

พฤติกรรมกรับบริโภคอาหาร ในแต่ละวันที่บ้านทอนสุขภาพ กลับกลายเป็นที่นิยมในสังคมมาก

การบริโภคอาหารเป็นปัจจัยของโรคภัย โดยมีโรค
หัวใจและหลอดเลือดเป็นสำคัญ พฤติกรรมการบริโภค
อาหารในแต่ละวันที่บ้านทอนสุขภาพกลับกลายเป็นที่
นิยมในสังคมมากขึ้น

สภาวะแวดล้อมที่นำสู่ความอ้วน

1. การศึกษาวิจัยพบว่าเวลาที่ใช้เฝ้าชมโทรทัศน์และ
ปริมาณน้ำหวานอัดลมที่ดื่มมีส่วนสัมพันธ์กับความอ้วน
2. การโฆษณาส่งเสริมการขายอาหารเสริมทำให้
ชื่อมาเป็นของว่างซึ่งเป็นพลังงานส่วนเกินทำให้อ้วน
3. ผลิตภัณฑ์บางอย่างมีการตลาดโดยตรงเป็นอาหาร
ที่ไม่สนับสนุนส่งเสริมสุขภาพเท่าไรนัก



การเลือก การออกกำลังกาย

คนเรามีจุดมุ่งหมาย ความสามารถและความ
แข็งแรงในการออกกำลังกายต่างกัน จึงต้องมีหลักเกณฑ์
ในการเลือกให้พอเหมาะพอดี ถูกวิธีและสม่ำเสมอจึงได้
ผลลัพธ์ที่ดี

ดังนั้นควรเลือกชนิดการออกกำลังกายโดยเริ่ม
ทีละเล็กทีละน้อยแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับความ
สามารถ เช่น เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์หรือบันได
เลื่อน การขึ้นบันไดของผู้หญิงวัยทอง ยังช่วยเสริมสร้าง
กระดูกอีกด้วย

ผลของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีผลดีต่อสุขภาพแน่นอนทั้ง
ร่างกาย หัวใจและจิตใจ และยังยับยั้งโรคภัยต่างๆ ได้ด้วย
เช่น โรคหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบ-ตัน โรคอ้วน และ
ลดอัตราการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
สำนักงานเทศบาลตำบลปลาไหล

www.plalo.go.th

หมู่ที่ 4 ตำบลปลาไหล ต.วาริชภูมิ

อ.วาริชภูมิ จ.สกลนคร 47150

โทรศัพท์ 0-4274- 2593 โทรสาร 0-4216-5214



การออกกำลังกาย... กับโรคอ้วน



ด้วยความปลอดภัยจาก...

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม สำนักงานเทศบาลตำบลปลาไหล

โรคอ้วน เกิดเป็นโรคระบาดขึ้นนี้เพราะ

สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย นอกจากนั้นการเดินทางด้วยยานพาหนะและการใช้เครื่องเล่นแรง เช่น บันไดเลื่อน และลิฟต์ สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้โอกาสในการออกกำลังกายลดลง เป็นปัจจัยทำให้เด็ก ๆ อ้วนขึ้น

เด็กอ้วนเพิ่มโอกาสการเกิดความดันโลหิตสูง 3 เท่า ของเด็กที่ไม่อ้วน ยิ่งอ้วนมากความดันโลหิตก็ยิ่งสูงมากขึ้น โรคอ้วนในวัยรุ่นเปิดโอกาสการเกิดโรคอื่นๆ และเสี่ยงตายมากขึ้น ถึงแม้เมื่อโตขึ้นจะลดน้ำหนักแล้ว คนอ้วนแต่เด็กมักจะเป็นเบาหวานภายหลัง โอกาสเกิดเบาหวานสัมพันธ์กับความอ้วน อัตราการจะเป็นเบาหวานมากขึ้นตามสัดส่วนที่อ้วน

โรคอ้วนพบมากขึ้น ปัจจุบันประมาณว่าประชากรโลกเรามีเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี 22 ล้านคนเป็นโรคอ้วน



หัวข้อเรื่อง	สำหรับผู้เริ่มออกกำลังกายใหม่	สำหรับผู้เคยออกกำลังกายแต่ไม่สม่ำเสมอ	สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายอยู่ประจำ
ความประสงค์	ลดปัจจัยเสี่ยงของโรคเพิ่มชีวิตชีวา	ต้องการให้ออกกำลังกายได้ระดับพัฒนาทศ	ต้องการให้ผลส่งเสริมสุขภาพ
กิจกรรม	<ul style="list-style-type: none"> เดิน 1,000 ก้าว วิ่งเหยาะๆ ขึ้นบันได 4-7 ชั้น ลีลาศ รำวง รำมวยจีน 	ออกกำลังกายตามจังหวะ จัดกลุ่มออกกำลังกายตามถนัด	จัดกลุ่มฝึกหัดและพัฒนา
ระดับความแรง	ปานกลาง	ปานกลาง-เต็มที่	เต็มกำลัง
ระดับอัตราการชีพจร	40-60%	50-65%	65-85%
แบบแผน	เริ่ม - เสร็จ - ชะลอ (ระยะเร่งสม่ำเสมอ)	เริ่ม - เสร็จ - ชะลอ (ระยะเร่งเพิ่มเป็นระยะ)	เริ่ม - เสร็จ - รูด - ชะลอ
ความถี่	5 -7 วัน ต่อสัปดาห์	น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์และเพิ่มขึ้น 1 วันต่อสัปดาห์	3-5 วันต่อสัปดาห์ คงระดับสม่ำเสมอ
ระยะเวลา	15-20 นาทีต่อเนื่อง หรือสะสมเป็น 30 นาที / วัน	20-60 นาที ต่อเนื่อง	30-60 นาทีต่อเนื่อง
การจับชีพจร	ฝึกหัดจับชีพจรที่ขอกคอ / ข้อมือ 10 นาที	จับชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย	จับชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย

อัตราการชีพจรที่เหมาะสม เท่ากับ 220 - อายุ = ครั้ง / นาที