

คู่มือออกกำลังกาย
และโภชนาการ
เพื่อสุขภาพ
ฉบับประชาชน



สารบัญ

1
บทนำ

2
การออกกำลังกาย
สำหรับเด็ก

4
การออกกำลังกาย
สำหรับวัยทำงาน

10
การออกกำลังกาย
สำหรับผู้สูงอายุ

15
การออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพ
กับโรคเมะเร็ง

17
การออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพ
กับโรคหัวใจ

19
การออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพ
กับโรคความดัน
โลหิตสูง

22
การออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพ
กับโรคไขข้อ
ในหลอดเลือด

25
ภาคผนวก
การอบอุ่นร่างกาย
และคลายอุ่น

26
โภชนาการ
เพื่อสุขภาพ

สขอบคุณความสุขกับการเดินแอโรบิก

ที่ปรึกษา

ดร. นพ. พรเทพ
นพ. ณัฐพร
ทพ. สุธา
นาย พิษณุ
นพ. ณรงค์
นพ. เกษม

ศิริวนารังสรรค์
วงศ์ศุทธิภากร
เจียมณีนีโชติชัย
แสนประเสริฐ
สายวงศ์
เวชสุทธานนท์

อธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
ผู้อำนวยการกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คณะกรรมการที่ปรึกษาทางวิชาการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

เรียบเรียงโดย

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และ
อ.สง่า ตามาพงษ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ ที่ปรึกษากรมอนามัยและ
อุปนายกสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย

พิมพ์ครั้งที่ 1

จำนวน

จัดพิมพ์โดย

เมษายน 2557

3,000 เล่ม

บริษัท กรุงเทพมหานครซีวิต จำกัด (มหาชน)

23/115-121 รอยัลซีต้อเวนิว ถนนพระราม 9

เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร 10310

โทรศัพท์ 0 2777 8888 โทรสาร 0 2777 8899

พิมพ์ที่

บริษัท บี.ซี.เพรส (บุญชิน) จำกัด, กรุงเทพฯ

บทนำ



หนังสือ “คู่มือออกกำลังกายและโภชนาการเพื่อสุขภาพฉบับประชาชน” จัดทำโดย บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) ร่วมกับกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี นำไปสู่การมีสุขภาพที่แข็งแรง พร้อมทั้งจะใช้ชีวิตอย่างมีความสุข โดยผ่านหลักการออกกำลังกายและโภชนาการที่ถูกต้อง ซึ่งง่ายต่อการนำไปฝึกปฏิบัติ เหมาะกับทุกเพศ ทุกวัย และให้ผลดีเมื่อปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

คู่มือเล่มนี้บรรจุเนื้อหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับคนในวัยต่างๆ รวมถึงการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ ซึ่งจะมีข้อจำกัดและข้อควรระวังเป็นพิเศษ ตลอดจนไปถึงหลักโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง โดยข้อมูลทั้งหมดได้รับการสนับสนุนจาก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งกรุงเทพประกันชีวิตใคร่ขอแสดงความขอบคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

สุดท้ายนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ท่านจะได้รับสาระจากคู่มือเล่มนี้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี เพื่อความสุขที่มากกว่า ของตัวท่านเองและคนที่ท่านรักทุกคน

ด้วยความปรารถนาดี

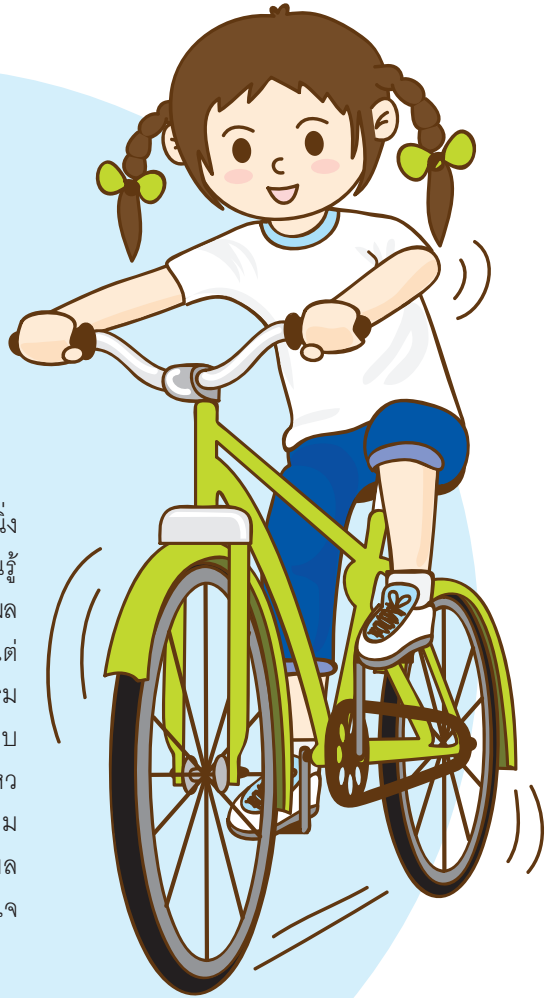
บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

การออกกำลังกาย¹ สำหรับเด็ก

เด็กกับการเคลื่อนไหวออกแรง

ธรรมชาติของวัยเด็ก เป็นวัยที่ไม่ชอบอยู่นิ่ง มีความอยากรู้อยากเห็นเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในสิ่งต่างๆ ปัจจุบัน เทคโนโลยีใหม่ๆ ล้วนแล้วแต่ส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง คือสนใจแต่โทรทัศน์ เกม คอมพิวเตอร์ พร้อมทั้งมีพฤติกรรม การบริโภคอาหารที่ไม่เป็นคุณต่อสุขภาพ คือชอบรับประทานขนมขบเคี้ยว แต่ไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกายและขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม ทำให้การเจริญเติบโตของเด็กไม่สมบูรณ์ ส่งผลให้เด็กมีสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ไม่สมบูรณ์แข็งแรง





หลักการง่ายๆในการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเด็ก

- ควรให้เด็กลด หรือหลีกเลี่ยงการนั่ง การนอนที่ไม่จำเป็น เช่น นั่งหรือนอนดูโทรทัศน์ นั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์
- ส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กได้ทำกิจกรรมนันทนาการ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เล่นดนตรี ร้องเพลง เดินรำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 วัน พร้อมทั้งส่งเสริมให้ได้มีการฝึกความแข็งแรง และยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อด้วย เช่น นอนยกตัว กายบริหาร โหนบาร์ เป็นต้น
- ส่งเสริมให้เด็กได้ทำกิจกรรมทางกายทุกวัน เช่น ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน งานสวน ถีบจักรยาน ฯลฯ
- ควรให้เด็กออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางขึ้นไป คือหายใจเร็วขึ้น เหงื่อซึม ควรทำกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายให้ได้รวมกันแล้วอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
- ส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กโตได้ออกกำลังกายแบบแอโรบิก อย่างน้อย วันละประมาณ 20 นาที เช่น วิ่ง กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3-5 วัน
- เด็กต้องออกกำลังกายด้วยความระมัดระวัง ปลอดภัยและควรดื่มน้ำให้เพียงพอ

ออกกำลังกายให้ประโยชน์อย่างไรสำหรับเด็ก

- เพิ่มการสร้างมวลกระดูก ทำให้กระดูกเจริญเติบโต ซึ่งมีผลต่อความสูงของเด็ก

- การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พัฒนาระบบประสาทสั่งการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวกับการทำงานของกล้ามเนื้อ
- ทำให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดแข็งแรงขึ้น
- ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ปัจจุบันเด็กไทยมักมีปัญหาน้ำหนักตัวเกินจากการบริโภคอาหารที่มีแป้งและไขมันมาก ร่วมกับการใช้เวลาอยู่กับเทคโนโลยีต่างๆ นานเกินควร การออกกำลังกายเป็นวิธีที่ดีที่สุด ที่จะแก้ไขปัญหานี้
- ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายใจให้แข็งแรง มีความมั่นใจ และกล้าแสดงออก

ข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับเด็ก

1. ในแต่ละวัน เด็กควรเริ่มกิจกรรมออกกำลังกายเบาๆ ก่อน แล้วค่อยเพิ่มความหนักขึ้นจนถึงระดับปานกลาง
2. หากมีอาการตัวร้อน เป็นไข้ ห้ามออกกำลังกาย
3. เด็กที่มีอาการถ่ายเหลว อาเจียนมากๆ หรืออ่อนเพลีย ควรดกิจกรรมการเล่น และไม่ให้ออกแรงเคลื่อนไหวร่างกายมากเกินไป
4. ควรให้คำแนะนำและดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดเพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย
5. ควรออกกำลังกายในสภาวะอากาศที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงอากาศร้อนจัด มีแสงแดดมากๆ หรือถ้ามีการออกกำลังกาย ก็ควรจัดหาน้ำดื่มให้เพียงพอสำหรับความต้องการของเด็ก

การออกกำลังกาย 2

สำหรับวัยทำงาน

ในวัยทำงาน ผู้ที่ทำงานอยู่แต่กับโต๊ะทำงานหรือใช้แรงงานสมอง มักขาดการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดภาวะเจ็บป่วยเนื่องจากขาดการเคลื่อนไหวร่างกาย ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดผิดปกติ อ้วน มะเร็งบางชนิด กระดูกพรุน เป็นต้น และอาการปวดกล้ามเนื้อเอ็นหรือกระดูก เช่น ปวดคอ ปวดหลัง มีการศึกษาวิจัยพบว่า การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดการเกิดโรคต่างๆ ดังกล่าวมาแล้วได้ ทั้งนี้ วัยทำงานควรเคลื่อนไหวออกแรง/ ออกกำลังกายระดับปานกลางที่ทำให้หายใจแรงขึ้น (ไม่จำเป็นต้องถึงขั้นหายใจหอบ) สะสมให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน อาจออกกำลังต่อเนื่อง 30 นาที หรือแบ่งเป็นช่วงๆ ช่วงละ 10-15 นาทีก็ได้ แต่ถ้าออกกำลังกายเบาๆ เช่น เดินเล่น รำมวยจีน ควรทำอย่างน้อยวันละ 45-60 นาที และหากร่างกายแข็งแรงพอ รวมทั้งต้องการส่งเสริมความทรหดของหัวใจ ให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิกระดับปานกลางถึงหนัก ที่ทำให้หายใจหอบ น้อยๆ อย่างน้อยวันละ 20 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน

การออกกำลังกายเพิ่มเติมเพื่อสุขภาพที่ดี

American College of Sports Medicine แนะนำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีไว้ดังนี้

วิธีการออกกำลังกาย

มี 3 ขั้นตอนดังนี้

ก. ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย ควรอบอุ่นร่างกาย ประมาณ 5-10 นาที เพื่อให้ร่างกายปรับตัว เพื่อเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อ ปอด หัวใจ และป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดกับกระดูกและอวัยวะต่างๆ

ข. ระยะเวลาออกกำลังกาย ควรเลือกประเภทการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสุขภาพ สอดคล้องกับวิถีชีวิตประจำวันและตามความชอบ โดยออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 วัน จนถึงทุกวัน วันละ 30 นาที ด้วยความหนักระดับปานกลาง ในกรณีที่ไม่สามารถจัดสรรเวลาออกกำลังกายในสถานที่

ออกกำลังกาย อาจเลือกการออกกำลังกายแบบบริหารร่างกาย เช่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ด้วยท่าแบบอบอุ่นร่างกายและคลายอุ่น ประมาณ 15 นาทีต่อครั้ง วันละอย่างน้อย 3 ครั้ง

ชนิดของการออกกำลังกาย

1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ได้แก่ การออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ต่อเนื่องช่วงระยะเวลาหนึ่ง เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ จักรยาน ว่ายน้ำ โดยหลักที่ควรคำนึงถึง เรียกว่า FITT ได้แก่

F = Frequency ความถี่ ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ถ้าเป็นการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกหนัก เช่น การวิ่ง ความถี่ของการออกกำลังกายอาจลดลงได้



I = Intensity ความหนัก/เบา ควรเริ่มออกกำลังกายระดับปานกลาง แล้วค่อยๆ ปรับระดับตามความเหมาะสม การออกกำลังกายระดับปานกลาง อาจประมาณได้เท่ากับความเร็วขณะเดินเร็ว หรือยังสามารถพูดคุยกับผู้อื่นได้ขณะที่ออกกำลังกายนั้น

T = Time เวลา ควรเพิ่มระยะเวลาออกกำลังกายจนถึงได้ถึง 20 นาทีต่อหนึ่ง และปรับเพิ่มเป็น 45-60 นาที แต่อาจแบ่งเวลาเป็นช่วงๆ ละ 10 นาทีได้ โดยสะสมให้ได้เวลาทั้งหมด 30-60 นาทีต่อวัน

T = Type ประเภทของการออกกำลังกาย

2. การออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เพื่อป้องกันและลดการปวดกล้ามเนื้อ เนื่องจากการขาดการเคลื่อนไหว โดยควรมีการยืดคลายกล้ามเนื้อทั้ง คอ หลังส่วนบน แขน หลังส่วนล่างและขา รวมทั้งควรออกกำลังกายอย่างน้อย 2-3 วันต่อสัปดาห์โดยค่อยๆ ยืดกล้ามเนื้อ จนถึงจุดที่เริ่มตึงในเวลา 10-30 วินาทีและทำซ้ำ 3-4 ครั้งต่อท่า

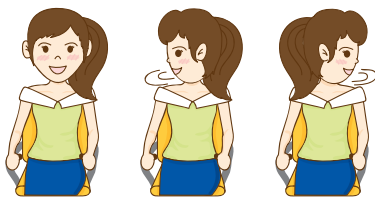
3. การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น ดัมเบลล์ เป็นต้น หรือใช้การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ หรือน้ำหนักตัว เพื่อเพิ่มแรงต้านในการออกกำลังกาย พบว่าการออกกำลังกายแบบนี้ มีผลช่วยควบคุมระดับน้ำตาลและเพิ่มการตอบสนองของอินซูลินทั้งในคนปกติและผู้ป่วยเบาหวานด้วย โดยควรออกกำลังกาย 2-3 วันต่อสัปดาห์ และมีวันพักด้วย ไม่ออกกำลังกายติดกันทุกวัน

ค. ระยะเวลาคลายอุ่น เพื่อปรับลดอัตราการเต้นของหัวใจและปอด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายปรับตัวระบายความร้อน และให้หัวใจต่างๆ ปรับตัวสู่สภาวะปกติ ควรทำการบริหารแบบเดียวกับอบอุ่นร่างกาย นาน 5-10 นาที

การออกกำลังกายภายในสถานประกอบการ สำหรับวัยทำงาน ภายในสถานประกอบการ ก็สามารถใช้เป็นทั้งออกกำลังกายได้ เป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ดังจะไดกล่าวต่อไปนี้

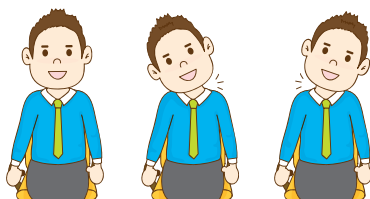
1. การบริหารคอ

ท่ามอง ซ้าย/ขวา



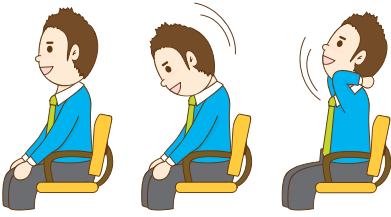
เริ่มต้นจากตามองตรง แล้วหมุนคอมองไปด้านขวามือซ้ายๆ แล้วหมุนกลับที่เดิม จากนั้นหมุนคอไปทางซ้ายมือ แล้วหมุนกลับที่เดิม ทำสลับซ้าย/ขวา จนครบ 4 รอบ (หลีกเลี่ยงการทำมากกว่ากำหนด)

ท่ายืดเหยียดคอที่ละด้าน



เริ่มจากหน้าตรง ตามองไปข้างหน้า แล้วค่อยๆ เอียงคอไปทางขวามือ แล้วกลับมายู่ท่าเดิม จากนั้นค่อยๆ เอียงคอไปทางซ้ายมือ แล้วกลับมายู่ในท่าเดิมอีกครั้ง (ระวังอย่าให้คอเหยียดตึงจนเกินไป) ทำสลับซ้าย/ขวา จนครบ 4 รอบ (หลีกเลี่ยงการทำมากกว่ากำหนด)

ท่าเงยหน้าขึ้น/ลง



เริ่มจากทำนั่งศีรษะตรง ค่อยๆ ก้มศีรษะลงไปข้างหน้า เก็บคาง แล้วเงยหน้าขึ้นอยู่ในท่าเริ่มต้น ใช้แขนข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้างวางที่หลังต้นคอ ค่อยๆ เงยหน้าขึ้น ให้ศีรษะเอนไปทางด้านหลัง แล้วก้มหน้าลงมาอยู่ในท่าเดิม

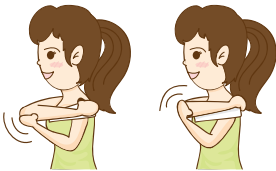
2. การบริหารไหล่

ท่าหมุนไหล่



ให้พับไหล่ทั้งสองข้างไปด้านหลังแล้วยกขึ้นก่อนที่จะหมุนไหล่เป็นวงกลมไปข้างหน้า ทำซ้ำแบบเดิม 8 ครั้ง แล้วเปลี่ยนเป็นพับไหล่ไปด้านหน้า ยกไหล่ขึ้น ก่อนที่จะหมุนเป็นวงกลมไปด้านหลัง ทำซ้ำแบบเดิม 8 ครั้ง

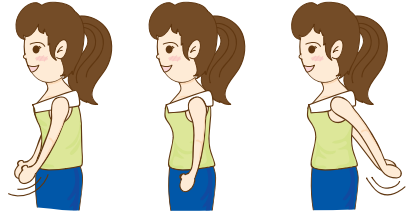
ท่ายืดไหล่โดยการดึงข้อศอก



วางมือขวาลงบนไหล่ซ้าย ขณะที่ศอกขวายกขึ้นขนานกับพื้น ใช้มือซ้ายดึงศอกขวาเข้าหาตัว จากนั้นกลับไปท่าเริ่มต้น โดยเปลี่ยนข้างทำสลับซ้ายขวา

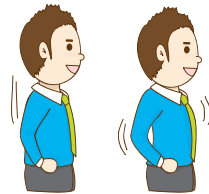
3. การบริหารอกและหลัง

ท่าพับไหล่ หน้า/หลัง



พับไหล่ไปด้านหน้าให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วดึงไหล่กลับมาอยู่ในท่าเดิม จากนั้นก็ยืดและดึงอกไปด้านหลัง ทำซ้ำแบบเดิม 8 ครั้ง

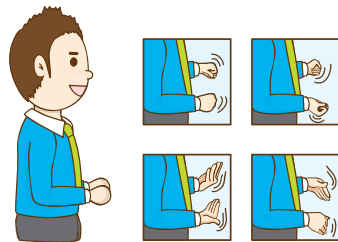
ท่ายืดเหยียดอก



ยืนตัวตรงโดยให้มือทั้งสองข้างวางตรงบริเวณเอวหรือสะโพก ดึงแขนทั้งสองไปด้านหลัง ทำซ้ำแบบเดิม 8 ครั้ง

4. การบริหารข้อมือ

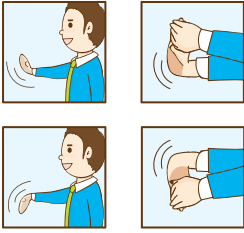
ท่าหมุนข้อมือ



ยกแขนขึ้นทั้งสองข้าง แล้วหมุนข้อมือเข้าหาตัว 8 ครั้ง จากนั้นหมุนข้อมือออกจากตัว 8 ครั้ง



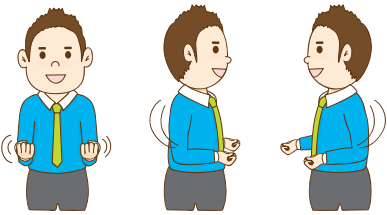
ทำยืดข้อมือด้วยฝ่ามือหัน เข้า/ออก



ยืดแขนขวาออกไประดับไหล่โดยให้ฝ่ามือหันออกจากตัว ใช้มือซ้ายดึงปลายมือขวาเข้าหาตัวช้าๆ แล้วปล่อยกลับไปอยู่ท่าเดิม จากนั้นพลิกฝ่ามือคว่ำลง แล้วดึงปลายมือซ้ายเข้าหาตัวช้าๆ

5. การบริหารเอว

ท่าหมุนร่างกายส่วนบน



ให้เข่าแยกเท้างอเข่าเล็กน้อย งอแขนขึ้น ให้ข้อศอกขนานกับพื้น แล้วบิดตัวไปทางซ้ายมือก่อน แล้วจึงบิดตัวหมุนไปทางขวามือ ทำซ้ำแบบเดิม 4 รอบ

ท่าเอียงตัวด้านข้าง

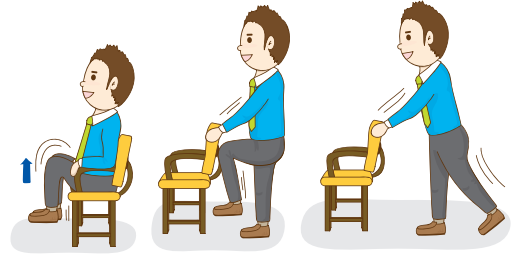


เริ่มจากทำนั่งบนเก้าอี้ วางมือซ้ายลงที่ต้นขา ยืดแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ แล้วเอียงตัวช้าๆ ไปทางซ้าย แล้วดึงกลับมาอยู่ในท่าเดิม เปลี่ยนข้างจาก

ซ้ายเป็นขวา แล้วทำแบบเดิมตั้งแต่นั้น (ทำนี้จะเป็นประโยชน์มากขึ้น หากท่านทำในท่าที่ยืนโดยที่หลังพิงฝาไว้)

6. การบริหารหลัง

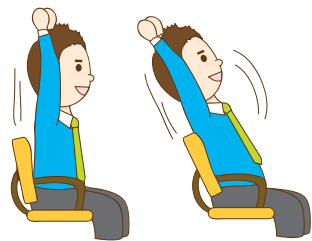
ท่ายกเข่าหลังตรง



1. ทำนั่งบนเก้าอี้ มือจับบริเวณขอบเก้าอี้ หลังตรง แนบกับพนักเก้าอี้ ยกเข่าซ้ายและขวาขึ้น ทำสลับกัน 4 รอบ

2. ทำยืนจับเก้าอี้ ให้ยืนหลังตรงและจับพนักเก้าอี้ เพื่อช่วยในการทรงตัว ยกเข่าซ้ายให้ขึ้นสูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ ลดขาลงแล้วเหยียดไปด้านหลัง ทำซ้ำแบบเดิม 8 ครั้ง แล้วเปลี่ยนไปทำอีกข้างในจำนวนที่เท่ากัน

ท่ายืดหลังส่วนบนและหลังส่วนล่าง



เริ่มจากทำนั่งเก้าอี้ ค่อยๆ เหยียดตัวบนพนักเก้าอี้ ยืดแขนทั้งสองข้างขึ้นไปเหนือศีรษะ เหยียดไปทางด้านหลัง จนศีรษะและแผ่นหลังส่วนบนยืดออกไปจนสุด โดยเท้าทั้งสองข้างติดพื้น

7. การบริหารสะโพกและขา ท่าเหวี่ยงเท้า หน้า/หลัง



วางมือลงบนเก้าอี้หรือบนโต๊ะ แล้วเหวี่ยงขา
เหวี่ยงตรงไปด้านหน้าและหลัง สลับกัน 8 ครั้ง
แล้วเปลี่ยนข้างทำแบบเดิมตั้งแต่ต้นจนครบ 8 ครั้ง
(ระวังไม่เหวี่ยงขากว้างเกินไป)

ทำนั่งเหวี่ยงขา



เริ่มจากนั่งบริเวณขอบเก้าอี้ด้านหน้า เหวี่ยง
เท้าซ้ายไปข้างหน้าให้ส้นเท้าแตะพื้น ปลายเท้าชี้ขึ้น
รักษาแผ่นหลังให้เหวี่ยงตรง โดยให้มือหรือศอกขวา
วางพักไว้บนขาขวา ใช้มือซ้ายจับขาซ้ายไว้เบาๆ
แล้วเลื่อนลงที่ปลายเท้าซ้ายๆ แล้วดึงกลับมาอยู่ใน
ท่าเดิม จากนั้นสลับขาเปลี่ยนไปทำอีกข้าง

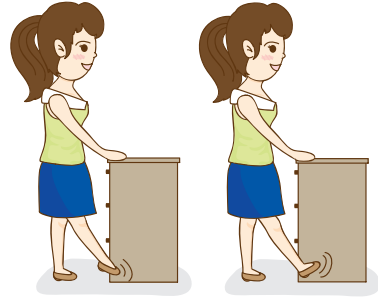
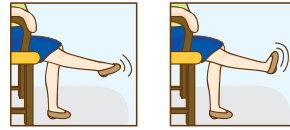
ทำยืดเหยียดขาไขว้



ยืนตัวตรง มือจับขอบโต๊ะหรือพนักเก้าอี้ ใช้มือซ้าย
ดึงขาขวาขึ้น โดยที่ต้นขาอยู่ในท่าตั้งตรง ปล่อยขา
ขวาลง สลับข้างเปลี่ยนขา เริ่มขั้นตอนแรกใหม่

8. การบริหารน่อง

ท่าปลายเท้าชี้ขึ้น/ลง

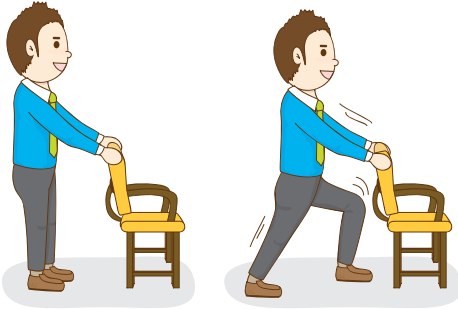


1. ทำนั่งเก้าอี้ ให้ยกส้นเท้าขึ้นจากพื้น ปลายเท้า
ชี้ขึ้น/ลง สลับกันจำนวน 8 รอบ จากนั้นสลับขา
เปลี่ยนไปทำอีกข้าง

2. ทำยืน จับพนักเก้าอี้หรือขอบโต๊ะ ยืนด้วย
ขาข้างเดียว ยกเท้าอีกข้างขึ้น ขยับปลายเท้าขึ้น/
ลง 8 รอบ จากนั้นสลับขาเปลี่ยนไปทำอีกข้าง

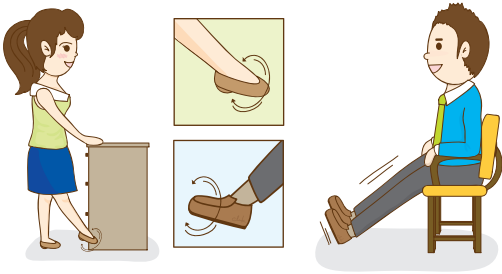


ทำยืดเหยียดขาหลัง



ยืนตัวตรง มือจับพนักเก้าอี้หรือขอบโต๊ะ ด้วยมือเดียวหรือสองมือ ค่อยๆ เหยียดขาข้างใดข้างหนึ่งไปด้านหลัง โดยให้ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า ดึงขากลับมาอยู่ในท่าเดิม สลับขาแล้วเปลี่ยนไปทำอีกข้าง

ท่าหมุนข้อเท้า



1. ทำยืน ยืนโดยใช้มือข้างใดข้างหนึ่งจับพนักเก้าอี้หรือขอบโต๊ะเอาไว้ ยกเท้าข้างหนึ่งขึ้น แล้วหมุนข้อเท้า เข้า/ออกเป็นวงกลม 8 รอบ จากนั้นสลับขา แล้วเปลี่ยนไปทำอีกข้างเท้าๆ กัน

2. ทำนั่ง ให้ยกส้นเท้าทั้งสองข้างขึ้น แล้วหมุนข้อเท้าเข้าเป็นวงกลม 8 รอบ จากนั้นเปลี่ยนเป็นหมุนข้อเท้าออกเป็นวงกลมเช่นกัน 8 รอบ

ข้อแนะนำในการออกกำลังกาย

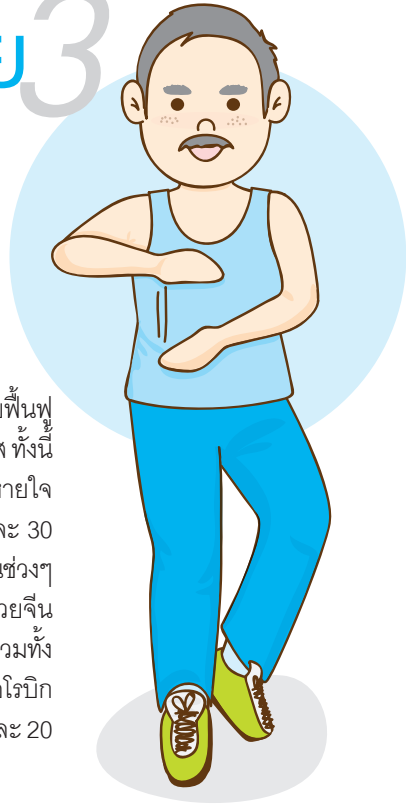
1. ควรออกกำลังกายเมื่อมีสภาวะร่างกายปกติ หากเป็นหวัด มีไข้ ให้หายก่อนอย่างน้อย 2-3 วัน
2. ไม่ออกกำลังกายอย่างหนักทันทีหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ ควรอย่างน้อย 2 ชั่วโมง เพราะอาจปวดท้อง คลื่นไส้ เป็นลมหมดสติได้
3. ดื่มน้ำเปล่าที่สะอาดให้พอเพียง
4. หากเดินหรือวิ่งออกกำลังกายบนทางชัน ควรลดความเร็วลง เพื่อไม่ให้ร่างกายออกแรงหนักจนเกินไป
5. การออกกำลังกายต้องได้รับคำแนะนำข้อบ่งชี้ที่ต้องหยุดออกกำลังกาย หรือต้องลดความหนักของการออกกำลังกาย เพราะอาจเกิดอันตรายขึ้น
6. มีข้อบ่งชี้ที่ควรหยุดออกกำลังกาย ดังนี้ แขนขาเปลี่ยน สีที่จางเร็วหรือใจสั่นมาก เจ็บแน่นหน้าอก หายใจลำบาก หน้าซีด ตัวเย็น เป็นต้น

อาการที่เกิดหากออกกำลังกายมากเกินไป

1. ปกติหลังออกกำลังกายไม่เกิน 50 นาที ความเหนื่อยควรลดลงจนเกือบปกติ ถ้าหลังออกกำลังกายแล้วรู้สึกเหนื่อยหรือเพลียทั้งวัน ควรลดปริมาณของการออกกำลังกาย
2. หากคลื่นไส้อาเจียนหรือเป็นลมหลังออกกำลังกาย ควรลดปริมาณการออกกำลังกายและผ่อนหยุดให้เพียงพอ
3. นอนไม่หลับ แม้จะเหนื่อยหลังออกกำลังกาย
4. ปวดเจ็บที่กล้ามเนื้อ กระดู หรือข้อ ควรประเมินถึงเทคนิคการออกกำลังกาย ความหนัก การอบอุ่น-ผ่อนหยุดให้เพียงพอ

การออกกำลังกาย 3

สำหรับผู้สูงวัย



การออกกำลังกายมีความสำคัญสำหรับผู้สูงวัย เพราะจะช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี ทำให้สดชื่นแจ่มใส ทั้งนี้ผู้สูงวัยควรเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายระดับปานกลางที่ทำให้หายใจแรงขึ้น (ไม่จำเป็นต้องถึงขั้นหายใจหอบ) สะสมให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน อาจออกกำลังกายต่อเนื่อง 30 นาที หรือแบ่งเป็นช่วงๆ ช่วงละ 10-15 นาทีก็ได้ แต่ถ้าออกกำลังกายเบาๆ เช่น เดินเล่น รำมวยจีน ควรทำอย่างน้อยวันละ 45-60 นาที และหากร่างกายแข็งแรงพอ รวมทั้งต้องการเสริมความทรงจำของหัวใจ ให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิก ระดับปานกลางถึงหนัก ที่ทำให้หายใจหอบ เหนื่อย อย่างน้อยวันละ 20 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน

ควรออกกำลังกายอย่างไร

การเคลื่อนไหวออกแรง ออกกำลังกายทุกอย่าง มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เมื่อท่านเริ่มต้นได้แล้ว ให้พยายามทำตลอดไป เพราะถ้าท่านหยุดออกกำลังกาย ไม่นานประโยชน์ที่ได้รับก็จะสูญไป แต่ก่อนที่ท่านจะออกกำลังกายอย่างเป็นทางการหรือไม่เคยทำมาก่อน ควรปรึกษาแพทย์ประจำตัว โดยเฉพาะท่านที่มีปัญหาสุขภาพ เริ่มแรกให้ออกแรง ออกกำลังกายตามขีดความสามารถของท่าน ในระยะเวลาสั้นๆ ก่อนอย่าพยายามทำมากเกินไป หลังจากนั้นจึงค่อยๆ เพิ่มระยะเวลาขึ้นเรื่อยๆ ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายได้

ปรับตัว แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มความแรงหรือความเร็วของการออกกำลังกายต่อไป

ทางเลือกที่ดีทางหนึ่ง คือ ในชีวิตประจำวัน ให้เคลื่อนไหวออกแรง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ด้วยกิจกรรมที่ช่วยทำให้หายใจแรงขึ้นอย่างน้อยวันละ 30 นาที โดยทำครั้งเดียวหรือแบ่งเป็นช่วงๆ ก็ได้ เช่น เดินเล่น ถีบจักรยาน กวาดบ้าน ทำสวน และจะเป็นประโยชน์มากขึ้น ถ้าท่านได้จัดโปรแกรมออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ฝึกความแข็งแรง และออกกำลังกายแบบแอโรบิก หรือฝึกความทรงจำ ผู้สูงอายุนานใดที่ค่อนข้างอ่อนแอหรือเสี่ยงต่อการล้ม ควรเริ่มต้นอย่างช้าๆ โดยเริ่มจากการยืดเหยียด



กล้ามเนื้อและฝึกความแข็งแรงก่อน (ด้วยการบริหารท่าหนึ่งและทำเย็น ดังจะนำเสนอต่อไป) แล้วค่อยออกกำลังกายแบบแอโรบิกภายหลัง เพราะถ้าท่านมีกล้ามเนื้อแข็งแรงและทรงตัวได้ดีแล้ว ท่านจะออกกำลังกายแบบแอโรบิกได้ง่ายและปลอดภัย

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จะช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่น เคลื่อนไหวได้ง่าย ลดการปวดเมื่อยหรือเจ็บปวดของกล้ามเนื้อ เพิ่มการไหลเวียนของเลือดและเป็นการเตรียมพร้อมก่อนออกกำลังกาย ท่านสามารถยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ ประมาณ 5-10 นาทีในช่วงอบอุ่นร่างกาย และการผ่อนคลายก่อนและหลังการออกกำลังกายแบบแอโรบิกหรือฝึกความแข็งแรง ถ้าเป็นไปได้ควรออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

การฝึกความแข็งแรง จะช่วยสร้างเสริมกล้ามเนื้อและกระดูกซึ่งเสื่อมลงตามอายุท่านสามารถฝึกด้วยการบริหารร่างกายในท่ายืนได้ หากต้องการฝึกโดยใช้ ทุ่มน้ำหนักหรือเครื่องยกน้ำหนัก ควรฝึกกับผู้เชี่ยวชาญ มิฉะนั้นอาจเจ็บกล้ามเนื้อได้

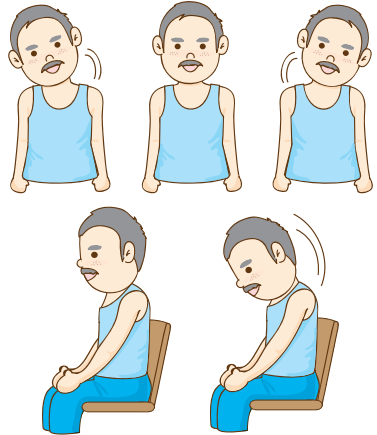
การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะทำให้หัวใจมีความทรหด และสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย การว่ายน้ำ การเดินเร็วๆ การถีบจักรยาน และการเต้นรำ เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ดี เพราะมีแรงกระแทกต่อกระดูกและข้อต่อต่ำ

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ท่านควรออกกำลังกายในระดับปานกลางถึงหนัก สังเกตได้ขณะออกกำลังกาย หากท่านยังสามารถพูดคุยได้จนจบประโยค โดยไม่ต้องหยุดเพื่อหายใจก่อน แสดงว่าอยู่ในระดับปานกลาง หากไม่สามารถพูดคุยได้เลย แสดงว่าหนักเกินไป หากท่านจับชีพจรเป็น ให้จับชีพจรที่ข้อมือทันที หลังเริ่มผ่อนออกกำลังกายโดยนับชีพจร 10 วินาที แล้วคูณด้วย 6 จะเป็นจำนวนชีพจรต่อหนึ่งนาที ผู้สูงอายุวัย 60-64 ปี

ขณะออกกำลังกายควรมีชีพจรระหว่าง 80-120 ครั้งต่อนาที วัย 65-69 ปี ชีพจรควรอยู่ที่ 83-123 ครั้งต่อนาที ส่วนผู้ที่อายุ 70 ปีขึ้นไป ควรมีชีพจรระหว่าง 75-113 ครั้งต่อนาที ทั้งนี้ ท่านควรรักษาระดับชีพจรให้อยู่ในช่วงดังกล่าว หรือรักษาความเหนื่อยระดับปานกลางถึงหนักอย่างน้อยวันละ 20 นาที แต่ไม่ควรเกิน 40 นาที และอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

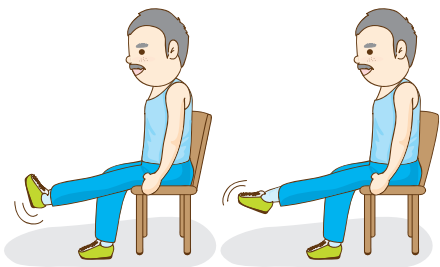
ทั้งนี้ เมื่อเริ่มต้นออกกำลังกายในช่วงเดือนแรก ควรออกกำลังกายเบาๆ หรือให้ชีพจรอยู่ในช่วงต่ำก่อน เมื่อรู้สึกแข็งแรงขึ้น จึงค่อยๆ เพิ่มความแรงหรือความเร็วต่อไป แต่อย่าให้เหนื่อยมากหรือชีพจรสูงเกินอัตราที่กำหนด และก่อนเริ่มต้นออกกำลังกาย ควรปรึกษาแพทย์และตรวจร่างกายก่อน

การบริหารร่างกายในท่านั่ง (โต๊ะหรือเก้าอี้ที่ใช้จับยึดต้องหนักเพียงพอเพื่อป้องกันการเลื่อน)

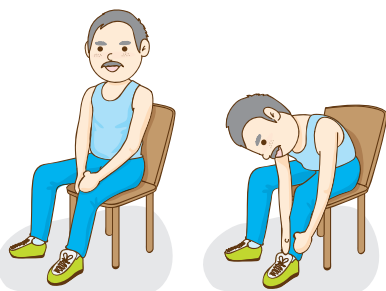


เหยียดคอ

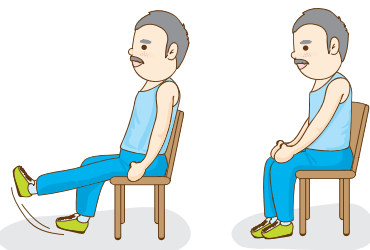
1. เียดศีรษะลงด้านซ้ายหรือด้านขวา ก่อน พยายามให้ใบหูใกล้หัวไหล่มากที่สุด ขวา : ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง ซ้าย : ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง
2. ก้มศีรษะ พยายามให้คางจรดหน้าอก ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง



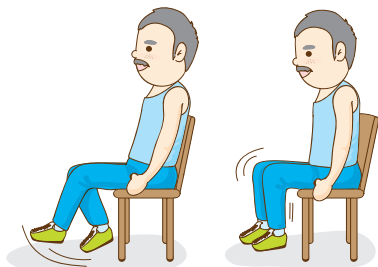
บริหารข้อเท้า กระดกข้อเท้าขึ้นให้มากที่สุด เท้าที่เป็นไปได้ จากนั้นจึงปลายเท้าลงให้มากที่สุด ทำซ้ำ 20 ครั้ง หมุนข้อเท้าตามเข็มนาฬิกา 20 ครั้ง หมุนข้อเท้าทวนเข็มนาฬิกา 20 ครั้ง จะทำที่ละข้าง หรือสองข้างตามใจชอบ



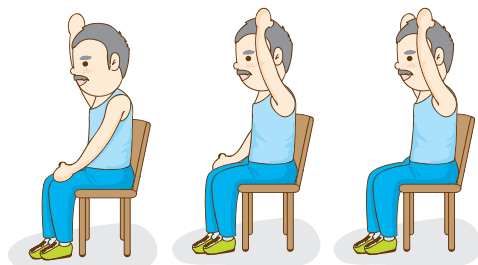
เหยียดหลัง นั่งแยกขา เอามือทั้งสองข้างวางที่ด้านข้างของหัวเขา จากนั้นค่อยๆ เลื่อนมือลงไปจนถึงข้อเท้า แล้วเลื่อนกลับพร้อมยกลำตัวขึ้นตั้งตรง เข่าซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง เข่าขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



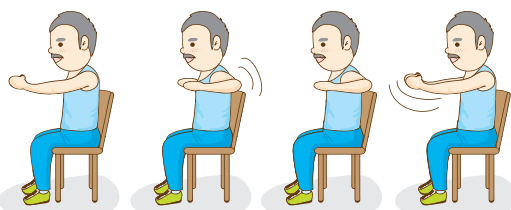
เหยียดเข่า เหยียดเข่าขึ้นมาให้ตรง หยุด และเกร็ง แล้วดึงเท้ากลับวางบนพื้น ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



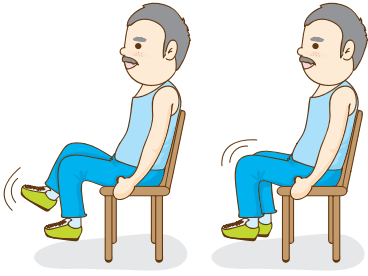
เตะเท้า เเตะเท้าขึ้นลงโดยการเกร็งและงอเข่า ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ยกแขน ยกแขนขึ้นด้านข้างเหนือศีรษะ หยุด ประมาณ 2 วินาที แล้วดึงมือกลับวางบนที่วางแขน ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ทำ 2 ข้างพร้อมกัน : ทำซ้ำ 10 ครั้ง

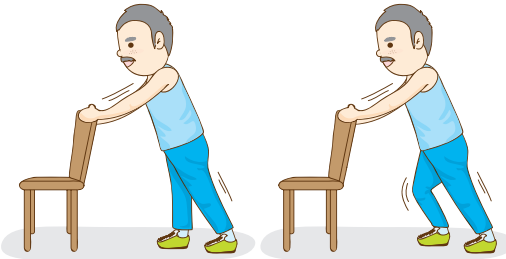


กรรเชียง นั่งตัวตรง เหยียดแขนซ้ายตรงไปข้างหน้า จากนั้นงอศอก ดึงแขนกลับมาอยู่ข้างลำตัว แขนซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง แขนขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ทำสองแขนพร้อมกัน : ทำซ้ำ 10 ครั้ง

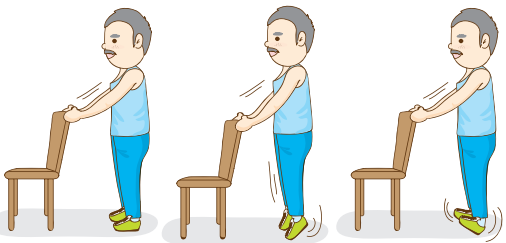


นั่งสวนสนาม ยกเข้าขึ้นลง สลับกัน พยายามยกเข้าให้สูง ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง

การบริหารร่างกายในท่ายืน (โต๊ะหรือเก้าอี้ที่ใช้จับยึดต้องหนักเพียงพอเพื่อป้องกันการเลื่อน)

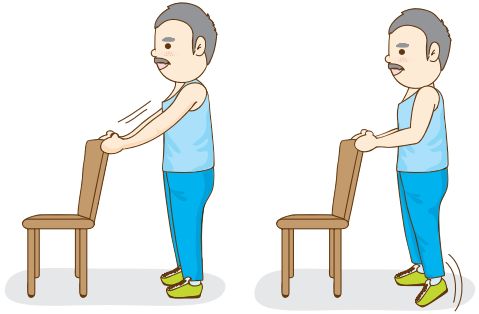


เหยียดน่อง มือสองข้างจับขอบโต๊ะหรือพนักเก้าอี้ ก้าวเท้าซ้ายถอยไปข้างหลัง 1 ก้าวยาว ให้เข่าซ้ายเหยียดตรง ปลายเท้าตรงไปข้างหน้า ค่อยๆ โน้มตัวไปข้างหน้า งอเข่าขวา พยายามให้สันเท้าซ้ายติดพื้นตลอดเวลา ขาขวา : ค้างไว้ 30 วินาที - ทำซ้ำ 4 ครั้ง
ขาซ้าย : ค้างไว้ 30 วินาที - ทำซ้ำ 4 ครั้ง

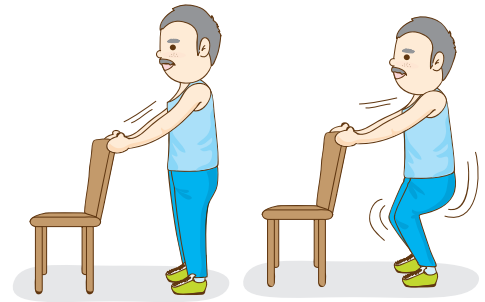


เขย่งปลายเท้าสลับยืนบนส้น ยืนตัวตรง แยกเท้าสองข้าง มือข้างหนึ่งจับพนักเก้าอี้เพื่อช่วยพยุง

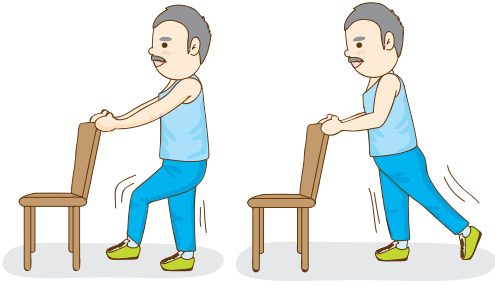
ยืนเขย่งปลายเท้าหยุดค้างไว้เล็กน้อย แล้วลงกลับที่เดิม จากนั้น ยกปลายเท้าขึ้น ยืนบนส้น หยุดค้าง แล้วกลับที่เดิม ทำสลับกัน 10 ครั้ง



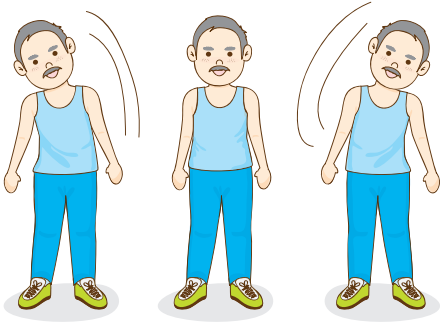
เหวี่ยงขาออกข้าง ยืนตรงจับพนักเก้าอี้ ยกขาซ้ายออกไปด้านข้าง ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า เข่าเหยียด เอวตั้งตรง ไม่เอียง ขาขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง
ขาซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ย่อเข่า ยืนจับพนักเก้าอี้ งอ (ย่อ) เข่าทั้งสองข้างลงในท่าสบาย ให้หลังและศีรษะตั้งตรง โดยอยู่หลังปลายเท้า เหยียดเข่าขึ้นสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง



งอและเหยียดสะโพก ยืนจับพนักเก้าอี้ งอเข้า
ซ้ายยกขึ้นมาให้ใกล้หน้าอก พยายามอย่าให้ลำตัว
งอ หย่อนขาซ้ายลง แล้วเหยียดไปด้านหลัง ให้เข้า
เหยียดตรง ดึงขากลับสู่ท่าเริ่มต้น ขวา : ทำซ้ำ 10
ครั้ง ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



โยกลำตัว ยืนแยกเท้ากว้างพอประมาณ โยก
หรือเอียงลำตัวไปด้านขวา แล้วกลับมาด้านซ้าย
สลับไปมา พยายามยืนให้ตรงที่สุดเท่าที่เป็นไปได้
ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ข้อแนะนำในการออกกำลังกาย

1. ควรออกกำลังกายเมื่อมีสภาวะร่างกายปกติ หากเป็นหวัด มีไข้ ให้หายก่อนอย่างน้อย 2-3 วัน
2. ไม่ออกกำลังกายอย่างหนักทันทีหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ ควรรออย่างน้อย 2 ชั่วโมง เพราะอาจปวดท้อง คลื่นไส้ เป็นลมหมดสติได้

3. ดื่มน้ำเปล่าที่สะอาดให้พอเพียง
4. หากเดินหรือวิ่งออกกำลังกายบนทางชัน ควรลดความเร็วลง เพื่อไม่ให้ร่างกายออกแรงหนักจนเกินไป
5. การออกกำลังกายต้องได้รับคำแนะนำข้อบ่งชี้ที่ต้องหยุดออกกำลังกาย หรือต้องลดความหนักของการออกกำลังกาย เพราะอาจเกิดอันตรายขึ้น
6. มีข้อบ่งชี้ที่ควรหยุดออกกำลังกาย ดังนี้ แขนขาเปื้อน ชีพจรเต้นเร็วหรือใจสั่นมาก เจ็บแน่นหน้าอก หายใจลำบาก หน้ามืด ตัวเย็น เป็นต้น

อาการที่เกิดหากออกกำลังกายมากเกินไป

1. ปกติหลังออกกำลังกายไม่เกิน 50 นาที ความเหนื่อยควรลดลงจนเกือบปกติ ถ้าหลังออกกำลังกายแล้วรู้สึกเหนื่อยหรือเพลียทั้งวัน ควรลดปริมาณการออกกำลังกาย
2. หากคลื่นไส้อาเจียนหรือเป็นลมหลังออกกำลังกาย ควรลดปริมาณการออกกำลังกายและผ่อนหยุดให้เพียงพอ
3. นอนไม่หลับ แม้จะเหนื่อยหลังออกกำลังกาย
4. ปวดเจ็บที่กล้ามเนื้อ กระดูง หรือข้อ ควรประเมินถึงเทคนิคการออกกำลังกาย ความหนัก การอบอุ่น-ผ่อนหยุดให้เพียงพอ



การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพกับโรคมะเร็ง

4



มะเร็งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของคนไทยเป็นอันดับต้นๆ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จนร่างกายฟิต แข็งแรง จะลดความเสี่ยงต่อการป่วยและการเสียชีวิตจากโรคมะเร็งได้ถึงร้อยละ 55 นอกจากนี้ยังทำให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้นและช่วยลดความเครียด

คุณสมบัติของผู้ออกกำลังกาย

จะต้องไม่มีอาการเจ็บปวดรุนแรง ไม่มีไข้ อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน ไม่มีภาวะแทรกซ้อนจากระบบประสาท เช่น การทรงตัว และไม่มีอุปกรณ์ต่างๆ เช่น สายสวนปัสสาวะ อันอาจจะติดเชื่อและเลื่อนหลุดได้ไม่ควรออกกำลังกายในกรณีที่มีอาการอ่อนเพลียมากจากโลหิตจางรุนแรง ไม่ควรว่ายน้ำหลังรับการฉายแสง เพราะเป็นช่วงที่ไม่ควรถูกคลอรีน นอกจากนี้ ควรดื่มน้ำที่สะอาด เพราะผู้ป่วยมีภูมิต้านทานต่ำ อาจติดเชื้อทางเดินหายใจได้ง่าย

ข้อห้ามในการออกกำลังกาย

1. อาการเพลียมากจากโลหิตจางรุนแรง
2. ว่ายน้ำหลังรักษาด้วยวิธีฉายแสง เพราะหลังฉายแสงไม่ควรถูกสารคลอรีน
3. อยู่ในที่แออัด เพราะผู้ป่วยมะเร็งมีภูมิต้านทานต่ำจะติดเชื้อทางเดินหายใจง่าย

วิธีการออกกำลังกาย

มี 3 ขั้นตอนดังนี้

ก. ระยะอบอุ่นร่างกาย ควรอบอุ่นร่างกายประมาณ 5-10 นาที เพื่อให้ร่างกายปรับตัว เพื่อเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อ ปอด หัวใจ และป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดกับกระดูกและอวัยวะต่างๆ

ข. ระยะออกกำลังกาย ควรเริ่มออกกำลังกายเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตอย่างง่าย ๆ ตามกิจกรรมที่ชอบ ให้เหมาะสมกับวัยและตามอาการของโรคมะเร็ง ในกรณีที่ไม่สามารถจัดสรรเวลาออกกำลังกายในสถานที่ที่ออกกำลังกาย อาจเลือกการออกกำลังกายแบบบริหารร่างกาย เช่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ด้วยท่าแบบอบอุ่นร่างกายและคลายอุ่น ประมาณ 15 นาทีต่อครั้ง วันละอย่างน้อย 3 ครั้ง

1. **การเดินและทำงานในกิจวัตรประจำวัน** เช่น เดินขึ้นบันได เดินไปทำงาน หรือทำงานในกิจวัตรประจำวัน เช่น ถูบ้าน ล้างรถ เต้นรำ ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอโดยออกแรงให้เหนื่อยปานกลาง (คือยังพูดคุยกับคนข้างเคียงได้จบประโยค) โดยเริ่มทีละน้อย ค่อยๆ เพิ่ม (ทั้งความเหนื่อยและเวลา) อย่างน้อยครั้งละ 30 นาทีต่อวัน หรือทำสะสมครั้งละ 10

นาที่ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน จนถึงทุกวัน โดยไม่หักโหม

2. **การว่ายน้ำ** หากเป็นผู้ป่วยมะเร็งที่สูงอายุหรือมีโรคเข่าเสื่อม การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพราะใช้แรงไม่มากและไม่เป็นอันตรายต่อข้อ

3. **ซีจี้กรยาน** เหมาะกับผู้ป่วยมะเร็งที่ข้อเข่าเสื่อม เพราะลดแรงกระแทกต่อเข่า

4. **โยคะ รำกระบอง ซีงัก** ควรทำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที เพราะมีการควบคุมระบบหายใจ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง มีการผ่อนคลาย

5. **ผู้ที่อยู่ในระยะฟื้นฟู ควรออกกำลังกายแบบ**
5.1 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อท่าละ 10-30 วินาที ก่อนและหลังการออกกำลังกาย

5.2 ออกแรงต้าน เพิ่มความแข็งแรง ทนทานของกล้ามเนื้อแขนขี้้น ทำ 2 ชุดต่อวัน ชุดละ 8-12 ครั้ง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ จนถึงทุกวัน

ค. ระยะคลายอุ่น เพื่อปรับลดอัตราการเต้นของหัวใจและปอด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายปรับตัวระบายความร้อน และให้อวัยวะต่างๆ ปรับตัวสู่สภาวะปกติ ควรทำการบริหารแบบเดียวกับอบอุ่นร่างกาย นาน 5-10 นาที

คำเตือน/ข้อควรระวังขณะออกกำลังกาย

ให้หยุดออกกำลังกายและปรึกษาแพทย์ทันที หากเกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อออกมาก หรือมีไข้ อักเสบ เจ็บปวดบริเวณที่เป็นมะเร็ง หรือเกิดอาการอ่อนเพลีย เจ็บแน่นหน้าอก

ข้อแนะนำในการออกกำลังกาย

1. ควรออกกำลังกายเมื่อมีสภาวะร่างกายปกติ หากเป็นหวัด มีไข้ ให้หายก่อนอย่างน้อย 2-3 วัน
2. ไม่ออกกำลังกายอย่างหนักทันทีหลังรับประทาน

อาหารใหม่ๆ ควรอย่างน้อย 2 ชั่วโมง เพราะอาจปวดท้อง คลื่นไส้ เป็นลมหมดสติได้

3. ดื่มน้ำเปล่าที่สะอาดให้พอเพียง
4. หากเดินหรือวิ่งออกกำลังกายบนทางชัน ควรลดความเร็วลง เพื่อไม่ให้ร่างกายออกแรงหนักจนเกินไป
5. การออกกำลังกายต้องได้รับคำแนะนำข้อบ่งชี้ที่ต้องหยุดออกกำลังกาย หรือต้องลดความหนักของการออกกำลังกาย เพราะอาจเกิดอันตรายขึ้น
6. มีข้อบ่งชี้ที่ควรหยุดออกกำลังกาย ดังนี้ แขนขาเปลี่ยนสีหรือเจ็บหรือใจสั่นมาก เจ็บแน่นหน้าอก หายใจลำบาก หน้าซีด ตัวเย็น เป็นต้น

อาการที่เกิดหากออกกำลังกายมากเกินไป

1. ปกติหลังออกกำลังกายไม่เกิน 50 นาที ความเหนื่อยควรลดลงจนเกือบปกติ ถ้าหลังออกกำลังกายแล้วรู้สึกเหนื่อยหรือเพลียทั้งวัน ควรลดปริมาณของการออกกำลังกาย
2. หากคลื่นไส้ อาเจียน หรือเป็นลมหลังออกกำลังกาย ควรลดปริมาณการออกกำลังกายและผ่อนคลายให้เพียงพอ
3. นอนไม่หลับ แม้จะเหนื่อยหลังออกกำลังกาย
4. ปวดเจ็บที่กล้ามเนื้อ กระดูง หรือข้อ ควรประเมินถึงเทคนิคการออกกำลังกาย ความหนัก การอบอุ่น-ผ่อนคลายให้เพียงพอ

วิธีการประเมินการออกกำลังกายด้วยตนเอง

หากออกกำลังกายถูกวิธี จะช่วยให้

1. การอ่อนเพลียลดลง เคลื่อนไหวกระฉับกระเฉงขึ้น
2. การคลื่นไส้ อาเจียน ลดลง รับประทานอาหารได้มากขึ้น การขับถ่ายดีขึ้น
3. ความเครียดลดลง นอนหลับได้มากขึ้น
4. อาการปวด อักเสบบรรเทาลง ไม่มีไข้



การออกกำลังกาย 5 เพื่อสุขภาพกับโรคหัวใจ

การออกกำลังกายในผู้เป็นโรคหัวใจ จะช่วยให้กล้ามเนื้อและหลอดเลือดหัวใจแข็งแรงขึ้น จึงช่วยลดอาการต่างๆ ของโรคหลอดเลือดหัวใจ เช่น เจ็บหน้าอก หายใจไม่สะดวก อ่อนแรง ทำให้สามารถทำกิจกรรมประจำวันได้ดีขึ้น

คุณสมบัติ/ความพร้อมของผู้ออกกำลังกาย

ควรอยู่ภายใต้การแนะนำของแพทย์ในการสั่งการรักษาด้วยการออกกำลังกาย ถ้าเป็นไปได้ ควรได้รับการตรวจประเมินสมรรถภาพหัวใจขณะออกกำลังกาย และผ่านการประเมินแล้วว่าไม่มีข้อห้ามในการออกกำลังกาย

ข้อห้ามในการออกกำลังกาย

1. ภาวะมีไข้ การออกกำลังกายจะเพิ่มความร้อนในร่างกาย ทำให้เกิดอันตรายได้
2. ภาวะร่างกายขาดน้ำจากการถ่ายเหลว หรืออาเจียนมาก มีผลต่อการคลายความร้อนออกจากร่างกาย และมีอาการอ่อนเพลีย จึงควรเลือกกิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่เหมาะสม
3. ผู้ป่วยโรคหัวใจตีบ ส่วนใหญ่มักจะมีโรคประจำตัวที่ต้องระวังสำหรับการออกกำลังกาย เช่น เบาหวาน ระดับน้ำตาลสูงกว่า 400 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ส่วนผู้ที่มีน้ำหนักมากหรือปวดเข่า ก็ไม่ควรออกกำลังกายประเภทลงน้ำหนักที่เข่า

วิธีการออกกำลังกาย

มี 3 ขั้นตอนดังนี้

1. **ระยะอบอุ่นร่างกาย** ควรอบอุ่นร่างกาย



ประมาณ 5-10 นาที เพื่อให้ร่างกายปรับตัว เพื่อเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อ ปอด หัวใจ และป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดกับกระดูกและอวัยวะต่างๆ

2. ระยะออกกำลังกาย ควรเลือกประเภทการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสุขภาพ สอดคล้องกับชีวิตประจำวันและตามความชอบ โดยออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 วัน จนถึงทุกวัน วันละ 30 นาที ด้วยความหนักระดับปานกลาง ในกรณีที่ไม่สามารถจัดสรรเวลาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย อาจเลือกการออกกำลังกายแบบบริหารร่างกาย เช่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ด้วยท่าแบบอบอุ่นร่างกายและคลายอุ่นประมาณ 15 นาทีต่อครั้ง วันละอย่างน้อย 3 ครั้ง

3. ระยะคลายอุ่น เพื่อปรับลดอัตราการเต้นของหัวใจและปอด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายปรับตัวระบายนความร้อน และให้อวัยวะต่างๆ ปรับตัวสู่สภาวะปกติ ควรทำการบริหารแบบเดียวกับบอบอุณห่างกาย นาน 5-10 นาที

โปรแกรมการออกกำลังกายที่บ้าน ควรปฏิบัติ ดังนี้

1. เริ่มต้นด้วยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง เช่น การเดิน การวิ่ง ขี่จักรยานและว่ายน้ำ เป็นต้น
2. ความแรงในการออกกำลังกายอยู่ที่ระดับต่ำหรือปานกลาง (เหนื่อยแต่ยังพูดคุยกันได้ ถ้าเหนื่อยหอบจนไม่สามารถพูดคุยได้ แสดงว่าหนักเกินไป)
3. ควรออกกำลังกายแบบเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นการฝึกให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงต้านกับแรงภายนอก ไม่ว่าจะน้ำหนักตัวเองหรือน้ำหนักของอุปกรณ์ต่างๆ ซึ่งจะช่วยพัฒนากล้ามเนื้อทั้งด้านความแข็งแรงและความอดทน เช่น การยกน้ำหนัก 2-3 วันต่อสัปดาห์ 1-3 ชุดต่อวัน ด้วยน้ำหนักที่พอประมาณ แต่ทำซ้ำๆ ให้ได้หลายๆ ครั้ง ขณะฝึกห้ามกลั้นหายใจ เพราะจะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น ควรหายใจเข้า-ออกอย่างถูกวิธี คือขณะออกแรงต้านน้ำหนักให้หายใจออก
4. ค่อยๆ เพิ่มระยะเวลาการออกกำลังกายโดยไม่ต้องเพิ่มความแรง เช่น เดินช้าๆ ให้ได้นาน 15 นาที แล้วค่อยๆ เพิ่มเป็น 30 นาที หรือเดินเป็นช่วงๆ เช่น เดินช้า 10 นาที เดินเร็ว 1-2 นาที สลับกับเดินช้าๆ จนสามารถเดินเร็วได้ต่อเนื่องนานขึ้น

คำเตือน/ข้อควรระวังขณะออกกำลังกาย
ถ้ารู้สึกปวดศีรษะ วิงเวียน หน้ามืด เป็นลม

คลื่นไส้ อาเจียน เป็นตะคริว ใจสั่น เหนื่อยมาก หอบ ไม่ควรออกกำลังกายต่อ ควรหยุดออกกำลังกายทันที

ข้อแนะนำในการออกกำลังกาย

1. ควรออกกำลังกายเมื่อมีสภาวะร่างกายปกติ หากเป็นหวัด มีไข้ ให้หายก่อนอย่างน้อย 2-3 วัน
2. ไม่ออกกำลังกายอย่างหนักทันทีหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ ควรรออย่างน้อย 2 ชั่วโมง เพราะอาจปวดท้อง คลื่นไส้ เป็นลมหมดสติได้
3. ดื่มน้ำเปล่าที่สะอาดให้พอเพียง
4. หากเดินหรือวิ่งออกกำลังกายบนทางชัน ควรลดความเร็วลง เพื่อไม่ให้ร่างกายออกแรงหนักจนเกินไป

อาการที่เกิดหากออกกำลังกายมากเกินไป

1. ปกติหลังออกกำลังกายไม่เกิน 50 นาที ความเหนื่อยควรลดลงจนเกือบปกติ ถ้าหลังออกกำลังกายแล้วรู้สึกเหนื่อยหรือเพลียทั้งวัน ควรลดปริมาณของการออกกำลังกาย
2. หากคลื่นไส้ อาเจียน หรือเป็นลมหลังออกกำลังกาย ควรลดปริมาณการออกกำลังกายและผ่อนหยุดให้เพียงพอ
3. นอนไม่หลับ แม้จะเหนื่อยหลังออกกำลังกาย
4. ปวดเจ็บที่กล้ามเนื้อ กระดูก หรือข้อ ควรประเมินถึงเทคนิคการออกกำลังกาย ความหนัก การอบอุ่น-ผ่อนหยุดให้เพียงพอ

วิธีการประเมินการออกกำลังกายด้วยตนเอง

การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี หากสามารถพูดคุยกับเพื่อนที่ร่วมออกกำลังกายได้ มีอาการหายใจที่เร็วขึ้น แรงแขน รู้สึกเหนื่อยเล็กน้อย แต่ไม่เป็นอุปสรรคต่อการพูดคุยระหว่างการออกกำลังกาย ถ้าปฏิบัติได้ตามนี้ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมและพอดี



การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพกับโรคความดันโลหิตสูง 6

ทุกๆ คนต้องมีความดันโลหิต เพราะความดันโลหิตเป็นแรงผลักดันให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ดังนั้นทุกคนควรจะเรียนรู้เกี่ยวกับความดันโลหิต และรักษาความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพราะความดันโลหิตสูงจะทำให้เกิดหลอดเลือดแข็งและตีบ และทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่อวัยวะสำคัญ ได้แก่

1. หัวใจ เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจหนา หัวใจวายหรือหลอดเลือดหัวใจตีบ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันและมีอาการเจ็บหน้าอกรุนแรง
2. สมอง เกิดภาวะหลอดเลือดสมองตีบตันหรือแตก ทำให้เป็นอัมพาต หรือเสียชีวิตอย่างรวดเร็ว
3. ไต จะทำให้เลือดไปเลี้ยงไม่พอ เกิดภาวะไตวายหรือออกทางปัสสาวะไตวายเรื้อรังหรือเฉียบพลัน
4. ตา หลอดเลือดแดงในตาแตกและมีเลือดออก
5. หลอดเลือดแดงใหญ่ ผนังหลอดเลือดเกิดการโป่งพองและฉีกขาด จะมีอาการเจ็บหน้าอกหรือเสียชีวิตได้



คุณสมบัติ/ความพร้อมของผู้ออกกำลังกาย

ควรอยู่ภายใต้การแนะนำของแพทย์ในการสั่งการรักษาด้วยการออกกำลังกาย ทุกรายควรได้รับการตรวจประเมินแล้วว่าไม่มีข้อห้ามในการออกกำลังกาย เพื่อหลีกเลี่ยงและป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น

ข้อห้ามในการออกกำลังกาย

1. ภาวะมีไข้ การออกกำลังกายจะเพิ่มความร้อนในร่างกาย ทำให้เกิดอันตรายได้
2. ภาวะร่างกายขาดน้ำจากการถ่ายเหลว หรืออาเจียนมาก

3. ถ้าความดันโลหิตค่าบนมากกว่า 200 มิลลิเมตรปรอท หรือความดันโลหิตค่าล่างมากกว่า 110 มิลลิเมตรปรอท ควรดออกกำลังกาย

วิธีการออกกำลังกาย

มี 3 ขั้นตอนดังนี้

ก. ระยะอบอุ่นร่างกาย ควรอบอุ่นร่างกายประมาณ 5-10 นาที เพื่อให้ร่างกายปรับตัว เพื่อเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อ ปอด หัวใจ และป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดกับกระดูกและอวัยวะต่างๆ

ข. ระยะออกกำลังกาย ควรเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง เช่น การเดิน โดยเริ่มจากการเดินช้าๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มช่วงระยะเวลาการเดินเร็วขึ้นเรื่อยๆ จนถึง 30 นาทีต่อวัน อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ทั้งนี้ อาจทำเป็นช่วงสั้นๆ ครั้งละ 10-15 นาที รวมทั้งวันให้ได้ 30 นาที ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่เดินอย่างน้อย 10,000 ก้าวต่อวัน ภายในเวลา 12 สัปดาห์ จะสามารถลดความดันโลหิตลงได้ 8-10 มิลลิเมตรปรอท

การออกกำลังแบบมีแรงต้าน มีประโยชน์ต่อความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ช่วยเพิ่มขนาดกล้ามเนื้อ ทำให้ความหนาแน่นของกระดูกดีขึ้น เช่น ออกแรงต้านแบบเคลื่อนที่ ประมาณ 8-10 ท่า ความหนักระดับปานกลาง (50-69 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักสูงสุดที่ยกได้) โดยใช้น้ำหนักตนเองหรือน้ำหนักภายนอก จำนวน 1-3 ชุด ยกขึ้นลง ชุดละ 8-12 ครั้ง ทำ 2-3 วันต่อสัปดาห์ ระยะเวลา 20-30 นาทีต่อวัน

การออกกำลังเพื่อเพิ่มความอ่อนตัว เพิ่มความยาวของกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวในมุมกว้างขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของกระดูกและ

กล้ามเนื้อ เช่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบหยุดค้างไว้ จำนวนท่า 10-12 ท่า ท่าละ 4 ครั้ง ระยะเวลาเหยียดค้าง 10-30 วินาที ยืดเหยียดจนถึงจุดที่รู้สึกว่าจะตึง แต่ไม่เจ็บ ระยะเวลา 15-30 นาทีต่อวัน ทำอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

ในกรณีที่ไม่สามารถจัดสรรเวลาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย อาจเลือกการออกกำลังแบบบริหารร่างกาย เช่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ด้วยท่าแบบอบอุ่นร่างกายและคลายอุ่น ประมาณ 15 นาทีต่อครั้ง วันละอย่างน้อย 3 ครั้ง

ค. ระยะคลายอุ่น เพื่อปรับลดอัตราการเต้นของหัวใจและปอด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายปรับตัวระบายความร้อน และให้อวัยวะต่างๆ ปรับตัวสู่สภาวะปกติ ควรทำการบริหารแบบเดียวกับอบอุ่นร่างกาย นาน 5-10 นาที

โปรแกรมการออกกำลังกายที่บ้าน ควรปฏิบัติดังนี้

1. เริ่มต้นด้วยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง เช่น การเดิน การวิ่ง ขี่จักรยานและว่ายน้ำ เป็นต้น
2. ความแรงในการออกกำลังกายอยู่ที่ระดับต่ำหรือปานกลาง (เหนื่อยแต่ยังพูดคุยกันได้ ถ้าเหนื่อยหอบจนไม่สามารถพูดคุยได้ แสดงว่าหนักเกินไป)
3. ควรออกกำลังกายแบบเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นการฝึกให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงต้านกับแรงภายนอก ไม่ว่าจะน้ำหนักตัวเองหรือน้ำหนักของอุปกรณ์ต่างๆ ซึ่งจะช่วยพัฒนากล้ามเนื้อทั้งด้านความแข็งแรงและความอดทน เช่น การยกน้ำหนัก 2-3 วันต่อสัปดาห์ 1-3 ชุดต่อวัน ด้วยน้ำหนักที่พอประมาณ แต่ทำซ้ำๆ ให้ได้หลายๆ ครั้ง ขณะฝึกห้ามก้มลงหายใจ



เพราะจะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น ควรหายใจเข้า-ออกอย่างถูกวิธี คือขณะออกแรงต้าน น้ำหนักให้หายใจออก

4. ค่อยๆ เพิ่มระยะเวลาการออกกำลังกายโดยไม่ต้องเพิ่มความแรง เช่น เดินช้าๆ ให้ได้นาน 15 นาที แล้วค่อยๆ เพิ่มเป็น 30 นาที หรือเดินเป็นช่วงๆ เช่น เดินช้า 10 นาที เดินเร็ว 1-2 นาที สลับกับเดินช้าๆ จนสามารถเดินเร็วได้ต่อเนื่องนานขึ้น

คำเตือน/ข้อควรระวังขณะออกกำลังกาย

อย่ากั้นหายใจระหว่างฝึกออกกำลังกาย โดยใช้แรงต้าน เพราะอาจทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น ถ้ามีอาการเจ็บแน่นหน้าอก หายใจไม่ทัน หอบ ควรลดกำลังและหยุดพัก ถ้ามีอาการผิดปกติ คือ วิงเวียนศีรษะ ตีงที่ขา ใจสั่น ควรปรึกษาแพทย์ ถ้ารับประทานยาขยายหลอดเลือด อาจทำให้เกิดความดันโลหิตต่ำหลังออกกำลังกาย ป้องกันได้ด้วยการคลายอุ้งน่อง

ข้อแนะนำในการออกกำลังกาย

1. ควรออกกำลังกายเมื่อมีสภาวะร่างกายปกติ หากเป็นหวัด มีไข้ ให้หายก่อนอย่างน้อย 2-3 วัน
2. ไม่ออกกำลังกายอย่างหนักทันทีหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ ควรรออย่างน้อย 2 ชั่วโมง เพราะอาจปวดท้อง คลื่นไส้ เป็นลมหมดสติได้
3. ดื่มน้ำเปล่าที่สะอาดให้พอเพียง
4. หากเดินหรือวิ่งออกกำลังกายบนทางชัน ควรลดความเร็วลง เพื่อไม่ให้ร่างกายออกแรงหนักจนเกินไป
5. การออกกำลังกายต้องได้รับคำแนะนำข้อบ่งชี้ที่ต้องหยุดออกกำลังกาย หรือต้องลดความหนักของการออกกำลังกาย เพราะอาจเกิดอันตรายขึ้น

6. มีข้อบ่งชี้ที่ควรหยุดออกกำลังกาย ดังนี้ แขนขาเปลี่ยน สีพวงแดงเร็วหรือใจสั่นมาก เจ็บแน่นหน้าอก หายใจลำบาก หน้าซีด ตัวเย็น เป็นต้น

อาการที่เกิดหากออกกำลังกายมากเกินไป

1. ปกติหลังออกกำลังกายไม่เกิน 50 นาที ความเหนื่อยควรลดลงจนเกือบปกติ ถ้าหลังออกกำลังกายแล้วรู้สึกเหนื่อยหรือเพลียทั้งวัน ควรลดปริมาณของการออกกำลังกาย
2. หากคลื่นไส้ อาเจียน หรือเป็นลมหลังออกกำลังกาย ควรลดปริมาณการออกกำลังกายและผ่อนหยุดให้เพียงพอ
3. นอนไม่หลับ แม้จะเหนื่อยหลังออกกำลังกาย
4. ปวดเจ็บที่กล้ามเนื้อ กระดูก หรือข้อ ควรประเมินถึงเทคนิคการออกกำลังกาย และการอบอุ่น-คลายอุ้งน่องให้เพียงพอ

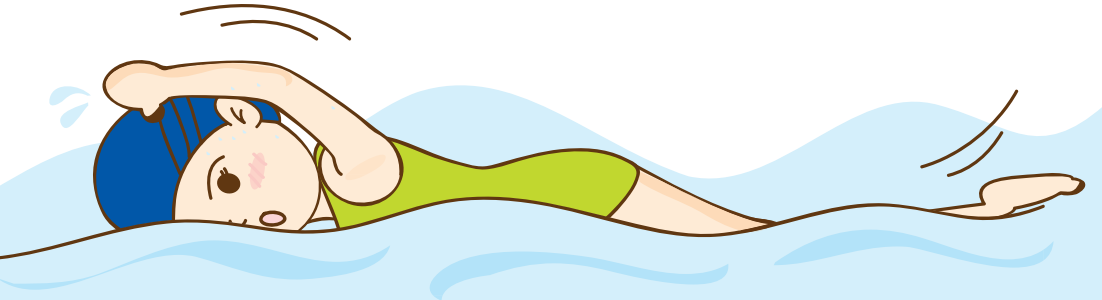
วิธีการประเมินการออกกำลังกายด้วยตนเอง

ยาบางชนิด ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจคลาดเคลื่อน ควรใช้ความรู้สึกเหนื่อยในการประเมินการออกกำลังกายแต่ละครั้ง การออกกำลังกายนั้น หากสามารถพูดคุยกับเพื่อนที่ร่วมออกกำลังกายได้ มีอาการหายใจที่เร็วขึ้น แแรงขึ้น รู้สึกเหนื่อยเล็กน้อย แต่ไม่เป็นอุปสรรคต่อการพูดคุยระหว่างการออกกำลังกาย ถ้าเป็นเช่นนี้ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมและพอดี

การออกกำลังกาย 7

เพื่อสุขภาพกับโรคไขมันในหลอดเลือด

โรคไขมันในหลอดเลือดสูง เกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการรับประทาน การขาดการออกกำลังกาย การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ ความเครียดและยาบางชนิด เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ล้วนทำให้เกิดโรคไขมันในหลอดเลือดทั้งนั้น และเมื่อเป็นแล้วจะส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา ดังต่อไปนี้



1. โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดหรือกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน เป็นผลให้เกิดอาการเจ็บหน้าอกหรือเสียชีวิตเฉียบพลันได้
2. โรคอัมพาต อัมพฤกษ์ เกิดจากหลอดเลือดไปเลี้ยงสมองตีบตัน จะมีอาการแขนขาอ่อนแรงหรือชาครึ่งซีก
3. หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงขาตีบตัน จะทำให้เกิดแผลที่เท้าได้ และเป็นสาเหตุให้แผลที่เท้าในผู้ป่วยเบาหวานหายได้ยากและช้ากว่าปกติ

คุณสมบัติ/ความพร้อมของผู้ออกกำลังกาย

คนมีปัญหาไขมันในเลือดสูงที่ต้องการออกกำลังกาย ต้องไม่มีภาวะแทรกซ้อนที่หลอดเลือดหัวใจ สมอง หลอดเลือดฝอยของตาและไต

ข้อห้ามในการออกกำลังกาย

1. ภาวะมีไข้ การออกกำลังกายจะเพิ่มความร้อนในร่างกาย ทำให้เกิดอันตรายได้
2. ภาวะร่างกายขาดน้ำจากการถ่ายเหลว หรืออาเจียนมาก



ข้อแนะนำการลดไขมันในเลือด สามารถทำได้ โดยลดพลังงานเข้าและใช้พลังงานออก ซึ่งมีทางเลือก 3 วิธี

1. กินอาหารหรือนำพลังงานเข้า ให้น้อยกว่าความต้องการพลังงานปกติของร่างกาย
2. กินอาหารตามปกติ แต่เพิ่มการใช้พลังงานออกไปให้มากกว่า โดยการออกกำลังกาย
3. ใช้ทั้ง 2 วิธีร่วมกัน คือกินให้น้อยลงและออกกำลังกายให้มากขึ้น ซึ่งเป็นวิธีที่แนะนำ เพราะช่วยให้กล้ามเนื้อยังคงอยู่ รวมทั้งทำให้ระบบหัวใจและปอดทำงานได้ดีขึ้น

ในการจัดการลดน้ำหนักและไขมันในเลือด มีเป้าหมายดังนี้

1. ลดน้ำหนักลงร้อยละ 5-10 ของน้ำหนักตัว ปัจจุบัน และคงไว้อีกประมาณ 6 เดือน
2. ควรลดน้ำหนักด้วยอัตราเร็วประมาณ ½-1 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ โดยลดพลังงานที่ได้จากอาหารวันละ 500 กิโลแคลอรี เป็นเวลา 1 สัปดาห์ น้ำหนักจะลดลง ½ กิโลกรัม หรือลดพลังงานที่ได้จากอาหารร่วมกับออกกำลังกายเพิ่ม รวมวันละ 500 กิโลแคลอรี เป็นเวลา 1 สัปดาห์ น้ำหนักจะลดลง ½ กิโลกรัม ซึ่งอาจทำได้โดย
 - ลดอาหาร 300 กิโลแคลอรี ร่วมกับออกกำลังกายอีก 200 กิโลแคลอรี หรือ
 - ลดอาหาร 200 กิโลแคลอรี ร่วมกับออกกำลังกายอีก 300 กิโลแคลอรี หรือ
 - ลดอาหาร 250 กิโลแคลอรี ร่วมกับออกกำลังกายอีก 250 กิโลแคลอรี

ทั้งนี้ การลดน้ำหนักและรอบเอว ต้องดำเนินการตามหลัก 3 อ (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) เพื่อสร้างนิสัยการบริโภคที่มีคุณภาพมากขึ้น มีการเคลื่อนไหว ออกกำลังกายมากขึ้น ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และขจัดความเครียดให้หมดไป

วิธีการออกกำลังกาย

มี 3 ขั้นตอนดังนี้

ก. ระยะอบอุ่นร่างกาย ควรอบอุ่นร่างกายประมาณ 5-10 นาที เพื่อให้ร่างกายปรับตัว เพื่อเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อ ปอด หัวใจ และป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดกับกระดูกและอวัยวะต่างๆ

ข. ระยะออกกำลังกาย การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่ดีและได้ผลที่สุด เพื่อเพิ่มพูนและคงไว้ซึ่งความแข็งแรงของหัวใจและปอด เช่น การเดิน การวิ่ง ซึ่งการยกน้ำหนัก เป็นต้น ควรออกกำลังกายระดับความหนักปานกลาง (หายใจเร็วขึ้น ถี่ขึ้น ไม่หอบ พูดคุยได้จนจบประโยค) เป็นเวลา 30 นาที หรือแบบสะสมทุกวัน โดยเริ่มต้นอย่างช้าๆ แล้วเพิ่มระยะเวลาขึ้นเรื่อยๆ จนถึงเป้าหมาย และควรออกกำลังกายแบบเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นการฝึกให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงต้านกับแรงภายนอกไม่ว่าน้ำหนักตัวเองหรือน้ำหนักของอุปกรณ์ต่างๆ ซึ่งจะช่วยพัฒนากล้ามเนื้อทั้งด้านความแข็งแรงและความอดทน เช่น การยกน้ำหนัก 2-3 วันต่อสัปดาห์ 1-3 ชุดต่อวัน ด้วยน้ำหนักที่พอประมาณ แต่ทำซ้ำๆ ให้ได้หลายๆ ครั้ง ขณะฝึกห้ามก้มหลังหายใจ เพราะจะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น ควรหายใจเข้า-ออกอย่างถูกวิธี คือขณะออกแรงต้าน

น้ำหนักให้หายใจออกก่อนและหลังการออกกำลังกาย
ควรอบอุ่น-ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกครั้ง และควร
ออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อพร้อมด้วย

ค. ระยะคลายอุ่น เพื่อปรับลดอัตราการเต้นของ
หัวใจและปอด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกาย
ปรับตัวระบายนความร้อน และให้อวัยวะต่างๆปรับตัว
สู่สภาวะปกติ ควรทำการบริหารแบบเดียวกับอบอุ่น
ร่างกายนาน 5-10 นาที

คำเตือน/ข้อควรระวังขณะออกกำลังกาย

เพื่อป้องกันอันตรายและการบาดเจ็บ ควรปฏิบัติตาม
ขั้นตอนการออกกำลังกาย และใส่รองเท้าที่เหมาะสม
กับกิจกรรมนั้นๆ หากเกิดการบาดเจ็บและปฐมพยาบาล
แล้วแต่ยังไม่ดีขึ้น ควรส่งให้แพทย์ตรวจเพื่อประเมิน
และรักษา

ข้อแนะนำในการออกกำลังกาย

ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อป้องกันไม่ให้มี
น้ำหนักเพิ่ม ลดไขมันในเลือด รวมถึงรักษาน้ำหนัก
ไว้หลังจากที่ลดลงแล้ว ดังนี้

1. เดินเพิ่มขึ้นวันละ 2,000-3,000 ก้าว จาก
พื้นฐานเดิม จนกระทั่งได้วันละ 10,000 ก้าว หรือเพิ่ม
ระยะเวลาการเดินให้มากขึ้นจนได้อย่างน้อยวันละ
30 นาที หรือออกแรง/ออกกำลังกาย

2. กินลดลงอย่างน้อยวันละ 100 กิโลแคลอรี
และกินอย่างฉลาด

แต่หากต้องการให้น้ำหนักลดมากขึ้น และลด
ปริมาณไขมันในร่างกายมากขึ้น ให้ค่อยๆ เพิ่มการ
เปลี่ยนแปลงเป็น

1. เดินเร็วหรือทำกิจกรรมอื่นที่หนักพอกัน
เป็นระยะเวลา 45 นาที จนถึง 60 นาทีต่อวัน

2. กินลดลงวันละ 500-1,000 กิโลแคลอรี หรือ
ประมาณ 1 ใน 3 ถึง 1 ใน 2 ของอาหารที่กินต่อวัน
ซึ่งโปรแกรมนี้ สามารถใช้กับคนที่ยังไม่อ้วน แต่มี
พฤติกรรมมารกินไม่เหมาะสม ออกกำลังกายไม่เพียงพอ
เพื่อป้องกันไขมันในเลือด และไม่ให้น้ำหนักเพิ่ม

วิธีการประเมินการออกกำลังกายด้วยตนเอง

การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี หากสามารถพูดคุย
กับเพื่อนที่ร่วมออกกำลังกายได้ มีอาการหายใจที่
เร็วขึ้น แรงขึ้น รู้สึกเหนื่อยเล็กน้อย แต่ไม่เป็นอุปสรรค
ต่อการพูดคุยระหว่างการออกกำลังกาย ถ้าปฏิบัติได้
ตามนี้ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมและพอดี

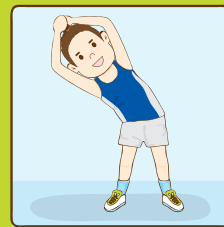
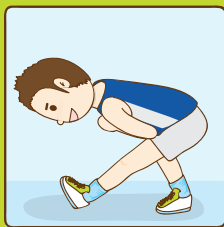
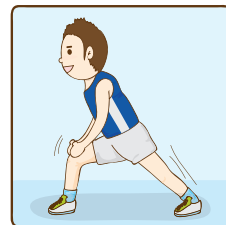
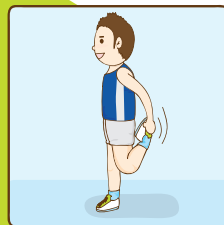
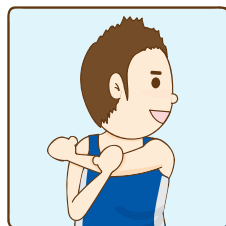
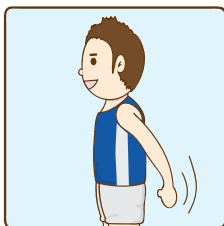
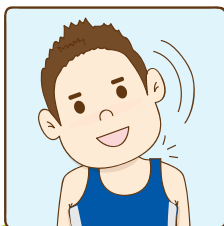


ภาคผนวก 8

การอบอุ่นร่างกายและคลายอุ่น

ก่อนที่จะเริ่มและหลังออกกำลังกาย ควรอบอุ่นร่างกายและคลายอุ่นประมาณ 5-10 นาที เพื่อให้ร่างกายปรับตัวเตรียมความพร้อม รวมทั้งช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดกับกล้ามเนื้อ กระดูก และอวัยวะต่างๆ ได้ด้วยวิธีการและขั้นตอนต่อไปนี้

1. การอบอุ่นร่างกายและคลายอุ่นทั่วไป การเดินเบาๆ การถีบจักรยาน หรือการย่ำเท้า แกว่งแขนอยู่กับที่ เป็นการช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อทุกส่วนให้พร้อมที่จะใช้งาน ทำให้อุณหภูมิของร่างกายและกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น
2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ สามารถทำได้ง่ายและปลอดภัย โดยควรจะทำซ้ำๆ และยืดแค่พอประมาณ ไม่ถึงจนรู้สึกเจ็บและไม่ควรมีการกระตุก เพราะจะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ ทำยืดเหยียดมีดังต่อไปนี้



โภชนาการ 9 เพื่อสุขภาพ

การมีคุณภาพชีวิตที่ดี นอกเหนือจากการออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอแล้ว สิ่งที่มีความสำคัญไม่แพ้กันเลยก็คือ โภชนาการที่ถูกต้อง เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ และป้องกันความอ้วน อันเป็นปัจจัยเสี่ยงให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง โรคมะเร็ง และโรคหลอดเลือดสมอง ดังได้กล่าวมาแล้วในบทก่อนๆ จนอาจเป็นสาเหตุให้เสียชีวิตได้

รู้ได้อย่างไรว่า..อ้วนอันตราย

มีวิธีประเมินได้โดยง่ายคือ

1. วัดรอบเอว ผู้หญิงต้องไม่เกิน 80 เซนติเมตร ส่วนผู้ชายไม่เกิน 90 เซนติเมตร
2. หาค่าดัชนีมวลกายตามสูตร $\frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$ ถ้าอยู่ในช่วง 18.5-23.9 กิโลกรัม ถือว่าปกติ

หากใครมีรอบเอวเกิน หรือดัชนีมวลกายเกิน อย่งใดอย่างหนึ่ง ก็ถือว่าอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคแล้ว ต้องหาทางป้องกันตั้งแต่เดี๋ยวนี้ นอกจากนี้ขอให้ลองทำแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคและการใช้ชีวิตข้างล่างนี้ เพื่อประเมินดูว่าท่านเข้าข่ายเสี่ยงต่อโรคภัยต่างๆ หรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

- | | | |
|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. มีอายุมากกว่า 30 ปีแล้ว2. ชอบกินอาหารผัดๆ ทอดๆ เป็นประจำ3. ชอบกินอาหารที่มีกะทิเป็นประจำ4. ชอบดื่ม น้ำอัดลมและเครื่องดื่มรสหวานแทนน้ำเปล่าเป็นประจำ5. ชอบกินอาหารหวานเป็นประจำ6. ชอบกินอาหารเร็วๆ เป็นประจำ7. กินอาหารมือเย็นใกล้เตียงเวลาเข้านอนเป็นประจำ8. มักจะหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายเสมอ9. ชอบให้คนอื่นทำงานประเภทที่ใช้แรงแทนตัวเองเป็นประจำ10. ชอบใช้ลิฟต์มากกว่าเดินขึ้นลงบันไดเป็นประจำ11. สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เสพสารเสพติด12. ชอบกินจุบจิบ | | |
|--|--|--|

หากท่านตอบว่าใช่มากกว่า 5 ข้อ แสดงว่าอยู่ในสภาวะเสี่ยงแล้ว จำเป็นต้องตั้งใจปรับปรุงตัวเองเช่นกัน



ลดน้ำหนักได้ ชีวิตใหม่จะกลับมา

สำหรับผู้ที่เข้าข่ายอ้วน ท่านควรลดน้ำหนักลง โดยด่วน เพราะเพียงท่านลดน้ำหนักได้ 10 กิโลกรัม จะลดภาวะเสี่ยงต่ออัตราการตายโดยรวมได้ถึง ร้อยละ 20 ลดการตายจากโรคเบาหวานและมะเร็ง ได้ประมาณ ร้อยละ 30-40 ลดน้ำตาลในเลือดได้มาก ถึงครึ่งหนึ่ง ลดความดันโลหิตได้ 10 มิลลิเมตรปรอท และลดไขมันเลวที่ร่างกายไม่พึงประสงค์ได้ถึงร้อยละ 10-30 ขณะที่ไขมันดีจะเพิ่มขึ้น เพราะฉะนั้นคุณภาพ ชีวิตของท่านจะดีขึ้นได้แน่นอน เพียงใส่ใจลดน้ำหนัก ให้ได้เท่านั้น

โภชนาการเพื่อคุณภาพชีวิต

ในส่วนของโภชนาการเพื่อทำให้มีสุขภาพที่ดี และไม่อ้วน มีข้อควรระวังและคำนึงถึงโดยแบ่งตามหมวดหมู่ได้ดังนี้คือ

ไขมัน..กินอย่างมั่นใจไม่ให้อ้วน

ไขมันเป็นสารจำเป็นต่อร่างกายในฐานะแหล่ง พลังงาน แต่ไม่ควรกินเกินความต้องการ เพราะจะ เกิดการสะสมในร่างกาย ที่เป็นปัญหามากคือสะสม ในช่องท้อง ทำให้เกิดการอ้วนลงพุง ดังนั้นท่านควรจะ

- ไม่กินอาหารไขมันสูงให้มาก เช่น อาหารที่ เตรียมโดยการผัด ทอด เนื้อสัตว์ติดมัน หนังเป็ด หนังไก่ แกงกะทิ ขนมหวานใส่กะทิ เป็นต้น
- ใช้น้ำมันให้เหมาะสมกับการปรุงอาหาร เช่น ถ้าจะทอดอาหารที่ใช้ความร้อนสูงและเป็นเวลานาน ต้องใช้น้ำมันที่มีไขมันอิ่มตัวมาก เช่น น้ำมันปาล์ม แต่ถ้าเป็นการผัดซึ่งใช้ความร้อนระยะสั้นๆ ควรใช้น้ำมันที่มีไขมันอิ่มตัวไม่มาก เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว
- ไม่ใช้น้ำมันทอดซ้ำเกิน 2 ครั้ง ในการปรุงอาหาร

ข้าว-แป้ง กินอย่างไร ให้พอดี

อาหารในกลุ่มข้าว-แป้ง หากกินมากเกินไป ร่างกายจะเปลี่ยนเป็นเซลล์ไขมัน ทำให้อ้วนเช่นกัน ดังนั้นจึงต้อง

- กินในปริมาณที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน

- 8 ทัพพี สำหรับเด็กอายุ 6-13 ปี หญิงวัยทำงาน อายุ 25-60 ปี และผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป
- 10 ทัพพี สำหรับวัยรุ่น หญิง-ชาย อายุ 14-25 ปี ชายวัยทำงาน อายุ 25-60 ปี
- 12 ทัพพี สำหรับหญิง-ชายที่ใช้แรงงาน มากๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา

- กินข้าวกล้องแทนข้าวขัดสี และขนมปังโฮลวีทแทนขนมปังธรรมดา เพื่อให้ได้วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารเพิ่มขึ้น

กินหวาน...ไม่ให้น้ำตาลเกิน

กินหวานมากก็ทำให้อ้วนได้เช่นเดียวกับกินแป้ง เพราะร่างกายจะเปลี่ยนส่วนเกินเป็นเซลล์ไขมันเช่นกัน ดังนั้น ท่านจึงต้อง

- งดกินหวานขณะลดน้ำหนัก
- หากอยากกินก็ต้องระมัดระวัง คือกินปริมาณ น้อย และลดหวานลงในมือต่อไป เช่น มื้อนี้กินเค้ก แกงบวด มือต่อไปต้องลดปริมาณข้าว และของหวาน ต้องเป็นผลไม้ที่ไม่หวาน เช่น ฝรั่ง ชมพู
- หากดื่มน้ำผลไม้หรือเครื่องดื่มที่เติมน้ำตาล ควรเลือกที่เติมน้ำตาลน้อย
- หลีกเลี่ยง ลด หรืองดการกินผลไม้เชื่อม ผลไม้กวน และผลไม้สดรสหวานจัด

เค็ม..ต้องกินอย่างมีสติ

อาหารเค็มเป็นอาหารที่มีโซเดียมสูง หากกิน มากเกินไป จะเป็นต้นเหตุของภาวะความดันโลหิต สูง ไต อัมพฤกษ์ และโรคหัวใจ นอกจากนั้น หาก ร่างกายได้รับโซเดียมมากเกินไป จะทำให้มีการขับ

แคลเซียมออกทางปัสสาวะเพิ่มขึ้น ทำให้มีภาวะกระดูกบางได้ ดังนั้น

- ให้รับประทานวิตามินต่อมรับรสเค็ม โดยไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่มขึ้น
- ฝักรับรสรสชาติของอาหารแต่ละอย่างโดยไม่ปรุงแต่งมาก เช่น กินไข่ต้มโดยไม่จิ้มซีอิ๊ว เป็นต้น
- หากมีอณินกินเค็มมาก ให้ลดการกินเค็มลงในมื้อต่อไป และวันต่อไป

ผัก ผลไม้ กินแล้วไรโรค

ผัก ผลไม้ กินได้ทั้งในคนน้ำหนักตัวปกติและกลุ่มคนอ้วน เพราะมีคุณค่าต่อสุขภาพมากมายคือ เป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร และสาร “พฤกษเคมี” ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคอ้วน โรคหัวใจ หลอดเลือดและมะเร็ง แต่การกินผักผลไม้ นั้นต้อง

- เลือกผัก ผลไม้ที่สด สะอาดตามฤดูกาล และผัก ผลไม้พื้นบ้าน เช่น ตำลึง ดอกแค ผักบุ้ง ผักรั้ว

มะละกอสุก เพราะจะมีสารพิษตกค้างน้อย

- ลำ้างผัก ผลไม้ด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง หรือใช้ผงฟู น้ำส้มสายชู เกลือ ผสมน้ำล้างผัก
- เน้นกินผัก ผลไม้สด มากกว่าที่ผ่านกระบวนการลวก ต้ม หรือคอง เพราะให้คุณค่ามากกว่า
- กินผัก ผลไม้ให้หลากหลายชนิด เพื่อให้สารอาหารหลากหลาย
- หลีกเลี้ยงผัก ผลไม้แปรรูป เช่น กวน อบแห้ง เพราะจะทำให้ร่างกายได้รับน้ำตาลมากขึ้น

กินเท่าไรจึงพอดี ไม่มีอ้วน

แต่ละคนมีปริมาณการกินแตกต่างกัน ดังเช่น ผู้ต้องการลดน้ำหนัก ควรกินให้ได้พลังงานไม่ต่ำกว่า 1,200 กิโลแคลอรี ส่วนผู้ที่ใช้แรงงานน้อย-ปานกลาง ควรกินวันละ 1,600 กิโลแคลอรี ขณะที่ผู้ที่ใช้แรงงานมาก วันละ 2,000 กิโลแคลอรี ซึ่งสามารถแบ่งกลุ่มได้ดังนี้คือ

กลุ่มอาหาร ต่อวัน	หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อวัน		
		1,200	1,600	2,000
ข้าว	ทัพพี	6	8	10
ผัก	ทัพพี	5	6	6
ผลไม้	ส่วน*	3	4	5
เนื้อสัตว์ (ไม่ติดมัน)	ช้อนกินข้าว	6	7	7
นมไขมันต่ำ	แก้ว	1	2	2

* ผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับส้มขนาดกลาง 2 ผล หรือกล้วยน้ำว้า 1 ผล และผลไม้แบบชิ้นคำ 1 ส่วน เท่ากับ 6-8 ชิ้นคำ เช่น สับปะรด 6-8 ชิ้นคำ

นอกจากควบคุมปริมาณให้พอดีแล้ว ท่านยังต้องเลิกนิสัยการกินที่ทำให้อ้วนด้วย เช่น กินอาหารก่อนนอน กินจุบจิบเป็นประจำ กินเร็ว เคี้ยวเร็ว หรือกินของเหลือเพราะเสียดายทิ้งที่อิมแล้ว รวมถึงไม่ควรงดมื้อใดมื้อหนึ่งเพื่อลดน้ำหนัก แต่ควรใช้การลดปริมาณแทน เพราะการงดอาหารแบบนั้น แม้จะทำให้ น้ำหนักลงเร็วจริง แต่ก็อาจทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมและผิวหนังเหี่ยวง่ายได้

ความสุขของประชาชนเป็นเรื่องสำคัญ กรุงเทพประกันชีวิตมุ่งมั่น
สร้างความสุขให้สังคม โดยดำเนินกิจกรรมที่เสริมสร้างความสมดุลใน
การดำเนินชีวิตให้กับประชาชนและส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดี คู่มือ
“ออกกำลังกายและโภชนาการเพื่อสุขภาพฉบับประชาชน” นี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของโครงการ **“ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า”** เพื่อให้ประชาชน
ได้ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง
และมีชีวิตที่มีความสุข

ความสุข เกิดขึ้นง่ายๆ
เริ่มที่ออกกำลังกาย
และโภชนาการ
ดาวน์โหลดคู่มือความสุขได้ที่
www.bangkoklife.com





กรุงเทพมหานคร

ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า