

คู่มือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

“ลดการกินติดหวาน ติดเค็มด้วยตนเอง สำหรับประชาชน”



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support



โดย กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
“ลดการกินติดหวาน ติดเค็มด้วยตนเองสำหรับประชาชน”



โดย กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข

คำนำ

ปัจจุบันปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) อาทิ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงโรคไตเรื้อรัง มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยมีสาเหตุสำคัญมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีรสหวานจัด และเค็มจัด ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่พบได้บ่อยในประชาชนกลุ่มวัยทำงาน และวัยเรียนตั้งแต่อายุ ๑๕ ปีขึ้นไป เนื่องจากวิถีชีวิตที่เร่งรีบ การเข้าถึงอาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูป และเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาล และโซเดียมสูงได้โดยง่าย

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้ลดหวาน และลดเค็มอย่างเหมาะสม จึงเป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และลดภาระค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลของประชาชน และประเทศชาติ คู่มือฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางให้ประชาชนกลุ่มวัยทำงานอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป ได้ตระหนักถึงผลกระทบจากการบริโภคอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด พร้อมทั้งนำเสนอความรู้ ความเข้าใจ เทคนิค และกิจกรรมที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อลดพฤติกรรมบริโภคหวานจัด และเค็มจัด ได้อย่างเป็นรูปธรรม และต่อเนื่อง

เนื้อหาในคู่มือประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับภัยร้ายของการบริโภคหวานจัด และเค็มจัด หลักการเลือกอาหารอย่างเหมาะสม ทักษะการจัดการตนเองเพื่อลดกินหวาน กินเค็มอย่างค่อยเป็นค่อยไป กิจกรรมชาเลนจ์ ๒๑ วันเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมถึงเครื่องมือในการติดตาม และประเมินผล เพื่อช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจและสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างยั่งยืน

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อประชาชน หน่วยงานด้านสาธารณสุข สถานศึกษา และองค์กรต่าง ๆ ในการนำไปใช้เป็นสื่อในการรณรงค์ ส่งเสริมสุขภาพ และสร้างสังคมแห่งการกินอย่างเหมาะสม อันจะนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาพแข็งแรง และความสุขอย่างยั่งยืนของประชาชนต่อไป

วิธีใช้หนังสือเล่มนี้ให้ได้ประโยชน์สูงสุด

ก่อนอื่นขอเรียนให้ท่านผู้อ่านได้ทราบถึงความเป็นมาของหนังสือเล่มนี้ เกิดขึ้นจาก สถานการณ์โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงโรคไตเรื้อรัง มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยสาเหตุสำคัญเกิดจากพฤติกรรมการกินหวาน กินเค็มที่ไม่ถูกต้อง/เหมาะสม กองสุขศึกษาเห็นความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การกินที่เหมาะสมของประชาชนตามบริบทด้วยตนเอง จึงได้เรียบเรียงความรู้ ทักษะและแนวคิดปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อลดการกินหวานจัดเค็มจัดได้ด้วยตนเองของประชาชนทั่วไป กลุ่มวัยทำงานขึ้น ซึ่งมีผู้เชี่ยวชาญช่วยกันเสนอข้อมูลในแต่ละประเด็นที่จำเป็นต้องรู้ และฝึกฝนอย่างครบถ้วน

ประโยชน์ของหนังสือคู่มือเล่มนี้ ประชาชนทั่วไปจะได้ทราบถึงภัยร้ายของการบริโภคหวานจัด และเค็มจัด ความเสี่ยงและการจัดการตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ รวมถึงฝึกปฏิบัติด้วยกิจกรรมชาเลนจ์ ๒๑ วันลดหวานลดเค็ม เพื่อลดการกินหวานจัดเค็มจัด

เราเชื่อว่าท่านทำได้ ขอให้เริ่มลงมือทันที ผลดีจะมีแก่ตัวท่านเอง แม้ว่าวันนี้จะยังทำไม่ได้แต่เชื่อว่าแนวโน้มท่านจะทำได้สำเร็จอย่างแน่นอนหากไม่ท้อ

ผลลัพธ์จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดกินหวานจัด เค็มจัดจะทำให้ ๑) คุณภาพชีวิตของท่านดีขึ้น ประหยัดเงินคร่าวเรือนค่าใช้จ่ายน้ำตาล ซอส หรือเครื่องปรุงรส ๒) สุขภาพดี อายุยืนยาวลดค่ารักษาพยาบาล ค่าเดินทางพบแพทย์

หากทุกท่านพร้อม เชิญพบกับ คู่มือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ “ลดการกินติดหวานติดเค็มด้วยตนเอง สำหรับประชาชน” ซึ่งมีผัง เส้นทางเดินเรื่อง ตามลำดับการเรียนรู้ ดังนี้

คู่มือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
 “ลดการกินติดหวาน ติดเค็มด้วยตนเองสำหรับประชาชน”



ส่วนที่ ๑ รู้เท่าทันปัญหาการกิน หวานจัด เค็มจัด ของคนไทย

สถานการณ์ปัญหา และความรุนแรง

NCDs เป็นปัญหาสาธารณสุขที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของประเทศถึงร้อยละ ๗๐ และผู้ที่มีอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป เป็นผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อมากถึงร้อยละ ๓๐ หรือประมาณ ๒๐ ล้านคนป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง หรือโรคอ้วน โรคไม่ติดต่อเรื้อรังนี้เป็นสาเหตุการเสียชีวิตของประชากรถึง ๔๑ ล้านคนทั่วโลก หรือคิดเป็นร้อยละ ๗๑ ของการเสียชีวิตของประชากรโลกทั้งหมด ถือเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญ โดยเฉพาะเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากข้อมูลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ ๗ (๒๕๖๗ ถึง ๒๕๖๘) พบแนวโน้มความชุกของโรค NCDs ที่เป็นปัญหาสำคัญในคนไทยอายุ ๑๕ ปีขึ้นไปมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยโรคเบาหวานจากปี ๒๕๔๗ อยู่ที่ ๖.๖% เพิ่มขึ้นเป็น ๑๐.๖% ในปี ๒๕๖๘ ภาวะคอเลสเตอรอลสูงจากปี ๒๕๔๗ อยู่ที่ ๑๕.๕% เพิ่มเป็น ๑๙.๘% ในปี ๒๕๖๘ โรคอ้วนจากปี ๒๕๔๗ อยู่ที่ ๒๘.๖% เพิ่มเป็น ๔๕% ในปี ๒๕๖๘ และโรคความดันโลหิตสูงจากปี ๒๕๔๗ อยู่ที่ ๒๒% เพิ่มขึ้นเป็น ๒๙.๕% ในปี ๒๕๖๘ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคความดันโลหิตสูงเมื่อเทียบกับผลสำรวจปี ๒๕๖๔ พบคนไทยเป็นความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นถึง ๔ ล้านคน ซึ่งล้วนมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร โดยเฉพาะอาหารที่มีรสหวานจัด และเค็มจัดในปริมาณมาก และต่อเนื่องเป็นเวลานาน

วิกฤตเงียบที่แฝงมากับความอร่อย

วิถีชีวิตที่เร่งรีบ



ความสะดวกสบายที่มาพร้อมกับการได้รับน้ำตาล และโซเดียมเกินมาตรฐานโดยไม่รู้ตัว

จุดเริ่มต้นของโรค NCDs



โรคเบาหวาน, ความดันโลหิตสูง, โรคหัวใจและหลอดเลือด, โรคไตเรื้อรัง, โรคอ้วนลงพุง

⚠️ พฤติกรรมการกิน หวานจัด เค็มจัด ไม่ได้ไกลตัว แต่อยู่ในทุกมื้ออาหารของเรา

© NotebookLM

รู้จักหวานจัดเค็มจัดอยู่ใกล้ตัวกว่าที่คิด

หวานจัด หมายถึง การบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูงเกินกว่าที่ร่างกายต้องการต่อวัน โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำให้บริโภคน้ำตาลไม่เกิน **ร้อยละ ๑๐ ของพลังงานทั้งหมดต่อวัน** หรือประมาณ **ไม่เกิน ๖ ช้อนชา (๒๔ กรัม) ต่อวัน** สำหรับผู้ใหญ่ (น้ำตาล ๑ กรัม ให้พลังงาน ๔ กิโลแคลอรี)

เค็มจัด หมายถึง การบริโภคอาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูงเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ โดยองค์การอนามัยโลก แนะนำให้บริโภคโซเดียมไม่เกิน **๒,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน** หรือเทียบเท่ากับ **เกลือประมาณ ๑ ช้อนชา**

ในชีวิตประจำวัน ประชาชนส่วนใหญ่มักได้รับน้ำตาลและโซเดียมเกินกว่าปริมาณที่แนะนำ เนื่องจากอาหารและเครื่องดื่มที่นิยมบริโภคมักมีการเติมน้ำตาล และเครื่องปรุงรสในปริมาณมาก รวมทั้งมีอาหารแปรรูป และอาหารสำเร็จรูปที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลและโซเดียมในระดับสูง

หวาน-เค็ม ซ่อนรูป: ภัยมืดใต้ภูเขาน้ำแข็ง



ดื่มหวาน 1 แก้ว = น้ำตาลสะสมโดยไม่รู้ตัว | บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1 ชอง = โซเดียมเกือบเต็มโควตาต่อวัน

© NotebookLM

หลายคนมักเข้าใจว่า “หวานจัด” หมายถึง การกินขนมหวานหรือของหวานเท่านั้น แต่ในความเป็นจริง น้ำตาลแฝงอยู่ในอาหารและเครื่องดื่มหลายชนิดที่บริโภคเป็นประจำ ได้แก่

๑) เครื่องดื่ม

ชา กาแฟปรุงสำเร็จ

ชาสมุนไพร

น้ำอัดลม

น้ำผลไม้กล่อง

เครื่องดื่มชูกำลัง

๒) ขนมและเบเกอรี่

เค้ก คุกกี้ โดนัท

ขนมไทย เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ขนมชั้น

ไอศกรีม

๓) ซอสและเครื่องปรุงรส

ซอสมะเขือเทศ

น้ำจิ้มไก่

ซอสบาร์บีคิว

น้ำสลัดบางชนิด

๔) อาหารสำเร็จรูป

ซีเรียล

โยเกิร์ตรสหวาน

ขนมปังไส้ต่าง ๆ

เครื่องดื่มหวานเพียง ๑ แก้ว อาจมีปริมาณน้ำตาลสูงถึง ๖-๑๐ ช้อนชา ซึ่งเกินกว่าปริมาณที่แนะนำต่อวัน ทำให้ร่างกายได้รับน้ำตาลสะสมอย่างรวดเร็วโดยไม่รู้ตัว

ดื่มหวานทุกวัน = น้ำตาลสะสมโดยไม่รู้ตัว

หลายคนมักเข้าใจว่า “เค็มจัด” หมายถึง อาหารที่มีรสเค็มชัดเจนเท่านั้น แต่ในความเป็นจริง โซเดียมซ่อนอยู่ในอาหารหลายประเภท ได้แก่

๑) อาหารสำเร็จรูปและแปรรูป

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

ไส้กรอก แฮม ลูกชิ้น

อาหารแช่แข็ง

๒) เครื่องปรุงรส

น้ำปลา

ซีอิ๊ว

ซอสปรุงรส

ผงปรุงรส

๓) ขนมขบเคี้ยว

มันฝรั่งทอด

ข้าวเกรียบ

ถั่วอบเกลือ

๔) อาหารตามสั่ง

ผัดผักรวม

แกง

ต้ม

ซึ่งมักมีการปรุงรสด้วยเครื่องปรุงหลายชนิดพร้อมกัน ทำให้ได้รับโซเดียมในปริมาณสูง

ตัวอย่างเช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ๑ ชอง อาจมีปริมาณโซเดียมสูงถึง

๑,๒๐๐-๑,๘๐๐ มิลลิกรัม ซึ่งเกือบเท่ากับปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวันทั้งหมด

กินเค็มบ่อย = โซเดียมเกินโดยไม่รู้ตัว

ส่วนที่ ๒ ฉันทึ่งเสี่ยงต่อการกินหวานจัด เค็มจัดแค่ไหน

การตระหนักถึงภัยร้ายจากการกินหวานจัด และเค็มจัด รวมถึงความเสี่ยงของตนเองเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

เช็كد่วน! คุณเสี่ยงแค่ไหน?

พฤติกรรมอยู่ในเกณฑ์
(ไม่ติดหวาน/ไม่ติดเค็ม)

คุณติดหวาน/ติดเค็ม
(ต้องลดพฤติกรรมและออกกำลังกาย)

เข้าใกล้เข็มมือมีจรรยา
(อันตราย! ต้องลดเร่งด่วนและตรวจสอบสุขภาพ)

เริ่มต้นปรับเปลี่ยนตั้งแต่วันนี้ แม้เพียงเล็กน้อย แต่ทำอย่างต่อเนื่อง จะนำไปสู่สุขภาพที่ยั่งยืน

© NotebookLM

เช็คความเสี่ยงด้วยตนเอง: แบบประเมิน 'ตนเตือนตน'

คุณติดหวาน หรือ ติดเค็ม แค่ไหน?

พฤติกรรมติดหวาน

- 1. ดื่มน้ำอัดลม ชาเขียวสำเร็จรูปบรรจุขวดหรือกระป๋อง
- 2. ดื่มน้ำผลไม้สำเร็จรูปบรรจุขวดหรือกระป๋อง หรือดื่มน้ำสมุนไพรใส่น้ำตาลหรือน้ำผึ้ง
- 3. ดื่มนมแบบรสหวาน โยเกิร์ต หรือ นมเปรี้ยว
- 4. ดื่มน้ำอัดลมวัน กาน้ำโบราณ กาแฟเย็น ชาเย็น ไอศกรีม หรือ เครื่องดื่มชูกำลัง
- 5. กินขนมหวานไทยที่มีแป้ง น้ำตาล กะทิ หรือมีแป้ง น้ำตาลเป็นส่วนประกอบ เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ขนมชั้น เม็ดขนุน ขนมใส่ไส้ กวนชวชฉี ลอดช่อง เป็นต้น
- 6. กินขนมเบเกอรี่ต่างๆ เช่น ขนมเค้ก ขนมปัง คุกกี้ บราวนี่ โดนัท เป็นต้น
- 7. กินไอศกรีม น้ำแข็งไส บิงซู หรือ บิงเช็น
- 8. อดลูกอม เคี้ยวหมากฝรั่ง หรือ กินเจลลี่รสหวาน
- 9. กินผลไม้รสหวาน เช่น ทุเรียน ขนุน มะม่วงลูก ลำไย ละมุด น้อยหน่า ลิ้นจี่ สับปะรดเงาะ ลองกอง เป็นต้น
- 10. กินผลไม้แช่แข็ง แช่แข็ง ผลไม้เชื่อม ผลไม้อบแห้ง หรือ กินผลไม้จิ้มเกลือน้ำตาล
- 11. ดื่มน้ำตาลเพิ่มทุกครั้ง ลงในอาหารตามสั่งก่อนกิน เช่น ก๋วยเตี๋ยว ราดหน้า ข้าวผัด ผักกอก ผัดฉี๊ว หอยทอด เป็นต้น

พฤติกรรมติดเค็ม

- 1. ดื่มนมจืดรส ชุปก้อน ตูบผง ผงปรุงรส เวลาปรุงอาหารกินที่บ้าน
- 2. ดื่มนมพรักน้ำตาล ของปรุงรส ของสพริก ของสนะเชิงเทศ ลงในอาหารตามเดี่ยวตามสั่งก่อนกิน เช่น ข้าวกะเพรา ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยว ราดหน้า ข้าวไข่เจียว เป็นต้น
- 3. กินอาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูปที่แช่แข็งซึ่งต้องเอาไมโครเวฟ/อุ่นก่อนกิน เช่น ลูกชิ้น กุนเชียง หมแฮม แยม ไบโกลน่า ไล้กรอก ขนมจีบ เป็นต้น
- 4. กินอาหารที่สำเร็จรูป เช่น ะทปีที่สำเร็จรูป วิกทอง เป็นต้น
- 5. กินอาหารที่ปรุงจากเมล็ดถั่วเหลืองซึ่งผ่านการอบอาหารโดยการหมักหรือทำให้เค็ม เช่น ผักกาดดอง ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ไข่เค็ม กะปิ ปลาร้า ไข่ปลา น้ำบูดู น้ำปู เป็นต้น
- 6. กินขนมกรุบกรอบ ขนมถุง ขนมอบเคี้ยว ขนมแครงเกอร์รสเค็ม ข้าวเกรียบกุ้ง มันฝรั่ง ข้าวโพดแก้วที่มีรสเค็ม
- 7. กิน และอดน้ำจืด านู หมูกระกะ สุกี้ หม่องไฟ ก๋วยเตี๋ยว ดับซิด
- 8. กินสับดำ ข้าวต่าง ๆ ลาบ น้ำตกเนื้อ/หมู
- 9. กินเบเกอรี่ เช่น ขนมปัง พืดซ่าแชนเบอร์เกอร์ พาด เป็นต้น
- 10. กินผลไม้จิ้มพริกเกลือ กะปิ น้ำปลาหวาน หรือ อดเพิ่มน้ำจิ้มในอาหารต่าง ๆ ข้าวหมูแดง ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู

ไม่เคยก้า = 1 คะแนน | ทำทุกวัน = 5 คะแนน



© NotebookLM

มาทำแบบประเมินความเสี่ยงตนเองเดือนกินติดหวาน ติดเค็มกันเถอะ

ขั้นต้นควรเริ่มจากการสังเกตตนเองว่า ต้มเครื่องดื่มรสหวานบ่อยเพียงใด เติมน้ำปลา ซีอิ๊ว หรือเครื่องปรุงรสเพิ่มหรือไม่ บริโภคอาหารแปรรูป และอาหารสำเร็จรูปบ่อยเพียงใด เลือกรองว้างเป็นขนมหวาน หรือผลไม้

กองสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ได้พัฒนาแบบประเมิน “ตนเองเดือนกินติดหวาน กินติดเค็ม” ขึ้น เพื่อให้ทราบถึงระดับความเสี่ยงของการกินหวานจัด เค็มจัด ทุกท่านสามารถเช็คความเสี่ยงได้ด้วยตนเอง ดังนี้

ตนเองเดือนตนเอง

เช็คพฤติกรรมท่านว่าติดหวานมากแค่ไหน?

การกินติดหวาน เกิดจากการบริโภคน้ำตาลอย่างต่อเนื่องมากเกินไป เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อร้ายแรง เช่น โรคเบาหวาน โรคที่เกี่ยวข้องกับหัวใจและหลอดเลือด รวมไปถึงโรคตับอักเสบ โรคตับแข็ง และโรคมะเร็งตับ

หากอยากรู้ว่าตนเอง มีพฤติกรรมการติดหวานมากน้อยแค่ไหน ลองทำแบบเฝ้าระวังนี้ โดยสำรวจพฤติกรรมตนเองทั้งหมด 10 ข้อ แล้วให้คะแนนดังนี้

ไม่เคยทำ = 1 คะแนน / 1 - 2 วัน = 2 คะแนน / 3 - 4 วัน = 3 คะแนน / 5 - 6 วัน = 4 คะแนน / ทำทุกวัน = 5 คะแนน จากนั้นให้ท่านรวมคะแนนทั้งหมด และทำการแปลผล และเปรียบเทียบพฤติกรรมของท่าน

ท่านทำพฤติกรรมเหล่านี้บ่อยแค่ไหน	ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา				
	ทำทุกวัน	5-6 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่เคยทำ
1. ต้มน้ำอัดลม ชาเขียวสำเร็จรูปบรรจุขวดหรือกระป๋อง					
2. ต้มน้ำผักผลไม้สำเร็จรูปบรรจุขวดหรือกระป๋อง หรือ ต้มน้ำสมุนไพรรสในน้ำตาลหรือน้ำผึ้ง					
3. ดื่มชาสมุนไพรรสหวาน โยเกิร์ต หรือ นมเปรี้ยว					
4. ดื่มกาแฟร้อนวัน กาแฟโบราณ กาแฟเย็น ชาเย็น โอเลี้ยง หรือ เครื่องดื่มชูกำลัง					
5. กินขนมหวานไทยที่มีแป้ง น้ำตาล กะทิ หรือมีแป้ง น้ำตาล เป็นส่วนประกอบ เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ขนมชั้น เม็ดขนุน ขนมใส่ไส้ กัลล้วยบัวชชี่ ลอดช่อง เป็นต้น					
6. กินขนมเบเกอรี่ต่างๆ เช่น ขนมเค้ก ขนมปัง คุกกี้ บราวนี่ โดนัท เป็นต้น					
7. กินไอศกรีม น้ำแข็งไส บิงซู หรือ ปังเย็น					
8. อมลูกอม เคี้ยวหมากฝรั่ง หรือ กินเยลลี่รสหวาน					
9. กินผลไม้รสหวาน เช่น ทุเรียน ขนุน มะม่วงสุก ลำไย ละมุด น้อยหน่า ลิ้นจี่ สับปะรด เงาะ ลองกอง เป็นต้น					
10. กินผลไม้แช่อิ่ม แช่บ๊วย ผลไม้เชื่อม ผลไม้อบแห้ง หรือ กินผลไม้จิ้มเกลือ น้ำตาล					
11. เติมน้ำตาลเพิ่มทุกครั้ง ลงในอาหารตามสั่งก่อนกิน เช่น ก๋วยเตี๋ยว ราดหน้า ข้าวผัด ผัดไท ผัดซีอิ๊ว หอยทอด เป็นต้น					



พฤติกรรมโดยรวมไม่ติดหวาน (11 - 19 คะแนน)

พฤติกรรมโดยรวมของคุณอยู่ในเกณฑ์ไม่ติดหวาน แต่คุณอย่าชะล่าใจ ให้หมั่นเฝ้าระวังพฤติกรรมของตนเอง และขอเป็นกำลังใจสำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในข้อที่ยังทำไม่ได้



คุณติดหวาน (20 - 49 คะแนน)

พฤติกรรมโดยรวมของคุณอยู่ในเกณฑ์ติดหวาน ในอนาคตคุณอาจเป็นโรคเบาหวาน คุณต้องลดพฤติกรรมการกินหวานลง หมั่นเฝ้าระวังพฤติกรรมของตนเอง และออกกำลังกายสม่ำเสมอ



คุณเข้าใกล้เรื่องมีอ้วนจู่ๆ (50 คะแนนขึ้นไป)

พฤติกรรมโดยรวมของคุณอยู่ในเกณฑ์ติดหวานมาก คุณเข้าใกล้โรคเบาหวาน คุณต้องลดพฤติกรรมการกินหวานลงอย่างเร่งด่วน หมั่นเฝ้าระวังพฤติกรรมของตนเอง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และหากมีเวลา ควรไปตรวจเช็คสุขภาพ

กลุ่มเฝ้าระวังและเตือนภัยพฤติกรรมสุขภาพ กองสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

تان เต็อน تان

เช็คพฤติกรรมท่านว่าติดเค็มมากแค่ไหน?

การกินเค็ม หรือใส่เครื่องปรุงรสในอาหารมากเกินไป เสี่ยงทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDS) เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคโลหิตจาง โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด หากอยากรู้ว่าตนเอง มีพฤติกรรมการติดเค็ม มากน้อยแค่ไหน ลองทำแบบเฝ้าระวังนี้ โดยสำรวจพฤติกรรมตนเองทั้งหมด 10 ข้อ แล้วให้คะแนนดังนี้
ไม่เคยทำ = 1 คะแนน / 1 - 2 วัน = 2 คะแนน / 3 - 4 วัน = 3 คะแนน / 5 - 6 วัน = 4 คะแนน / ทำทุกวัน = 5 คะแนน จากนั้นให้ท่านรวมคะแนนทั้งหมด และทำการแปลผล และเปรียบเทียบ พฤติกรรมของท่าน

ท่านทำพฤติกรรมเหล่านี้บ่อยแค่ไหน	ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา				
	ทำทุกวัน	5-6วัน	3-4วัน	1-2วัน	ไม่เคยทำ
1.เติมผงชูรส ซุปก้อน ซุปผง ผงปรุงรส เวลาปรุงอาหารกินที่บ้าน					
2.เติมพริกน้ำปลา ซอสปรุงรส ซอสพริก ซอสมะเขือเทศ ลงในอาหารจานเดียวตามสั่งก่อนกิน เช่น ข้าวกะเพรา ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยว ราดหน้า ข้าวไข่เจียว เป็นต้น					
3.กินอาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูปที่แช่เย็นซึ่งต้องเข้าไมโครเวฟ/อุ่นก่อนกิน เช่น ลูกชิ้น กุนเชียง แหนม แฮม โบโลน่า ไส้กรอก ขนมหีบ เป็นต้น					
4.กินอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กซอง เป็นต้น					
5.กินอาหารที่ปรุงจากผลิตภัณฑ์ซึ่งผ่านการถนอมอาหาร โดยการหมักหรือทำให้เค็ม เช่น ผักกาดดอง ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ไข่เค็ม กะปิ ปลาร้า ไตปลา น้ำบูดู น้ำปู เป็นต้น					
6. กินขนมกรุบกรอบ ขนมถุง ขนมขบเคี้ยว ขนมแครกเกอร์รสเค็ม ข้าวเกรียบกุ้ง มันฝรั่ง ข้าวโพดคั่วที่มีรสเค็ม					
7.กิน และชดน้ำซุ๊ป ซาบู หมูกระทะ สุกี้ หม้อไฟ ก๋วยเตี๋ยว ต้มจืด					
8. กินส้มตำ ยำต่าง ๆ ลาบ น้ำตกเนื้อ/หมู					
9.กินเบเกอรี่ เช่น ขนมปัง พิชซ่าแฮมเบอร์เกอร์ พาย เป็นต้น					
10.กินผลไม้ฉ่ำมีพริกเกลือ กะปิ น้ำปลาหวาน หรือ ขอเพิ่มน้ำจิ้มในอาหารต่าง ๆ ข้าวหมูแดง ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู					



พฤติกรรมโดยรวมไม่ติดเค็ม (10 - 16 คะแนน)

พฤติกรรมโดยรวมของคุณอยู่ในเกณฑ์ไม่ติดเค็ม แต่คุณอย่าชะล่าใจ ให้หมั่นเฝ้าระวังพฤติกรรมของตนเอง และขอเป็นกำลังใจสำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในข้อที่ยังทำไม่ได้



คุณติดเค็ม (17 - 43 คะแนน)

พฤติกรรมโดยรวมของคุณอยู่ในเกณฑ์ติดเค็ม ในอนาคตคุณอาจเป็นความดันโลหิตสูง คุณต้องลดพฤติกรรมการกินเค็มลง หมั่นเฝ้าระวังพฤติกรรมของตนเอง และออกกำลังกายสม่ำเสมอ



คุณเข้าใกล้ เรือมมือมัจจุราช (44 คะแนนขึ้นไป)

พฤติกรรมโดยรวมของคุณอยู่ในเกณฑ์ติดเค็มมาก คุณเข้าใกล้การเป็นโรคความดันโลหิตสูง คุณต้องลดพฤติกรรมการกินเค็มลงอย่างเร่งด่วน หมั่นเฝ้าระวังพฤติกรรมของตนเอง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และหากมีเวลาคุณควรไปตรวจเช็คสุขภาพ

กลุ่มเฝ้าระวังและเตือนภัยพฤติกรรมสุขภาพ กองสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

การประเมินพฤติกรรมการกินหวานจัด เค็มจัดจะช่วยให้ทราบระดับความเสี่ยงของตนเอง และสามารถกำหนดเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างเหมาะสม โดยเริ่มจาก

๑. เช็ค/สำรวจพฤติกรรมความเสี่ยงตนเองให้ครบทั้ง ๑๐/๑๑ ข้อ ในรอบสัปดาห์
๒. รวมคะแนนพฤติกรรมการกินหวาน กินเค็ม (พฤติกรรมเสี่ยงโดยรวม และ เสี่ยงรายข้อ)

คำอธิบายผลการประเมิน

คะแนนช่วงสีเขียว หมายถึง ท่านมีความเสี่ยงพฤติกรรม และโอกาสเป็นโรค NCDs สูง
คุณเข้าใกล้เรือมมือมัจจุราช พฤติกรรมโดยรวมของคุณอยู่ในเกณฑ์ ติดหวาน/ติดเค็มมาก คุณเข้าใกล้การเป็นโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง คุณต้องลดพฤติกรรมการกินหวาน/กินเค็มลงอย่างเร่งด่วน หมั่นเฝ้าระวังพฤติกรรมของตนเอง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และหากมีเวลาคุณควรไปตรวจเช็คสุขภาพ

คะแนนช่วงสีส้ม หมายถึง ท่านมีความเสี่ยงพฤติกรรม และโอกาสเป็นโรค NCDs ปานกลาง

คุณติดเค็ม พฤติกรรมโดยรวมของคุณอยู่ในเกณฑ์ติดหวาน/ติดเค็ม ในอนาคตคุณอาจเป็นโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง คุณต้องลดพฤติกรรมการกินหวาน/กินเค็มลง หมั่นเฝ้าระวังพฤติกรรมของตนเอง และออกกำลังกายสม่ำเสมอ

คะแนนช่วงสีเขียว หมายถึง ท่านมีความเสี่ยงพฤติกรรม และโอกาสเป็นโรค NCDs ต่ำ

พฤติกรรมโดยรวมของคุณอยู่ในเกณฑ์ไม่ติดหวาน/ไม่ติดเค็ม แต่คุณอย่าชะล่าใจ ให้หมั่นเฝ้าระวังพฤติกรรมของตนเอง และขอเป็นกำลังใจสำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในข้อที่ยังทำไม่ได้

ส่วนที่ ๓ ความรู้และทักษะการจัดการตัวเอง เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกินติดหวาน ติดเค็ม

ความรู้ภัยร้ายจากกินหวานจัด เค็มจัด

ระยะสั้น น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ฟันผุ

ระยะยาว ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคไตเรื้อรัง ไขมันในเลือดสูง

การบริโภคอาหาร และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงอย่างสม่ำเสมอ ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้น ร่างกายต้องหลั่งฮอร์โมนอินซูลินเพื่อควบคุมระดับน้ำตาล หากเกิดขึ้นต่อเนื่องเป็นเวลานาน จะทำให้ระบบการทำงานของอินซูลินผิดปกติ และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ดังนี้



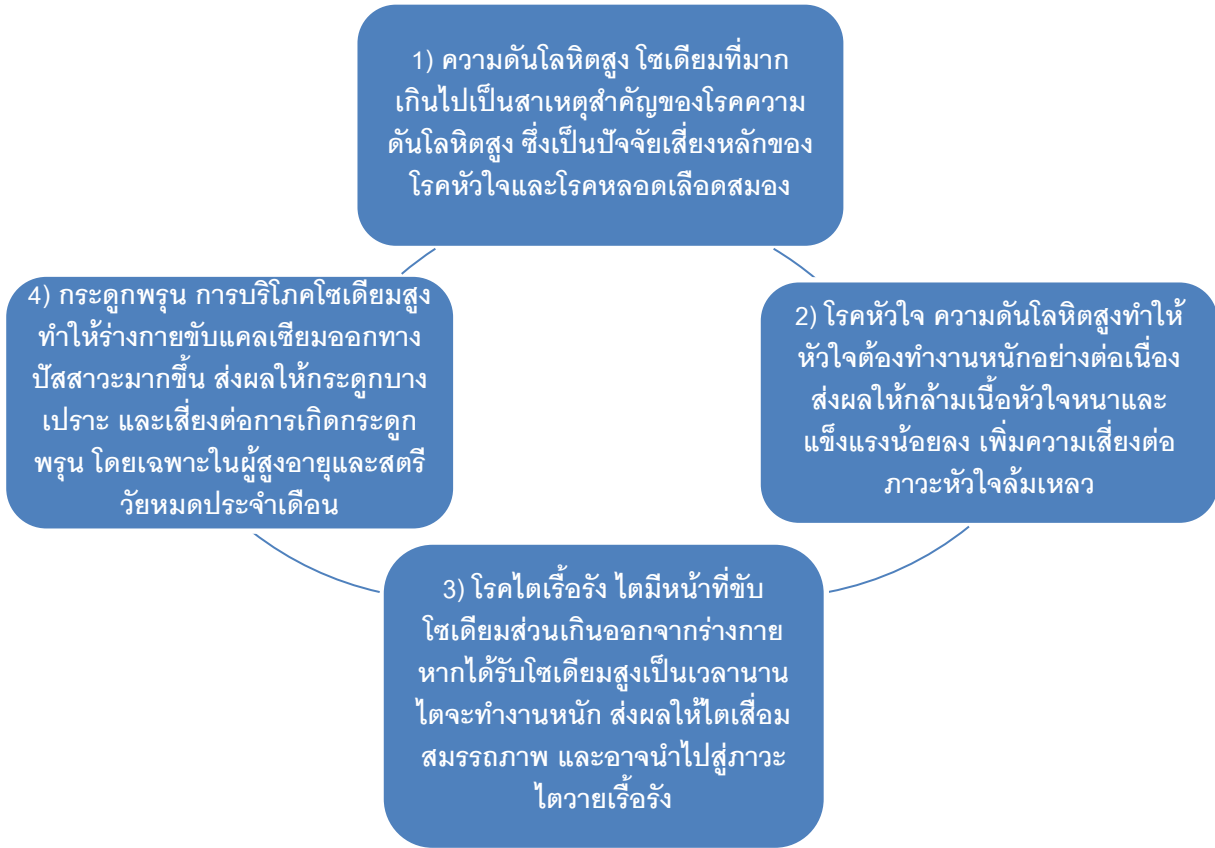
1) โรคเบาหวานชนิดที่ 2 หากควบคุมไม่ดี อาจเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ตาบอด ไตวาย เส้นเลือดตีบ และแผลเรื้อรัง

2) โรคอ้วนและไขมันพอกตับ น้ำตาลส่วนเกินจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย ส่งผลให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เกิดภาวะอ้วน และไขมันพอกตับ ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคหัวใจและหลอดเลือด

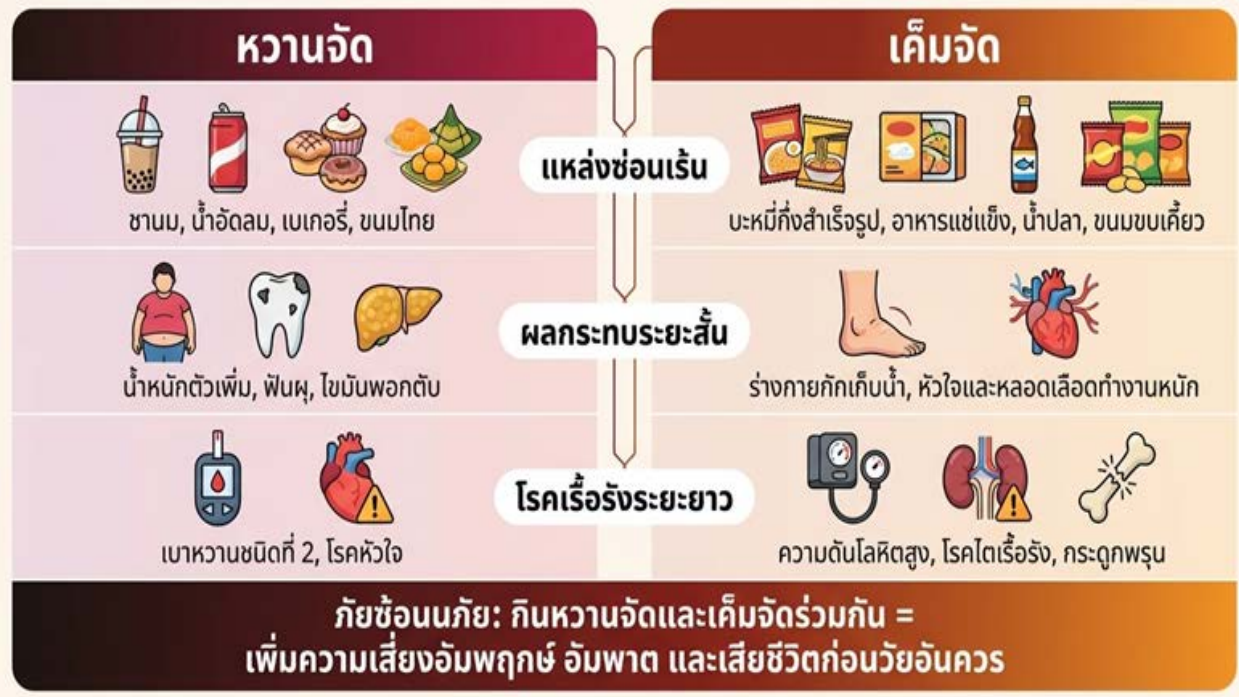
3) โรคหัวใจและหลอดเลือด การบริโภคน้ำตาลสูงสัมพันธ์กับการเพิ่มระดับไขมันในเลือด โดยเฉพาะไตรกลีเซอไรด์ ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

4) ฟันผุและโรคเหงือก น้ำตาลเป็นอาหารของแบคทีเรียในช่องปาก ทำให้เกิดกรดที่ทำลายเคลือบฟัน ส่งผลให้ฟันผุ

การได้รับโซเดียมในปริมาณสูงอย่างต่อเนื่อง ทำให้ร่างกายกักเก็บน้ำมากขึ้น ส่งผลให้ปริมาณเลือดเพิ่มสูง และทำให้หัวใจและหลอดเลือดทำงานหนักขึ้น นำไปสู่ปัญหาสุขภาพที่สำคัญ ได้แก่



ภัยร้ายแบบคูณสอง



© NotebookLM

หลักการเลือกกินให้หวานน้อย เค็มน้อย

ทริคสั่งอาหาร & เลือกของว่างให้ หวานน้อย

 <p>สั่งหวานน้อย: เริ่มต้นที่ความหวาน 25% หรือเลือก ชาไม่ใส่น้ำตาล/กาแฟดำ/นมจืด</p>	 <p>เปลี่ยนของว่าง: เลือกผลไม้สด (ฝรั่ง, ชมพู่, แอปเปิ้ล) แทนเบเกอรี่หรือขนมไทย หลีกเลี่ยงผลไม้หวานจัด</p>
 <p>อ่านฉลากก่อนซื้อ: มองหาผลิตภัณฑ์น้ำตาลต่ำ (น้ำตาลไม่เกิน 10 กรัม/หน่วยบริโภค)</p>	 <p>ฝึกลิ้นใหม่: ค่อยๆ ลดน้ำตาลทีละน้อย เพื่อให้ลิ้นปรับตัวรับรสหวานธรรมชาติได้ดีขึ้น</p>

ลดหวานวันนี้ ลดเบาหวานในวันหน้า

ทริคกินอาหารให้ เค็มน้อย



ชิมก่อนปรุง
อาหารมักมีรสชาติเพียงพอแล้ว อย่าเพิ่งรีบเหยาะน้ำปลา



เคลียร์โต๊ะอาหาร
ไม่วางน้ำปลา ซีอิ๊ว หรือซอสพริกไว้บนโต๊ะ เพื่อลดความเคยชินในการเติม



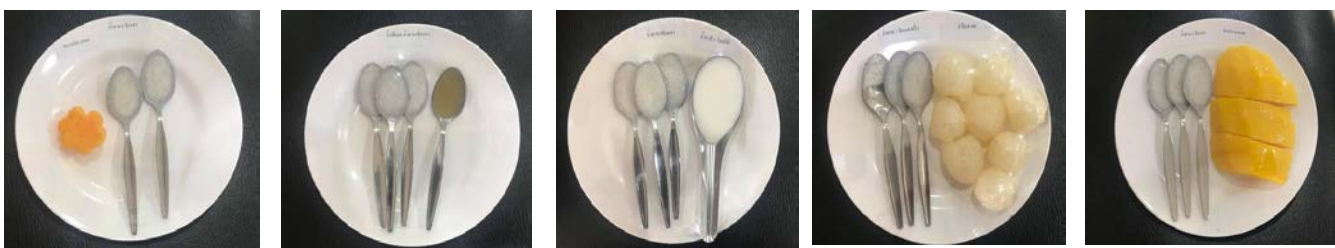
เน้นอาหารสด
เลี่ยงอาหารแปรรูป อาหารกระป๋อง ไส้กรอก หนั่มกึ่งสำเร็จรูป



เช็ควิถีชีวิต
เลือกอาหารที่มีโซเดียมไม่เกิน 140 มก./หน่วยบริโภค (และเลี่ยงที่เกิน 600 มก.)

ลดเค็มวันนี้ ลดความดันในวันหน้า

ตัวอย่างปริมาณน้ำตาลในอาหาร



ทองหยิบ ๑ ดอก=น้ำตาล ๒ ช้อนชา น้ำเชื่อม ๑ ช้อนชา=น้ำตาล ๓ ช้อนชา กะทิ ๑ ช้อนโต๊ะ=น้ำตาล ๓ ช้อนชา ลำไย ๘ ผล=น้ำตาล ๒ ช้อนชาครึ่ง มะม่วง ๑/๔ ผล=น้ำตาล ๓ ชช.





สัปดาห์แรก ๑ ช้อน=น้ำตาล ๔ ช้อนชา น้ำอัดลมกระป๋อง=น้ำตาล ๘ ช้อนชาครึ่ง มะขามคอก ๑๐๐ กรัม=น้ำตาล ๒๐ ช้อนชา ก๊วยกวน ๑๐๐ กรัม=น้ำตาล ๑๐ ช้อนชา
ที่มา: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, ๒๕๕๖

ตัวอย่างปริมาณโซเดียมในอาหาร

๑. ปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงรส (มิลลิกรัม/มิลลิลิตร)

น้ำปลา		ซีอิ๊ว		ซอสหอยนางรม	
ทิพรส	๑,๖๒๐ / ๑ ช้อนโต๊ะ	แม่ครัวฉลากทอง	๑,๒๗๐ / ๑ ช้อนโต๊ะ	เด็กสมบูรณ์	๖๑๐ / ๑๗ กรัม
เมกาเซฟ	๑,๕๒๐ / ๑ ช้อนโต๊ะ	เด็กสมบูรณ์	๑,๒๔๐ / ๑ ช้อนโต๊ะ	แม่ก๊ก	๕๔๐ / ๑๔ กรัม
คนแบกกุ้ง	๑,๓๐๐ / ๑ ช้อนโต๊ะ	ภูเขาทองฉลากเขียว	๑,๑๗๙ / ๑ ช้อนโต๊ะ	แม่ครัว	๔๔๐ / ๑๖ กรัม
ปลาหมึก	๑,๒๐๐ / ๑ ช้อนโต๊ะ				
หอยนางรม	๑,๑๙๕ / ๑ ช้อนโต๊ะ				
หอยหลอด	๑,๑๗๐ / ๑ ช้อนโต๊ะ				
ตราช้าง	๑,๑๗๐ / ๑ ช้อนโต๊ะ				

หมายเหตุ: ๑ ช้อนโต๊ะ เท่ากับ ๑๕ มิลลิลิตร
ที่มา: สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๖

๒. ปริมาณโซเดียมในอาหาร หนึ่งหน่วยบริโภค (มิลลิกรัม)

หมวดข้าวแป้ง		หมวดเนื้อสัตว์ไข่ และนม		หมวดอาหารว่างและเครื่องดื่ม	
ข้าวเหนียว (๓๕ กรัม)	๔	เนื้อหมูสุก (๓๐ กรัม)	๑๐๗	กาแฟ (๒๐ กรัม)	๑
ข้าวเจ้า (๕๕ กรัม)	๑๙	เนื้อไก่สุก (๓๐ กรัม)	๓๒	น้ำอัดลม (๓๒๕ กรัม)	๑๕
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก(๓๐กรัม)	๔๒	ปลาหมึกสุก (๓๐ กรัม)	๗๖	ชาเย็น (๑๐๐ ๑๐๐ กรัม)	๒๕
บะหมี่ลวก (๗๕ กรัม)	๑๓๕	ลูกชิ้นหมูสุก (๓๐ กรัม)	๒๐๐	น้ำเต้าหู้ (๒๐๐ กรัม)	๒๖
ขนมจีน (๙๐ กรัม)	๕๐	เนื้อกุ้งสุก (๓๐ กรัม)	๒๐๗	น้ำส้ม (๒๐๐ ๒๐๐ กรัม)	๕๐
		เนื้อกุ้งสุก (๓๐ กรัม)	๒๒๗	ปาต่องโก๋ (๒๐ กรัม)	๑๑๒
		ปลาทูทอด (๕๐ กรัม)	๓๐๕	ขนมปังสังขยา (๘๐ กรัม)	๓๒๒
		ไส้กรอกหมู (๓๐ กรัม)	๓๘๘		

ที่มา: สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๖

๓. ปริมาณโซเดียมในอาหารจานเดียว หนึ่งหน่วยบริโภค (มิลลิกรัม)

หมวดอาหารจานเดียว		หมวดอาหารจานเดียว(ต่อ)	
ข้าวไข่เจียว ๑ จาน	๓๖๒	ข้าวมันไก่ ๑ จาน	๑,๑๘๔
ข้าวหมูกรอบ ๑ จาน	๗๐๐	ข้าวขาหมู ๑ จาน	๑,๒๐๕
ขนมจีนน้ำยา ๑ จาน	๘๗๗	ข้าวคลุกกะปิ ๑ จาน	๑,๒๔๘
บะหมี่สำเร็จรูป ๑ ห่อ	๘๗๗	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว ๑ จาน	๑,๓๒๕
ส้มตำอีสาน ๑ จาน	๑,๐๐๖	เส้นใหญ่เย็นตาโฟ ๑ ถ้วย	๑,๔๑๗
น้ำพริกกะปิ ๔ ชต.	๑,๑๐๐	ก๋วยเตี๋ยวหมูสับ ๑ ถ้วย	๑,๔๕๐
แกงส้มผักรวม ๑ ถ้วย	๑,๑๓๐	บะหมี่หมูแดง ๑ ถ้วย	๑,๔๘๐
สุกน้ำ ๑ ถ้วย	๑,๕๖๐	เส้นใหญ่ผัดซีอิ้ว ๑ จาน	๑๗,๔๑

ที่มา: สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๖

เทคนิค “ลดหวานแบบไม่ทรมาณ”

- สั่งเครื่องดื่ม หวาน ๐-๒๕%
- ค่อย ๆ ลดน้ำตาลทีละน้อย
- ชิมก่อนเติม
- ใช้ ออบเชย วานิลลา เพิ่มกลิ่นหอม แทนความหวาน

เช็กง่าย ๆ: วันหนึ่งควรได้น้ำตาลเท่าไร?

- ไม่เกิน ๖ ช้อนชา / วัน (\approx ๒๔ กรัม)
- ขนม ๑ แก้ว = ๖-๑๐ ช้อนชา \rightarrow เกินทันที!

“ลดหวานวันนี้ ลดเบาหวานในวันหน้า”

เทคนิค “ลดเค็มแบบไม่ทรมาณ”

- ชิมก่อนปรุง
- ค่อย ๆ ลดเค็มทีละ ๒๐-๒๕%
- ปรุงรสตอนท้าย
- ใช้ น้ำซุปล้าง แทนน้ำปลา

โซเดียมวันละเท่าไรดี?

- ไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน \approx เกือ 1 ช้อนชา

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1 ซอง
= โซเดียม 1,200-1,800 มก. \rightarrow เกือบเต็มวัน!

“ลดเค็มวันนี้ ลดความดันในวันหน้า”

ทักษะการจัดการตัวเองเพื่อลดกินหวานจัด เค็มจัด

๑. การประกอบอาหารให้อร่อยโดยไม่หวานจัด เค็มจัด

ชนิดของอาหาร	เทคนิคการปรุง
ต้มจืด	ใช้เห็ด + หัวไชเท้า + สาหร่าย → น้ำซุปหวานกลมกล่อม ไม่ต้องใส่น้ำปลาเยอะ
ผัดผัก	ผัดด้วยกระเทียม + เห็ด + หอมใหญ่ → ใส่น้ำมันหอยนิดเดียว + น้ำเปล่าเล็กน้อย
ยำ	ชูรสด้วยมะนาว + พริก + สมุนไพร → ลดน้ำปลา ใช้เพียงแต่ว่ารส

สูตรลับความอร่อย: 3 ลด 3 เพิ่ม

3 ลด

1. ลดเครื่องปรุงเค็ม (ใช้ช้อนตวงแทนการหยาะ)
2. ลดอาหารแปรรูป (ไส้กรอก, บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป)
3. ลดน้ำจิ้ม/น้ำพริก (ซอสพริก, ซีฟู้ด)

3 เพิ่ม

1. เพิ่มสมุนไพรและเครื่องเทศ (พริก, กระเทียม, ตะไคร้, ใบมะกรูด - เพิ่มความหอม)
2. เพิ่มรสเปรี้ยวธรรมชาติ (มะนาว, มะขาม - ชูรสชาติ)
3. เพิ่มความหวานจากผัก (เห็ด, ฟัก, กะหล่ำ - หวานน้ำชูรสชาติ)

ใช้ความหอมและรสเปรี้ยวธรรมชาติ หลีกเลี่ยงให้อร่อยโดยไม่ต้องพึ่งความเค็ม

๒. การสั่งอาหารนอกบ้านให้ดีต่อสุขภาพ

สำหรับผู้ที่ไม่ได้ปรุงอาหารรับประทานเอง และจำเป็นต้องรับประทานอาหารตามสั่ง หรือซื้ออาหารทานนอกบ้าน

๒.๑ ควรเลือกร้านที่สามารถสั่งลดหวาน ลดเค็ม ไม่ใส่ผงชูรสเพิ่ม และควรลดน้ำจิ้ม น้ำปลาพริกหรือซอสปรุงรสเพิ่ม

๒.๒ ควรเลือกร้านค้าที่มีใบรับรองเมนูสุขภาพ ที่กรมอนามัยแนะนำสำหรับประชาชนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ร้านอาหารตามสั่ง

หมูชิ้นดีกว่าหมูกรอบ/หมูสับ
หมูชิ้นจะเห็นส่วนที่เป็นมันหมูชัดเจน สามารถตัดออกได้ง่าย

สั่งผักเพิ่มในเมนูโปรด
อย่าลืมมองหามันปูผัก

ใส่อีกจืดจืด
น้ำใสดีกว่าน้ำจืด

สั่งไข่ต้มดีกว่าไข่ดาว ไข่เจียว
ไข่ต้มพลังงานต่ำกว่าไข่ดาวและไข่เจียว

ร้านข้าวแกง

กินเนื้อดีกว่าราดน้ำ
น้ำราดอย่ามันและโซเดียมสูง

สั่งเมนูผักด้วยทุกครั้ง
ลองกินตามสูตร 2:1:1 (ผัก:ข้าว:เนื้อสัตว์)

แกงจืดดีกว่าแกงกะทิ
แกงกะทิไขมันสูงกว่า

อย่าสั่งแต่ของทอด
หากอยากกินของทอด รสละเนื้อก็พอจะจ๊ะ

ร้านสะดวกซื้อ

ดูน้ำตาล ไขมัน โซเดียมก่อนซื้อ
อย่าลืมอ่านจากบนฉลาก

มองหาสูตรหวานน้อย ไขมันต่ำ
มองหาเครื่องหมายทางเลือกสุขภาพ สูตรหวานน้อย หรือไขมันต่ำ

ขนมของเล็กพอ
หยิบของเล็ก ฝึกพอรู้รสชาติ

น้ำเปล่า ชาสูตรธรรมชาติ
กระหายน้ำนึกถึงน้ำเปล่าก่อน อย่ากินเพิ่มหวานลดโซเดียม ชารสธรรมชาติช่วยได้จ้า

ร้านบุฟเฟต์

ไม่ต้องกินให้คุ้ม
เน้นกินให้หลากหลาย อย่าเน้นกินจน... "เป็นพุง"

ผักห่อทุกคำ
กินผักห่อเนื้อ ทุกคำใส่ผัก

อย่ากินแต่เนื้อแดง เนื้อแปรรูป
กินเนื้อแดง เนื้อแปรรูปมาก เพิ่มความเสี่ยงมะเร็ง

นั่ง ดีกว่า ทอด
ของนั่งดีกว่าของทอดนะจ๊ะ

๓. การจัดเมนูอาหารให้มีความเหมาะสมทางโภชนาการ แบบหวานน้อย เค็มน้อย ๑ สัปดาห์

รายการอาหาร	วันที่๑	วันที่๒	วันที่๓	วันที่๔	วันที่๕	วันที่๖	วันที่๗
เช้า	-ข้าวต้มหมู -กล้วยหอม	-ข้าว/ข้าวกล้อง -ต้มจืดเลือดหมู -ผักทองผัดไข่ -ฝรั่ง	-ข้าวต้มหมู -กล้วยน้ำว้า	-ข้าว/ข้าวกล้อง -ปลาช่อนผัดคื่น ไช้ -ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง -แตงโม	-ข้าวต้มปลาใส่ ชิง -ส้มเขียวหวาน	-ข้าว/ข้าวกล้อง -ผัดถั่วงอกใส่ไข่ -แกงจืดผักกาดขาว เต้าหู้หมูสับ	-ข้าว/ข้าวกล้อง -แกงจืดผักเขียว หมูสับ -ผัดแตงกวากับ เห็ดหอม -ชมพู
ว่างเช้า	-นมพ่องมันเนย	-ลูกเต๋อยนมสด	-ถั่วลันเตาต้มน้ำตาล -น้ำชาตะไคร้ ใบเตย	-น้ำใบเตย	น้ำมะตูม		
กลางวัน	-ก๋วยเตี๋ยวไก่ฉีก ใส่โหระพา -มะม่วง น้ำดอกไม้อสุก	-ข้าวผัดผักรวม มิตร -สับประรด	-ก๋วยเตี๋ยวผัด เต้าหู้ -เงาะ	-เมี่ยงข้าวกล้อง -สับประรด	-ข้าวไก่อบแค รอต -แอปเปิ้ล	-ราดหน้าไก่ผัดสาม สี -ฝรั่ง	-ข้าวกล้องราดกระ เพราไก่สมุนไพร -แก้วมังกร
ว่างบ่าย	-สาหร่าย มะพร้าวอ่อน -น้ำชিং	-น้ำใบบัวบก	-น้ำกระเจี๊ยบ	-นมพ่องมันเนย	-นมพ่องมันเนย	-ชาลาเปาใส่ถั่วดำ -น้ำตะไคร้	-กล้วยน้ำว้า -นมพ่องมันเนย
เย็น	-ข้าว/ข้าวกล้อง -ต้มขงูไก่มะเขือ เทศ -ปลานึ่งขิงลูก เต๋อย -ชมพู	-ข้าว/ข้าวกล้อง -ยำมะระกึ่งสด -แกงจืดแตงกวา ยัดไส้ไก่สับ -มะละกอกอสุก	-ข้าว/ข้าวกล้อง -ลาบเต้าหู้ -ต้มขงูมะขาม -มังคุด	-ข้าว/ข้าวกล้อง -แกงป่าปลาช่อน -น้ำพริกมะเขือ เทศผัดสด -ส้มโอ	-ข้าว/ข้าวกล้อง -แกงผัดหวาน ปลา -กระเพราเต้าหู้ ผัดฉ่า -แก้วมังกร	-ข้าว/ข้าวกล้อง -แกงใบย่านาง สารพัดเห็ด -ปลาทอด -แก้วมังกร	-ข้าว/ข้าวกล้อง -แกงจืดสามสหาย -ยาปลาหู -แตงโม

ที่มา: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, ๒๕๕๖

๔. ทักษะการอ่านฉลากโภชนาการ

ฉลาก GDA (Guideline Daily Amounts) หรือที่คนไทยมักเรียกว่า "ฉลากหวาน มัน เค็ม" คือฉลากที่แสดงค่าพลังงานและสารอาหารหลัก ๔ ชนิด ได้แก่ พลังงาน (กิโลแคลอรี), น้ำตาล, ไขมัน และโซเดียม ซึ่งมักจะแสดงอยู่ด้านหน้าบรรจุภัณฑ์อาหารและขนม ค่าที่แสดงเป็นร้อยละ จะทำให้ทราบว่า หากรับประทานอาหารนั้นแล้ว จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ในปริมาณร้อยละเท่าไรของปริมาณที่ควรรับประทานในหนึ่งวัน โดยมีเป้าหมายในแต่ละวันไม่ควรได้รับเกิน ๑๐๐% เปรียบเทียบปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ระหว่างผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน และเลือกผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับเราได้อย่างง่าย ๆ เช่น

- หากกำลังควบคุมน้ำหนัก ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณพลังงานน้อยกว่า
- หากกังวลเรื่องน้ำตาล หรือเป็นโรคเบาหวาน ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีน้ำตาลน้อยกว่า
- หากกังวลเรื่องไขมัน หรือมีภาวะไขมันในเลือดสูง ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีไขมันน้อยกว่า
- หากกังวลเรื่องโซเดียม หรือมีภาวะความดันโลหิตสูง ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียมน้อยกว่า นอกจากนี้ ยัง

สามารถช่วยวางแผนการรับประทานอาหารได้อย่างดี ตัวอย่างเช่น เมื่อต้องการรับประทานอาหารสำเร็จรูปที่ให้พลังงานสูงในมือนั้น มือถัดไปก็เลือกรับประทานอาหารสำเร็จรูปที่มีพลังงานน้อย ๆ หรือ จะทำให้ทราบว่าหากรับประทานอาหารสำเร็จรูปถุงนั้นหมดถุงในครั้งเดียวจะได้รับพลังงานสูงมาก ดังนั้น ควรแบ่งรับประทานในปริมาณที่แสดงจำนวนครั้งในการรับประทานไว้ เพื่อไม่ให้ได้รับพลังงานมากเกินไป

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ของ ควรแบ่งกิน 1 ครั้ง			
พลังงาน 500 กิโลแคลอรี *25%	น้ำตาล 36 กรัม *55%	ไขมัน 63 กรัม *97%	โซเดียม 2,100 มิลลิกรัม *88%
คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน			
น้ำตาล 36 + 4 = 9 ช้อนชา			
โซเดียม เกิน 2,000 มิลลิกรัม			

เริ่มต้นการอ่านฉลากก่อนซื้อ ให้ทราบว่าผลิตภัณฑ์นั้นมีน้ำตาล หรือน้ำมันเท่ากับกี่ช้อนชา จากตัวอย่าง ในฉลากมีน้ำตาลกี่กรัม ให้หาร ๔ เช่น น้ำตาล ๓๖ กรัม หาร ๔ = ๙ ช้อนชา และ น้ำมันนั้นหาร ๕ เช่นไขมัน ๖๓ กรัม หาร ๕ = ๑๒.๖ ช้อนชา ส่วนโซเดียม เกิน ๒๐๐๐ มิลลิกรัม

จากฉลากโภชนาการแบบ GDA (Guideline Daily Amounts) ที่ปรากฏในรูปภาพ สามารถสรุปข้อมูลทางโภชนาการต่อ ๑ ของ ได้ ดังนี้ พลังงาน ๕๐๐ กิโลแคลอรี คิดเป็นร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน เท่ากับ

๒๕% น้ำตาล ๓๖ กรัม คิดเป็นร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน เท่ากับ ๕๕%

ไขมัน ๖๓ กรัม คิดเป็นร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน เท่ากับ ๙๗%

โซเดียม ๒,๑๐๐ มิลลิกรัม คิดเป็นร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน เท่ากับ ๑๐๕% (เกินเกณฑ์มาตรฐาน ๒,๐๐๐ มก.)

จุดที่ควรสังเกต

น้ำตาลสูง: ปริมาณน้ำตาล ๓๖ กรัม เทียบเท่ากับ ๙ ช้อนชา ซึ่งถือว่าสูงมากสำหรับการบริโภคในครั้งเดียว (คำแนะนำทั่วไปคือไม่ควรเกิน ๖ ช้อนชาต่อวัน)

ไขมันสูงมาก: ปริมาณไขมัน ๖๓ กรัม คิดเป็นเกือบ ๑๐๐% ของที่ร่างกายต้องการต่อวัน

โซเดียมเกินกำหนด: โซเดียม ๒,๑๐๐ มิลลิกรัม นั้น เกิน ปริมาณสูงสุดที่แนะนำต่อวัน (๒,๐๐๐ มิลลิกรัม)

๕. ทักษะการวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

การวางแผนที่ดีจะช่วยให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นไปอย่างมีระบบและประสบผลสำเร็จ โดยมีขั้นตอนสำคัญดังนี้

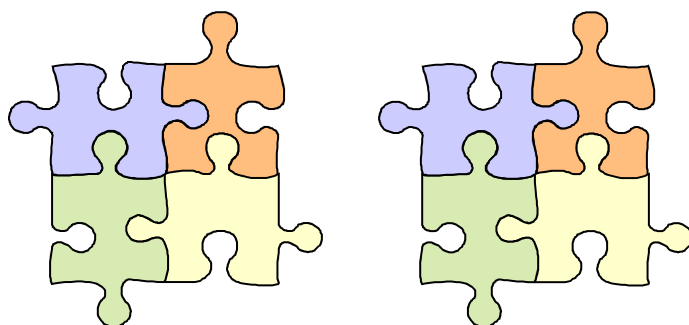
๑) **สำรวจ/ประเมินพฤติกรรมกินของตนเอง** สำรวจว่าปัจจุบันบริโภคอาหารหวานและเค็มในรูปแบบใด ปริมาณเท่าใด และบ่อยครั้งเพียงใด

๒) **ระบุพฤติกรรมเสี่ยงเพื่อเตรียมตั้งเป้าหมาย** เช่น พฤติกรรมดื่มน้ำหวานทุกวัน เติมน้ำปลาเพิ่มทุกมื้อ หรือรับประทานอาหารสำเร็จรูปเป็นประจำ

๓) **กำหนดเป้าหมายรายสัปดาห์และรายเดือน** เริ่มจากเป้าหมายเล็ก ๆ เพื่อให้เกิดความสำเร็จและกำลังใจ เช่น ลดการดื่มเครื่องดื่มหวานจากวันละ ๑ แก้ว เหลือไม่เกินสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ภายใน ๑ เดือน

๔) **วางแผนการปฏิบัติ** กำหนดแนวทางที่ชัดเจน เช่น เตรียมอาหารกลางวันเอง เลือกซื้อวัตถุดิบสดหรือพกขวดน้ำเปล่า

๕) **ติดตาม และประเมินผลอย่างสม่ำเสมอ** บันทึกพฤติกรรมกิน และประเมินผลทุกสัปดาห์



ส่วนที่ ๔ ถึงเวลาเปลี่ยนแปลงตนเอง ลดการกินหวานจัด เค็มจัดกันเถอะ

แนวทางปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเอง

ฉันต้องทำอะไรบ้าง เมื่อจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดการกินติดหวาน ติดเค็มของตนเอง

๑. เช็ก/สำรวจพฤติกรรมความเสี่ยงตนเอง ด้วยแบบประเมินพฤติกรรมลดการกินติดหวาน กินติดเค็ม ของ กองสุศึกษา (หน้าที่ ๔-๕)
๒. เลือกหรือกำหนดข้อพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไข/ปรับเปลี่ยนอย่างเร่งด่วน อย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้
 - ๒.๑ เลือกทุกข้อพฤติกรรมย่อยที่อยู่ในเกณฑ์สีแดง (หากท่านสามารถทำได้)
 - ๒.๒ เลือกครึ่งหนึ่งของพฤติกรรมย่อยที่อยู่ในเกณฑ์สีแดง (เช่น ๓ ใน ๖ ข้อพฤติกรรมที่เป็นสีแดง)
 - ๒.๓ อย่างน้อยที่สุดเลือกปรับบางข้อที่สามารถทำได้ (เช่น เลือกเพียง ๑ ข้อพฤติกรรมที่เป็นสีแดง)
๓. ตั้งเป้าหมายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงสุขภาพที่กำหนด ที่ชัดเจนเช่น จะลดระดับพฤติกรรมเสี่ยง จากสีแดงเป็นสีเขียว ภายในระยะเท่าไร อาจตั้งเป้าหมายได้เป็นระยะสั้น หรือระยะยาว ตัวอย่างเช่น

พฤติกรรมที่ต้องการ	ตั้งเป้าหมายระยะสั้น	ตั้งเป้าหมายระยะยาว
ควบคุมอาหาร/ผลไม้รสหวาน ในผู้ที่ระดับน้ำตาลในเลือดเกิน	ภายใน ๑ เดือน - ในแต่ละวันลดอาหาร/ผลไม้หวานทุกวัน - ออกกำลังกายโดยการเดินเร็วให้ได้ต่อเนื่อง ๓๐ นาทีต่อวัน	ระดับน้ำตาลในเลือด น้อยกว่า ๑๓๐ มิลลิกรัม% ภายใน ๓ เดือน

เปลี่ยน ความตั้งใจ เป็น เป้าหมาย ด้วย SMART



๔. วางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงสุขภาพ

กำหนดกิจกรรม รวมถึงปรับสิ่งแวดล้อมตามวัน เวลา สถานที่ ให้เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

๕. เผื่อระวังติดตามความถี่พฤติกรรมเป้าหมาย

ลงแบบบันทึกเผื่อระวังติดตามพฤติกรรมเสี่ยงเป้าหมายทุกวัน เป็นเวลา ๒๑ วัน แล้วเผื่อระวังทุกสัปดาห์ หากพบความถี่ของพฤติกรรมแต่ละสัปดาห์มีแนวโน้มสูงมากขึ้น ให้รีบแก้ไขปรับเปลี่ยนแผนเพื่อลดความถี่ของพฤติกรรมให้น้อยลงจนอยู่ในเกณฑ์ปกติให้มากที่สุดในช่วงดำเนินกิจกรรม

๖. ประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และสภาวะสุขภาพ

การประเมินผล จะช่วยให้ทราบระดับความเสี่ยงของตนเองที่เปลี่ยนแปลงไปของพฤติกรรมการบริโภคหวาน ลดเค็ม และสภาวะสุขภาพ ก่อน-หลังดำเนินกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
สังเกตสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไป

- จำนวนวันที่ปฏิบัติได้ตามเป้าหมาย ↑
- จำนวนแก้วเครื่องดื่มหวาน/วัน ↓
- พฤติกรรมเลือกหวานน้อย ↑ ระดับความอยากหวาน ↓
- พฤติกรรมเลือกหวานน้อย ↑
- รอบเอว และ น้ำหนัก ↓

เริ่มต้นปรับเปลี่ยนตั้งแต่วันนี้ แม้เพียงเล็กน้อย แต่ทำอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรัง และนำไปสู่สุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนในระยะยาว

ตัวอย่างการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดการกินติดหวาน/ติดเค็มด้วยตนเอง

สถานการณ์ที่ ๑

สุรชัย อายุ ๕๖ ปี น้ำหนัก ๘๖ กิโลกรัม รอบเอว ๓๘ นิ้ว มีพฤติกรรมชอบกินหวานและจุกจิก ตรวจพบระดับน้ำตาลในเลือด ๑๒๐ mg% แพทย์สงสัยโรคเบาหวาน แนะนำให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดการกินหวาน

๑. **สุรชัยได้ทำแบบประเมิน**ตนเองเบื้องต้นพฤติกรรมกินติดหวาน พบความเสี่ยงสูงสีแดง จำนวน ๒ พฤติกรรมได้แก่ ๑) พฤติกรรมดื่มน้ำอัดลม ชาเขียวสำเร็จรูปบรรจุขวดหรือกระป๋อง ทำ ๕-๖ วันต่อสัปดาห์ และ ๒) กินขนมเบเกอรี่ต่างๆ เช่น ขนมเค้ก ขนมปัง คุกกี้ บราวนี่ โดนัท เป็นต้น ทำ ๕-๖ วันต่อสัปดาห์

๒. **สุรชัยตั้งเป้าหมายระยะสั้น (๒๑ วัน)**

- ลดการดื่มเครื่องดื่มหวานจากวันละ ๑ แก้ว เหลือไม่เกินสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ภายใน ๒๑ วัน
- ลดการกินขนมเบเกอรี่ต่างๆ จากทำ ๕-๖ วันต่อสัปดาห์ เหลือไม่เกินสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง ภายใน ๒๑ วัน

๓. **แผนปฏิบัติ**

- เตรียมน้ำเปล่าหรือชาไม่หวานติดตัว
- เปลี่ยนสิ่งเครื่องดื่มจากน้ำหวาน เป็นน้ำเปล่า
- เปลี่ยนของว่างจากขนมหวาน เป็นผลไม้สดรสไม่หวาน เช่น ส้ม ชมพู่ ฝรั่ง เป็นต้น
- * บันทึกพฤติกรรมการกินทุกวันเพื่อดูแนวโน้ม และเตือนตนเอง

๔. **ประเมินผล** ๒๑ วันหลังปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- มีความเสี่ยงพฤติกรรมกินติดหวานลดลงจากสีแดง เป็น สีเหลือง
- น้ำหนัก และรอบเอวลดลง เหลือน้ำหนัก ๗๘ กิโลกรัม รอบเอว ๓๕ นิ้ว
- ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงเหลือ ๑๑๐ mg%

สถานการณ์ที่ ๒

แก้วตา อายุ ๔๕ ปี น้ำหนัก ๖๒ กิโลกรัม รอบเอว ๓๖ นิ้ว มีพฤติกรรมชอบดื่มเครื่องดื่มปรุงรสเค็มทุกมือ ตรวจพบระดับความดันโลหิต ๑๖๐/๑๐๐ mmHg แพทย์สงสัยโรคความดันโลหิตสูง แนะนำให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดการกินเค็ม

๑. แก้วตาได้ทำแบบประเมินตนเองตามพฤติกรรมกินเค็ม พบความเสี่ยงสูงสีแดง ได้แก่ ๑) ดื่มพริกน้ำ ปลา ซอสปรุงรส ซอสพริก ซอสมะเขือเทศลงในอาหารจานเดียวตามสั่งก่อนกิน เช่น ข้าวกะเพราข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยว ราดหน้า ข้าวไข่เจียว เป็นต้น ทำ๕-๖วันต่อสัปดาห์ และ ๒) กินอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กซอง ทำ๕-๖วันต่อสัปดาห์

๒. แก้วตาตั้งเป้าหมายระยะสั้น (๒๑ วัน)

- ลดการดื่มเครื่องดื่มปรุงรสเค็มจากทุกมือ เหลือไม่เกินวันละ ๑ มื้อ ภายใน๒๑ วัน
- ลดกินอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กซอง เหลือไม่เกิน ๑-๒วันต่อสัปดาห์

๓. แผนปฏิบัติ

- เลือกอาหารต้ม นึ่ง ย่าง แทนผัดหรือทอด
- ทำอาหารรสอ่อนทานเองอย่างน้อยวันละ ๑ มื้อ ไม่วางซีอิ๊ว น้ำปลา บนโต๊ะอาหาร
- ชิมก่อนปรุงทุกครั้งเมื่อสั่งอาหารนอกบ้าน
- อ่านฉลากก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป ไม่ซื้อบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กซองตุ๋นในครีวหรือตู้เย็น

๔. ประเมินผล ๒๑ วันหลังปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- มีความเสี่ยงพฤติกรรมกินเค็มลดลงจากสีแดง เป็น สีเหลือง
- น้ำหนัก และรอบเอวลดลง เหลือน้ำหนัก ๕๙ กิโลกรัม รอบเอว ๓๒ นิ้ว
- ระดับความดันโลหิตลดเหลือ ๑๓๐/๙๐ mmHg

แบบฝึกหัดการตั้งเป้าหมายและวางแผนการเปลี่ยนแปลงการกินส่วนบุคคล

ให้ผู้อ่านลองเขียนเป้าหมายและแผนปฏิบัติของตนเองลงในช่องว่างต่อไปนี้

๑. ฉันวางแผนเป้าหมายการกินลดหวานของฉันดังนี้
.....
โดยจะเริ่มต้นทำสิ่งนี้ตั้งแต่วันที่
.....
๒. ฉันจะจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการควบคุมการกินโด
.....
และจะหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงได้แก่
.....
๓. คนที่ฉันจะขอให้ช่วยในการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้คือ(เลือกได้มากกว่า๑คน)
ฉันจะขอให้แต่ละคนช่วยเหลือฉันดังนี้
.....
๔. ความรู้และทักษะที่ฉันจะเรียนรู้และฝึกฝนเพิ่มเติมได้แก่
.....
๕. ในเวลาที่ฉันต้องการพลังและกำลังใจ ฉันจะบอกกับตัวเองว่า.....
๖. รางวัลที่ฉันจะมอบให้กับตัวเองเมื่อทำได้สำเร็จ คือ
.....

กิจกรรมชาเลนจ์ ๒๑ วันลดหวาน ลดเค็มเพื่อสุขภาพดีอย่างยั่งยืน

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินจำเป็นต้องอาศัยเวลา ความต่อเนื่อง และแรงจูงใจ โปรแกรมชาเลนจ์ ๒๑ วันลดหวาน ลดเค็ม ออกแบบขึ้นเพื่อกระตุ้นให้ประชาชนเกิดการทดลอง ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน โดยอาศัยหลักการทางพฤติกรรมศาสตร์ที่ระบุว่า การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาอย่างน้อย ๒๑ วัน จะช่วยให้เกิดการสร้างนิสัยใหม่ และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างยั่งยืน โดยยึดหลัก “เรียนรู้ – ลงมือทำ – สะท้อนผล – เสริมแรง”

วัตถุประสงค์ เพื่อ

๑. เพื่อกระตุ้นให้เกิดการลด ละ เลิก พฤติกรรมเสี่ยงด้านการกินรสหวานจัด เค็มจัด
๒. เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติจริง
๓. เพื่อสร้างแรงจูงใจ และกำลังใจผ่านกิจกรรมต่อเนื่อง
๔. เพื่อพัฒนานิสัยการกินที่เหมาะสมในระยะยาว



แผนหรือแนวทางดำเนินกิจกรรมลดหวาน ลดเค็มเพื่อสุขภาพดีอย่างยั่งยืน

กิจกรรม	เวลา
๑. สังเกตการกินหวาน-เค็มตลอดทั้งวัน	ทุกวัน
๒. ตรวจสอบ ฉลากและเลือกเครื่องดื่ม และอาหารก่อนซื้อ	ทุกครั้งเมื่อซื้ออาหารสำเร็จรูป
๓. รับประทานผลไม้ หรือถั่วไม่ปรุงรสแทนขนมหวาน	สัปดาห์ละ ๕ วัน
๔. ลดระดับความหวานของเครื่องดื่มลงอย่างน้อยเหลือ ๒๕%	สัปดาห์แรก ลดเหลือ๗๕% สัปดาห์สอง ลดเหลือ๕๐% สัปดาห์สาม ลดเหลือ๒๕-๐%
๕. งดเติมเครื่องปรุงรสบนโต๊ะอาหาร	สัปดาห์ละ ๕ วัน
๖. เลือกอาหารต้ม นึ่ง อบ อย่างแทนแกงกะทิ น้ำพริกกะปิ	สัปดาห์ละ ๒ วัน
๗. ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำหวาน	สัปดาห์๑-๒ ลดเหลือสัปดาห์ละ๑-๒ แก้ว สัปดาห์๓ ตลอดทุกวัน
๘. รับประทานอาหารนอกบ้านเลือกร้าน “รสไม่จัด”	ทุกครั้ง
๙. หลีกเลี่ยงอาหารสำเร็จรูป ๑ วัน	ทุกสัปดาห์
๑๐. เตรียมอาหารอย่างน้อย ๑ มื้อ(รสอ่อน)	ทุกสัปดาห์
๑๑. ปรุงอาหารโดยไม่พึ่งเครื่องปรุงเค็ม	เหลือไม่เกิน๑-๒ ครั้ง/สัปดาห์
๑๓. เพิ่มสมุนไพรแทนเค็ม พริก กระเทียม มะนาว	ทุกครั้ง
๑๔. งดน้ำหวาน และของเค็มจัดทั้งวัน	เหลือไม่เกิน๑-๒ ครั้ง/สัปดาห์
๑๕. ขวนครอบครัว หรือเพื่อนร่วมงาน ลดหวาน ลดเค็ม	ทุกวัน
๑๖. ทดลองเมนูใหม่หวานน้อย เค็มน้อย	อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง
๑๗. กำหนดวันปลดน้ำจิ้ม	ทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์
๑๗. ไม่ซื้อขนมหวาน/กรุบกรอบตุ๋น จัดตู้เย็น และครัวใหม่	ทุกสัปดาห์
ฯลฯ	

กิจกรรมชาเลนจ์ ๒๑ วันลดหวาน ลดเค็มเพื่อสุขภาพอย่างยั่งยืน

๑. เช็ก/สำรวจพฤติกรรมความเสี่ยงตนเองด้วยแบบประเมินพฤติกรรมการกินลดหวาน กินติดเค็มของกองสุขศึกษา ให้ครบทั้ง ๑๐/๑๑ ข้อ ในรอบสัปดาห์
๒. เลือกหรือกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไข/ปรับเปลี่ยนอย่างเร่งด่วน ดังนี้
 - ๒.๑ เลือกทุกพฤติกรรมย่อยที่อยู่ในเกณฑ์สีแดง (หากท่านสามารถทำได้)
 - ๒.๒ เลือกครึ่งหนึ่งของพฤติกรรมย่อยที่อยู่ในเกณฑ์สีแดง (เช่น ๓ ใน ๖ ข้อพฤติกรรมที่เป็นสีแดง)
 - ๒.๓ อย่างน้อยที่สุดเลือกปรับบางข้อที่สามารถทำได้ (เช่น เลือกเพียง ๑ ข้อพฤติกรรมที่เป็นสีแดง)
๓. ตั้งเป้าหมายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงสุขภาพที่กำหนด ที่ชัดเจนเช่น จะลดระดับพฤติกรรมเสี่ยงจากสีแดง เป็นสีเขียว ภายในระยะเท่าไร อาจตั้งเป้าหมายได้เป็นระยะสั้น หรือระยะยาว
๔. กิจกรรมชาเลนจ์ ๒๑ วันลดหวาน ลดเค็มเพื่อสุขภาพอย่างยั่งยืน



ชาเลนจ์ลดหวาน ให้เลือกหรือกำหนดเฉพาะพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไข/ปรับเปลี่ยนอย่างเร่งด่วน(สีแดง)

แล้วบันทึกข้อมูลการกินอาหารดังกล่าวทุกวัน เป็นเวลา ๒๑ วัน

ถ้าวันใดมีพฤติกรรมกินอาหารหวานจัดดังกล่าว ให้กา/ในช่องที่ตรงกับวันนั้น

ถ้าไม่มีให้ทำกา X ในช่องที่ตรงกับวันนั้น

วัน	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๘	๑๙	๒๐	๒๑	รวม
พฤติกรรม																
๑. ดื่มน้ำอัดลม/ ชาเขียวสำเร็จรูปบรรจุขวดหรือกระป๋อง																
๒. ดื่มน้ำ ผักผลไม้สำเร็จรูปบรรจุขวดหรือกระป๋อง หรือดื่มน้ำ สมุนไพรใส่น้ำตาลหรือน้ำผึ้ง																
๓. ดื่มนมนมรสหวาน โยเกิร์ต หรือนมเปรี้ยว																
๔. ดื่มน้ำพริกอินวัน กานเพ็ชราณ กานเพ็ชร์ ชาเย็น โอเลี้ยงหรือ เครื่องดื่มชูกำลัง																

พฤติกรรม	วัน															
	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๘	๑๙	๒๐	๒๑	รวม
๕.กินขนมหวานไทยที่มีแป้ง น้ำตาล กะทิ หรือมีแป้ง น้ำตาลเป็นส่วนประกอบ เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ผ้อยทอง ขนมชั้น เม็ทขนุน ขนมใส่ไส้ ก๊วยบวชชี ลอดช่อง เป็นต้น																
๖.กินขนมเบเกอรี่ต่างๆ เช่น ขนมเค้ก ขนมปัง คุกกี้ บราวนี่ โดนัท เป็นต้น																
๗.กินไอศกรีม น้ำแข็งไส บิงซู หรือ ปังเย็น																
๘.อมลูกอม เคี้ยวหมากฝรั่ง หรือ กินเยลลี่รสหวาน																
๙.กินผลไม้รสหวาน เช่น ทุเรียน ขนุน มะม่วงสุก ลำไย ละมุด น้อยหน่า ลิ้นจี่ สับปะรด เงาะ ลองกอง เป็นต้น																
๑๐.กินผลไม้แช่อิ่ม แช่บ้วย ผลไม้เชื่อม ผลไม้อบแห้งหรือ กินผลไม้จิ้มเกลือ น้ำตาล																
๑๑.เติมน้ำตาลเพิ่มทุกครั้งลงในอาหารตามสั่งก่อนกิน เช่น ก๋วยเตี๋ยว ราดหน้า ข้าวผัด ผัดไท ผัดซีอิ๊ว หอยทอด เป็นต้น																

ขาลেনจ์ลดเค็ม ให้เลือกหรือกำหนดเฉพาะพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไข/ปรับเปลี่ยนอย่างเร่งด่วน(สีแดง)

แล้วบันทึกข้อมูลการกินอาหารดังกล่าวทุกวัน เป็นเวลา ๒๑ วัน

ถ้าวันใดมีพฤติกรรมกินอาหารเค็มจัดดังกล่าว ให้กา/ในช่องที่ตรงกับวันนั้น

ถ้าไม่มีให้ทำกา X ในช่องที่ตรงกับวันนั้น

พฤติกรรม	วัน															
	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๑๘	๑๙	๒๐	๒๑	รวม	
๑.เติมผงชูรส ซุปก้อน ซุปผง ผงปรุงรส เวลาปรุงอาหาร กินที่บ้าน																
๒.เติมพริกน้ำปลา ซอสปรุงรส ซอสพริก ซอสมะเขือ เทศลงในอาหารจานเดียวตามสั่งก่อนกิน เช่น ข้าว กะเพรา ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยวลดน้ำ ข้าวไข่เจียว เป็นต้น																
๓.กินอาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูปที่แช่เย็นซึ่งต้อง เข้าไมโครเวฟ/อุ่นก่อนกิน เช่น ลูกชิ้น กุนเชียง หมูแฮม แฮม ไบเลน่า ไส้กรอก ขนมจีบ เป็นต้น																
๔.กินอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊ก ซอง เป็นต้น																
๕.กินอาหารที่ปรุงจากผลิตภัณฑ์ซึ่งผ่านการถนอม อาหารโดยการหมักหรือทำให้เค็ม เช่น ผักกาดดอง ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ไข่เค็ม กะปิ ปลาร้า ไตปลา น้ำ บูด น้ำ ปู เป็น ต้น																
๖. กินขนมกรุบกรอบ ขนมถุง ขนมขบเคี้ยว ขนมแครก เกอร์รสเค็ม ข้าวเกรียบกุ้ง มันฝรั่ง ข้าวโพดคั่วที่มีรสเค็ม																
๗.กิน และชดน้ำ ซุป ซาซุ หมูกระเทียม สุกี้ หม้อไฟ ก๋วยเตี๋ยว ต้มจืด																
๘. กินส้มตำ ยำ ต่าง ๆ ลาบ น้ำตกเนื้อ/หมู																
๙.กินเบเกอรี่ เช่น ขนมปัง พิซซ่าแฮมเบอร์เกอร์ พาย เป็นต้น																

วัน	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘		๑๘	๑๙	๒๐	๒๑	รวม
พฤติกรรม																
๑๐.กินผลไม้จิ้มพริกเกลือ กะปิ น้ำปลาหวาน หรือ ซอ เพิ่มน้ำ จิ้มในอาหารต่าง ๆ ข้าวหมูแดง ข้าวมันไก่ ข้าว ขาหมู																

สรุป และแปลผลการมีพฤติกรรมลดการกินหวานจัด/เค็มจัด (โดยนำจำนวนวันที่ทำเครื่องหมาย / มาวิเคราะห์)

ผลรวม มีคะแนน ๑-๒ วันต่อสัปดาห์ หรือน้อยกว่า ๖วัน ใน๒๑วัน แสดงว่า มีพฤติกรรมเป็นผู้ที่มีพฤติกรรม การกินที่ถูกต้องในระดับดีมาก

ผลรวม มีคะแนน ๓-๔ วันต่อสัปดาห์ หรือ ๖-๑๒วัน ใน๒๑วัน แสดงว่า มีพฤติกรรมเสี่ยงในระดับปานกลาง ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดหวาน ลดเค็มลง

ผลรวมมีคะแนน ๕-๗ วันต่อสัปดาห์ หรือมากกว่า ๑๒วัน ใน๒๑วัน แสดงว่า มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงมาก ต้อง แก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดหวาน ลดเค็มลงโดยเร่งด่วน

**ส่วนที่ ๕ ประเมินผล
สรุปคะแนนความสำเร็จกิจกรรมชาเลนจ์ ๒๑วัน ลดหวาน ลดเค็ม**

ชื่อ.....สกุล.....เพศ.....อายุ.....
วันที่เริ่ม.....
วันที่สิ้นสุด.....

รายการ	ก่อน	หลัง	การเปลี่ยนแปลง(ดีขึ้น-ไม่ดีขึ้น)
พฤติกรรมกินติดหวาน(คะแนน) (แบบประเมินพฤติกรรมตนเองก่อนการกินติดหวาน กินติดเค็ม ของกองสุขศึกษา)			
พฤติกรรมกินติดเค็ม(คะแนน) (แบบประเมินพฤติกรรมตนเองก่อนการกินติดหวาน กินติดเค็ม ของกองสุขศึกษา)			
น้ำหนัก (กิโลกรัม)			
ส่วนสูง (เซนติเมตร)			
ค่าBMI			
รอบเอว (นิ้ว)			
ค่าความดันโลหิต (มม.ปรอท)			
ชีพจร (ครั้ง/นาที)			
ระดับน้ำตาลในเลือด (มก./เดซิลิตร)			

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกินจะเกิดผลดีอย่างยั่งยืน เมื่อมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยควรเริ่มจากการตั้งเป้าหมายที่เหมาะสม ค่อย ๆ ลดหวานและเค็มทีละน้อย ติดตามผลเป็นระยะ และขอการสนับสนุนจากคนในครอบครัวและสังคมรอบข้าง เพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี

ตัวชี้วัด “ความยั่งยืน” ได้แก่

พฤติกรรม

ดื่มหวาน \leq ๑ แก้ว/สัปดาห์

เติมน้ำปลา \leq ๑ ครั้ง/วัน

สุขภาพ

น้ำหนัก รอบเอว BP \downarrow

สังคม

ครอบครัวร่วมกิจกรรม \geq ๗๐%

ร้านต้นแบบ \geq ๕ ร้าน/ชุมชน

รางวัลแห่งความสำเร็จและความยั่งยืน

ผลลัพธ์ที่ได้รับ (Benefits)



น้ำหนักและรอบเอวลดลง



ความดันโลหิตดีขึ้น



ลิ้นคุ่นเคยกับบรรพบุรุษชาติ

พลังสนับสนุน (Support System)



- ครอบครัว: ทำอาหารสุขภาพร่วมกัน
- ที่ทำงาน: จัดเบรคสุขภาพ
- ชุมชน: ร้านค้าต้นแบบ



สรุป การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินหวานจัด และเค็มจัด ไม่ใช่เรื่องยาก หากเริ่มต้นจากความตระหนักรู้ การตั้งเป้าหมายที่เหมาะสม การลงมือปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และการได้รับการสนับสนุนจากสังคมรอบข้าง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพที่ดี ลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืนของคนไทยต่อไป

