



ดูภาพนำรู้ดูชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนลูกศิษย์และประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าอ้อม

ปลดล็อก รหัสสุขภาพให้ดี ด้วย

Healthy Code



สมัยนี้ใคร ๆ ก็อินเทรนด์สุขภาพกันทั้งนั้น จะไลฟ์สไตล์แบบไหน กินยังงี้ ออกกำลังกายยังงี้ นอนยังงี้ แม้กระทั่งวิธีหายใจ ยังต้องมีสูตร แต่ถ้าไม่ยากลองผิดลองถูก เฟลซ้ำจนซ้ำใจ รีบอ่านให้จบ จะพบสูตรเด็ดเคล็ดลับสุขภาพดีจาก สสส. ที่รับรองจะช่วยให้คุณเริ่มต้นชีวิตที่ดีได้ด้วยตัวเอง

มาละ มาสุขภาพดีกันถ้วนหน้าด้วยวิธีที่แสนจะง่าย แค่มั่นเตือนตัวเองด้วยเลขเด็ดเหล่านี้



2 : 1 : 1 สูตรลับ พิชิตพุงท่ามกลางโรค

ใครที่อยากเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ คอยท่องในใจทุกครั้งที่จะดักอาหารลงจานว่า "ผักเยอะ ข้าวพอดี หนีไขมัน" แต่สุดท้ายก็งั้น เพราะไม่รู้ว่ ำไหนดึงจะพอดี เองี้ ลองหันมาใช้สูตร 2:1:1 ซึ่งทำได้ง่าย ๆ แค่ประมาณด้วยสายตา โดยแบ่งสัดส่วนของจาน (เส้นผ่านศูนย์กลาง 9 นิ้ว) ออกเป็น 4 ส่วนเท่า ๆ กัน เพื่อใส่อาหารแต่ละประเภทลงไปในจาน คือ ผัก 2 ส่วน ข้าวหรือแป้ง 1 ส่วน และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน 1 ส่วน เท่านั้นเอง สำหรับใครที่กินอาหารนอกบ้านบ่อย ๆ ให้สั่งแม่ค้าเสียงดังฟังชัดไปเลยว่า "ข้าวอย่าเยอะ และขอผักเพิ่มด้วยจ้า"

สูตร 2:1:1 นี้เด็ดตรงที่ ถ้าทำควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ จะช่วยลดพุงได้เร็วขึ้น ทำให้ดูดีทั้งภายในภายนอกด้วยตัวเอง



กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม สร้างนิสัยห่างไกลโรค

องค์การอนามัยโลกยืนยันมาแล้วว่า ถ้าเรากินผักผลไม้ให้ได้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม จะช่วย ลดความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ หลอดเลือด เบาหวาน มะเร็ง ได้ หากใครเป็นคนกินผักยากไม่ชอบสีเขียว ๆ รู้สึกว่ามันขม ก็อาจจะเริ่มจากผักที่กินง่าย ๆ ก่อน เช่น ผักกาดขาว ฟักทอง แครอทรวมทั้งควรกินผลไม้แทนขนมขบเคี้ยว เพื่อปรับพฤติกรรมอย่างค่อยเป็นค่อยไป อ้อ ที่สำคัญอย่าลืมฝึกนิสัยเรื่องการล้างผักผลไม้ให้สะอาดก่อนกินด้วยนะ



6:6:1 สูตรลดปมชีวิตขม เพราะติด "หวาน มัน เค็ม"

หลายคนชอบอาหารรสจัด เพราะรู้สึกว่าร่อย แต่รู้ไหมว่า การกินอาหารรสจัดตามใจปากไม่ว่าจะเป็นทั้งหวาน มัน เค็ม ที่มากเกินไปจะนำพาความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังมาหา ดังนั้นมาลองเริ่มชีวิตดี ด้วยการปรับรสชาติอาหารกันใหม่ ด้วยสูตรการกิน 6:6:1 "หวาน มัน เค็ม" ให้พอดี คือ กินน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา ไขมันไม่เกิน 6 ช้อนชา และเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา

ตัวอย่างอาหารที่จะช่วยให้เห็นภาพง่ายขึ้น เช่น น้ำอัดลม 1 กระป๋อง มีน้ำตาลสูงถึง 8 ช้อนชา น่องไก่เพียง 2 ชิ้น มีไขมันถึง 6 ช้อนชา ขณะที่เบเกอรี่สำเร็จรูป 1 ห่อ มีโซเดียมเทียบเท่าเกลือเกือบ 1 ช้อนชา เห็นหรือยังว่า ในแต่ละวันถ้าไม่ระวังการกินให้ดี อาจได้รับสิ่งเหล่านี้เข้าไปในร่างกายในปริมาณที่มากเกินไป ซึ่งเป็นความเสี่ยงที่นำไปสู่โรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น เบาหวาน ความดัน หลอดเลือด มะเร็ง รวมถึงภาวะอ้วนลงพุง



10-20-30 สูตรขยับร่างกายวันละนิด ช่วยฟิตสุขภาพให้ปัง

บ้านไหน มีลูกหลานชอบนั่งหน้าติดจอตลอดเวลา รับเอาสูตรเด็ดนี้ไปใช้เลย เพราะช่วยลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ ในอนาคต โดยองค์การอนามัยโลกแนะนำว่า ในแต่ละวัน เด็กควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง (เช่น วิ่งเล่น ขึ้นบันได) –หนัก (เช่น การเล่นกีฬา) 60 นาทีทุกวัน หรือ อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ หรือสะสมปริมาณรวมของพลังงานที่ใช้อย่างน้อย 200 kcal/วัน (เทียบกับการเดิน 3.2 กม./วัน หรือเดิน 60 นาที) โดยในเวลา 60 นาทีนี้สามารถแบ่งเป็นช่วงเวลากิจกรรมเพื่อสะสมให้ครบ 60 นาที/วันก็ได้ โดยใช้หลัก 10-20-30 เช่น ให้เด็กมีกิจกรรมตอนเช้า 10 นาที , วิ่งเล่นระหว่างวันหรือพักเที่ยง 20 นาที, และจบท้ายด้วยการเล่นตอนเย็นอีก 30 นาที

การสร้างพฤติกรรมให้ได้ตามนี้ นอกจากเด็ก ๆ จะได้สนุกแล้ว ยังทำให้เด็กมีสมาธิ พัฒนาการดีขึ้น สมองสั่งการฉับไว เข้าสังคมปรับตัวได้เร็ว มีทักษะทางกายที่ดีอีกด้วย

สุดท้ายนี้ สสส. อยากบอกเคล็ดลับสำคัญสุด ๆ ว่า จะสูตรเด็ดแค่ไหน ยังไม่สำคัญเท่าใจของเราเองที่จะมุ่งมั่นลุกขึ้นมาเปลี่ยนแปลงกันตั้งแต่ตอนนี้ เพราะชีวิตดีเริ่มที่ตัวเราเอง แต่ถ้าท้อ หรือไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นยังไง ลองเข้ามาหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ได้ที่ [ที่นี่](#) ถ้าพร้อมแล้ว ท่วมหมดสุดตัว !! เพื่อชีวิตที่ดี !!!



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งเล่น...คลิกก็มา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116

