

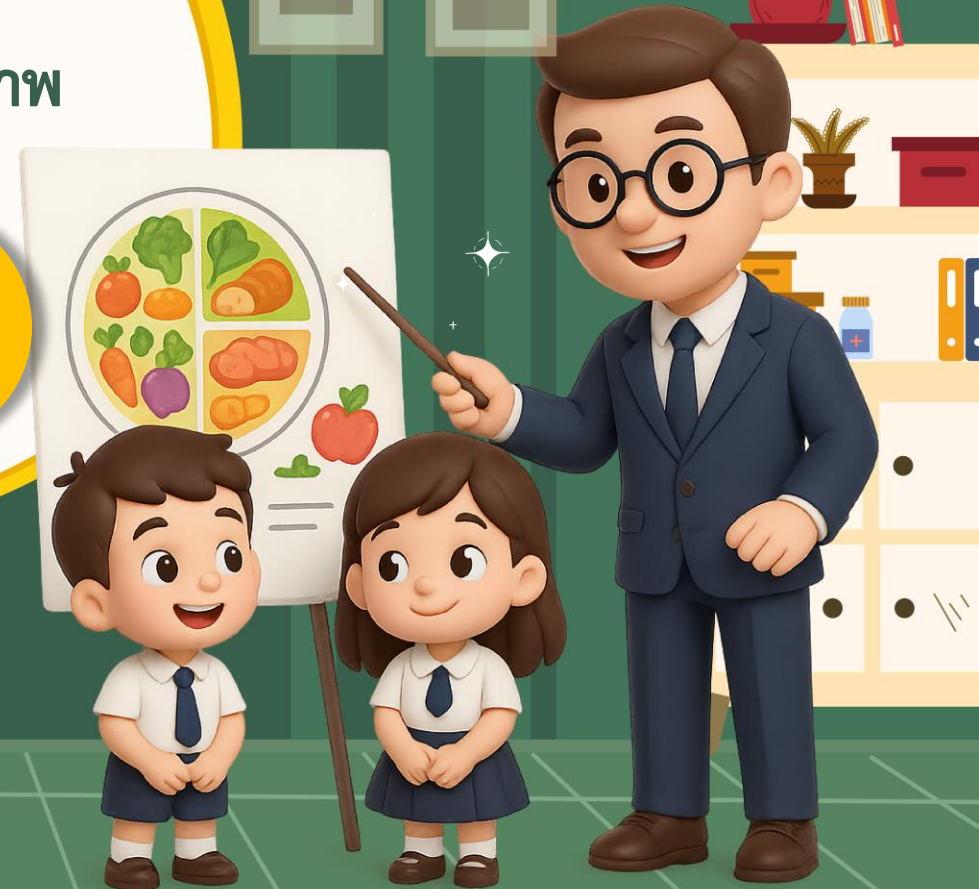
รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน

ครูผู้สอน ครูเนติพงษ์ อินทร์สอาด



เรื่อง

ภาวะโภชนาการเกิน





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการเกินได้
๒. เสนอแนะแนวทางในการป้องกันโรคจากภาวะโภชนาการเกินได้
๓. เห็นความสำคัญของการมีภาวะโภชนาการที่ดี



ร่วมด้วยช่วยกันคิด



นักเรียนคิดว่าบุคคลในภาพทั้งสองภาพนี้แตกต่างกันอย่างไร

ร่วมด้วยช่วยกันคิด



นักเรียนคิดว่ารูปร่างของบุคคลทั้งสองคนในภาพนี้
มีส่วนเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารของแต่ละบุคคลหรือไม่

ร่วมด้วยช่วยกันคิด



นักเรียนคิดว่ารูปร่างของบุคคลทั้งสองคนในภาพนี้
มีส่วนเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารของแต่ละบุคคลอย่างไร



ร่วมด้วยช่วยกันคิด

นักเรียนทราบความหมายของ
ภาวะโภชนาการหรือไม่



ความหมายของภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาพหรือ
สภาวะของร่างกาย อันเนื่องมาจากการบริโภค
อาหาร



แลกเปลี่ยนเรียนรู้

ภาวะโภชนาการแบ่งออกเป็น

ลักษณะใดบ้าง

และมีลักษณะอย่างไร



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาวะโภชนาการเกิน

ภาวะน้ำหนักตัวเกิน (overweight) สาเหตุที่สำคัญส่วนใหญ่หรือเกือบทั้งหมดเกิดจากการบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูงมากขึ้น และออกกำลังกายน้อยลง

ภาวะน้ำหนักตัวเกินและโรคอ้วนไม่เพียงทำให้รูปร่างไม่ดี แต่ก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้แก่ ภาวะดื้อต่ออินซูลิน (อาจทำให้เป็นเบาหวานในอนาคต) ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (มีอาการหยุดหายใจตอนหลับ ทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองลดลง) ไขมันสูงในเลือด (ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด) การทำงานของปอดและหัวใจผิดปกติ ดัชนีมวลกายจากการที่มีไขมันสะสมที่ตับ ปัญหาปวดข้อ และปัญหาทางจิตใจ

โรคจากภาวะโภชนาการเกินได้แก่ โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน ซึ่งมีรายละเอียดของ แต่ละโรค ดังนี้

๑. โรคอ้วน หรือการมีน้ำหนักตัวมากเกินไป ซึ่งมีสาเหตุดังนี้

- ๑) รับประทานอาหารมากเกินไปที่ร่างกายต้องการ
- ๒) พันธุกรรม จากการศึกษาวิจัยพบว่า หากบิดาหรือมารดาอ้วน หรืออ้วนทั้งคู่ บุตรมีโอกาสอ้วนสูง
- ๓) ความผิดปกติจากต่อมภายในร่างกาย ได้แก่ ต่อมไทรอยด์ ที่ผลิตฮอร์โมน “ไทรอกซิน” เพื่อ

ควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกาย ซึ่งมีการผลิตฮอร์โมนน้อยกว่าปกติจะทำให้ร่างกายสะสมไขมันไว้มาก ทำให้อ้วนได้

๔) การขาดการออกกำลังกาย ซึ่งเมื่อไม่ได้ใช้พลังงานจึงเกิดการสะสมไขมันส่วนเกินไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

โรคอ้วนทำให้มีผลต่อสุขภาพ ดังนี้

๑) ระบบหัวใจและหลอดเลือดทำงานมากขึ้น เนื่องจากมีขนาดร่างกายใหญ่ขึ้น จำเป็นจะต้องมีปริมาณเลือดไปเลี้ยงร่างกายให้เพียงพอ ประกอบกับร่างกายมีน้ำหนักมากการเคลื่อนไหวต้องใช้แรงมากขึ้น ดังนั้นจึงต้องทำงานหนักเพื่อสูดเลือดไปเลี้ยงร่างกายมากขึ้น ความดันเลือดก็จะสูงขึ้นด้วย

๒) หลอดเลือดแดงตีบตัน ผู้ที่อ้วนมักมีไขมันไปจับอยู่ในที่ต่าง ๆ โดยเฉพาะไปจับที่ผนังหลอดเลือดแดง จึงทำให้รูของหลอดเลือดตีบเล็กลง อาจทำให้เป็นโรคหัวใจขาดเลือด ซึ่งอาจเสียชีวิตได้ ถ้าเป็นหลอดเลือดในสมอง ก็อาจทำให้สมองขาดเลือดและยังอาจทำให้เลือดในสมองตีบหรือแตกได้ถ้ายังมีผลทำให้เป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาตได้

๓) กระดูกและข้อรับน้ำหนักมาก ผู้ที่มีน้ำหนักมากจะทำให้กระดูก ข้อ และเยื่อต่าง ๆ รอบข้อ ต้องทำงานหนัก จึงมักทำให้เกิดความเจ็บปวดในข้อ เช่น ข้อสันหลังส่วนล่าง สะโพก ข้อเข่า ข้อเท้าและเท้า อาจทำให้ข้อต่อพิการผิดรูปร่างไปจากปกติ เช่น ขาโก่ง เป็นต้น

ใบความรู้

เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน



ความหมายของภาวะโภชนาการเกิน

ภาวะโภชนาการเกิน หมายถึง ภาวะที่เกิดจากการบริโภคอาหารหรือสารอาหารที่เกินต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งโรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการเกิน เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น



แบ่งกลุ่ม เป็น ๓ กลุ่ม ตามหัวข้อโรค
ที่เกิดจากภาวะโภชนาการเกิน คือ

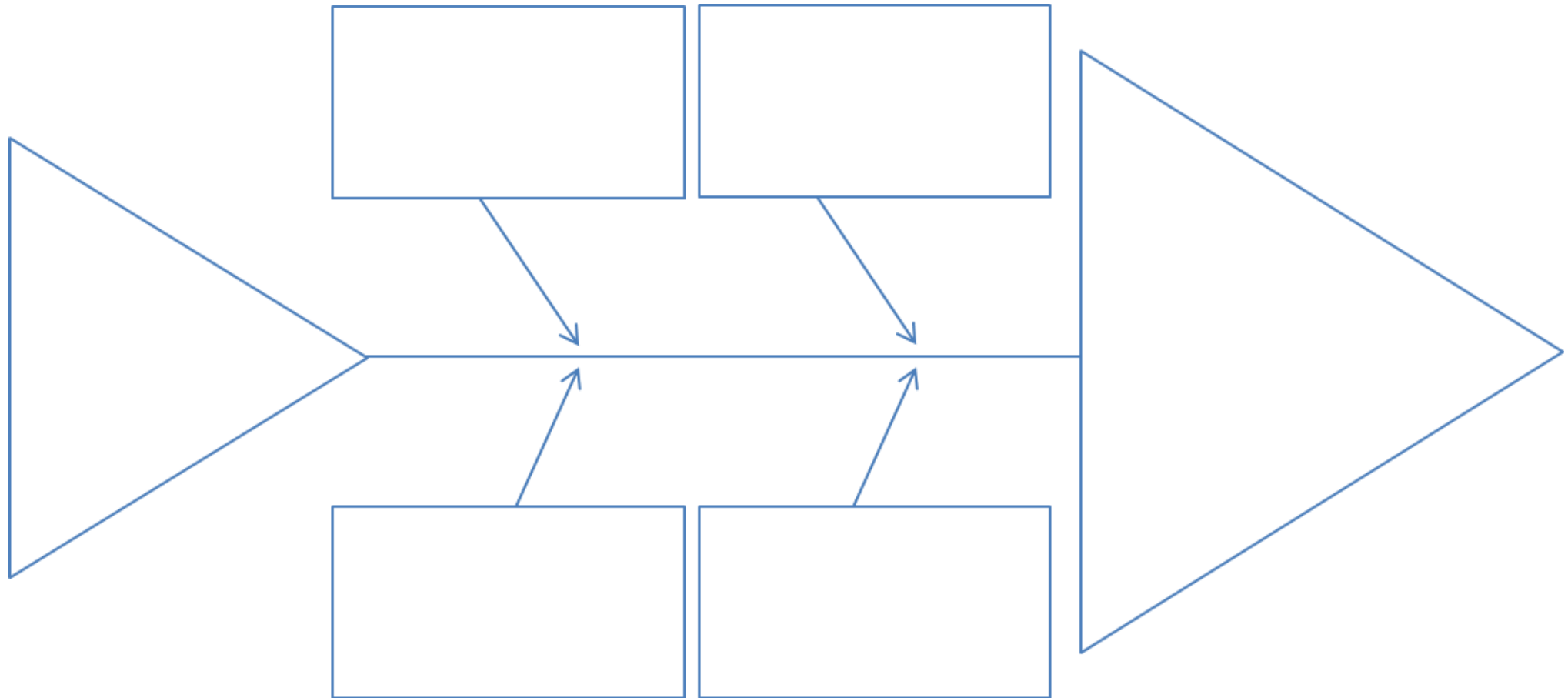
กลุ่มที่ ๑ กลุ่มโรคอ้วน

กลุ่มที่ ๒ กลุ่มโรคความดันโลหิตสูง

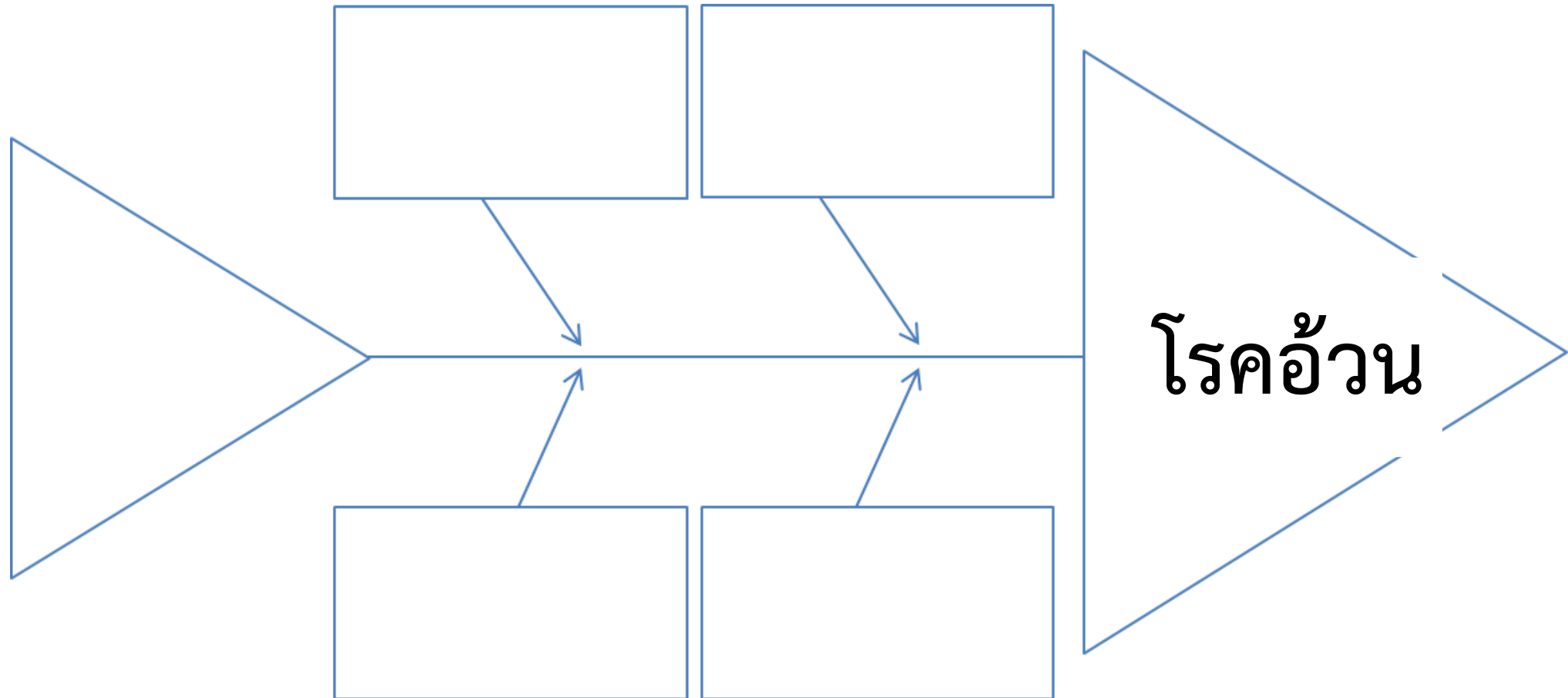
กลุ่มที่ ๓ กลุ่มโรคเบาหวาน



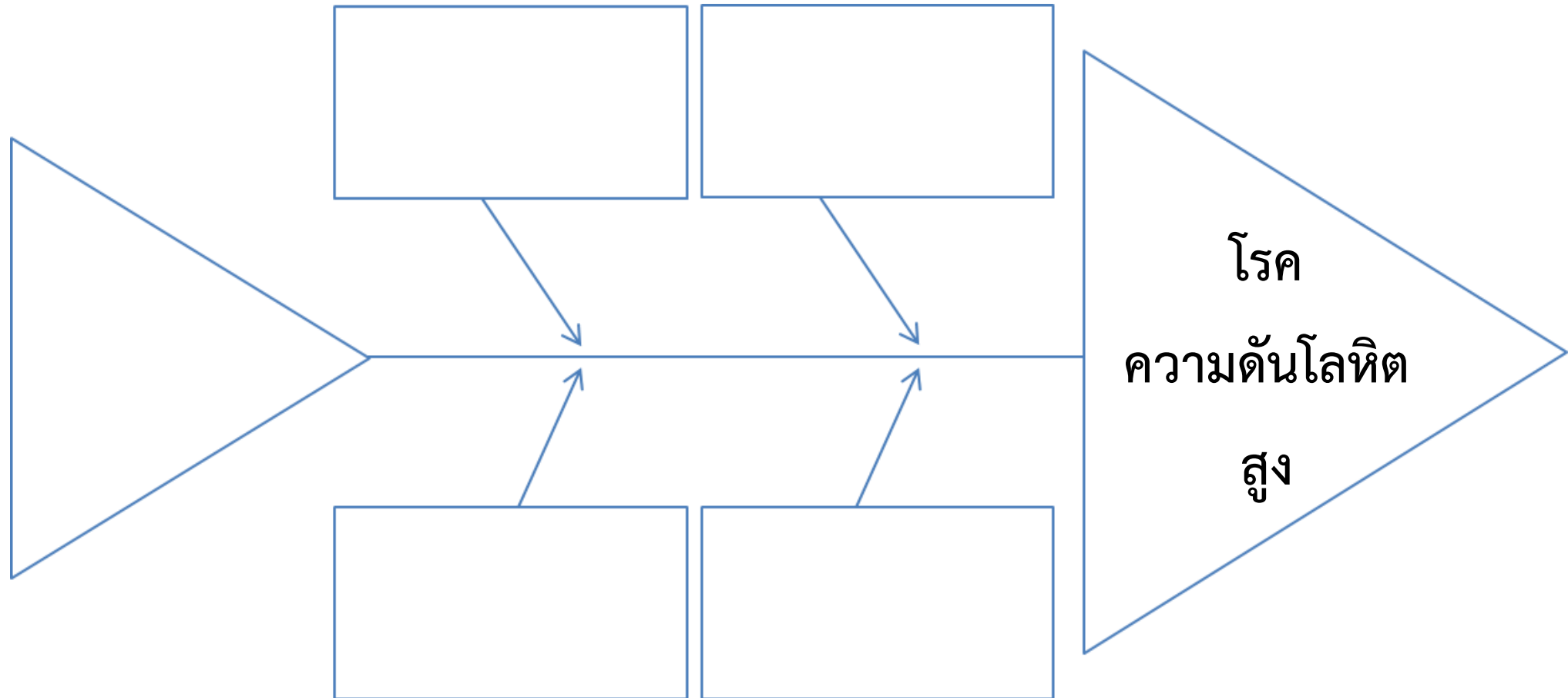
สรุปในรูปแบบของแผนภาพกังปลา



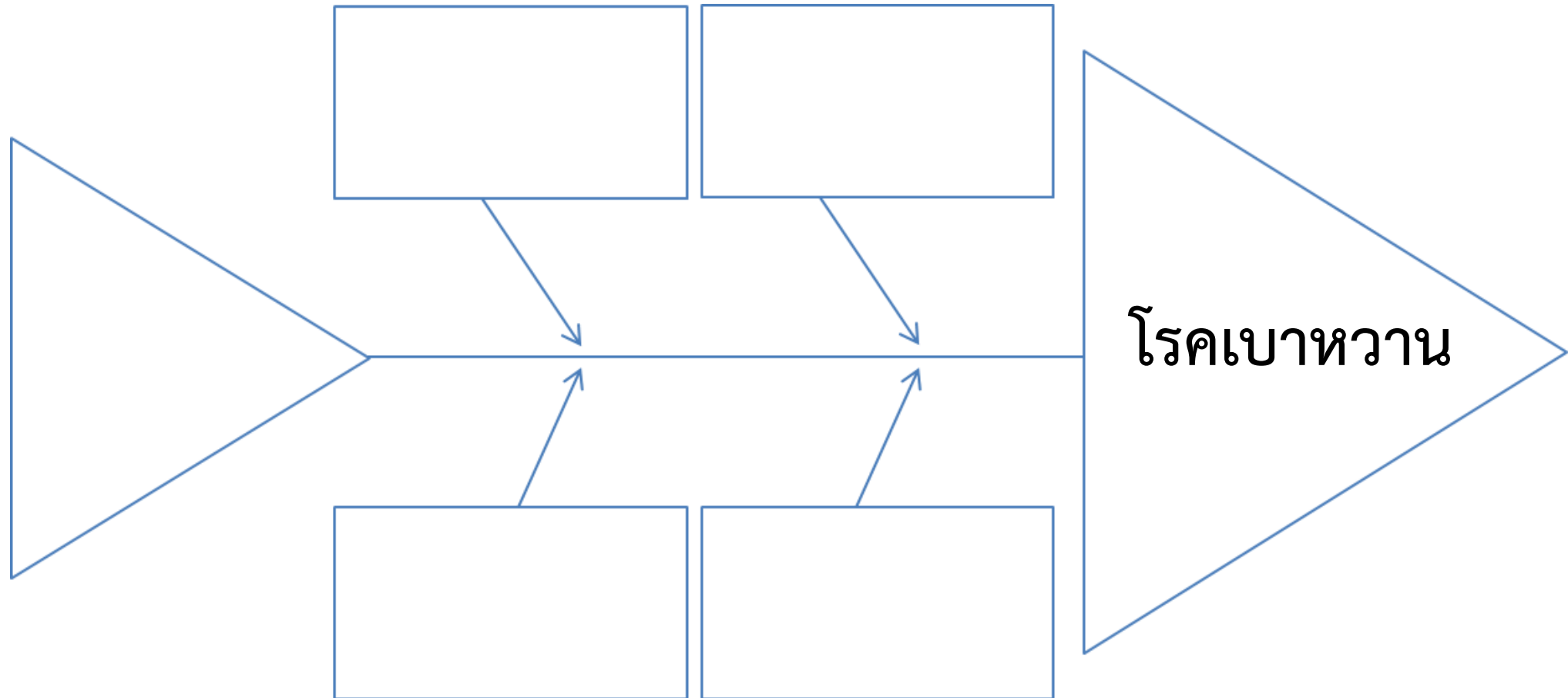
สรุปในรูปแบบของแผนภาพกังปลา



สรุปในรูปแบบของแผนภาพกังปลา



สรุปในรูปแบบของแผนภาพกังปลา



นำเสนอ ใบงาน



สรุป

ภาวะโภชนาการเกินทำให้เกิดโรคใด
และส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างไรบ้าง



สรุป

การมีภาวะโภชนาการที่ดี
ส่งผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง





สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่องโรคขาดสารอาหาร
๒. ใบงาน เรื่อง โรคขาดสารอาหาร

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่

www.dltv.ac.th



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

โรคจากภาวะทุพโภชนาการ

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่

www.dltv.ac.th

