กรมอนามัย และสสส. จะมีการจัดกิจกรรมวันไตโลก และพร้อมทั้งสัปดาห์โรคไตในแต่ละโรงพยาบาลทั่วประเทศ ภายใต้สโลแกนว่า “โรคไตเสี่ยงทุกวัยเป็นได้ทุกคน”





เทคนิคพิชิตเค็ม

รสชาติ หวาน มัน เค็ม เมื่อร่างกายได้กิน กลุ่มรสจะส่งสัญญาณไปยังสมอง หากได้รับรสชาตินั้นๆ บ่อยๆ สมองก็จะจดจำ และจะรู้สึกชอบเมื่อได้รับรสชาติจำพวกนั้นๆ จนอาจทำให้บริโภคเกินพอดีได้ การลดในคราวเดียวจึงเป็นเรื่องยาก แต่จำเป็นต้องทำ!!

• **ตั้งเป้า** ลดปริมาณความเค็มลงทีละ 5-10% โดยตั้งเป้าหมายเป็นรายเดือน เพื่อลดความเค็มครั้งหนึ่งจากที่เป็น โดยจะใช้เวลาประมาณ 5-6 เดือน สมองจะค่อยๆ ปรับจนทานได้ปกติอร่อยเหมือนเดิม แต่ได้รับโซเดียมลดลง ซึ่งเป็นวิธีที่ผู้ปรุงอาหารสามารถนำไปใช้ได้เช่นกัน

• **ไม่ปรุงเพิ่ม** การทานอาหารนอกบ้าน จะไม่สามารถทราบได้ว่าคนขายได้เติมเครื่องปรุง น้ำปลา น้ำตาล ผงชูรส ไปเท่าใด แต่พบว่าในอาหารหรือน้ำซุส มักผ่านการเติมเครื่องปรุงรสแล้วจำนวนมาก ทำให้การปรุงเพิ่ม เป็นการเพิ่มปริมาณโซเดียมทำให้บริโภคเกินพอดีด้วย

• **คำนวณปริมาณโซเดียม** โดยปกติคนเราจะทานอาหารอย่างน้อย 3 มื้อ ฉะนั้น ปริมาณที่ควรได้รับต่อวันจะต้องนำมาเฉลี่ยแบ่งในอาหารแต่ละมื้อ เช่น หากรู้ตัวว่า ทานขนมกรุบกรอบ ก็ต้องลดหรือเลี่ยงอาหารที่มีโซเดียมสูงในมื้ออื่นๆ ลง

• **เลือกกิน** การรับประทานอาหารเช้าชนิด เป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับตัวเราเอง ฉะนั้น จึงเลือกให้เป็น เช่น หากมีอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์สดๆ กับเนื้อสัตว์แปรรูป จึงเลือกเนื้อสัตว์สดๆ เพราะการแปรรูปหมายถึงกระบวนการถนอมอาหารที่จะมีปริมาณโซเดียมมากกว่าปกติ

• **อ่านฉลาก** อาหารแต่ละชนิดจะมีฉลากเป็นตัวกำกับ โดยเฉพาะปริมาณที่ควรบริโภคต่อวัน ซึ่งอาหารบางชนิดที่มีโซเดียมสูง เช่น ขนมกรุบกรอบ อาหารแช่แข็ง จะต้องแสดงปริมาณโซเดียมที่ฉลากทำให้ผู้บริโภคสามารถคำนวณปริมาณที่รับประทานได้อย่างง่าย

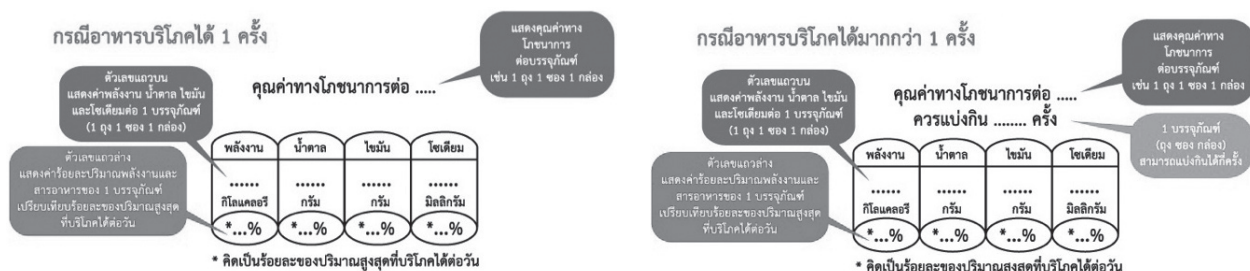
• **ลดหวาน** การลดความหวานในอาหารช่วยลดเค็มได้ เพราะการทานหวานมากๆ จะเกิดความเค็ม รสชาติจะต้องการรสเค็มมาตัด การลดหวานได้ ก็จะช่วยลดเค็มได้เช่นกัน ที่สำคัญ ความหวานที่มากเกินไปยังทำให้เกิดพลังงานส่วนเกินที่จะแปรไปเป็นลงพุงได้อีกด้วย



อ่านฉลากให้เป็น

ฉลาก GDA เป็นรูปแบบฉลากที่จะเป็นตัวช่วยให้รู้ได้ง่ายๆ ว่า อาหารที่กำลังจะรับประทานนั้น มีพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม อยู่เท่าไรในเวลาอันรวดเร็ว โดยจะแสดงค่าเป็นปริมาณร้อยละของบริโภคที่ควรบริโภคต่อวัน ซึ่งเราสามารถนำมาปรับใช้ได้โดยเอาปริมาณเหล่านั้นมาเฉลี่ยให้ในหนึ่งวันรวมอาหารทุกอย่างแล้ว ไม่บริโภคแต่ละอย่างมากเกินไปจนเกินพอดี

- ดูจำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง เพื่อดูว่าต้องแบ่งทานกี่ครั้ง
- ดูปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ที่จะได้รับ
- จำกัดการบริโภคพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ในแต่ละวันไม่ควรเกิน 100% ของอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน



“ยุ่งห้าม เหมือนยุ่งๆ”

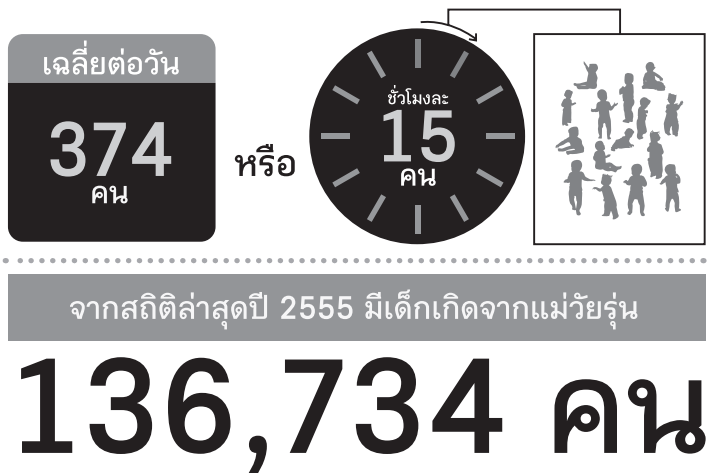
เป็นคำจำกัดความ

ชีวิตช่วงวัยรุ่นได้อย่างดี

“เช็กส์วัยรุ่น...เลือกได้” SEX...Teen's Choice

วัยรุ่นเลี้ยวหัวต่อสิ่งที่พ่อแม่เป็นห่วงคงหนีไม่พ้นเรื่องความสัมพันธ์ตามธรรมชาติของหนุ่มสาว ที่ฮอร์โมนพลุ่งพล่านมากเป็นพิเศษ มีหลายต่อหลายครั้งที่เห็นว่าการเลือกทางเดินพลาดพลิกทั้งชีวิตได้เลย

โดยเฉพาะเรื่องเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ซึ่งแน่นอนว่าเป็นวัยที่ยังไม่พร้อมรับความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นโรคทางเพศสัมพันธ์ ท้องไม่พร้อม ไม่ว่าจะเป็นในแง่สรีระที่จะเป็นแม่คนได้ ทำให้เสี่ยงทั้งการทรมานหรือ ตัวเองเสียชีวิตจากการคลอด ไปจนถึงความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูอีกหนึ่งชีวิต



เห็นได้จากสถิติมีเด็กเกิดจากแม่วัยรุ่น มีถึง 136,734 คน เฉลี่ยต่อวันประมาณ 374 คน ชั่วโมงละ 15 คน หรือเท่ากับ เด็กไทยเกือบ 1 ใน 5 ที่เกิดจากแม่ในวัยที่ยังขาดความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ที่น่าเศร้าคือ คาดว่าจะมีอัตราการทำแท้ง มากกว่า 45,000 คนต่อปี ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการทำแท้งเถื่อน แนนอนว่าบางรายรอดแต่ก็บอบช้ำ บางรายก็ตกเลือดและเสียชีวิตลง ซึ่งสถานการณ์ปัญหาดูเหมือนจะไม่เคยเบาลงเพราะสถิติการมีเพศสัมพันธ์ที่มีช่วงอายุเร็วขึ้น

งานเสริมสร้างสุขภาวะทางเพศเป็นอีกหนึ่งบทบาทที่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พยายามเชื่อมโยง และผลักดันให้เกิดการสร้าง ความเข้าใจ โดยเฉพาะเรื่องการสื่อสารต่อสังคมโดยรวม เป็นเรื่องใหญ่ที่ต้อง กระตุ้นเตือนให้เยาวชนวัยรุ่นได้ยั้งคิด และผู้ใหญ่ช่วยกันทำ ความเข้าใจ

ชีวิตเลือกได้!

ทางเลือก เป็นประเด็นที่ถูกหยิบยกมาเพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย ได้คิดต่อเอง ก็เพราะช่วงวัยนี้ไม่ฟังคำสั่งใครง่ายๆ ถ้าหากอยาก ให้เข้าใจแบบไม่ต่อต้าน ผู้ใหญ่ทำได้เพียงช่วยเสนอแนะให้เด็กได้คิด ต่อจนตกตะกอนทางความคิดด้วยตัวเองจะเกิดประโยชน์ที่สุด

โจทย์ คือ คำถามให้วัยรุ่นได้คิดเองว่า หากไม่ยากท้อง จะมีทางเลือก 3 ทาง

- 1. ไม่มีเพศสัมพันธ์
- 2. ใช้ถุงยางอนามัย
- 3. ใช้ยาคุม (ถ้าเบ็ด)

“แต่ละทางเลือก จะมีผลลัพธ์ บอกไว้ ส่วนจะเลือกเดินทางไหนเป็น หน้าที่เล็กๆ ตัดสินใจ”

แม้จะผ่านช่วงเดือนแห่งความรักมาแล้ว แต่การตั้ง คำถามและย้าเตือนถึงความเสี่ยงกับเยาวชน เป็นสิ่งที่หยุด ทำไม่ได้

การสื่อสารสังคม เพื่อปรับความคิดและมุมมองของ คนในสังคมต่อเรื่องเพศ เป็นหนึ่งในเรื่องสำคัญที่สสส. ได้ กระตุ้นและหนุนสร้าง โดยใช้ประสบการณ์และข้อมูลความรู้ ที่ได้จากการทำงานในพื้นที่ต้นแบบ นำมาประสานกับความรู้ ของนักการสื่อสาร เผยแพร่รณรงค์ผ่านสื่อและช่องทางต่างๆ เช่น “เรื่องเพศคุยได้” มาจนถึง “เช็กช่วยรุ่น..เลือกได้”



SEX...Teen's Choice

เป้าหมาย คือ

- > สร้างความเข้าใจและทัศนคติที่ถูกต้องในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์
- > เข้าใจวิธีป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในรูปแบบต่างๆ
- > ตระหนักถึงผลที่จะตามมาหลังการมีเพศสัมพันธ์
- > สังคมได้ทำความเข้าใจ สื่อสาร และร่วมกันหาทางออก

นิทรรศการ “เซ็กส์วัยรุ่น...เลือกได้” จะเปิดการเรียนรู้และสัมผัสประสบการณ์เสมือนผ่านเทคนิคการเล่าเรื่องด้วยละคร ที่จะทำให้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและอารมณ์ของวัยรุ่น ซึ่งนำไปสู่ความรักและความต้องการทางเพศ แต่ท้ายที่สุดแล้วทุกทางเลือก ทุกการตัดสินใจขึ้นอยู่กับคุณ ซึ่งนิทรรศการได้แบ่งโซนที่จะสร้างคำถาม สร้างประสบการณ์ เพื่อไปสู่คำตอบที่ผ่านการเรียนรู้

โซนรู้ตัว ร่างกายที่เปลี่ยนแปลง เป็นปฐมบทการเรียนรู้ เพราะวัยรุ่นคือวัยที่แตกต่าง...จึงต้องสร้างความเข้าใจพัฒนาการทางร่างกายด้วยแบบจำลองร่างกาย ให้ได้เลือกและลองให้รู้กันไปว่า ใหญ่หรือเล็ก ดีกว่ากัน

โซนรู้อารมณ์ ความรู้สึกที่แปรปรวน ใครๆ ก็บอกว่าวัยรุ่นเจ้าอารมณ์ เข้าใจยาก ต้องการความรักความสนใจ มารู้จักอารมณ์หลากหลาย ผ่าน Cartoon Animation

โซนรู้รัก รู้ทันความต้องการ จากเด็กสู่วัยรุ่น...วัยที่ต้องการคนที่เข้าใจ เกิดเป็นความรัก ความโหยหาที่มีความต้องการทางเพศเป็นแรงผลักดัน พวกเราไปสู่ประสบการณ์ใหม่ในชีวิต เรียนรู้และเข้าใจเรื่องเพศอย่างถูกต้อง สื่อสารผ่านตัวละคร แบบเพื่อนคุยกับเพื่อน

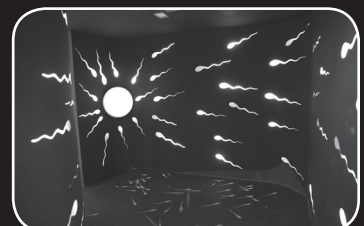
โซนรู้ใจ ก้าวไปสู่จุดหมายที่ต้องการ ฉันจะเป็น...? ฉันจะมี...? ฉันจะทำ...? เป้าหมายที่สำคัญ มุ่งไปตรงไหนดี มีแต่พวกเราเท่านั้นที่จะตอบได้

นอกจากนิทรรศการหลัก จะมีนิทรรศการสัญจรทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด หมุนเวียนไปพบปะวัยรุ่นยังสถานที่ต่างๆ เช่น ในกรุงเทพฯ ที่สยามสแควร์ เป็นต้น ตั้งแต่ช่วงเดือน พ.ค.-มิ.ย.นี้ด้วย



ทพ.กฤษฎา เรืองอารีรัชต์ ผู้จัดการ สสส.

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. มุ่งหวังให้เป็นอีกหนึ่งพื้นที่สำหรับเยาวชน และวัยรุ่นได้เรียนรู้เรื่องเพศอย่างถูกต้อง เหมาะสม ตลอดจนสามารถศึกษา หาความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพด้านอื่นๆ ได้ตลอดทั้งปี จากการเข้าชมนิทรรศการ เชื่อว่าเด็กๆ จะได้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและอารมณ์ของตนเอง จนนำไปสู่ความรักและความต้องการทางเพศ ที่สำคัญ ท้ายที่สุดแล้วทุกทางเลือก ทุกการตัดสินใจขึ้นอยู่กับตัวเรา





งานรณรงค์มีการจัดทำสื่อหลากหลายรูปแบบเพื่อให้เข้าถึงกลุ่มเยาวชนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย

สื่อโทรทัศน์

ในโฆษณาชุด “แม่จ๋า” ที่เริ่มต้นด้วยฉากความใกล้ชิดวัยรุ่นหญิงชาย ทำให้คนดูลุ้นตามว่า จะเกิดอะไรในความสัมพันธ์ ทันใดก็มีภาพเด็กทารกผุดขึ้นแทนคำเตือนว่า เด็กหญิงชายในวัยเจริญพันธุ์ ร่างกายมีความพร้อมสำหรับการสืบพันธุ์ เพราะในน้ำอสุจิมืออสุจิอยู่ถึง 200 ล้านตัว ซึ่งมีความแข็งแรงกว่าในวัยอื่นๆ พร้อมทางเลือก ว่า จะเลือกไม่มีเพศสัมพันธ์ คุณก้าเนิด



หนังสือ

เพื่อสร้างความตระหนัก ให้คิดก่อนจะมี sex “Interactive Short Film : รักต้อง share?” โดยทีมงาน GTH กำกับโดย ปิง ผกก.ฮอริโมน ซีซั่น 2 ออนไลน์ทาง youtube นำเสนอมุมของการปฏิเสธการมี sex โดยหยิบเอาเรื่องจริง ของผู้หญิงที่ถูกแฟนตัวเอง แอบถ่ายคลิปและนำไปแชร์ให้เพื่อนกลุ่มตัวเองดูกันดู หนังสือเรื่องนี้จึงพยายามบอกบทเรียนจากความผิดพลาดแก่ผู้หญิงให้ลูกคิดเสมอว่าคิดจะมีเพศสัมพันธ์ว่าอาจจะไม่ใช่เรื่องของคน 2 คน เสมอไป โดยเฉพาะในสังคมออนไลน์ในปัจจุบัน



สื่อสนับสนุนให้ความรู้

Application : Me Sex (For iOS & Android) จะแหล่งรวมเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่อง เพศศึกษา ด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย และมีการจัดข้อมูลตามความสนใจ ไม่ว่าเพศไหนก็ตาม ไม่ว่าจะเป็น สุขภาวะทางเพศ การดูแลรักษาความสะอาด การป้องกันคุมกำเนิด ข้อสงสัยเกี่ยวกับการมี sex ความเข้าใจผิดๆ เกี่ยวกับเรื่อง sex วิธีการสังเกตเมื่อสงสัยว่าต้องท้อง

สิ่งที่วัยรุ่นเข้าใจผิด	ความเข้าใจที่ถูกต้อง
หลั่งนอกแล้วจะไม่ท้อง	การหลั่งนอกไม่ใช่วิธีคุมกำเนิดที่ถูกต้อง เพราะในน้ำหล่อลื่นของผู้ชายก็มีอสุจิปะปนมาด้วยหลายล้านตัว
นับหน้า 7 หลัง 7 แล้วมี sex กันจะไม่ท้อง	การนับหน้า 7 หลัง 7 ไม่ถือเป็นวิธีคุมกำเนิด เพราะโอกาสท้องสูงมาก เนื่องจาก อสุจิมีอายุอยู่ในรังไข่ได้นานถึง 3 วัน
ใส่ถุงยางอนามัย 2 ชิ้น ป้องกันได้ดีกว่า	การใส่ถุงยางอนามัย 2 ชิ้นจะยิ่งทำให้ยางเสียดสีจนเกิดรอบรั้ว หรือขาดได้ และจะทำให้สเปิร์มหลุดเข้าไปในรังไข่ และมีโอกาสติดโรคต่างๆ
มี sex ช่วงมีประจำเดือน จะไม่ท้อง	เป็นความเข้าใจที่ผิดและอันตรายมาก เพราะอสุจิมีอายุอยู่ในรังไข่ได้ถึง 3 วัน และมีโอกาสที่ ทั้ง 2 ฝ่ายจะติดโรครุนแรงที่มากับเลือดได้
มี sex กันครั้งแรก ไม่ต้องใส่ถุงยาง เพราะจะไม่ท้อง	การมี sex กันโดยไม่ใส่ถุงยางอนามัยจะนำไปสู่ การท้องและติดโรคเสมอ ไม่ว่าจะมีเมื่อไหร่ก็ตาม
ยากุมฉุกเฉินกินบ่อยๆ ได้	ไม่สามารถกินบ่อยๆ ได้ เพราะจะมีผลข้างเคียง เช่น เกิดอาการวิงเวียน มีเลือดออกผิดปกติ นอกจากนั้นประสิทธิภาพก็ต่ำมากเพียง 85% และไม่แน่มันนอน

*ข้อมูลเพิ่มเติมเรียนรู้ได้ที่ <http://talkaboutsex.thaihealth.or.th>



เรียกเหงื่อ ลดโรค

ว่ากันว่า “กีฬาเป็นยาวิเศษ” แต่พอชวนเล่นกีฬาหลายคนมักมีข้ออ้างว่า ไม่มีเวลา ไม่มีว่าง ไม่พร้อม สารพัดเหตุผลยกมา จนสารพัดโรคเรื้อรังรุมเร้า

แต่การขยับเขยื้อนร่างกายให้กล้ามเนื้อได้ยืดหยุ่น ให้เหงื่อได้ออก มีความจำเป็นอย่างมาก เพราะจะทำให้ร่างกายทั้งมีภูมิต้านทาน ไม่บาดเจ็บได้ง่าย และเหงื่อ ยังขับสารบางอย่าง โดยเฉพาะโซเดียมที่จะขับออกมาทางเหงื่อจำนวนมาก ซึ่งจะทำให้ไม่เกิดความดันโลหิตสูง จนนำไปสู่โรคเรื้อรังอย่างไตวายเรื้อรังด้วย

การเคลื่อนไหวร่างกายไม่จำเป็นต้องเล่นเฉพาะกีฬาแบบจริงๆ จังๆ เพราะนั่นกลายเป็นเงื่อนไขให้หลายคนไม่สามารถออกกำลังกายได้ ปัจจุบันมีงานวิจัยหลายตัวชี้ให้เห็นว่า แม้ไม่ได้ออกกำลังกาย แต่หากมี “กิจกรรมทางกาย” ซึ่งหมายความว่า รวมถึง การเคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อและกระดูก ได้ทำงานจนทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานตามมา หากสามารถมีกิจกรรมทางกายได้ก็จะเป็นส่วนช่วยให้เกิดผลดีต่อสุขภาพได้เช่นกัน

กิจกรรม
ทางกาย
ใครๆ ก็ทำได้
เริ่มเลย

กิจกรรมทางกายง่ายนิดเดียว



> **ไม่จ้อรต** สองขาที่ก้าวเดิน เป็นสิ่งพื้นฐานสุดง่ายที่ทุกคนทำได้ เพียงแต่ว่ายังไม่ได้เริ่มทำ ไม่ว่าจะเดินไปซื้อของ เดินไปขึ้นรถ เดินไปต๋อรถ เดินไปหาเพื่อน หรือ เดินชมนกชมไม้ ก็เป็นวิธีที่ช่วยให้ร่างกายได้เผาผลาญพลังงานได้ โดยที่ไม่ต้องลงทุน เพียงแต่ออกแรงและเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อแลกกับสุขภาพที่ดีเท่านั้น



> **ไม่จ้อลัพท์** ความสะดวกสบายเป็นสิ่งที่ทุกคนชอบ แต่หากลองเปลี่ยนตัวเองเพื่อให้ได้พบกับสุขภาพที่ดี ลองหันมาเดินขึ้นบันไดแทน เริ่มจากชั้น 2 ไม่ใช่ลิฟต์ เพิ่มเป็นชั้น 3 ไม่ใช่ลิฟต์ ชั้น 4 ไม่ใช่ลิฟต์ ถ้าทำได้ทุกวันก็ถือเป็นการออกกำลังกายแบบง่ายๆ ได้เหงื่อซึ่มนิดๆ หัวใจเต้นแรงหน่อยๆ เผาผลาญพลังงานได้เป็นอย่างดี



> **รักชั่โลก** เลือกใช้บริการพาหนะสุดฮิตอย่างสองล้อ จักรยานเป็นสิ่งที่ทุกบ้านน่าจะมี และไม่ใช่ว่าการปั่นจักรยานจะต้องเป็นจักรยานสีสวย ราคาแพง เสือหมอบ หรือ แข่งได้ แต่จักรยานสามัญประจำบ้าน อย่างจักรยานแม่บ้านที่มีตะกร้าหน้ารถ หรือไม่มีก็แล้วแต่ที่เราชินตา ก็สามารถเปลี่ยนเป็นสุขภาพดีได้เช่นกัน เพียงแค่หากมีระยะไม่ไกล ระยะทาง 1-2 กิโลเมตร สามารถใช้จักรยานไปแทนการขับรถได้



> **รักความสะดวก** การเคลื่อนไหวในกิจกรรมประจำวันให้ติดเป็นนิสัย ไม่ว่าจะเป็น กวาดบ้าน ถูบ้าน ชักผ้า รีดผ้า ปลุกต้นไม้ สิ่งเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานทั้งสิ้น หากเราทำเป็นประจำ นอกจากจะช่วยทำให้บ้านสะอาด และได้ยืดหยุ่นกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี ไม่เชื่อต้องลองดู รับรองว่าได้เหงื่อแน่นอน และถือเป็นสิ่งที่ทำได้อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญ เพราะร่างกายต้องการตัวช่วยในการเผาผลาญพลังงานให้หมดไป



> **แค่ขยับ** หลายๆ คนโดยเฉพาะพนักงานออฟฟิศ มักจะทำงานโดยนั่งจมอยู่กับคอมพิวเตอร์เกือบตลอดทั้งวัน ทำให้โรคออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) ระบาดไปทั่ว และสุดท้ายคนกลุ่มนี้จะกลายเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง ฉะนั้น หากรู้ว่าตัวเองอยู่ในกลุ่มนี้ ยิ่งจำเป็นต้องเพิ่มกิจกรรมทางกายระหว่างวัน ไม่ว่าจะเป็นการเดินขึ้นบันได การยืดเหยียดร่างกายให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายบ้าง เป็นต้น

นอกจากการเคลื่อนไหวโดยมีกิจกรรมทางกายให้เป็นนิสัย แต่ละช่วงวัยร่างกายต้องการการออกกำลังกายและมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม เพื่อไม่ให้ร่างกายต้องบาดเจ็บ



> เด็กและเยาวชน (อายุ 5 – 17 ปี)

เป็นวัยที่ควรมีกิจกรรมทางกายที่ออกแรงระดับปานกลางถึงหนักทุกวันเป็นประจำอย่างน้อย 60 นาที ต่อครั้ง กิจกรรมส่วนใหญ่ควรเป็นประเภทแอโรบิก และควรมีกิจกรรมที่ออกแรงอย่างหนัก ทำควบคู่ไปพร้อมกัน อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างมวลกระดูกได้อย่างดี



> ผู้ใหญ่ (อายุ 18-64 ปี)

วัยนี้ควรมีกิจกรรมทางกายที่ออกแรงระดับปานกลาง อาจจะใช้วิธีการผสมผสานทั้งกิจกรรมออกแรงปานกลาง และหนัก ในเวลาเท่าๆกันได้ โดยควรมีกิจกรรมในลักษณะแอโรบิคร่วมด้วย โดยในช่วงวัยนี้ร่างกายจะสะสมมวลกระดูกได้มากน้อยก็ขึ้นอยู่กับออกกำลังกายด้วย ซึ่งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังขึ้นด้วย



> ผู้สูงอายุ (65 ปี ขึ้นไป)

วัยนี้สามารถมีกิจกรรมทางกายเหมือนกับวัยผู้ใหญ่ในช่วงอายุ 18-64 ปี แต่สำหรับผู้ที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว ควรมีกิจกรรมเพิ่มความ สมดุลของร่างกาย เช่นฝึกการเดินทรงตัวเพื่อป้องกันการหกล้ม 2-3 วันต่อสัปดาห์ กิจกรรมที่สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ควรทำ 2-3 วันต่อสัปดาห์ ในกรณีที่ผู้สูงอายุไม่สามารถทำตามคำแนะนำดังกล่าวได้นั้น ควรจะทำกิจกรรมทางกายตามศักยภาพและเงื่อนไขของร่างกายเท่าที่จะเอื้ออำนวย เพียงเท่านี้สุขภาพดีก็เพียงพอทุกคน



โยเกิร์ต ลดเบาหวาน!

เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าโยเกิร์ต หรือนมเปรี้ยว นั้นมีประโยชน์มากมายหลายประการต่อสุขภาพ ถ้าเราเลือกรับประทานได้ถูกต้องเหมาะสม และล่าสุดมีผลการวิจัยที่น่าสนใจชิ้นหนึ่งโดยมหาวิทยาลัยชั้นนำในประเทศอังกฤษ มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ ได้ยืนยันถึงสรรพคุณอันยอดเยี่ยมของโยเกิร์ตอีกประการ นั่นคือประโยชน์ลดความเสี่ยงการเป็นโรคเบาหวานนั่นเอง ทราบดังนี้แล้วใครที่ชอบทานโยเกิร์ตอยู่แล้วก็คงยิ้ม แต่สำหรับคนที่ไม่พิศมัยในรสชาตินมเปรี้ยวเลยขอให้รับฟังไว้เป็นข้อมูลเพื่อจะได้ตัดสินใจลองมองหาโยเกิร์ตคุณภาพดีรสชาติรับประทานง่ายมาติดตู้เย็นไว้บ้างก็น่าจะดีไม่น้อย

นักวิจัย
เคมบริดจ์

พบว่า...กินประจำ
แค่สัปดาห์ละ 4 ครั้ง
ก็ลดเสี่ยงเบาหวาน
ได้เป็นอย่างดี





กว่าจะได้ผลการศึกษานี้ออกมานักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ได้ วิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยที่ทำการติดตามผลในระยะยาวเกี่ยวกับ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร ชนิดอาหาร และสุขภาพของประชากร ในเขต นอร์ฟอล์ค ประเทศอังกฤษ จำนวนกว่า 30,000 คน และเพื่อเป็นการตีวงให้แคบลงมาจนสามารถมุ่งเน้นไปที่เรื่องของโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2

ทีมผู้วิจัยได้เจาะจงเลือกศึกษาเปรียบเทียบระหว่าง อาสาสมัครจำนวน 753 คน จากอาสาสมัครทั้งหมด ที่ภายหลังพบว่าป่วยเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ภายในช่วงเวลาในการติดตามผลการศึกษา 11 ปี จากนั้นจึงนำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับอาสาสมัครอีก 3,500 คนที่สุ่มเลือกมาจากอาสาสมัครที่เหลือทั้งหมดที่พบว่ายังมีสุขภาพแข็งแรงดีอยู่ ณ เมื่อเสร็จการวิจัย 11 ปีดังกล่าว นั้น โดยอาสาสมัครทั้งหมดมีลักษณะพื้นฐานเป็นกลุ่มประชากรที่เป็นกลุ่มก่อนเดียวกัน ทั้งในแง่ของเชื้อชาติและที่อยู่อาศัย

ผลการวิจัยที่ได้ตีพิมพ์ในวารสารด้านการวิจัยเกี่ยวกับโรคเบาหวานของสมาคมวิจัยโรคเบาหวานยุโรป ชื่อ Diabetologia เมื่อเร็วๆ นี้ พบว่า อาสาสมัครที่รับประทานโยเกิร์ตเป็นประจำ มีความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 น้อยกว่าคนที่ไม่กินสูงสุดถึง 28% โดยเป็นกลุ่มที่เลือกประทานโยเกิร์ตชนิดไขมันต่ำ และปราศจากส่วนผสมเพิ่มเติมที่เป็นน้ำตาลหรือ มีปริมาณน้ำตาลต่ำ

อย่างไรก็ดี ดร.นิตะ ไฟโรฮูตี หัวหน้าทีมระบาดวิทยาของสภาวิจัยทางการแพทย์ของมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ ออกตัวว่า ผลการวิจัยนี้ยังไม่ได้พิสูจน์ทราบไปถึงจุดที่เป็นเหตุและผลกันอย่างชัดเจนว่า กลไกอะไรหรือทำไมการรับประทานโยเกิร์ตถึงได้ทำให้ความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานลดลง ทว่าเป็นเพียงแต่การศึกษาพบความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานโยเกิร์ต กับความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานที่ลดลงเท่านั้น แต่หากจะเทียบเคียงกับประโยชน์ของโยเกิร์ตที่มีการทำการศึกษาวิจัยกันมากมายก่อนหน้านี้ก็จะพบว่า โยเกิร์ตนั้น ประกอบไปด้วยสารอาหารที่ล้ำประโยชน์อย่าง แมกนีเซียม วิตามินดี กรดไขมันที่เป็นประโยชน์ต่างๆ อีกทั้งกระบวนการในการหมักโยเกิร์ตก็พบว่ามีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้โยเกิร์ตเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ทั้งนี้พบว่าขั้นตอนการหมักโยเกิร์ตได้ทำให้เกิดแบคทีเรียโปรไบโอติก และวิตามินเค ซึ่งมีประโยชน์มากเหลือต่อสุขภาพ

ก่อนหน้านี้ก็มีผลการวิจัยหลายอันที่ระบุถึงประโยชน์ของแบคทีเรียชนิดดีเหล่านี้ต่อการทำงานของระบบทางเดินอาหารและลำไส้ ทั้งในด้านของการลดการอักเสบจากการติดเชื้อที่มักจะนำไปสู่การเกิดปัญหามากมายหลายโรค เช่น โรคมะเร็งลำไส้และทวารหนัก โรคลำไส้อักเสบโครห์น (Crohn's disease) และโรคอื่นๆ รวมถึงโรคเบาหวานด้วย นอกจากนี้แล้วก็มีอีกหลายการวิจัยก่อนหน้านี้พบว่า การรับประทานโยเกิร์ตไขมันต่ำ มีส่วนช่วยในเรื่องของการลดน้ำหนักตัว และเพิ่มภูมิคุ้มกันทางร่างกายให้สูงขึ้น



กินแค่นั้นถึงดี เป็นเรื่องจำเป็นต่อทราบ

ทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ศึกษา พบว่า คนที่รับประทานโยเกิร์ตเป็นประจำเฉลี่ยที่ 4 ถ้วยครึ่งต่อสัปดาห์ (ถ้วยละประมาณ 125 กรัม) พบว่ามีความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ลดลงถึง 24% แต่คนที่เลือกรับประทานโยเกิร์ตไขมันต่ำ ความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ยิ่งลดลงไปมากถึง 28% ขณะที่คนที่รับประทานอาหารที่ทำจากผลิตภัณฑ์ประเภทนมอื่นๆ ไม่พบว่ามีความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานที่ลดลงเลย ยกเว้น ชีสบางประเภทที่เป็นผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพให้ไขมันต่ำ เช่น คอทเทจชีส

และปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่งเกี่ยวกับชนิดโยเกิร์ตและวิธีการในการรับประทานที่นักวิจัยย่ำว่ามีส่วนสำคัญด้วยเช่นกัน คือปริมาณน้ำตาลในโยเกิร์ตแต่ละถ้วยที่รับประทานกัน โดยพบว่าโยเกิร์ตทั่วไปที่ไม่ใช่ชนิดน้ำตาลต่ำมักจะมีน้ำตาลปริมาณมากถึง 27 กรัมหรือราว ๆ 2 ช้อนโต๊ะกว่าๆ นอกจากนี้แล้ว การรับประทานแบบที่เพิ่มพวก ครั้นช์กรุบกรอบหรือท็อปปิ้งรสหวานด้วยนั้นก็ทำให้ได้รับปริมาณน้ำตาลและพลังงานเพิ่มมากขึ้นไป

น้ำตาลและพลังงานจากอาหารที่เพิ่มขึ้นนี้ล้วนแล้วแต่มีผลต่อการสะสมไขมันหน้าท้อง ซึ่งนำไปสู่ปัญหาสุขภาพอื่นๆ ตามมาอีกหลายรายการ ฉะนั้นแล้วนักวิจัยแนะนำว่าถ้าหากอยากให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากการรับประทานโยเกิร์ตจริงๆ ควรต้องรับประทานโยเกิร์ตไขมันต่ำและน้ำตาลต่ำ โดยไม่เติมอะไรที่จะเพิ่มน้ำตาลหรือพลังงานเข้าไปด้วยเลย





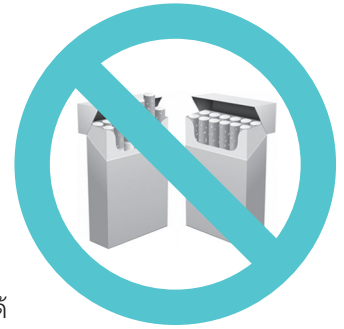
ร้านขายยาชื่อดังเตรียมเลิกขายบุหรี่

เป็นที่ฮือฮาและเป็นที่วิพากษ์วิจารณ์กันอย่างกว้างขวางเมื่อแบรนด์ร้านขายยาซีวีเอส ที่มีกว่า 7,600 สาขาทั่วประเทศได้ออกมาประกาศว่าจะเลิกจำหน่ายบุหรี่ในร้านแล้วอย่างถาวร นับตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคมนี้เป็นต้นไป โดยไม่สนใจว่าจะต้องสูญเสียรายได้จากการขายบุหรี่ประมาณ 2 พันล้านเหรียญสหรัฐต่อปี

สาเหตุเพราะเมื่อพิจารณาแล้วเห็นว่าธุรกิจที่บริษัทดำเนินอยู่คือการจำหน่ายผลิตภัณฑ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพ กับบุหรี่ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ทำลายสุขภาพ มันไม่น่าจะเข้ากันได้ แต่อันที่จริงแล้วร้านขายยากับการจำหน่ายบุหรี่ในสหรัฐนั้นก็มีมานานจนคนแยกกันไม่ออก

ทั้งนี้จึงมีการวิเคราะห์กันว่าสาเหตุที่ ซีวีเอส ประกาศเลิกขายบุหรี่นั้น เป็นเพราะว่าบริษัทกำลังมีแผนเปิดมุลินิกในร้านขายยาสาขาของตัวเองเพื่อให้บริการส่งเสริมสุขภาพต่างๆ รวมทั้งการให้บริการรักษาโรคง่ายขึ้นๆ ทั่วไปด้วย จึงได้มีแนวคิดในการทำเอาผลิตภัณฑ์ที่ขัดต่อภาพลักษณ์การส่งเสริมสุขภาพออกจากร้านไป

พากผู้แสดงความเห็นด้วยและสนับสนุนการตัดสินใจของซีวีเอสครั้งนี้ให้ความเห็นว่า แม้ว่าบุหรี่ที่จำหน่ายตามร้านขายยาจะคิดเป็นยอดขายเพียง 4% ของยอดขายทั้งหมดในสหรัฐ แต่การประกาศยุติของธุรกิจร้านขายยาอย่างซีวีเอสครั้งนี้เป็นจุดเปลี่ยนครั้งสำคัญในเชิงสัญลักษณ์ ที่จะส่งผลไม่แพ้มาตรการจากภาครัฐอย่าง การขึ้นภาษี การออกกฎหมายควบคุมหรือการรณรงค์สาธารณะ เพราะอย่างน้อยๆ ก็ส่งผลให้ร้านขายยาเจ้าอื่นๆ เริ่มขยับตามบ้างแล้ว เช่น ธุรกิจร้านขายยาคู่แข่งอย่าง วอลกรีนส์ ที่ให้ข่าวว่ากำลังตัดสินใจอยู่เช่นกัน



เตือน ควันบุหรี่มือ 3 อันตรายไม่แพ้สูบเอง



คำเตือนนี้มาจากผลการวิจัยล่าสุดของมหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนีย ที่ศึกษาในหนูทดลองพบว่าแท้จริงแล้ว ควันบุหรี่มือสามก็อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้พอๆ กับการสูบบุหรี่ด้วยตัวเอง

คำว่าควันบุหรี่มือสามในที่นี้ หมายถึง ฟันผิวใดๆ ในบ้าน อาคาร สถานที่ใดๆ ที่ถูกสัมผัสกับควันบุหรี่มือสองในอัตราที่มากๆ สะสมเยอะๆ นานๆ เข้า ทั้งนี้รวมถึงพวกเสื้อผ้าต่างๆ ด้วย และเมื่อคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่มาถูกสัมผัสสิ่งที่ตกค้างจากควันบุหรี่ในลักษณะนี้เข้าไป ไม่ว่าจะเป็นการสูดดม หรือรับเข้าร่างกายไปในทางใดทางหนึ่ง ก็พบว่าสามารถก่อเหตโรคได้เช่นกัน

นักวิจัยอธิบายเพิ่มเติมว่าหนูทดลองที่ถูกสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมที่จำลองให้เป็นการรับควันบุหรี่มือสาม จะเกิดการทำลายชั้นที่ ดับ และปอด อีกทั้งเมื่อเป็นแผลหนูทดลองที่ถูกสัมผัสกับควันบุหรี่มือสามแผลก็จะหายช้ากว่าปกติอีกด้วย นอกจากนี้ยังพบว่าหนูที่โดนควันบุหรี่มือสามยังมีอาการตื่นตัวผิดปกติอีกด้วย

ผลการวิจัยที่ได้ตีพิมพ์ในวารสาร PLOS ONE นี้ยังระบุว่า ควันบุหรี่มือสามนั้นจะยังคงตกค้างอยู่ในบ้าน ห้องพักของโรงแรมเป็นเวลาอีกนาน แม้ว่าผู้อยู่อาศัยที่เป็นคนสูบบุหรี่จะได้ออกไปแล้วก็ตาม นักวิจัยย้ำด้วยว่าแนวโน้มที่น่าเป็นห่วงยิ่งคือ ความเชื่อมโยงระหว่าง การเกิดปัญหาทางพฤติกรรมในเด็กกับการรับควันบุหรี่มือสามเป็นเวลานานๆ ซึ่งทำให้เกิดความกังวลกันว่าอาจนำไปสู่การเกิดภาวะบกพร่องทางจิตและประสาทในเด็กได้



รัฐแมริแลนด์เล็งห้ามขายเหล้าขาว

ด้วยตระหนักดีว่าเหล้าขาวฝรั่ง เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ราคาถูก ทว่ามีปริมาณแอลกอฮอล์สูงมากและเป็นเครื่องดื่มยอดนิยมในงานปาร์ตี้ของเด็กมหาวิทยาลัย จึงถูกมองว่าเป็นตัวเปิดทางนำเด็ก ๆ ในรั้วมหาวิทยาลัยไปสู่พฤติกรรม “ดื่มจัด”

ผู้บริหารมหาวิทยาลัยชั้นนำหลายแห่งในรัฐแมริแลนด์ ประเทศสหรัฐอเมริกา จึงได้รวมตัวกัน เรียกร้อง และผลักดันให้มีการห้ามจำหน่ายเหล้าดีกรีแรงชนิดนี้เสีย จะได้เป็นการตัดตอนปัญหาไป จนล่าสุดความพยายามที่ว่านั้นก็ใกล้ความจริงเข้ามาทุกทีแล้ว เมื่อมีการลงคะแนนเสียงของวุฒิสมาชิกรัฐแมริแลนด์ให้มีการห้ามจำหน่ายเหล้าขาวฝรั่งนี้แล้วเป็นที่เรียบร้อย

จะเหลือก็เพียงแต่นำเข้าสู่การพิจารณาของสภาใหญ่อีกครั้ง ซึ่งจะมีการลงคะแนนเสียงในขั้นสุดท้ายก่อนที่ การห้ามจำหน่ายเหล้าขาวฝรั่งนี้จะมีผลบังคับใช้ได้จริงๆ ในรัฐแห่งนี้

เหล้าขาวฝรั่ง ที่กำลังจะถูกห้ามจำหน่ายในท้องตลาดนี้ นั่น ว่ากันว่ามีความแรงกว่า พวกเหล้าขาวจำพวกไวต์ดักถึง 2 เท่าตัว แรงขนาดที่ว่าอธิการบดีมหาวิทยาลัย ฟรอสต์เบิร์ก สเตท โจนธาน ซี ก็เบรลเตอร์ ซึ่งเป็นหัวเรี่ยวหัวแรงสำคัญในการรณรงค์ต่อต้านการจำหน่ายเหล้าประเภทนี้ระบุว่า

“เครื่องดื่มแบบนี้ไม่ควรเลยที่จะให้คนบริโภค” บ่อยครั้งนักศึกษาก็รู้ด้วยซ้ำว่ากำลังดื่มอะไรกันเข้าไป ผลสำรวจพบว่า นักศึกษาที่แมริแลนด์ 1 ใน 5 คนมีปัญหาเรื่องการดื่ม

มะกัน ปัญหาหนักตายเพราะเหล้า

องค์การอนามัยอเมริกัน (Pan American Health Organization) ตีพิมพ์ผลการศึกษา เรื่อง อัตราการเสียชีวิตในประชากรทวีปอเมริกาที่มีสาเหตุทั้งโดยตรงจากการดื่มแอลกอฮอล์โดยตรงเพียงปัจจัยเดียว และการตายที่มีสาเหตุเกี่ยวข้องเนื่องกับการดื่มแอลกอฮอล์ออกมาล่าสุดเร็วๆ นี้

โดยพบว่าการเสียชีวิตจากโรคตับและโรคทางสมองที่เป็นผลจากการดื่มน้ำเมา ยังคงครองอันดับสาเหตุการตายอันดับต้นๆ ของทวีป สำหรับการเสียชีวิตจากสาเหตุการดื่มแอลกอฮอล์โดยตรงนั้นแม้ปีๆ หนึ่งจะคิดเป็นเพียงร้อยละ 1.4 ของสาเหตุการตายทั้งหมดก็ตาม แต่แอลกอฮอล์นั้นแน่นอนว่ามีส่วนทำให้เกิดการเสียชีวิตด้วยโรค และสาเหตุอื่นๆ อีกมากมาย

เมื่อพิจารณาเพียงเฉพาะในอัตราการตายด้วยสาเหตุการดื่มแอลกอฮอล์โดยตรงจะพบว่า 63% ของการเสียชีวิตจากเหตุปัญหการดื่มแอลกอฮอล์โดยตรงคือ การเสียชีวิตจากโรคตับ และโรคที่คร่าชีวิตคอทองแดงทวีปอเมริกาในอันดับต่อมาคือ กลุ่มโรคทางสมองและโรคทางจิตประสาทที่นับเป็น 32% ของการตายด้วยสาเหตุการดื่มแอลกอฮอล์โดยตรง อัตราการตายจากปัญหาน้ำเอนี้พบว่าเป็นพิเศษในประชากรชาย โดยเฉพาะกลุ่มวัยกลางคน

นักวิจัยเตือนว่าสิ่งที่ผลการศึกษานี้ระบุถึงเป็นเพียงปลายของภูเขาน้ำแข็งที่ซ่อนอยู่เท่านั้น เพราะอัตราการเสียชีวิตด้วยสาเหตุเกี่ยวข้องเนื่องจากแอลกอฮอล์อื่นๆ เช่น การเมาแล้วขับ ไม่ได้นับรวมมาไว้ในการศึกษาครั้งนี้ด้วย พร้อมทั้งเสนอแนะว่าการขึ้นภาษีแอลกอฮอล์คือเครื่องมือที่ประสิทธิภาพที่จะสามารถจัดการกับปัญหานี้ได้



ขยับบ่อยๆ ลดพุง ลดโรค

อยากรู้ไหม
ว่าคุณฟิตแค่ไหน?



ลองเดินเร็วสัก 10 นาที
แล้วพูดประโยค 15 พยางค์
เช่น “ มดตัวน้อยตัวนิด มดตัวน้อยตัวนิด
มดมีฤทธิ์น่าดู ยู่ฮู ”

ยิ่งเดินยิ่งฟิต :

ควรเดินเร็วอย่างน้อย 30 นาที/วัน (อาจแบ่งครั้งละ 10 นาที) อย่างน้อย 5 วัน/สัปดาห์
ถ้าต้องการลดน้ำหนัก ควรเดินเร็วประมาณ 45-60 นาที/วัน

ระดับความฟิต
ของร่างกาย

พูดได้ดี
หายใจปกติ



ดี

พอพูดได้
หายใจแรงขึ้น



ปกติ

พูดไม่ได้
หายใจหอบ



อ่อนแอ

“แกว่งแขน” ทำทุกวัน ได้ทุกที่ และดีกว่าที่คิด

เพียงแกว่งแขนรวมให้ได้วันละ 30 นาที
จะช่วยลดการสะสมของไขมัน ลดโรคความดันโลหิตสูง
และยังช่วยลดความเครียด ลดอาการปวด
บ่า คอ ไหล่ จากการนั่งทำงานได้อีกด้วย



แยกเท้าให้มีระยะห่าง
1 ช่วงไหล่



ออกแรงแกว่งแขนไปด้านหลัง
แล้วปล่อยให้เหยียดกลับมา

ขยับสมวัย ยิ่งห่างไกลโรค



เด็ก อายุ 7-12 ปี
กระโดดเชือก
วิ่งไล่จับ



วัยรุ่น อายุ 13-25 ปี
กีฬาต่างๆ เช่น
ฟุตบอล แบดมินตัน วอลเลย์



ผู้ใหญ่ อายุ 26-50 ปี
ปั่นจักรยาน วิ่งจ็อกกิ้ง
การบริหารยืดเหยียดต่างๆ



ผู้สูงอายุ อายุ 50 ปีขึ้นไป
ไทเก๊ก โยคะ

เลือกกิน

ลดพุง ลดโรค



มือเข้าอย่าให้ขาด

อาหารเข้าเป็นมือที่สำคัญที่สุด ถ้าไม่กินอาหารเข้า น้ำตาลในเลือดจะต่ำลง สมองจึงสั่งให้กินมือกลางวัน และมือเย็น ชดเชยในปริมาณมากกว่าปกติ จึงมีโอกาส "อ้วนลงพุง" ได้ง่าย

ควรทานมือเข้าให้มาก มือกลางวันและเย็น ในปริมาณที่ลดลง



เช้า



กลางวัน



เย็น

ใน 1 งาน
ทานถูกส่วน
ต้องทานสูตร
2 : 1 : 1



2

ใยอาหาร เกลือแร่
วิตามิน
ผัก ผลไม้



1

โปรตีน
เนื้อปลา, ไข่ขาว,
เนื้อไก่, เต้าหู้ขาว,
ถั่วแดง, นมจืด,
นมถั่วเหลือง



1

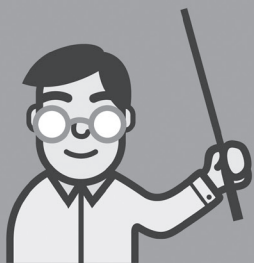
คาร์โบไฮเดรต
ขนมปังโฮลวีท,
ข้าวกล้อง,
ข้าวโอ๊ต

รู้หรือไม่?

การกิน ผัก ผลไม้
ช่วยให้อิ่มเร็ว และมีกากใย
ที่ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น

ลดพุง ลดทอด ลดไขมัน

เลือก



ไก่ต้ม



ไก่ทอด

ไข่ไก่หนึ่งฟอง ประจุต่างกัน

พลังงานที่ได้รับต่างกันถึง 3.5 เท่า



ไข่ต้ม

70 กิโลแคลอรี



ไข่ดาว

160 กิโลแคลอรี



ไข่เจียว

250 กิโลแคลอรี

“ดื่มน้ำเปล่า” ดีที่สุด



ปริมาณน้ำตาลนอกมื้ออาหาร ไม่ควรเกิน 6 ช้อนชา/วัน



น้ำผลไม้
200 มล.
6.25 ช้อนชา



กาแฟสด
475 มล.
10.5 ช้อนชา



น้ำอัดลม
450 มล.
10.75 ช้อนชา



ชาหมักไม่หมัก
350 มล.
11.25 ช้อนชา



ชาเขียว
500 มล.
14.5 ช้อนชา



นมเปรี้ยว
400 มล.
19 ช้อนชา

ลดพุง ลดโรค



ลดพุง ลดโรค





ดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์ สไตล์ “ไนต์-นัฏกานต์”

คุณหน้าคุณตากันดี กับอดีตนักร้องเพลงป๊อปที่เรียกว่าโด่งดังมากในยุคหนึ่ง สำหรับ เกสัชกรหญิง นัฏกานต์ ประสพสายพชรกุล หรือ “ไนต์” ที่ปัจจุบัน นอกเหนือจากภาระงานในวงการบันเทิงแล้ว เธอยังเป็นคุณแม่ลูก 2 ที่ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพของตนเองและลูกน้อยเป็นอย่างมาก

นานๆ จะมีโอกาสได้พบกัน

เธอมีเรื่องเล่าของการดูแลสุขภาพลูกน้อย ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ จนกระทั่งหลังคลอด มาฝากกันค่ะ

ไนต์บอกว่า ช่วงตั้งครรภ์และหลังคลอด ภาวะอารมณ์จะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ดีชั่วดี เดี่ยวร้าย เหมือนวัยทองชั่วคราว หรือเรียกอีกอย่างว่า “เบบี้บลู” เพราะช่วงตั้งครรภ์ ผู้หญิงจะมีฮอร์โมนเปลี่ยนไป และจะค่อยๆ กลับคืนเป็นปกติภายหลังจากลูกน้อยลืมตาดูโลกแล้ว

“ช่วงตั้งครรภ์จะรู้สึก ว่า ตัวเองหงุดหงิดง่าย เราก็จะพยายามปรับอารมณ์ให้ดีขึ้น จะเตือนตัวเองเสมอว่า ลูกกำลังอยู่ในท้องนะ แล้วอารมณ์ของเราก็มีผลต่อลูกน้อย การดูแลอารมณ์ของคุณแม่จึงเป็นสิ่งสำคัญ นอกจากนี้ ยังต้องดูแลตัวเองเรื่องอาหารการกินด้วย เลือกกินแต่ของที่มีประโยชน์ อย่างผลไม้ ผัก หรือโปรตีนต่างๆ ไม่เน้นพวกแป้ง ไขมัน และน้ำตาลมาก” เกสัชกรหญิง เล่า

สำหรับวิธีการออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพของตนเอง รวมถึงสุขภาพที่ดีของลูกน้อย คุณไนต์เล่าว่า เลือกใช้การเดินในน้ำ 10-15 นาที รวมถึงฝึก “โยคะ” เพื่อยืดกล้ามเนื้อหน้าท้อง

“พอสามเดือนลูกจะเริ่มมีพัฒนาการ เราก็จะพยายามเล่านิทานให้เขาเมื่อคลอดออกมาแล้ว จะได้มีพัฒนาการที่ดี” คุณแม่ยังสาวเล่า

เธอกล่าวเพิ่มเติมอีกว่า จากนั้นพอ 7 เดือน เด็กจะเริ่มมีพัฒนาการทางสายตา สามารถรับรู้แสงข้างนอก เราก็จะนำไฟฉายอ่อนๆ สีส้มๆ มาส่องที่หน้าท้อง ให้สายตาเขาสัมผัสกับแสงบ้าง นำนํ้าอุ่น-นํ้าเย็นมาประคบที่หน้าท้องบ้าง เขาจะรู้ว่า ยังมีอุณหภูมิอื่นๆ อีกนะ นอกเหนือจากอุณหภูมิในน้ำคํ้าที่เขาอยู่ เมื่อคลอดออกมาแล้ว ต้องอยู่กับอุณหภูมิภายนอก เด็กจะปรับตัวได้ดีขึ้น

“หลังคลอด 6 เดือนแรก จะให้นมลูกด้วยตัวเอง ก็จะพยายามกินอาหารดีๆ ให้ครบ 5 หมู่ หมั่นออกกำลังกาย เพราะลูกจะได้รับสารอาหารที่ดีหรือไม่ อยู่ที่เรานั่นแหละเลือกกินอาหาร การดูแลสุขภาพของแม่เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดค่ะ” ไนต์กล่าวทิ้งท้าย





ปริศนาค้นหาคำ ต้อนรับฤดูเปลี่ยน

“เพราะอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย”

สุขลับสมองฉบับนี้ ชวนมาลับสมองกับปริศนาค้นหาคำ ที่เกี่ยวกับสภาพอากาศ จำนวน 12 คำ ที่ซ่อนอยู่ในตารางตัวอักษรพร้อมแล้วก็ลุยเลย!

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

ก่อนวันที่ 15 เมษายน 2557 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่าน รับไปเลย เช็ก “ที่ปิดตา และ รองเท้าใส่สบาย” จากสสส.

F O R E C A S T Y W F O G R T O
D P C W N T R T I N V T E B H D
R I T H O T E N H E N T S L E A
I S H G O N D M R U E U F I R N
Z U G N H Y S C P M N A S Z M R
Z I U I P E A H O E H D C Z O O
L S O N Y S I R U R R I E A M T
E L R T T R A E E M M A L R E P
I E D H S B U N N A I L T D T F
E C O G R O H O N A A D I U E R
N O O I A E R U P U C M I A R E
O L L L I T S F Q N T I R T H E
L D F T N T A S H O W E R O Y Z
C Y T I L I B I S I V O E R T E
Y T I M O N S O O N O N D L U S
C C L O U D S E I R R U L F S H



BAROMETER	CELSIUS	DOWNPOUR
FAHRENHEIT	FLOOD	HOT
HURRICANE	MIST	RAIN
SNOW	STORM	WINDY

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

- ติดโรค
Infected
- มีลูก
Pregnant
- ใส่ถุงยาง
Condom
- รักแล้วรอได้
No Sex

Sex



เลือกได้

SEX...Teen's Choice

จัดแสดงนิทรรศการตั้งแต่วันที่ 25 กุมภาพันธ์ – 21 มิถุนายน 2557

ณ โซนนิทรรศการหมุนเวียน ชั้น 2 อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ (สสส.) ซงานดูพลี ด.พระราม 4

วันอังคาร - วันเสาร์ เวลา 10.00 - 17.00 น.

ปิดวันอาทิตย์ วันจันทร์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์

The exhibition displays during February 25 - June 21 2014

Venue: 2nd Floor, Exhibition Zone, ThaiHealth Center Building,

Open Hours: Tuesday to Saturday (10.00 am - 05.00 pm)

Close on: Sunday, Monday, and National Holidays



ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

สอบถามรายละเอียดการเข้าชมนิทรรศการหมุนเวียนได้ที่

For more information, please contact :

exhibition.thc@thaihealth.or.th, or dial 08 3098 1805-6 , 0 2343 1500 # 2