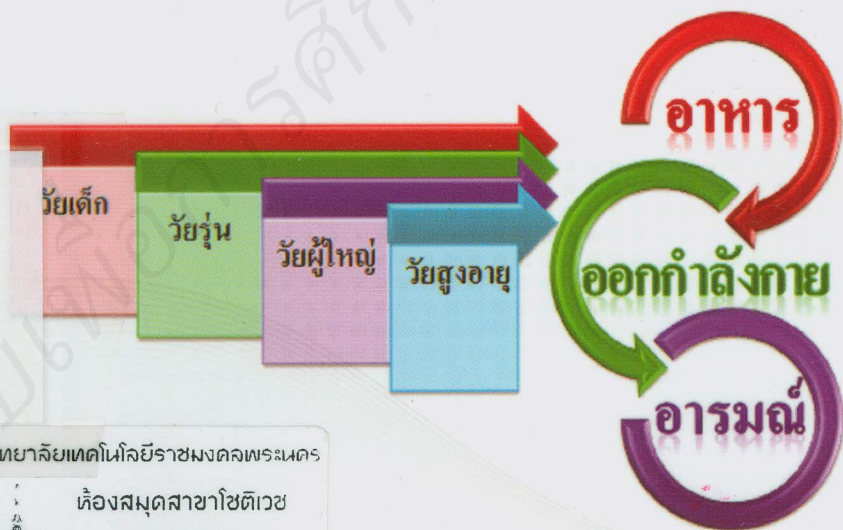


คุณภาพอาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์

ประมวลภาพสุขภาพน่าสนใจ



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดสาขาโชติเวช



201020441

ศาสตราจารย์ ดร.กมลมาลย์ วิจารณ์เศรษฐ์สิน

คำนำ



พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชทรงมีความห่วงใยประชาชนชาวไทยในทุกด้าน โดยเฉพาะในด้านสุขภาพอนามัย ซึ่งพระองค์ทรงถือว่าปัญหาด้านสุขภาพอนามัยของประชาชนนั้นเป็นปัญหาสำคัญที่ต้องได้รับการแก้ไข ดังพระราชดำรัสที่ว่า “ถ้าคนเรามีสุขภาพเสื่อมโทรม ก็จะไม่สามารถพัฒนาชาติได้ เพราะทรัพยากรที่สำคัญของประเทศชาติก็คือพลเมือง นั้นเอง”

สุขภาพเป็นเรื่องของการดำเนินชีวิต ในมิติและนัยต่างๆ ที่ผสมผสานกันระหว่างกาย จิต สังคม จิตวิญญาณ ผูกพันและเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตในครอบครัวและสังคม การมีโลกทัศน์ต่อสุขภาพอย่างเป็นทางการจึงสามารถตอบสนองความสมดุลแห่งชีวิตได้

ตำราเล่มนี้ได้จัดทำโดยมีจุดประสงค์มุ่งเน้นการแปลงข้อมูลที่ยากให้เข้าใจง่ายเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันบนพื้นฐานกิจกรรมหลัก 3 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ ในวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ โดยได้จัดการข้อมูล สรุปเนื้อหาด้านสุขภาพ และนำเสนอข้อมูลที่ถูกเลือกสรรผ่านรูปภาพอย่างสร้างสรรค์ในการอธิบายองค์รวมแห่งสุขภาพให้เข้าใจง่ายในเวลารวดเร็ว ชัดเจน สามารถจดจำได้นาน และเหมาะสำหรับผู้อ่านในยุคไอทีที่ต้องการเข้าถึงข้อมูลซับซ้อนมหาศาลในเวลาอันจำกัด

คาดว่าสาระและสุนทรียภาพของตำราเล่มนี้จะให้ความรู้ เป็นประโยชน์ และนำไปใช้ให้เกิดผลสัมฤทธิ์ตามความคาดหวังสำหรับผู้อ่าน

กมลมาลย์ วรรณศรีพรฐิติน

มกราคม 2562



สารบัญ

	หน้า
สุขภาพ	1
บทนำ	1
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพ	5
การประเมินภาวะสุขภาพ	11
ตัวชี้วัดทางกายภาพ	13
ตัวชี้วัดทางชีวภาพ	20
ตัวชี้วัดทางชีวเคมี	25
การดูแลสุขภาพ	34
การสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค	39
ครอบครัวกับการดูแลสุขภาพ	42
การดูแลสุขภาพตามวัย	46
อาหารและสุขภาพ	48
ข้าว แป้ง ธัญพืช	53
ผักและผลไม้	56
เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นมและผลิตภัณฑ์นม	57
น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ	60
อาหารตามวัย	70
อาหารสำหรับวัยเด็ก	71



	หน้า
อาหารสำหรับวัยรุ่น	80
อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่และสูงอายุ	85
การออกกำลังกายและสุขภาพ	88
องค์ประกอบการออกกำลังกาย	90
ประเภทการออกกำลังกาย	93
การบริหารสมอง	104
การออกกำลังกายตามวัย	110
มหัศจรรย์ชีวิต 40 สัปดาห์ในครรภ์มารดา	110
วัยเด็กตอนต้น	112
วัยรุ่น	113
วัยผู้ใหญ่	114
วัยผู้สูงอายุ	116
อารมณ์และสุขภาพ	121
ปัจจัยที่มีส่วนสัมพันธ์กับอารมณ์	122
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์	124
การจัดการกับอารมณ์	126
การจัดการอารมณ์โกรธ	132
การจัดการอารมณ์กลัว	134



	หน้า
การจัดการอารมณ์พึงพอใจ	135
การนอน	137
พัฒนาการทางอารมณ์ตามวัย	141
พัฒนาการทางอารมณ์ในวัยทารก	142
พัฒนาการทางอารมณ์ในวัยเด็กตอนต้น	143
พัฒนาการทางอารมณ์ในวัยเด็กตอนปลาย	146
พัฒนาการทางอารมณ์ในวัยรุ่น	146
พัฒนาการทางอารมณ์ในวัยผู้ใหญ่	147
พัฒนาการทางอารมณ์ในวัยผู้สูงอายุ	148
บรรณานุกรม	149

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<https://lib.rmutp.ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00104902>



คุณภาพอาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ / กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐสิน.

Author	กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐสิน
Published	กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, 2561
Edition	พิมพ์ครั้งที่ 1
Detail	160 หน้า : ภาพประกอบ ; 21 ซม
Subject	อารมณ์(+) การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง(+) การออกกำลังกาย(+) อาหาร(+)
ISBN	9786160309764
ประเภทแหล่งที่มา	 Book

" สำหรับเพื่อการศึกษาระดับปริญญาและอ้างอิงเท่านั้น "