

กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ISBN 974-8137-24-4

รู้ไว้... ๗ ประการ อนามัยดีดี

ตัวอย่าง



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ทักทายพลพรรคผู้รักสุขภาพ

S ออยยิ้มที่สดใส และพละกำลังที่แข็งแรงของคนไทย เป็นสุดยอดปรารถนาของกรมอนามัยที่จะมุ่งมั่นทำงานส่งเสริมสุขภาพส่วนบุคคล ในด้านโภชนาการ อนามัยการเจริญพันธุ์ ทันตสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตลอดจนการพัฒนาทางด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการสุขภาพดี ไม่ว่าจะเป็นงานด้านสุขาภิบาลอาหารและน้ำ สุขาภิบาลชุมชน ซึ่งตลอดระยะเวลาที่กรมอนามัยดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพประชาชน ได้ยึดหลักการพัฒนาองค์กร เพื่อให้ได้รูปแบบงานส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมในแต่ละกลุ่มวัย แตกต่างกันไป ตามวัฒนธรรมในแต่ละพื้นที่ และเผยแพร่กับหน่วยงานรับผิดชอบระดับท้องถิ่น ในรูปแบบการสื่อสารหลากหลาย เพื่อหาภาคีการดำเนินงานที่เข้มแข็ง ภายใต้วงความคิดเดียวกันที่จะได้เห็นรอยยิ้มสดใส พละกำลังแข็งแรงของคนไทยทั่วประเทศ

หนังสือ รู้ไว้...อนามัยดีดี เล่มนี้ เป็นอีกหนึ่งรูปแบบของการสื่อสารที่กรมอนามัยได้รวบรวมความรู้ทุกอย่างเกี่ยวกับสุขภาพที่แสนจะธรรมดา ด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย สามารถนำไปปฏิบัติ หรือประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของทุกท่านให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างแท้จริง โดยการอ่านด้วยตัวท่านเอง หรือผู้จัดรายการวิทยุ หอกระจายข่าวจะนำไปอ่านออกอากาศเพื่อเผยแพร่ก็ได้

คณะผู้จัดทำหวังว่าความรู้จากหนังสือเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการเผยแพร่การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ และพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อมแก่ประชาชนทุกกลุ่มวัย ตลอดจนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติได้โดยง่าย เพื่อสุขภาพอนามัยที่ดีของตนเองและบุคคลที่รักตลอดไป

ด้วยรักและห่วงใย
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ

3 อนามัยดี...เริ่มต้นที่อาหาร

29 อนามัย...รอบรู้เรื่องอาหารสะอาด ปลอดภัย

47 อนามัย...ห่วงใยการเจริญพันธุ์

63 อนามัย...ใส่ใจสุขภาพ

79 อนามัย...รู้จริงเรื่องทันตสุขภาพ

95 อนามัย...เชี่ยวชาญเรื่องออกกำลังกาย

113 อนามัย...สิ่งแวดล้อมรอบตัวคุณ

อนามัยดี.....

เริ่มต้นที่อาหาร

ศูนย์สุขภาพ

IQ ในเด็ก เพิ่มได้ด้วยอาหาร

ความฉลาดหรือเชาว์ปัญญา (IQ) ที่ดีนั้น เป็นผลทั้งจากพันธุกรรม อาหารและการเลี้ยงดู พันธุกรรมที่ดีจะเปล่งออกมาได้เต็มที่ก็ต่อเมื่อได้รับอาหาร และการเลี้ยงดูที่เหมาะสม ซึ่งสมองของมนุษย์จะเริ่มปรากฏเมื่อ 2-3 สัปดาห์หลัง ปฏิสนธิ การเจริญของสมองทารกช่วงอยู่ในครรภ์ของแม่มีผลต่อการเจริญเติบโต ของสมองระยะหลังเกิดไปตลอดชีวิต โดยอัตราการทำงานของสมอง การเชื่อมต่อ ระหว่างเซลล์ประสาท จะเกิดขึ้นรวดเร็ว ภายใน 2 ขวบปีแรก

ดังนั้น การบำรุงสมองของเด็ก ต้องเริ่มตั้งแต่ยังอยู่ในครรภ์มารดา คุณแม่ขณะตั้งครรภ์ต้องดูแลเอาใจใส่ในเรื่องอาหารการกิน อย่างน้อยต้องกินอาหาร ให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย โดยเพิ่มอาหารที่ ให้โปรตีนสูง ได้แก่ ไข่ นม เนื้อสัตว์ต่างๆ รวมทั้งผักและผลไม้ เมื่อลูกคลอดออก มาแล้วแม่ยังต้องกินอาหารให้เพียงพอต่อไปอีกเพื่อสร้างน้ำนมแม่ให้กับลูก และ ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว อย่างน้อย 6 เดือน เนื่องจาก นมแม่มีสารอาหาร ที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของสมองทารก โดยนมแม่ช่วยให้เซลล์ประสาท เจริญอย่างรวดเร็ว และมีการเชื่อมโยงกันมากขึ้น แม่และลูกมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันก็ยิ่ง เพิ่มการเจริญเติบโตของสมองทารก หลังจากลูกอายุครบ 6 เดือนแล้วแม่ต้องเริ่มให้ อาหารอื่นเพิ่มเติม เช่น ข้าว ไข่ เนื้อสัตว์ ผัก และมีผลไม้เป็นอาหารว่าง แล้วให้ลูก กินนมแม่ควบคู่กันไปด้วย จนลูกอายุ 2 ปี พอลูกอายุครบ 1 ปีแล้วให้ลูกกินอาหาร ได้เหมือนผู้ใหญ่ คือ อาหารหลัก 5 หมู่ โดยมีปริมาณที่เหมาะสมเพื่อให้เด็กได้รับ พลังงานและสารอาหารเพียงพอเพื่อการมีเชาว์ปัญญาที่ดี

กิน พัดทอด มันๆ หุ่นท่านจะเป็นพะไล

“หอมจังเลย แม่ทอดอะไรครับ”

“ขอผมชิม 2 ชิ้นครับ แหมอร่อยมาก ทอดเยอะๆ นะครับ ผมชอบ”

คำชื่นชมที่แสนภาคภูมิใจ จนทำให้คุณแม่บ้านยิ้มแก้มแทบปริ และพร้อมจะทำอาหารเพิ่มขึ้นตามคำขอของสมาชิก ต้องยอมรับว่าอาหารที่มีไขมันเป็นส่วนประกอบ นอกจากจะมีรสชาติดีมาก กลิ่นก็เชิญชวนให้กิน เนื้อสัมผัสของอาหารที่นุ่มไม่แข็งกระด้าง เคี้ยวง่ายแถมเก็บได้นานกว่าอาหารการปรุงด้วยวิธีอื่นๆ ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมาล้วนเป็นคุณสมบัติที่ดีและคุณสมบัติที่สำคัญของไขมันอีกประการคือ มันจะไปเกาะกระจายทั่วร่างกาย เพื่อช่วยหล่อลื่นอวัยวะภายในไม่ให้เกิดการกระทบกระเทือน ไขมันจะทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง เต่งตึง เอ๊ะ! ดูดูก็เป็นส่วนดีนะ ถ้ากินในปริมาณที่พอเหมาะกับความต้องการเหมาะกับเพศ วัย และกิจวัตรประจำวัน ซึ่งข้อปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยและรงโภชนาการ แนะนำว่า ควรได้รับไขมันในแต่ละวัน ร้อยละ 20-30 ของพลังงานทั้งหมด สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี ไม่ควรกินไขมันที่นำมาใช้ปรุงอาหารเกิน 5 ช้อนชา ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ไม่ควรเกิน 7 ช้อนชา และผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,400 กิโลแคลอรี ไม่ควรเกิน 9 ช้อนชา เพราะหนึ่งช้อนชา ให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี และร่างกายยังได้รับไขมันจากอาหารประเภทเนื้อสัตว์ นมและถั่ว เพิ่มอีกด้วย

แต่มันเป็นเรื่องยากมากทีเดียว เพราะอาหารหลายอย่างที่ ไม่ได้ปรุงประกอบเอง จึงทำให้การคำนวณน้ำมันที่พอดำ แม่ขาย ใสลงไปเป็นเรื่องที่ไม่ง่าย และตรงไปตรงมาเหมือนบวกเลข แต่ที่เห็นชัดมากคือ การห้ามใจ หักห้ามปากไม่ได้ เมื่อเจออาหารอร่อยซึ่งเมนูยอดฮิตส่วนใหญ่จะปรุงโดยวิธีการผัดและทอดเป็นส่วนใหญ่ แล้วอย่างนี้ไขมันส่วนเกินที่ร่างกายใช้ไม่หมด จำเป็นต้องหาที่อยู่อาศัยตามหน้าท้อง สะโพก เอว หรือแม้แต่ในเส้นเลือดอยากจะขอบอกคุณแม่บ้าน กู้คนเก่งของเราว่า ต้องวางแผนจัดรายการอาหารที่ปรุงโดยการต้ม แกง หรือเป็นน้ำพริกผักสด ผักลวก หรือยำ ให้สมาชิกในบ้านก่อนที่หุ่นจะเป็นพะไล นะจะบอกให้



ข้าวกล้องดีแน่

แต่จะเริ่มกินอย่างไร

ข้าวกล้อง เป็นข้าวที่ผ่านการขัดสีแต่น้อย จึงทำให้เมล็ดข้าวยังคงมีจมูกของข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวชั้นในเหลืออยู่ข้าวกล้องจึงอุดมด้วยคุณค่าของสารอาหาร วิตามินบี แร่ธาตุ รวมทั้งใยอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งมีประโยชน์มากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว เมื่อเรารู้ว่าข้าวกล้องดีแน่ แต่จะเริ่มกินอย่างไรดี ในกรณีของบางคนที่ไม่เคยกินข้าวกล้องเลย ก่อนอื่นต้องเข้าใจก่อนว่าข้าวกล้องเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ดังนั้นถ้าเรารักตัวเราและต้องการให้มีสุขภาพดี เราต้องทำใจที่ยอมรับและรักที่จะกินข้าวกล้องโดยไม่รู้สึกลำบากหรือต่อต้านในการที่จะบริโภคข้าวกล้องทุกรูปแบบ เมื่อมีใจรักที่จะบริโภค เรื่องยากจึงเป็นเรื่องง่าย สบาย ดังนั้นการเตรียมข้าวกล้องสำหรับผู้เริ่มกินด้วยการผสมข้าวกล้องกับข้าวขาวอย่างละครึ่งแล้วหุงต้มแล้วค่อยเพิ่มข้าวกล้องให้มากกว่าข้าวขาวจนไม่ต้องผสมอีกต่อไปด้วยการบริโภคข้าวกล้องล้วนๆ เลย การนำข้าวกล้องหอมมะลิใหม่มาต้มเป็นข้าวต้ม จะมีความหอมและมียางข้าวทำให้ชวนบริโภคยิ่งนัก การเริ่มกินข้าวกล้อง ควรบดเคี้ยวให้ละเอียดซึ่งจะมีผลดีต่อกระเพาะลำไส้และทำให้รู้สึกสัมผัสของข้าวกล้องว่ามีความมัน หวานหอมจากธรรมชาติของข้าวกล้อง และเพื่อสุขภาพของคนที่เรารัก เราควรมอบความรักด้วยการทำอาหารด้วยเมนูข้าวกล้องแทนข้าวที่ขัดสีจนขาวจะดีกว่า

ความดันสูง

ถ้าคุมกันเค็มจัด



ความดันโลหิต เป็นแรงดันเลือด ที่เกิดจากหัวใจสูบฉีดเลือด ไปเลี้ยงทั่วร่างกาย จะมี 2 ค่า ความดันตัวบน (แรงดันเลือด ขณะหัวใจห้องซ้ายล่าง บีบตัว) และความดันตัวล่าง (แรงดันเลือดขณะหัวใจ ห้องซ้ายล่าง คลายตัว) ปัจจุบันความดันตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไปถือเป็นความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่เกิดจาก 2 ปัจจัยใหญ่

- 1) กรรมพันธุ์ พบว่าผู้ที่มีประวัติความดันโลหิตสูงในครอบครัวจะมีความเสี่ยงเป็นโรคความดันมากกว่าผู้ที่ไม่ประวัติโรคในครอบครัว ผู้สูงอายุก็มีโอกาสเป็นความดันโลหิตสูง เมื่ออายุมากขึ้นๆ

2) สิ่งแวดล้อม เช่น ภาวะอ้วน เบาหวาน การรับประทานอาหารเค็ม การดื่มสุรา และสูบบุหรี่ ภาวะเครียด ฯลฯ

ความดันโลหิตสูงระดับอ่อน หรือปานกลาง มักจะไม่มีอาการอะไร แต่มีการทำลายอวัยวะต่างๆ ไปทีละน้อยอย่างช้าๆ จนผู้ป่วยเกิดผลแทรกซ้อนในที่สุด เช่น หัวใจล้มเหลว หัวใจขาดเลือด ไตเสื่อมสมรรถภาพ หรืออัมพาต อัมพฤกษ์ เป็นต้น

ข้อแนะนำในการควบคุมความดันโลหิตคือ

1. ควบคุมอาหารและลดน้ำหนักไม่ให้เกินมาตรฐาน
2. รับประทานอาหารที่ไม่เค็มจัด การรับประทานเค็มมาก จะทำให้ความดันโลหิตสูง และไตทำงานหนัก หลีกเลี่ยงอาหารประเภท ของดองเค็ม เนื้อเค็ม ชุปกระป๋อง ซอสมะเขือเทศ อาหารที่โรยเกลือมาก ๆ
3. พยายามลดความเครียด ควรดื่มน้ำหรือ ลดการดื่มแอลกอฮอล์
4. ออกกำลังกายแต่พอประมาณ
5. ในกรณีจำเป็นต้องใช้ยาลดความดันโลหิต ต้องรับประทานยาสม่ำเสมอตามแพทย์สั่ง
6. ตรวจวัดความดันโลหิตสม่ำเสมอ

แนวทางที่กล่าวมานี้ อาจช่วยป้องกันไม่ให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง หรือเมื่อมีความดันโลหิตสูงเพียงเล็กน้อย ความดันอาจลดลงเป็นปกติได้โดยไม่ต้องใช้ยา หรือในกรณีที่จำเป็นต้องใช้ยาลดความดัน เมื่อปฏิบัติดังกล่าวแล้วข้างต้น อาจจะช่วยให้การลดความดันได้ผลดียิ่งขึ้น จนสามารถลดขนาดของยาที่ใช้ลงได้



ตัวอย่าง

กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยออกกำลังกาย
ครบทุกประเภท

