

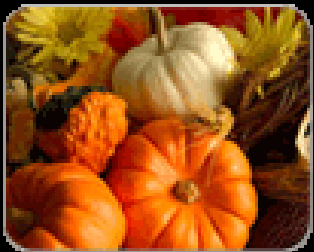
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค เพื่อลด หวาน มัน เค็ม

ผศ.ดร.เรวดี จงสุวัฒน์

หัวหน้าภาควิชาโภชนวิทยา

คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหิดล



พฤติกรรมบริโภคอาหาร

Eating behavior /Eating habits



องค์การอนามัยโลก (1972)

พฤติกรรมบริโภคอาหาร หมายถึง

การประพฤติปฏิบัติที่เคยชินในการรับประทานอาหาร
ได้แก่ ชนิดของอาหารที่กิน รูปแบบการกิน หรือกิน
อะไร กินอย่างไร จำนวนมือที่กิน และอุปกรณ์ที่ใช้
รวมทั้งสุขนิสัยก่อนและหลังกิน

ความหิว

vs

ความอยากอาหาร



ความหิว (Hunger)

หนทางที่ร่างกายสั่งให้รู้ว่า
ร่างกายจำเป็นต้องได้พลังงาน
เพิ่มขึ้น ซึ่งพลังงานนั้นได้จาก
การกินอาหาร เราจะรู้ว่าหิวเมื่อ
ท้องร้อง กระเพาะว่าง
หรือใกล้มืออาหาร



ความหิว (Hunger)

เกิดจาก

- กระเพาะอาหารบีบตัว
- ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ
- ตับ หากตับได้รับน้ำตาลแล้วจะหยุดหิว

ความหิว

- การตอบสนองเพื่อให้ได้พลังงานเพิ่มขึ้น ฉะนั้นควรจะกินอาหารตามความหิว ซึ่งจะเกิดขึ้นประมาณ 3-4 ครั้ง/วัน
- **ควรวางแผนจัดมื้ออาหาร เพื่อตอบสนองความหิว**
- มิฉะนั้นจะขาดพลังงาน ไม่มีเรี่ยวแรง หน้ามืด ตาลาย เป็นลม
- ขาดสารอาหาร เป็นโรคต่าง ๆ ตามมา

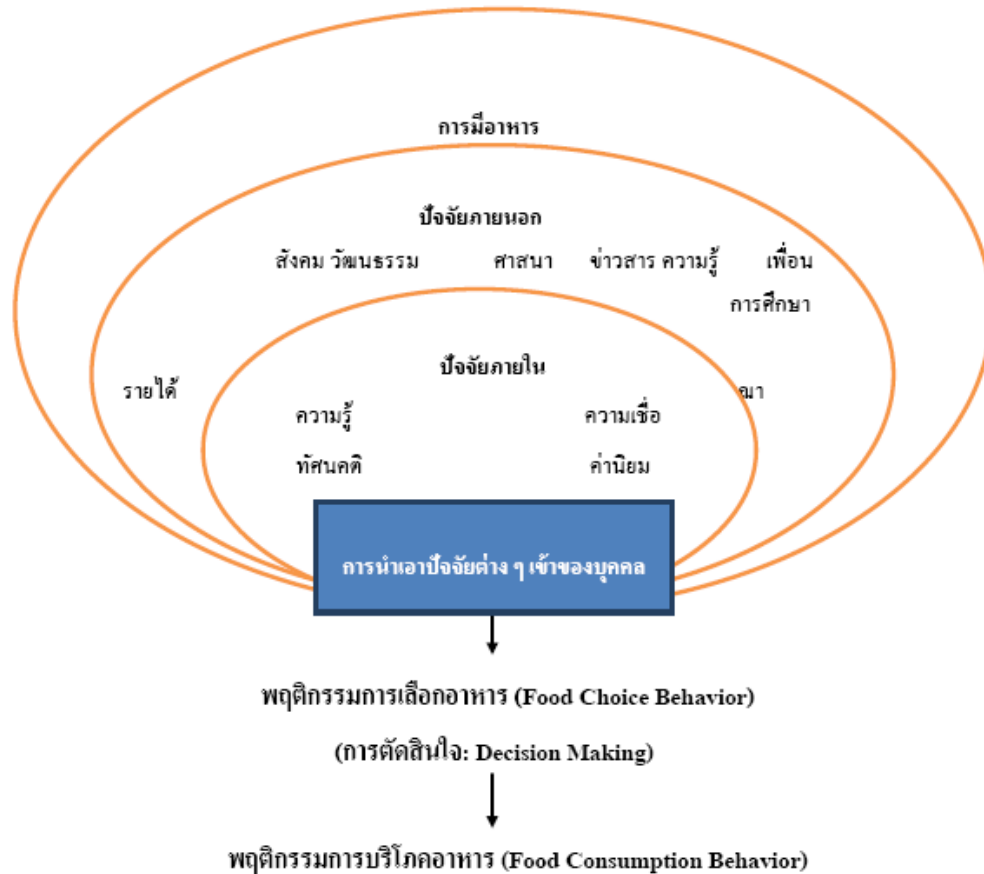
❗ไม่ควรงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง จะทำให้เกิดความหิวมากเกินไป

ความอยากอาหาร

- เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่มองเห็น หรือ ได้กลิ่น หรือ ชิม หรือจินตนาการ
- สัญญาณของการอยากอาหาร ได้แก่ การได้เห็นอาหารที่โฆษณาในทีวี หรือ ได้ชิมอาหารแล้วอยากกินอีก



Diagram



โรคที่เกิดจากวิถีชีวิต (Life style diseases)

การบริโภคอาหารที่ไม่

เหมาะสม



ปัจจัยเหตุของการเกิดโรค

- ความดันโลหิตสูง
- น้ำตาลในเลือดสูง
- อ้วน
- ไขมันในเลือดสูง

โรคหัวใจและ
หลอดเลือด
โรคมะเร็ง
โรคเบาหวาน

↓
พิการ

↓
เสียชีวิต



การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (ABC)



ลดปริมาณอาหาร

หวาน



มัน



เค็ม



การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



1. ตัด

สิ่งกระตุ้นการกินที่ไม่เหมาะสม

- ไม่จ่ายของขณะที่หิว
- ตัดสิ่งที่ตกแต่งบนอาหาร



ลูกโซ่การกิน

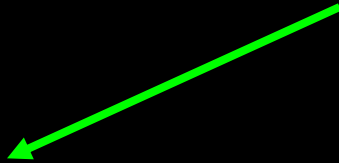
เธอลากทำงาน นั่งรถเมล์กลับบ้านซึ่งคนแน่นมาก ร้อนมาก



ถึงบ้านเปิดตู้เย็น เห็นน้ำอัดลมแช่อยู่ ยกดื่มหมดขวด



ในบ้านไม่มีใครอยู่ รู้สึกเหงา เบื่อ



เปิดทีวีดู



เดินไปหยิบเลย์ถุงใหญ่มา กินไป ดูไป



กินหมดเมื่อไรไม่รู้ตัว



รู้สึกอีกที่ตัวเองอ้วนแล้ว



กินอีก

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

2. ตัด/ลด สิ่งกระตุ้นการกินที่ไม่เหมาะสม

- ทำอาหารส่วนเล็กให้ดูใหญ่
- ใช้งานอาหารที่เล็กลง
- ควบคุมความหิวโดย

กินอาหารเป็นเวลา

อย่างดมื่อใดมื่อหนึ่ง

หลีกเลี่ยงความเบื่อ



การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

3. สนับสนุนสิ่งกระตุ้นที่เหมาะสม

- ชวนคนอื่นให้กินอาหารที่เหมาะสมร่วมกัน
- เก็บอาหารที่ชอบและเหมาะสมในตู้เย็น
- เรียนรู้ขนาดส่วนอาหาร



การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

5. เน้นผลที่ตามมา (Consequences) ที่เป็นลบ

- กินอาหารร่วมกับผู้อื่น
- ขอให้ผู้อื่นเตือนเมื่อไม่ทำตามแผน

6. เน้นผลที่ตามมา (Consequences) ที่เป็นบวก

- ปรับบันทึกอาหารบริโภค การออกกำลังกาย และ
ชั่งน้ำหนักสม่ำเสมอ
- ให้อาหารรางวัลตัวเอง
- ขอให้ครอบครัวและเพื่อนชม และให้กำลังใจ

การสร้างพฤติกรรมใหม่

เก่า : กลับบ้านมาเหนื่อย หิวมาก ต้องการพัก

ใหม่ : อย่าปล่อยให้หิวมาก อารมณ์หงุดหงิดด้วย อาหารเบา ๆ เพื่อสุขภาพ เช่น ผลไม้ไม่หวาน นมไขมันต่ำ ก่อนกลับบ้าน

เก่า : นั่งหน้าทีวี กินขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลมไป ดูไป

ใหม่ : ให้แยกการกินอาหาร ออกจากกิจกรรมอื่น ๆ กินอาหารบนโต๊ะอาหาร หากดูทีวี ให้มีแต่น้ำเปล่า หรือเครื่องดื่มที่ไม่มีพลังงานอยู่บนโต๊ะ

การสร้างพฤติกรรมใหม่

เก่า : เหงา เบื่อ เซ็ง... ดูทีวี กินอาหารไป

ใหม่ : หากเหงา เบื่อ คุยกับเพื่อนหรือญาติที่ไว้ใจ หรืออาจจะระบายความรู้สึกโดยการเขียน อาจเขียนไดอารี หรือวาดรูป หรือไปเล่น กีฬา ทำสวน รดน้ำต้นไม้ หรือไปทำผม ทำเล็บ

เก่า : อารมณ์เศร้า เสียใจ ผิดหวัง ...กิน กิน กิน

ใหม่ : วิธีการแก้ไขอารมณ์เศร้า คือ การออกกำลังกาย เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ตีเทนนิส ปั่นจักรยาน ไปฟิตเนส ทำให้อารมณ์ไปปลดปล่อย หลังออกกำลังกาย สารแห่งความสุข (endophine) หลั่ง

การลดน้ำหนัก

- ปรับวิถีชีวิต วิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- ก่อนเกิดพฤติกรรม จนกระทั่งเป็นนิสัย หรือวิถีชีวิต
ต้องมี
 - ความรู้ อาหาร และออกกำลังกาย
 - ทักษะที่ดี (ทางบวก)
 - แรงจูงใจ

การลดน้ำหนัก

สำคัญที่สุด



มีพลัง หรือกำลังใจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง

นิสัยการกินอาหารที่ทำให้อ้วน

1. กินเร็ว

2. กินจุบกินจิบ กินไปดูทีวีไป กินบนโต๊ะทำงาน หน้าคอมพิวเตอร์

3. กินก่อนนอนไม่เกิน 4 ชั่วโมง

4. กินอาหาร/ผลไม้/เครื่องดื่มรสหวานเป็นประจำ

เช่น ไอศกรีม เบเกอรี่ ทูเรียน ขนุน น้ำอัดลม

น้ำผลไม้ เครื่องดื่มรสหวาน กาแฟเย็น

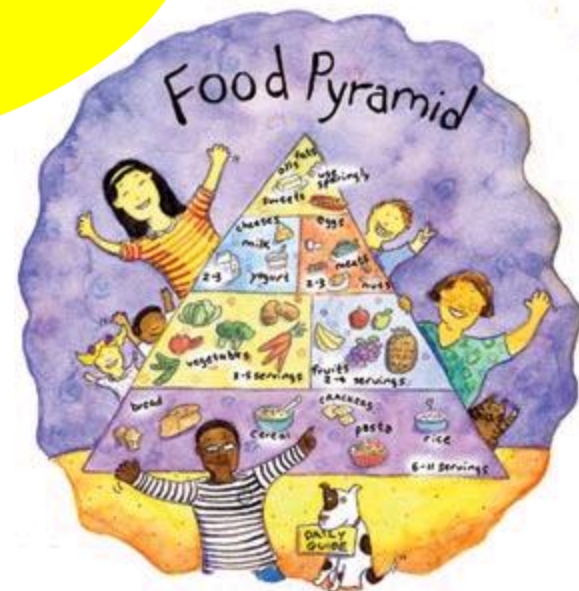
นมปรุงแต่งรส นมเปรี้ยวรสต่างๆ

นิสัยการกินอาหารที่ทำให้อ้วน

5. กินอาหารมัน ๆ เช่น หมู3ชั้น ไก่ติดหนัง หมูยอ เบคอน แฮม
ไส้กรอก กุนเชียง ไส้กรอกอีสาน ไส้ฉั้ว ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู
ข้าวผัด ผัดซีอิ้ว ผัดไทย เป็นต้น
6. กินอาหารประเภท ผัด ทอด ชุบแป้งทอด และอาหารใส่เนย
เนยเทียม กะทิ
7. ไม่ชอบกินผัก ปลา ผลไม้รสไม่หวาน
8. งดอาหารมื้อเช้า
9. อิ่มแล้วยังกินต่อเนื่องจากยังมีอาหารเหลือ (เสียดายของ)
10. ชอบกินอาหารในงานเลี้ยงและอาหารบุฟเฟต์บ่อย ๆ



การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
หรือ
วิถีการดำเนินชีวิต



Based on the USDA Food Guide Pyramid

พฤติกรรมการบริโภค



พฤติกรรมการออกกำลังกาย

สัดส่วน ทำไมต้องแบ่งเป็นชั้น ๆ



ชั้นที่ ๑ ข้าว-แป้ง กิน
ปริมาณมากที่สุด ให้สาร
อาหารหลักคือ
คาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่ง
พลังงานหลัก



ชั้นที่ ๒ พืช ผัก ผลไม้
กินปริมาณมากรองลงมา
ให้วิตามิน
แร่ธาตุและใยอาหาร



ชั้นที่ ๓ เนื้อสัตว์ ถั่ว นม กิน
ปริมาณพอเหมาะ เพื่อได้โปรตีน
คุณภาพดี

ชั้นที่ ๔ น้ำมัน น้ำตาล เกลือ
กินแต่น้อยๆ เท่าที่จำเป็น

เทคนิคการลดน้ำหนัก



1. ครอบครัวต้องมีส่วนร่วม

- ทุกคนในครอบครัวต้องกินเหมือนกัน
- ทำให้รู้สึกสนุกและมีความสุขในการกินอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายที่เหมาะสม

ลดอาหารอย่างไร ?

ลดปริมาณอาหารแต่ละมื้อลงทีละน้อย

การลดพลังงานในอาหารลง 250-500

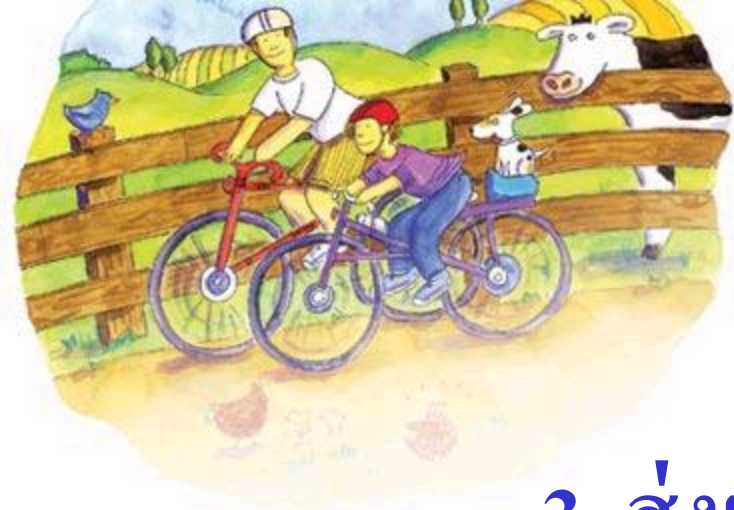
กิโลแคลอรีต่อวัน จะทำให้น้ำหนักลดลง

$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ กิโลกรัมต่อสัปดาห์

อาหารครบมาตรฐาน

ปริมาณอาหารบริโภคประจำวันเพื่อสุขภาพที่ดี

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต %	โปรตีน %	ไขมัน %	ข้าว (ทัพพี)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ถ้วย)	นมไข นมตำ (แก้ว)	น้ำมัน (1ช้อนชา)	น้ำตาล (1ช้อนชา) ₁
1600	63 252	13 52	24 43	8	6	4	3	1	4	4
2000	63 315	12 60	25 55	10	9	5	4	1	7	5
2400	63 378	12 72	25 67	12	12	6	5	1	8	5
พลังงาน/ถ้วย				80	50	10	70	120	45	20



3. ส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสม



basketball
canoeing
football
hiking
kickball
running
swimming

biking
catch
freeze tag
hopscotch
playing outside
soccer
tennis



bowling
dancing
frisbee
ice skating
rollerblading
softball
volleyball



ส่งเสริมให้มีการเคลื่อนไหว & ออกกำลังกาย

ทำตัวสดชื่นมีชีวิตชีวาตลอดวัน กระชับกระเฉง
กระตือรือร้นที่จะออกกำลังกาย
ทำตัวสนุกสนาน มีความสุขกับชีวิต



ลดกิจกรรมที่อยู่กับที่

ลดกิจกรรมที่อยู่กับที่

เช่น ดูทีวี

นั่งหน้าคอมพิวเตอร์



4. การจัดการกับความเครียด/อารมณ์



ขอให้มีความสุขแข็งแรง

สวัสดีค่ะ



BEAUTY IS IN SMALL THINGS