ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

นอกจากนี้ยังสามารถประเมินการภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายด้วยวิธีการประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในวงการแพทย์ โดยส่วนใหญ่จะนิยมใช้ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index)

๒.๓ การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

๑) การลดน้ำหนัก การมีน้ำหนักตัวที่มากเกินไปเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ การลดน้ำหนักเพื่อให้น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรปฏิบัติให้ถูกต้อง ดังนี้

๑.๑) การควบคุมอาหาร เป็นวิธีการที่สำคัญวิธีหนึ่งสำหรับ การลดน้ำหนักซึ่งเป็นการควบคุมอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อให้มีปริมาณเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนไม่เกินต่อความต้องการของร่างกาย สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

๑. รับประทานอาหารที่มีปริมาณไขมันต่ำ คือ การจำกัดปริมาณอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์นม ให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม โดยหลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อสัตว์ที่ติดมัน หรือการรับประทานอาหารที่ผ่านกรรมวิธีการทอด แต่รับประทานอาหารที่ใช้การนึ่งหรือต้มแทน

๒. รับประทานอาหารที่ให้พลังงานต่ำ เช่น ผัก และผลไม้ที่ไม่หวานจัด นมพร่องมันเนย เป็นต้น

๓. ลดอาหารประเภทแป้งขัดสี น้ำตาล ไขมัน และไขมันคุณภาพต่ำ เช่น เนย ไขมันปาล์ม ไขมันสัตว์ เป็นต้น

๔. หลีกเลี่ยงการอดอาหาร เพราะการอดอาหารอาจทำให้เกิดการสูญเสีย ระบบสมดุลในร่างกายได้

๕. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะแอลกอฮอล์ลดประสิทธิภาพ ในการเผาผลาญไขมัน นอกจากนี้ยังให้พลังงานสูงถึง ๗ กิโลแคลอรี/กรัม ซึ่งมากกว่าสารอาหารหลัก ประเภทคาร์โบไฮเดรต และโปรตีนเกือบ ๒ เท่า

๑.๒) การใช้ยาลดน้ำหนัก หรือที่เรียกกันว่า ยาลดความอ้วน พบว่ามีผลข้างเคียง และส่งผลเสียต่อสุขภาพหลายอย่าง แพทย์จึงไม่แนะนำให้ใช้ในระยะยาว ซึ่งในการใช้ยาลดความอ้วนนั้นมีหลักการที่ควรทราบดังนี้

๑. ยาที่ช่วยในการควบคุม น้ำหนัก แต่ไม่ได้หมายความว่าจะรักษาโรคอ้วนให้หายไป โดยเมื่อมีการหยุดยาก็จะทำให้เกิดผลข้างเคียงที่เรียกว่า โยโยเอฟเฟกต์ (Yoyo Effect) ตามมา คือ จะทำให้มีน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น เหมือนเดิม ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตได้

๒. ยาลดความอ้วนจะใช้ได้ผลดี ก็ต่อเมื่อมีการใช้ร่วมกับการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภค และมีการออกกำลังกายร่วมด้วยอย่างสม่ำเสมอ

๓. ไม่ควรซื้อยาลดความอ้วน หรือตัดสินใจนำมารับประทานเอง ควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายจนถึงขั้นเสียชีวิตได้

๔. ยาบางชนิดไม่ใช่ยาลดความอ้วน เช่น ยาขับปัสสาวะ ยาระบาย เป็นต้น เป็นยาที่ทำให้น้ำหนักตัวลดลงชั่วขณะ เพราะขับน้ำออกจากร่างกาย จึงทำให้ดูเหมือนว่าน้ำหนัก ตัวลดลง การใช้ยาประเภทนี้ หากรู้เท่าไม่ถึงการณ์อาจเป็นอันตรายแก่ร่างกายได้

๕. ไม่ควรใช้ยาลดน้ำหนักในเด็ก

๑.๓) การออกกำลังกาย เป็นวิธีที่ช่วยให้ร่างกายได้ระบายพลังงานที่ได้รับจากอาหารออกไปจากร่างกาย โดยหลักการออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนักที่ควรทราบ มีดังนี้

๑. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓-๕ ครั้ง ครั้งละ ไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาที สำหรับผู้ที่มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ และสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักหควรออกกำลังกายแบบแอโรบิก สัปดาห์ละ ๕-๖ ครั้ง ครั้งละ ๖๐ นาที ร่วมกับการควบคุมอาหาร

๒. หากไม่มีเวลาออกกำลังกาย อาจทำกิจกรรมทดแทน เช่น เดินแทน การนั่งรถ การขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายเคลื่อนไหวบ้าง อย่างไรก็ตาม กิจกรรมดังกล่าวไม่อาจสามารถทดแทนการออกกำลังกายได้ทั้งหมด ดังนั้นควรที่จะหาเวลาในการ ออกกำลังกายให้เพียงพอเพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

๓. ปรับเปลี่ยนค่านิยม ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ว่า การออกกำลังกายจะทำให้หิวเร็วและรับประทานอาหารเพิ่มขึ้น ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย และทำให้โครงสร้างกล้ามเนื้อดูไม่สวยงามได้ สัดส่วนเป็นต้น

๔. ไม่ควรที่จะหักโหม ต่อการออกกำลังกายมากจนเกินไป

๑.๔) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การลดน้ำหนักให้ได้ผลดีนอกเหนือไปจากการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายแล้ว การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก็นับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญ ที่จะช่วยทำให้การลดน้ำหนักเกิดประสิทธิผล การขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ เป็นการออกกำลังกายอีกวิธีหนึ่ง เพื่อการลดน้ำหนักมากยิ่งขึ้น

๒. การเพิ่มน้ำหนัก แม้ว่าความผอมจะไม่ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้เท่ากับความอ้วน แต่ความผอมก็ทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพได้เช่นกัน โดยเฉพาะคนที่ผอมมาก ๆ ดังนั้นหากบุคคลใดที่ผอมจึงจำเป็นต้องมีการเพิ่มน้ำหนัก เพื่อให้มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ดังนี้

๒.๑) ปรับค่านิยมและความเชื่อผิด ๆ ที่ว่าคนที่มีรูปร่างปกติคือคนที่มีรูปร่างผอม เพราะแท้ที่จริงการมีน้ำหนักน้อยเกินไปนั้น เป็นสาเหตุของการทำให้ร่างกายอ่อนแอเกิดโรคได้ง่าย

๒.๒) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทาน เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารเพิ่มขึ้น

๑. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ในแต่ละวัน และมีปริมาณที่เพียงพอแทนการเพิ่มน้ำหนักด้วยการรับประทานอาหารที่มีไขมัน หรือพลังงานในปริมาณสูง

๒. เพิ่มปริมาณอาหารว่างระหว่างมื้ออาหารทุกมื้อ โดยเพิ่มทีละน้อย

๓. ควรดื่มนมอย่างน้อย วันละ ๒ แก้ว ให้เหมาะสมตามวัย

๔. ให้ความสำคัญต่อ การศึกษาจำนวนพลังงาน (แคลอรี่) ของอาหาร เพื่อจะได้เลือกรับประทานได้อย่างหลากหลาย และได้รับพลังงานในปริมาณที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน

๕. การเพิ่มน้ำหนักที่ดีควรเพิ่มไม่เกินสัปดาห์ละ ๐.๕-๑ กิโลกรัม

๒.๓) การออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๓๐ นาที

๒.๔) สร้างภาพจิตที่ดี โดยการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ รวมถึงนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

๓) การควบคุมน้ำหนัก การควบคุมน้ำหนักเป็นวิธีการรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานที่ อีกทั้งยังเป็นวิธีการรักษาสุขภาพของตนเองให้แข็งแรง เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ดังนั้นการควบคุมน้ำหนักให้คงที่ และอยู่ในระดับที่เหมาะสม จึงเป็นสิ่งสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงของวัยรุ่นซึ่งควรปฏิบัติดังนี้

๓.๑) ต้านโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภค มีหลักในการปฏิบัติ ดังนี้

๑. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา และครบทั้ง ๓ มื้อ

๒. ควรรับประทานให้พออิ่ม ในปริมาณใกล้เคียงกันทุกมื้อ ไม่ควรรับประทานเร็วเกินไป และควรเคี้ยวช้า ๆ

๓. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการในแต่ละหมู่ โดยเน้นผักและผลไม้ที่มีใยอาหารและแป้งไม่ขัดขาวในมื้ออาหาร

๔. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด อาหารที่มีไขมันมาก และอาหารสำเร็จรูป ควรเลือกใช้วิธีการปรุงอาหารด้วยกรรมวิธีการนึ่ง ต้ม แทนการทอดด้วยน้ำมันต่างๆ

๕. ควรดื่มน้ำเปล่าแทนเครื่องดื่มชนิด อื่น ๆ เช่น น้ำอัดลม ชา กาแฟ เป็นต้น

๖. ควรมีการคำนวณพลังงานในการรับประทานอาหาร ดังนี้

๖.๑ เลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันไม่ควรเกินร้อยละ ๒๐-๓๐ และเนื้อ นม ไขให้ได้ในปริมาณ ร้อยละ ๑๕ ของพลังงานที่กำหนดในแต่ละวัน ส่วนที่เหลือเป็นข้าว แป้ง และน้ำตาลธรรมชาติ

๖.๒ ลดปริมาณพลังงานที่รับประทานต่อวัน ร่วมกับการปรับเปลี่ยนการบริโภคนิสัย ตลอดจนเพิ่มการใช้พลังงานในแต่ละวัน ด้วยการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ แทนการนั่งหรือนอนอยู่เฉยๆ เป็นต้น

๓.๒) ด้านการออกกำลังกายควรปฏิบัติ ดังนี้

๑. ควรออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง อย่างน้อยครั้งละ ๓๐ นาที โดยต้องเลือกให้เหมาะสมกับเพศและวัย

๒. หากไม่สะดวกหรือที่ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ควรมีการปฏิบัติ กิจกรรมทดแทน ซึ่งการทำงานบ้านก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ยิ่งได้มีการทำร่วมกับครอบครัวด้วยแล้ว ก็ย่อมเป็นผลพลอยได้ในการช่วยสร้างเสริมสัมพันธภาพในครอบครัวควบคู่กันไป

๓. กำหนดตารางเวลาในการออกกำลังกายอย่างเคร่งครัด และจริงจัง

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์