



# บทนำ

“โห เรียนมันก็เหนื่อยนะพี่ ชัดๆ ใก่ทอดสัก 2-3 ชิ้นคงไม่เป็นไรหรอก เดี่ยวเตะบอลลดเอาได้”  
“อากาศร้อนขนาดนี้ ตี้มชาเขียวแล้วมันชื่นใจนี่คะ”  
“เอ๊ะ! กินไปชิ้นเดียวเอง ทำไมน้ำหนักขึ้นล่ะ?”  
“ออกกำลังกายหรือ? ไม่มีเวลาหรอก ทั้งเรียนพิเศษ การบ้านก็เยอะ โหนจะรายงานอีก”  
“เดี๋ยวพุงนี้จะออกไปเดินที่สวนสาธารณะแต่เช้าเลย แต่วันนี้ขอดูซีรีส์ก่อนนะ อธิ”

ถ้าไม่เคยได้ยินประโยคเหล่านี้จากคนใกล้ตัว มันก็อาจหลุดออกมาจากปากของเรามาก และถึงบางคนจะรู้ดีว่า มีสารพัดปัจจัยที่พร้อมจะทำร้ายสุขภาพ หรือจ้องจะเปลี่ยนให้เราเป็นโรคอ้วนตั้งแต่อายุในวัยเรียน แต่หนุ่มสาวทั้งหลายก็ยังมิวายเสียรู้ให้แก่เหล่าโรคภัยและความซ้เกียจของตัวเอง

หนังสือ **“เดินศาสตร์”** เล่มนี้จึงถือกำเนิดขึ้นจากการรวมพลังของโครงการรักเดิน (ภายใต้การสนับสนุนของกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ) กับหมอชาวบ้าน เพื่อสร้างคู่มือการเดินและดูแลสุขภาพฉบับกระเป๋าทันทีที่เหมาะสมสำหรับ ‘วัยรุ่นยุคใหม่’ ผู้อยากทำความรู้จักกับกิจกรรมทางกาย การเดินออกกำลังอย่างถูกวิธี เทคนิคเคล็ดลับต่างๆ รวมไปถึงการเลือกกินอาหารในแบบฉบับบอกกล่าวความอ้วน พร้อมตระหนักว่าการทำกิจกรรมทางกายนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายๆ ในชีวิตประจำวันของเรา

เพราะไม่ว่าจะเป็นการเดินซื้อของที่จตุจักร, วิ่งไปโรงเรียนให้ทันก่อนเคารพธงชาติ, ช่วยอาจารย์ยกของ, ทำความสะอาดห้องเรียน, เดินคัฟเวอร์แดนซ์ หรือปั่นจักรยานจุ๊กับแฟน ฯลฯ ก็ล้วนเป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย ที่ช่วยให้สุขภาพแข็งแรง และถือเป็น **‘กิจกรรมทางกาย’** ทั้งนั้น แถมนอกจากจะทำง่ายได้สุขภาพแล้ว ยังลดความเครียด เสริมสมาธิ และช่วยให้หุ่นดีหน้าใสเซดพีได้ไม่ต้องพึ่งแอฟฟีกต่างหาก

ฉะนั้นหากคุณเป็นหนึ่งในคนที่รู้สึกว่า การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องแสนยากเย็น หรือคิดว่า การลดน้ำหนักให้ทันดี เป็นได้เพียงแค่ความเพ้อฝัน และอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองด้วยการลุกขึ้นมาอัสเสดส์ให้โลกรู้ว่า เป็น ‘คนมีสุขภาพดี’ **‘เดินศาสตร์’** จะช่วยนำคุณไปสู่เป้าหมายดังกล่าวเอง!



WALK  
THE WAY  
WE ARE

# สารบัญ

บทนำ.....	1
กิจกรรมทางกาย.....	3
เริ่มเดินอย่างไร เดินที่ไหน มากเท่าไรจึงพอ.....	5
ก้าวเดินอย่างไร จึงจะถูกวิธี.....	8
สิ่งที่ควรทำเพื่อการเดินที่ยั่งยืน.....	9
9 เหตุผลที่วัยรุ่นควรวางมือถือแล้วลุกขึ้นมาเดิน.....	10
อ้อยได้ไม่อ้วน.....	12
14 เทคนิคการกินอาหาร 'บุฟเฟต์' ไม่ให้เสียสุขภาพ.....	13
กิน 'จานเดียว' อย่างไรให้รู้เท่าทัน.....	15
คิดให้ดี... ก่อนใส่ปาก.....	16
'ความอ้วน' ศัตรูตัวร้ายทำลายผิว.....	18
'โยคะ' เคล็ดลับคลายปวดเมื่อย.....	19
บรรณานุกรม.....	21

แก็กอด  
เท้าไฟ



# กิจกรรมทางกาย (Physical Activities)

## กิจกรรมทางกายคืออะไร?

ความหมายทางวิชาการ กิจกรรมทางกาย (Physical Activities) หมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งถ้าได้กระทำสม่ำเสมอจะเป็นพฤติกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพ และมีผลต่อการป้องกันโรคไม่ติดต่อทั้งหลาย แต่ถ้าให้อธิบายกันง่าย ๆ กิจกรรมทางกาย ก็คือ การขยับทุกอย่างตั้งแต่เราตื่นจนถึงเราเข้านอน หรือถ้าจะพูดให้ง่ายเข้าไปอีก **กิจกรรมทางกายก็คือ การขยับนั่นเอง**

แต่เราก็เคยได้ยินมาว่า 'แต่ขยับเท่ากับออกกำลังกาย' ซึ่งทำให้หลายคนสงสัยว่า ถ้าอย่างนั้น การนั่งเล่นมือถือ นั่งดูโทรทัศน์ ก็เป็นการออกกำลังกายแล้ว เราจึงต้องมาทำความเข้าใจเพิ่มกันว่า ทางองค์การอนามัยโลกนั้นได้แบ่งระดับความหนักของกิจกรรมทางกายไว้เป็น 3 ระดับดังนี้



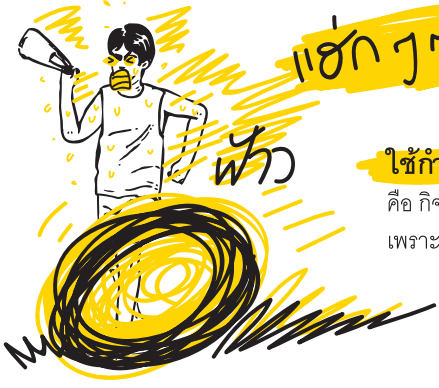
### ใช้กำลังกายน้อย (inactive)

คือ กิจกรรมเบาๆ ที่เราสามารถทำไปด้วยร้องเพลงไปด้วยได้อย่างสบายๆ เช่น การนั่ง นอน ยืน หรือเดินใกล้ๆ ใช้ระยะเวลาต่ำกว่า 10 นาที

### ใช้กำลังกายปานกลาง (moderate physical activity)

คือ กิจกรรมที่เริ่มทำให้หัวใจเราเต้นแรง หายใจเร็วขึ้น ทำให้ไม่สามารถร้องเพลงได้อย่างต่อเนื่อง แต่ยังสามารถพูดคุยประโยคยาวๆ ได้ เช่น เดินหรือขี่จักรยานต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป เดินขึ้นบันได เดินเร็ว ทำสวน





แอ็กวิวิตี้

พัก

**ใช้กำลังกายอย่างหนัก (vigorous physical activity)**

คือ กิจกรรมที่ทำให้หัวใจเราเต้นแรง หายใจหอบ ไม่สามารถพูดประโยคยาวๆ ได้ เพราะหายใจไม่ทัน เช่น การขุดดิน ฝ่าฟัน ยกของหนัก วิ่ง เล่นกีฬา

# จำกัด

และทางองค์การอนามัยโลกได้แนะนำว่าถ้าต้องการมีสุขภาพที่ดี ป้องกันโรคไม่ติดต่อทั้งหลายได้ ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางเป็นเวลาอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือการใช้กำลังกายอย่างหนักเป็นเวลาไม่ต่ำกว่า 75 นาทีต่อสัปดาห์ ซึ่งการใช้กำลังกายนี้สามารถรวมจากการทำงาน การเดินทาง และการใช้กำลังกายในเวลาพักผ่อนเข้าด้วยกัน

ดังนั้นเราสามารถใช้อีกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างการถูพื้น ทำสวน ยกของย้ายของ หรือแม้กระทั่งเดินช้อปปิ้ง มาทำให้สุขภาพเราแข็งแรงขึ้นได้ โดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนชุดกีฬา ซื้รองเท้าแพงๆ หรือฝ่ารถติดไปออกกำลังกายเลย เพียงแค่เรามีการขยับให้บ่อย ให้หนัก และให้มากเพียงพอ แค่นี้เราก็สามารถป้องกันโรคภัยทั้งหลาย และมีสุขภาพดีได้ง่ายๆ แล้ว

กิจกรรมทางกายทุกวัน!  
1 ชม = 1 ชม =

- ข้อปับ
- ถูพื้น
- ขี่ม้า
- ปั่นจักรยาน
- ทำสวน 1 ชม =
- วิ่งจ็อกกิ้ง
- ปลูกข้าว
- ปลูกป = การวิ่ง
- เล่นรถ
- วิ่งเล่นหมา
- ปั่นจักรยานเร็ว

# เริ่มเดินอย่างไร เดินที่ไหน มากเท่าไรจึงพอ

# Start

## ควรเริ่มเดินอย่างไร?

- เริ่มจากการเดินช้า ค่อยๆ เดินแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่ต้องรีบ ประมาณ 3-5 นาที
- เมื่อเริ่มรู้สึกชิน ก็ค่อยเพิ่มความเร็วในระดับที่พอรู้สึกเหนื่อย (คือยังพูดคุย-พักหายใจได้ปกติ) แล้วเดินอีกราว 25-30 นาที จากนั้นในช่วงท้ายให้ชะลอความเร็วลง ก่อนเดินอีก 3-5 นาทีที่ค่อยหยุด

## เดินที่ไหน?



- เลือกสถานที่ที่สะดวก และหลีกเลี่ยงจุดที่ใกล้กับถนน ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ
- สถานที่ที่เดินควรมีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ร้อนอบอ้าวจนเกินไป เพราะร่างกายจะเกิดอาการอ่อนเพลีย
- ไม่ควรเดินในที่สูง ลาดชัน ลื่น และพื้นเป็นหลุมเป็นบ่อ เพราะเสี่ยงต่อการหกล้มหรือได้รับอันตราย
- เลือกพื้นสนามเรียบๆ หรือเดินในสนามหญ้าเพื่อลดแรงกระแทก เช่น สนามกีฬา หรือสวนสาธารณะ

## เดินมากแค่ไหนถึงจะพอ?

10,000 ก้าว

- ควรเดินให้ได้ระยะทาง 2.5-3.5 กิโลเมตร หรือ 10,000 ก้าวต่อวัน
- แต่ถ้ารู้สึกว่าการนับก้าวยุ่งยากเกินไป ก็ขอแนะนำให้อ่านแบบง่ายๆ แทนว่า 'ควรเดินนาน 30 นาที และบวกรวมแล้วควรเดินให้ได้ 150 นาทีต่อสัปดาห์' โดยจะทำครั้งเดียวครบหรือแบ่งทำ 2-3 ครั้งในหนึ่งวันก็ได้
- เมื่อรู้สึกเหนื่อยหอบในระดับที่พูดเป็นคำๆ ขาดช่วง ให้ชะลอฝีเท้าลง แต่ถ้าเป็นมาก ให้หาที่นั่งพัก
- เริ่มทำจาก 3 วันต่อสัปดาห์ และเพิ่มถึงสูงสุด 5-6 วันต่อสัปดาห์ (รวมไม่น้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์)

## เราจะเดินทางไหน?



ในชีวิตเราต้องเลือกทางเดินเสมอ ไม่ต่างอะไรกับการดูแลสุขภาพ หรือรูปร่างของตัวเอง การที่เรามีน้ำหนักเกิน หรือมีพุงนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับใคร ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นอาหารที่เราทาน กิจกรรมที่เราทำ ในแต่ละวัน ขึ้นอยู่กับเราหรือไม่ขึ้นอยู่กับเรา อยู่ที่ว่าจะเลือกแบบไหน?

ตัวอย่างง่ายๆ ดังภาพ  
จะสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน  
เราจะเลือกแบบไหนในสถานการณ์แบบนี้



เลือกบันไดหรือบันไดเลื่อนดูเหมือนจะไม่ต่างกัน เพราะสุดท้ายแล้วก็ขึ้นถึงข้างบนหรือลงข้างล่างได้เหมือนกัน แต่สิ่งที่ต่างกันคือ 'ระหว่างทาง' (การใช้พลังงานที่แตกต่างกัน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่แตกต่างกัน การทำงานของร่างกายที่แตกต่างกัน) แม้สิ่งที่ดูต่างกันเหมือนจะน้อย แต่ถ้าทำบ่อยๆ อย่างสม่ำเสมอมันย่อมให้ผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่

\*\*\* ซึ่งในปัจจุบันเรามีลักษณะที่เน้นนี้เป็นส่วนใหญ่ ลองมานับไปพร้อมๆ กันเลยดีกว่า

1. เรายืนวันละกี่ชั่วโมง (สมมุติว่า 8 ชั่วโมง)
2. เราทำงานหรือเรียนวันละกี่ชั่วโมง (สมมุติว่า 8 ชั่วโมง)
3. เราดูทีวีวันละกี่ชั่วโมง (สมมุติว่าดูละคร 2 ชั่วโมง)
4. เรากินข้าววันละกี่ชั่วโมง (สมมุติว่า 3 มื้อ มื้อละ 30 นาที รวมเป็น 1.30 ชั่วโมง)
5. เราเดินทางวันละกี่ชั่วโมง (สมมุติว่า 2 ชั่วโมง)

เอาแค่ 5 อย่าง แล้วลองบวกเวลารวมกันดู จากที่สมมุติบวกกันแล้วได้ 21 ชั่วโมงครึ่ง แสดงว่าใน 1 วันนั้นเรามีเวลาเหลือที่จะขยับตัวหรือมีกิจกรรมทางกายที่พอเหมาะแค่ 2 ชั่วโมงครึ่งเท่านั้นเอง แกรมใน 2 ชั่วโมงครึ่งนั้นยังไม่รวมเวลาที่เราเล่นมือถือ เล่นแท็บเล็ต เล่นเฟซบุ๊ก เล่นไลน์ และอื่นๆ อีกมาก สรุปแล้วคือในหนึ่งวัน เราแทบจะเป็นผักกั้นเลยทีเดียว เพราะฉะนั้นแล้ว ถ้าเราสามารถที่จะทำให้ลักษณะในชีวิตประจำวันที่ไม่ใช่จะเป็นการทำงาน การเดินทาง หรือเวลาว่างให้มีลักษณะที่ขยับเพิ่มมากขึ้นได้ ย่อมจะส่งผลต่อการควบคุมน้ำหนักตัว ลดไขมันที่สะสม และสุขภาพที่ดีขึ้น ตัวอย่างเช่น เดินขึ้นบันไดแทนบันไดเลื่อนหรือลิฟต์ ทุกครั้งที่โทรศัพท์มาไยยืนหรือเดินคุย เวลาดูละคร ถ้าพักโฆษณาให้ย่ำเท้าอยู่กับที่ เป็นต้น ดูเหมือนเล็กๆ น้อยๆ แต่ถ้าทำอย่างสม่ำเสมอถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยในเรื่องของการควบคุมน้ำหนักตัวและลดไขมันที่สะสม (ต้องควบคู่ไปกับการทานอาหารและออกกำลังกายอย่างเพียงพอด้วย) ขยับอาจไม่ใช่การออกกำลังกาย แต่ถ้าขยับให้มีความหนักเพียงพอ ต่อเนื่อง และบ่อยๆ ย่อมส่งผลต่อการควบคุมน้ำหนัก และสุขภาพอย่างแน่นอน

ได้น้ำชง  
เผาผลาญ  
เท่าที่คิด

ไต้นท้วสยามสแควร์  
= 2.5 กม.  
= 30 นาที  
= 3,600 ก้าว  
= 117 Kcal

ไต้นบเนสทากวอลด์  
จากใจกลาง → สยาม  
= ประมาณ 1 กม.  
= 1,450 ก้าว  
= 15 นาที  
= 47 Kcal



เดินดี!



I'M ON MY WAY





# ก้าวเดินอย่างไร จึงจะถูกวิธี

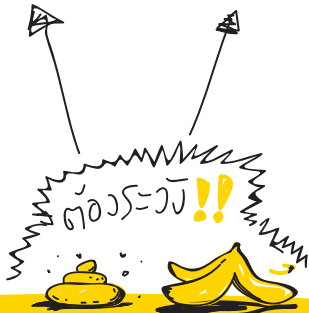


1. ขณะเดินตามองตรงไปข้างหน้า ศีรษะและลำตัวตั้งตรง ไหล่สองข้างอยู่ในระดับตรง
2. แกว่งแขนซ้ายขวาสลับหน้าหลังขนานลำตัว มือทั้งสองข้างกำหลวมๆ โดยมือที่แกว่งสูงระดับอก ในลักษณะผ่อนคลาย งอศอกเล็กน้อย ทำมุมราว 90 องศาระหว่างแขนท่อนบน-ล่าง
3. จังหวะความเร็วในการก้าวเท้าสม่ำเสมอตลอดระยะทางที่เดิน ไม่เดินทอดน่องหรือเดินตามสบาย



4. เวลาเดิน สันเท้าสัมผัสพื้น รับน้ำหนักตัวก่อนปลายเท้า ก้าวเท้าออกไปประมาณครึ่งก้าว ให้สันเท้าแตะพื้น แล้วถ่าน้ำหนักตัวไปที่ฝ่าเท้าเหยียบพื้นให้เต็มฝ่าเท้า ส่วนขาอีกข้างเมื่อกำลังจะเคลื่อนย้าย ให้ยกสันเท้าขึ้นถ่าน้ำหนักตัวลงที่ปลายเท้าซึ่งกดพื้นไว้ ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ตลอดเวลาที่เดินจะช่วยบริหารกล้ามเนื้อหน้าแข้ง เป็นการเดินเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องและส่งเสริมบุคลิกภาพด้วย

5. ความยาวของช่วงก้าวขึ้นอยู่กับความเร็วในการเดิน ที่สำคัญต้องไม่ก้าวยาวมากเกินไป เพราะทำให้เมื่อยล้ากล้ามเนื้อต้นขาและสะโพกเร็วกว่าปกติ ส่วนถ้าเดินขึ้นเนิน ควรเดินให้ช้าลง เอนตัวไปด้านหลังเล็กน้อย แกว่งแขนให้มากขึ้นเล็กน้อย แล้วเมื่อเดินลงเนิน พยายามควบคุมความเร็วไว้ ก้าวสั้นๆ และวางเท้าเบาๆ



# สิ่งควรทำเพื่อการเดินที่ยั่งยืน

เดินได้ เดินดี ไม่มีเหนื่อย

## จุดไว้ดีกว่าจำ

เป็นวิธีที่เบสิกที่สุดก็ได้ เพราะขอแค่มีปากกาสักด้าม สมุดจุดสักเล่มก็ถือว่าพร้อมแล้ว ส่วนเทคนิคที่จะทำให้ไม่ลืมหือชี้แจงจุดไปซะก่อนนั้น แนะนำให้ "วางสมุดหรือตารางบันทึกไว้ในจุดที่เราต้องเห็นแน่ๆ" และ "บังคับตัวเองให้จดบันทึกทุกสัปดาห์" เช่น จำนวนวันที่เดินต่อสัปดาห์ เวลาที่ใช้ในการเดิน ระยะทางที่เดิน ฯลฯ

\* โดยบันทึกเหล่านี้จะทำหน้าที่เป็นเครื่องช่วยเตือน ทำให้การเดินของเราดูเป็นรูปธรรม และรู้อยู่ตลอดเวลาว่าเราใกล้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้แค่ไหนแล้ว ซึ่งเมื่อทำสำเร็จ เราอาจให้รางวัลตัวเองด้วยรองเท้าคู่มือ หรือไปพักผ่อนตามสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ เพื่อจะได้ถือโอกาสเปลี่ยนบรรยากาศการเดินไปด้วย เรียกได้ว่าเดินเอง จดเอง ให้รางวัลเอง และสร้างความภาคภูมิใจให้แก่ตัวเอง



ส่วนถ้าใครรู้สึกว่าการจดบันทึกใส่ตารางหรือสมุดนั้นหนักหนาเกินไป เราก็ขอแนะนำให้หาโหลดแอปพลิเคชันที่ช่วยนับก้าวในการเดิน บอกระยะทาง ความเร็ว และแคลอรีที่เผาผลาญไปมาพกติดมือถือไว้ก็ได้ แค่นี้เรื่องการบันทึกกิจกรรมการเดินของเราก็กลายเป็นของง่าย และไม่ซับซ้อนยับเยินอีกต่อไป แถมยังสนุกด้วยการชวนเพื่อนมาแข่งกันเดินเพื่อเพิ่มจำนวนก้าวในแต่ละวัน

เพื่อนจ๋า...เดินด้วยกัน **WALKING together** *เพื่อนมาทัก*  
ขึ้นชื่อว่าเป็นเพื่อนแล้ว จะลากมาเดินด้วยกันหน่อยมันคงไม่ว่าอะไรหรอก ซึ่งนอกจากจะได้เดินไปมาทักไปแล้ว เพื่อเกิดอุบัติเหตุขึ้นมาก็จะได้ช่วยเหลือกันได้อีก หรือถ้าหากเพื่อนไม่สะดวก เราก็อาจชวนคนในครอบครัวมาร่วมเดินออกกำลังกายกับเราก็ได้

## บรรยากาศเป็นใจ

การเปลี่ยนบรรยากาศช่วยได้เสมอ เพราะมันช่วยให้เรารู้สึกไม่จำเจ ดังนั้นการหมั่นเปลี่ยนสถานที่เดิน (แต่อย่าลืมคำนึงถึงความปลอดภัย) เดินเมื่อได้ไปท่องเที่ยว หรืออาจลองเดินให้เร็วขึ้น ใต้ระยะทางมากขึ้น ก็ล้วนแล้วแต่เป็นอีกหนึ่งเทคนิคต่างๆ ที่น่าลองนำไปใช้

# 9 เหตุผลที่วัยรุ่นไม่ควรวางมือถือน

แล้วลุกขึ้นมาก้าวเดิน **ซ้=ที่เนอ=**



1. **ง่าย** ทำได้ด้วยตัวเอง ~~เทวก็ทำได้~~

2. **แข็งแรง** ได้ ไม่แคร์อุปกรณ์

I DON'T CARE  
150=



3. **สุขภาพดี** ตั้งคืออยู่ครบ

4. **ใช้แรงน้อย** แต่เผาผลาญเลิศสุดๆ



5. **ปลอดภัย** ไร้กังวล

6. **ได้ 'สามแข็ง'** คือ

- สมรรถภาพร่างกายแข็งแรง
- กระดูกแข็งแรง
- และกล้ามเนื้อแข็งแรง

7. **ได้ 'สามดี'** คือ

- ควบคุมน้ำหนักดี
- หุ่นดี
- ผิวพรรณดี

**OMG!**

8. **ลดความเครียด** เสริมอารมณ์เบิกบาน

9. **ทำได้ทุกที่** ทุกเวลา



555  
กร๊กร๊  
โธ= 77





# อร่อยได้ไม่อ้วน

## 3 มื้อ 3 เวลา

การกินอาหารวันละ 3 มื้อ เข้า กลางวัน เย็น ยังคงให้ผลลัพธ์ดีเสมอ และถ้าจำเป็น เรายังสามารถบวกอาหารว่างช่วงบ่ายเข้าไปอีก 1 มื้อ แต่อย่าลืมว่าอาหารว่างนั้น ต้องให้ 'พลังงานต่ำ' ด้วยนะ

## ลดแลงด

อาหารที่ให้พลังงานสูง อาหารรสจัด และเครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลม แอลกอฮอล์ น้ำหวาน น้ำผลไม้ ควรจัดอยู่ในหมวด 'อาหารที่ต้องลดแลงด' ไม่ใช่อาหารที่ต้องกิน เพราะการกินแบบตามใจปากคือถนนเส้นหลักที่นำไปสู่ความอ้วน

## กะโลแคลอรีให้พอดี

ผู้ชาย: ควรได้แคลอรีประมาณวันละ 2,000 กิโลแคลอรี  
ผู้หญิง: ควรได้แคลอรีประมาณวันละ 1,600 กิโลแคลอรี  
\*โดยปริมาณที่ว่่านี้ บวกรวมทั้งอาหารคาวและหวาน

## จัดมื้ออาหารให้สมดุล

- อาหาร 1 มื้อควรได้แคลอรีประมาณ 400-700 กิโลแคลอรี
- อาหารเย็นต้องเป็นมื้อที่มี 'แคลอรีต่ำกว่ามื้ออื่นๆ'
- อาหารว่างต้องจำกัดให้น้อยกว่า 200 กิโลแคลอรีในแต่ละครั้ง และเมื่อรวมกับอาหารมื้อหลักทั้งวันแล้ว ต้องไม่เกินจำนวนกิโลแคลอรีที่กำหนด

400-700 CAL 4:11N

# 14 เทคนิคการกินอาหาร ‘บุฟเฟต์’ ไม่ให้เสียสุขภาพ

## 1. กินน้อย ก่อนกินมาก

จำไว้ให้ขึ้นใจเลยว่า การรออาหารเพื่อจะไปกินบุฟเฟต์กับเพื่อนๆ ให้คุ้มมันไม่คุ้มอย่างที่คิด เพราะนอกจากจะทำให้ร่างกายลดการเผาผลาญพลังงานลงแล้ว เรายังอาจรู้สึกหิวมากเกินไปตอนไปกินบุฟเฟต์ ดังนั้นควรเลือกกินอาหารในแต่ละมื้อให้น้อยลงก่อนไปกินบุฟเฟต์สัก 1 วัน หรือ 1-2 มื้อ (ถ้าหิวมากจนอดใจไม่ไหว ก็ควรกินผลไม้หรือดีמןนมไขมันต่ำ และตามด้วยน้ำเปล่ารองท้อง) แต่ถ้ามีเหตุให้ต้องไปกินแบบไม่ทันได้เตรียมตัว ก็ควรลดอาหารในวันหลังจากนั้นให้น้อยลง

## 2. ‘ลุกเดิน’ วอร์มอัพ ก่อนหรือหลังกินบุฟเฟต์

อย่างที่บอกมาก่อนหน้านี้ว่า ‘การเดิน’ เป็นกิจกรรมทางกายที่ง่ายที่สุด ฉะนั้นจะลุกขึ้นมาเดินเพิ่มขึ้น 20-30 นาที ประมาณ 5-7 วัน ก่อนหรือหลังไปกินบุฟเฟต์ ย่อมไม่ใช่สิ่งที่ยากเกินความสามารถ

## 3. เสื้อผ้าก็สำคัญ

ควรใส่เสื้อผ้าที่พอดีตัว ไม่ควรใส่ชุดหลวมๆ เพราะเราอาจผลิตพลังงานกับอาหารจนกินเกินอิมได้ง่ายๆ

## 4. โกลไว้ดีกว่าโกล

การเลือกที่นั่งไกลจากชั้มอาหาร ช่วยให้เราได้เพิ่มการใช้พลังงานทุกครั้งที่เดินมาตัก และควรนั่งหันหลังใส่ชั้มอาหารซะ จะได้ไม่ถูกยั่วชวน และอยากลองลิ้มรสโน่นนี่นั่นอยู่ตลอดเวลา

## 5. สั้วจรรยาเตรียมรับมือ

ซึ่งเดินสำรวจอาหารทั้งหมดให้เรียบร้อย เพื่อที่จะได้วางแผนการจับกับกองทัพอาหารได้ถูก ว่าควรเลือกเอาอะไรใส่ปากบ้าง และไม่ต้องเจอกับสถานการณ์ประเภท ‘อิมแล้ว แต่เพิ่งเดินมาเห็น’ แถมยังได้เดินเพิ่มก้าวอีกเล็กน้อยด้วย

## 6. งานเล็กช่วยได้

การหยิบงานเล็กใส่อาหารเหมือนไม่ว่าจะช่วยเหลืออะไรเท่าไร แต่เรื่องนี้มีการศึกษามาแล้วและพบว่า การลดขนาดจานลง 2 นิ้ว ช่วยให้เรากินอาหารลดลงถึงร้อยละ 22!

## 7. สลัดมาจานแรก

ควรเลือกตักสลัด (น้ำสลัดน้อยๆ) เป็นจานแรก

## 8. ไม่ติดมัน ไม่เอาน้ำผัด

เน้นกันอีกสักกรอบ ว่าควรเลือกกินเนื้อสัตว์ประเภทต้มหรือนึ่ง ถ้าปิ้งย่างก็ไม่เอาแบบไหม้เกรียม ส่วนพวกเนื้อติดมัน น้ำผัด และซุบแป้งซุบไข่ทอดนี่อยู่ให้ห่างไว้...เข้าใจตรงกันนะ





### 9. ตักเนื้อล้นโต๊ะ

การมีน้ำใจถือเป็นสิ่งดี แต่การตักเนื้อคนอื่นเวลากินบุฟเฟต์นั้น อาจทำให้มีอาหารล้นโต๊ะ (เพื่อนเราเค้าตักเองได้) แล้วขอหยุดเทคนิคให้อีกนิดว่า ควรตักอาหารแต่ละชนิดไม่เกิน 1-2 ช้อน และตักทีละจานก็พอแล้ว

### 10. ผ้าเช็ดปากเตือนสติ

แค่เอาผ้าเช็ดปากมาวางไว้บนตัก เราก็สามารถรู้ตัวทุกครั้งเวลาที่ลุกไปตักอาหาร และจะได้บังคับตัวเองไม่ให้ลุกจนเพลิน

### 11. สนทนาละความสนใจ

มากินบุฟเฟต์ทั้งทีจะเน้นกินอย่างเดียวก็คงกระไรอยู่ ควรหันไปพูดคุยกับเพื่อนร่วมโต๊ะให้มากขึ้น จะได้ช่วยดึงความสนใจของเราออกจากอาหารและกินอาหารได้น้อยลง ยิ่งถ้าเคี้ยวอาหารช้าๆ ไม่ต้องรีบด้วยล่ะก็ เยี่ยมเลย

### 12. น้ำเปล่าดีที่สุด

น้ำหวาน น้ำผลไม้ หรือน้ำอัดลมก็ล้วนเป็นเครื่องดื่มเพิ่มแคลอรีทั้งนั้น เพราะฉะนั้นหันมาดื่มน้ำเปล่าดีกว่า

### 13. ดัดทิ้งแอลกอฮอล์

การดื่มแอลกอฮอล์นอกจากจะทำให้เรามีภาวะขาดน้ำแล้ว ยังกระตุ้นให้เราดื่มน้ำหรือกินอาหารเพิ่มขึ้น ฉะนั้นเมินได้ก็เมินเถอะ

### 14. โปรตรวังไขมันแอบแฝง

หลีกเลี่ยงไขมันแอบแฝงซึ่งซุกซ่อนอยู่ในเนย น้ำสลัด (ไม่ว่าจะเป็น น้ำใสหรือน้ำข้น) รวมถึงเกล็ดอบแฝงที่อยู่ในบรรดาซอสต่างๆ (ซอสพริก ซอสมะเขือเทศ) หรือกระทั่งครีมทาทาและน้ำจิ้มเอง ก็ควรจิ้มให้น้อยที่สุด



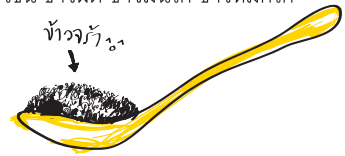
# กิน 'จานเดียว' อย่างไรให้รู้เท่าทัน

หนุ่มสาวโง่ ควรmäßig  
'จานเดียว' อย่างรู้เท่าทัน

## นิยมข้าว

ใช่!

หากพบว่าเป็นหนึ่งในคนไม่กินเส้น และนิยมอาหารประเภทข้าว ขอแนะนำว่าทุกครั้งที่คุณถามแสบกตด้นอย่าง 'กินอะไร?' บิบบจนจำเป็นต้องงัดเมนูขึ้นคิดออกมาสั่ง ก็ควรหลีกเลี่ยงข้าวที่ผัดหรือคลุกกับน้ำมัน เช่น ข้าวผัด ข้าวมันไก่ ข้าวหมกไก่ ข้าวคลุกกะปิ (เฉลี่ยต่อจานให้พลังงานสูงถึง 550-700 กิโลแคลอรี)



## นิยมเส้น

yes

แต่หากพวกเธอนิยมการกินอาหารประเภทเส้น ก็ควรรู้ไว้ตั้งแต่เนิ่นๆ โดยทั่วไปเส้นชนิดต่างๆ จะมีพลังงานไม่ต่างกันมาก (ยกเว้น ก๋วยเตี๋ยว ที่มีความพิเศษตรงมีดัชนีน้ำตาลต่ำ เหมาะสำหรับคนที่ต้องการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด) ดังนั้นลองมาดูกันดีกว่าว่าเจ้าเมนูเส้นทั้งหลายที่เราตัวใส่ปากอยู่ทุกๆ วันนั้นให้พลังงานเท่าไรกันบ้าง

- ก๋วยเตี๋ยวน้ำใส (250-270 กิโลแคลอรี)
- ก๋วยเตี๋ยวน้ำข้น เย็นตาโฟ ก๋วยเตี๋ยวดมย่ำ (300-350 กิโลแคลอรี)
- ก๋วยเตี๋ยวยัดไส้ (380-400 กิโลแคลอรี)
- ก๋วยเตี๋ยวแห้ง (400-450 กิโลแคลอรี)
- ผัดซีอิ๊วใส่ไข่ (650-700 กิโลแคลอรี)



'อาหารว่าง' = ภัย (อ้วน) ซ่อนเร้น! !!

อ่านมาถึงตรงนี้วัยรุ่นทั้งหลายอาจเริ่มคิดว่า "ถ้าการกินข้าวสักมื้อ จะต้องขนาดนี้ล่ะก็...ฉันขออ้วนต่อไปดีกว่า" เราก็ขอทำลายความคิดติดต๋อแบบนั้นด้วยการไขความกระจงให้รู้ว่า อาหารที่ทำให้เราต้องมึนงงและไขมันปัดนั้นๆ นั้นส่วนใหญ่ไม่ได้จากการการกินอาหารครั้งละ 1-2 จาน แต่มาจากอาหารว่างและเครื่องดื่มต่างๆ ที่เรากินดื่มเข้าไปอย่างไม่ทันระวังต่างหาก เช่น ตี๊กกาแฟสด 1 แก้วใหญ่ (ประมาณ 300 กิโลแคลอรี) + โดนัท/เค้ก/มัฟฟิน (ประมาณ 200 กิโลแคลอรี) = ได้พลังงานประมาณ 500 กิโลแคลอรี!

ประมาณ 300 กิโลแคลอรี  + ประมาณ 200 กิโลแคลอรี  = พลังงาน 500 กิโลแคลอรี

ดังนั้น 'การกินอาหารว่างแต่พลังงานไม่น้อย' เหล่านี้ จึงเป็นสิ่งที่หนุ่มสาวทั้งหลายควรระวัง และไม่ควรงินอย่างเพลิดเพลินเสียจนกว่าจะรู้ตัวอีกทีนี้หนักก็พุ่งพรวดไปแล้วละ




















# คิดให้ดี...ก่อนใส่ปาก

จริงจังวังงง (เสียงสูง)

"โอ้ แค่ชิ้นเดียวเอง" คือประโยคสุดคลาสสิกที่ทำให้ร้ายคนอยากลดน้ำหนักมือใหม่มักต่อนัก เพราะอาหารและเครื่องดื่มบางอย่างแค่ชิ้นเดียวหรือขวดเดียว ก็เพิ่มแคลอรีให้เราได้อย่างไม่น่าเชื่อ...



	แคลอรี	ต้องเดิน กี่นาที		แคลอรี	ต้องเดิน กี่นาที
 แฮมเบอร์เกอร์	250	90	 ชาเขียว รสน้ำผึ้งมะนาว	220	79
 น่องไก่ทอด	170	61	 ชานม ไข่มุก	350	125
 พิซซ่าฮาวายเซียน หนานุ่ม	280	100	 โกโก้ปั่น	250	90
 เฟรนช์ฟรายส์ ขนาดกลาง	330	118	 มันฝรั่งทอดกรอบแผ่นเรียบ	160	58
 ชีสเค้ก	257	92	 คุกกี้แซนวิช รสช็อกโกแลต	140	50
 โดนัทโรยน้ำตาล	114	41	 สาหร่ายทอดกรอบ	90	33
 ไอศกรีม	140	50	 เวเฟอร์สอดไส้ช็อกโกแลต	240	86
 น้ำอัดลม	150	54			

ปริมาณการบริโภค

ขงดิเนแป็บ



อร่อยทั้งนั้น  
ในถ้วยสีพิบิว





# 'ความอ้วน' ศัตรูร้ายทำลายผิว



FAT

**"ทั้งครีมบำรุงผิว ทั้งเข้าคอร์สทำเลเซอร์ แต่ทำไมผิวพรรณถึงไม่เนียนใส ทั้งๆ ที่เราก็กินวิตามินอยู่"**

นี่คือหนึ่งในปัญหาที่ทำให้วัยรุ่นต้องกลุ้มใจมานานักต่อนัก แถมหลายคนก็หมดเงินไปกับการระดมสารพัดวิธี มาทำให้ผิวใสไม่แห้งไม่มัน ทั้งๆ ที่สิ่งที่เราทำอยู่อาจเป็นการแก้ปัญหาไม่ถูกจุดซะทีเดียว เพราะสาเหตุที่แท้จริง อาจมาจากการที่เรา 'อ้วน' ซึ่งความอ้วนคือศัตรูอันดับต้นๆ ที่แอบทำร้ายผิวของเราอยู่เป็นประจำ

## ขั้นปกป้องผิว

หนึ่งในความร้ายกาจของความอ้วน คือการทำให้ผิวของเราสูญเสีย ความสามารถในการกักน้ำ และเมื่อ ผิวแห้งขาดความชุ่มชื้น ก็เกิดอาการ ระคายเคืองหรือแดงง่ายตามมา แถมการผลิตเซลล์ผิวก็ไม่ดี ผิวพรรณจึงดูไม่สดใส เนื่องจาก เซลล์ผิวหนึ่งเหนียวและเกาะตัว มากขึ้นนั่นเอง



## ระบบเลือดฝอย

ระบบเลือดฝอยเล็กๆ ที่คอย ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวของคนอ้วน จะไหลเวียนไม่เท่าคนผอม และนั่นจึงเป็นเหตุผลว่าทำไม แผลที่เกิดขึ้นกับคนอ้วน จึงหายได้ไม่เท่าคนผอม



## ต่อมไขมัน



การรับมือกับความเปลี่ยนแปลง ทางร่างกายและอารมณ์ของวัยรุ่น ก็ถือเป็นเรื่องชวนฝันพออยู่แล้ว แต่ความอ้วนดันมาซ้ำเติมด้วยการทำให้ ฮอร์โมนแอนโดรเจน (ฮอร์โมนเพศ) และฮอร์โมนอินซูลิน มีความผิดปกติ แล้วส่งผลให้ ต่อมไขมัน ขยันทำงานขึ้นกว่าเดิม ไบโบน้าของเราเกิดความมั่นใจ พร้อมกำมือเรียกสิ่วให้ขึ้นเป็นว่าเล่น แถมบางคนยังมีอาการ ขนดกขึ้น (ภาวะ hirsutism) ตามมาอีกด้วย

## สารพัดโรคผิวหนัง

โรคผิวหนัง

นอกจากจากการเปลี่ยนแปลงของผิวแล้ว โรคอ้วนยังชนกองทัพสารพัดโรคผิวหนัง มาถล่มเราอีกเพียบ เช่น รอยดำที่คอ หรือข้อพับต่างๆ ขนคุด เซลล์ผิวที่ (ผิวเปลือกส้ม) รอยแตกปลาย ตึงเนื้อ ฯลฯ



หน้าใสๆ ไม่ต้อวๆ ภาณวิ

แต่ถึงโรคอ้วนจะทำร้ายผิวขนาดไหน เราก็กสามารถเอาชนะมันได้ง่ายๆ ด้วยท่าไม้ตายอย่าง 'การลดน้ำหนัก' ซึ่งผลของการลดน้ำหนักจะช่วยให้ความแข็งแรงของผิวดีขึ้น ความมันบนใบหน้าลดลง ผิวพรรณเปล่งปลั่ง รอยดำตามข้อพับจางลง รวมไปถึงขนคุดและเซลล์ผิวที่ก็ดูดีขึ้นเช่นกัน

# 'โยคะ' เคล็ด(ลับ)คลายปวดเมื่อย

เชื่อว่าวันนี้หลาย ๆ คนเคยประสบปัญหาการนั่งอ่านหนังสือจนปวดคอ นั่งเรียนนานจนเริ่มปวดหลัง หรือนั่งทำการบ้านจนเมื่อยไปทั้งตัว ดังนั้นเราเลยมีเทคนิคโยคะแบบง่ายๆ ซึ่งสามารถทำได้ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนมาแนะนำให้ลองทำกัน โดยนอกจากจะช่วยผ่อนคลายร่างกายแล้ว ยังช่วยเสริมให้เราใช้ชีวิตดีขึ้นอีกด้วย

ล๊อคา



## ทำบริหารคอ

- นั่งในท่าที่ถนัด โดยให้หลังกับคอตั้งตรง มองไปข้างหน้า
- ค่อยๆ หันหน้าไปทางขวา ให้คางไปวางอยู่บนไหล่ขวา โดยไม่ได้ขยับไหล่ ค้างไว้สักครู่ คืบกลับมาทำเดิม
- ทำเช่นเดียวกัน แต่เปลี่ยนหันไปทางซ้าย
- จากนั้น เงยหน้าไปทางด้านหลัง ค้างไว้สักครู่ คืบกลับมาทำเดิม
- สลับมาก้มศีรษะไปทางด้านหน้า จนคางจรดแอ่งไหปลาร้า และคืบกลับซ้ำๆ



\* ทำนี้ช่วยให้น้ ตลาย  
อาการปวดหลัง 😊  
ปวดคอ ได้นะ

## ทำต้นไม้ รักษาสมดุล

- ยืนตรง ปลายเท้าชิด วางมือข้างลำตัว
- งอเข่าซ้าย ดึงฝ่าเท้าซ้ายประกบต้นขาขวา พนมมือ แล้วคืนกลับท่าเดิม
- ทำสลับอีกข้าง

\* \* \* เหนื่อยให้ค่อยๆ ฝึก โดยทำให้ช่วยพัฒนาสมดุล ระหว่างร่างกายและจิตใจ

So Good..

## โยคะเป็นกิจกรรมทางกายใหม่?

โยคะ อาจดูเป็นเรื่องไกลตัวสำหรับวัยรุ่น ทั้งที่จริงๆ แล้ว 'ทำโยคะเองก็ถือเป็นกิจกรรมทางกายชนิดหนึ่ง' เหมือนกัน นอกจากนี้ทำโยคะยังเป็นการยืดกายมาเชื่อมกับจิต ซึ่งช่วยในแง่ของสมาธิ เพราะการที่เราเอาจิตไปให้ความสนใจอยู่ในท่าที่ทำนั้นจะทำให้เราได้ฝึกสมาธิไปในตัว และเมื่อเราเข้าใจแก่นของมัน เราก็จะรู้ว่าการทำทำโยคะไม่ได้ซับซ้อนหรือยากอย่างที่คิด มันคือการยืน นิ่ง และนอนนิ่งแหละ แต่มันยังสามารถทำได้ทุกคนและทำได้ตลอดเวลา ดังนั้นวันไหนเครียดๆ จากการทำงานหนังสือ ก็ลองลุกขึ้นมาทำท่าที่แนะนำให้ไปดู เพื่อร่างกายกับสมองจะได้ผ่อนคลายจากเรื่องที่รบกวนสมาธิและจดจำเนื้อหาที่ไฮไลต์เสีย ไว้ได้ดีขึ้น

จากเรื่องรักนั้ว

## สนใจโยคะ เริ่มต้นอย่างไร?

- สำหรับวัยรุ่นที่อยากลองเริ่มเล่นโยคะอย่างจริงจัง แนะนำให้ลองเข้าเว็บไซต์ที่มีเนื้อหาวิชาการหน่อย เช่น (สถาบันโยคะวิชาการ) เพื่อทำความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับโยคะว่าหัวใจของมันคือสมาธิ ส่วนเนื้อหาตรงไหนที่รู้สึกว่าจะสนใจหรืออยากเก็บก่าจะเข้าใจ ก็จดๆ ไว้รอดถามจากคนที่มีความรู้ความเข้าใจจริงๆ และแนะนำให้ลองเข้าคอร์สเรียนดู มีเปิดสอนฟรีอยู่
- เคล็ดลับในการฝึกให้เกิดประโยชน์คือ หมั่นฝึกอย่างสม่ำเสมอ จนเราเริ่มมีสมาธิ (อย่างน้อย 6 สัปดาห์) ซึ่งถ้าสามารถทำได้ เท่ากับเราจะได้ประโยชน์จากโยคะแบบเต็มๆ ส่วนการทำท่าแปลกๆ ทั้งหลายนั้นสามารถเรียนรู้เพิ่มเติมภายหลังได้

9ดรฝึกครั้งแรกแล้วหันไปลุยกับ "ลิกล้า"  
9ดร. นิลตาทำท่านี้ได้ถือว่า "ขั้นเทพ"



# บรรณานุกรม

## กิจกรรมทางกาย

รศ.พญ.เยาวรัตน์ ปรีภักษ์ขาม, รศ.พญ.พรพันธุ์ บุญยรัตพันธุ์ และคณะ. "การเคลื่อนไหวร่างกายของคนไทย"

[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา [http://www.hiso.or.th/hiso/brochure/b14\\_1.php?color=4&title=2&lesson=14%E0%B8%83](http://www.hiso.or.th/hiso/brochure/b14_1.php?color=4&title=2&lesson=14%E0%B8%83)

World Health Organization. "Global Recommendations on physical Activity For Health"

[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf?ua=1](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf?ua=1)

## เริ่มเดินอย่างไร เดินที่ไหน มากเท่าไรจึงพอ

เครือข่ายคนไทยไร้พุง

พญ.วรรณิ นิธิยานันท์. "ชวนกันมาเดินดีกว่า"

[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.raipoong.com/content/detail.php?section=&category=&id=271>

นายกคพงศ วิเศษสินธุ์

[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.fit-d.com/Blog/view-blog.aspx?blogID=6FoR3wQqeUc%3d&blogtitle=คุณเดินทางไหน%3F>

## ก้าวเดินอย่างไร จึงจะถูกต้อง

เครือข่ายคนไทยไร้พุง

พญ.วรรณิ นิธิยานันท์. "ชวนกันมาเดินดีกว่า"

[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.raipoong.com/content/detail.php?section=&category=&id=271>

## สิ่งควรทำเพื่อการเดินที่ยั่งยืน

เครือข่ายคนไทยไร้พุง

พญ.วรรณิ นิธิยานันท์. "ชวนกันมาเดินดีกว่า"

[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.raipoong.com/content/detail.php?section=&category=&id=271>

## 9 เหตุผลที่วัยรุ่นควรวางแผนออกกำลังกาย

เครือข่ายคนไทยไร้พุง

พญ.วรรณิ นิธิยานันท์. "ชวนกันมาเดินดีกว่า"

[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.raipoong.com/content/detail.php?section=&category=&id=271>

## อร่อยได้ไม่อ้วน

ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย. "คิดเอง ทำได้ ห่างไกลโรค"

[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา [http://www.raipoong.com/media/file/ThinkEatOK\\_reduce.pdf](http://www.raipoong.com/media/file/ThinkEatOK_reduce.pdf)

## 14 เทคนิคการกินอาหาร 'บุฟเฟต์' ไม่ให้เสียสุขภาพ

ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย. "คิดเอง ทำได้ ห่างไกลโรค"

[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา [http://www.raipoong.com/media/file/ThinkEatOK\\_reduce.pdf](http://www.raipoong.com/media/file/ThinkEatOK_reduce.pdf)

## กิน 'จานเดียว' อย่างไรให้รู้ทัน

ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย. "คิดเอง ทำได้ ห่างไกลโรค"

[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา [http://www.raipoong.com/media/file/ThinkEatOK\\_reduce.pdf](http://www.raipoong.com/media/file/ThinkEatOK_reduce.pdf)

## คิดให้ดี...ก่อนใส่ปาก

นายสาธิต ณะทักร์.

[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.fit-d.com/food/food-search-advance.aspx>

## ความอ้วน คัดร้ายทำลายผิว

เครือข่ายคนไทยไร้พุง

พญ.ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล. "ความอ้วนทำร้ายผิวพรรณอย่างไร"

[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.raipoong.com/content/detail.php?section=10&category=34&id=284>

## โยคะ เคล็ดลับคลายปวดเมื่อย

เรียบเรียงข้อมูลโดย สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน

ทำโยคะ bhrama mudra

ทำโยคะ Tree pose. แหล่งที่มา เมธินทะ สัมหิตา 2.36 พ.ศ. 2200

จงเดินต่อไป

เถิดวัยรุ่น



ลลล



หมอชาวบ้าน