

# โรงพยาบาลระนอง ร่วมใจไร้พุง

## เลิกขี้หน้อยๆกับการลดน้ำหนัก

ควรค่อยๆลดจะดีกว่าการลดน้ำหนักแบบฮวบฮาบ โดยลดพลังงานที่ได้จากอาหาร วันละ 250 กิโลแคลอรี ร่วมกับการออกกำลังกาย เพื่อใช้พลังงานวันละ 250 กิโลแคลอรี ภายใน 1 สัปดาห์สามารถลดได้ประมาณ 0.5 กิโลกรัม



เมนูสุ่มสวย

ยำตะไคร้

ให้พลังงาน

121 กิโลแคลอรี

ก๋วยเตี๋ยวจุกยสวน

ให้พลังงาน

257 กิโลแคลอรี



# โรงพยาบาลระนอง ร่วมใจไร้พุง

เมนูหุ่นสวย

เต้าหู้ทรงเครื่อง

ให้พลังงาน

182 กิโลแคลอรี



เล็กน้อยกับการลดน้ำหนัก

พลังงานจากเครื่องดื่มน้ำที่มีแอลกอฮอล์  
เพิ่มน้ำหนักตัวได้เร็ว เพราะแอลกอฮอล์  
สามารถเปลี่ยนเป็นไขมัน และจะไปสะสม  
ในส่วพุงโดยตรง (แอลกอฮอล์ 1 กรัม  
ให้พลังงาน 7 กิโลแคลอรี)

ยำก้านคะน้า

ให้พลังงาน

135 กิโลแคลอรี



# โรงพยาบาลระนอง ร่วมใจไร้พุง

เมนูสุ่มสุ่มสวย

ยำถั่วพู

ให้พลังงาน

110 กิโลแคลอรี



น้ำพริกปลาทุ

ให้พลังงาน

77 กิโลแคลอรี

## เลิกขำหยงกับการลดน้ำหนัก

น้ำอัดลม 1 กระป๋อง ให้พลังงาน 240 กิโลแคลอรี ต้องเดินไกลถึง 5 กิโลเมตร (110เมตร/นาที)ใช้เวลาประมาณ 50 นาที จึงจะเผาผลาญพลังงานส่วนเกินได้หมด



# โรงพยาบาลระนอง ร่วมใจไร้พุง



เมนูสุ่มสวย  
ขนมจีนน้ำยาปลา  
ให้พลังงาน  
267 กิโลแคลอรี

## เลิกขมอยๆกับการลดน้ำหนัก

แกงไม้ใส่กะทิ เช่นแกงเลียง เป็นอาหาร  
จานผักที่ให้พลังงานและไขมันต่ำ  
เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก  
ซึ่งควรบริโภคผักให้ได้ 1-2 ทัพพี

แกงเลียง  
ให้พลังงาน  
98 กิโลแคลอรี



# โรงพยาบาลระนอง ร่วมใจไร้พุง



เมนูสุกหั่นสวย  
ลุ่มลุ่มปลาทอด  
ให้พลังงาน  
67 กิโลแคลอรี  
( ปลา 1 ตัวจะ )

## เลิกขี้หน้อยๆกับการลดน้ำหนัก

การรับประทานโปรตีนที่ย่อยง่าย เช่น  
ปลา ซึ่งมีไขมันน้อย อร่อย ย่อยง่าย  
เหมาะสำหรับการลดน้ำหนักเป็นที่สุด

ปลากระพงหนึ่ง  
ให้พลังงาน  
107 กิโลแคลอรี



# โรงพยาบาลระนอง ร่วมใจไร้พุง

## เมนูสุขภาพควรเลือกกินอะไรบ้าง

- 1.กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลากหลายไม่ซ้ำซาก
- 2.กินข้าวกล้อง ปลา ผัก ถั่วเมล็ดแห้ง และเนื้อสัตว์  
ไม่ติดมันเป็นประจำ
- 3.กินอาหารแห้ง ตุ่น อบ ย่าง(ไม่ไหม้เกรียม)  
และแกงที่ไม่ใส่กะทิ
- 4.กินผลไม้รสไม่หวานแทนขนมหวานเบเกอรี่  
ขนมขบเคี้ยวและน้ำอัดลม
- 5.ดื่มน้ำเปล่าที่สะอาด หรือน้ำสมุนไพรที่ไม่หวาน



## เลิกขี้หนอยกับการลดน้ำหนัก

ข้าวกล้อง 1 จาน(2ทัพพี) ให้ใยอาหาร  
ประมาณ 2 กรัม ถ้ากิน 1 วันกินข้าวกล้อง  
ประมาณ 5 ทัพพี จะได้ใยอาหาร  
ประมาณ 5 กรัม โดยในแต่ละวัน  
เราต้องการใยอาหาร ประมาณ 25 กรัม



# โรงพยาบาลระนอง ร่วมใจไร้พุง



## เมนูสุ่มสวย

### สลัดสุขภาพ

(น้ำสลัดใช้ตัวอ่อน  
แทนไข่กับน้ำมันพืช)

ให้พลังงาน

302 กิโลแคลอรี

## เลิกข่อยๆกับการลดน้ำหนัก

อาหารยอดนิยมของคนที่ต้องการลดน้ำหนัก คือ สลัด บางคนมุ่งมั่นกินแต่สลัด แต่ทำไมน้ำหนักไม่ลดสักทีก็เพราะลิมินิกถึงน้ำสลัดที่อุดมไปด้วยไขมันนะสิ หันมาลองน้ำสลัดสุขภาพของไทยเราดีกว่า

อร่อยแบบไม่แถมอ้วน

## ผัดผัก

ให้พลังงาน

72 กิโลแคลอรี



# โรงพยาบาลระนอง ร่วมใจไร้พุง

พลังงานอาหาร 1 จาน / กิโลแคลอรี

ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้งหมู	421
ก๋วยเตี๋ยวผัดไทใส่ไข่	578
ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมู	397
ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้วใส่ไข่	679
เส้นใหญ่เย็นดาไฟ	352
เส้นหมี่ลูกชิ้นเนื้อ	258
เส้นหมี่เนื้อป๋วยหน้า	298
ก๋วยเตี๋ยวหลอด	266
บะหมี่ต้มยำ	310
ก๋วยจั๊บน้ำจิ้ม	279
ก๋วยจั๊บน้ำใส	259
ผัดหมี่กะโรนี	514
ข้าวต้มปากน้ำใต้	248
โจ๊กหมู	253
ข้าวต้มกุ้ง	305
ข้าวขาหมู	438
ข้าวราดหน้ากระเพราไก่	478
ข้าวไข่เจียวหมูสับ	500
ข้าวหมกไก่	535
ข้าวหมูแดง	537
ข้าวผัดหมูใส่ไข่	557
ข้าวมันไก่	596





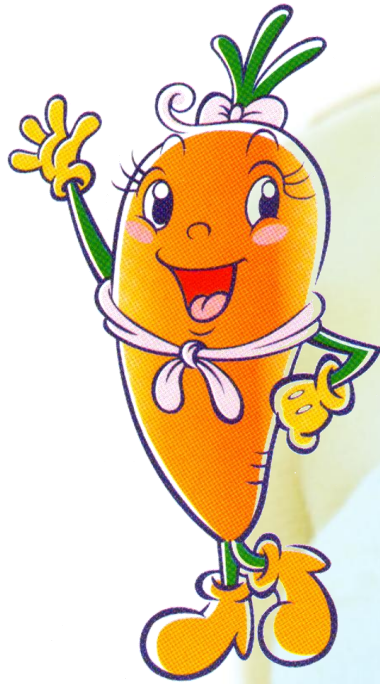
# โรงพยาบาลระนอง ร่วมใจไร้พุง

พลังงานอาหาร 1 จาน / กิโลแคลอรี

ข้าวคะน้ำหมูกรอบ	620
ข้าวคดุกกะปิ	614
หอยแครงลวกทอดใส่ไข่	428
ขนมผักกาดผัดใส่ไข่	582
กระเพาะปลา	239
ขนมจีนแกงเขียวหวานไก่	594
ขนมจีนน้ำยา	332
ขนมจีนน้ำเงี้ยว	243
หมี่กะทิ	466
ไข่เจียว 1 ฟอง	253
ไข่ดาว 1 ฟอง	125
เผือกทอด	406
ปอเปี๊ยะทอด+น้ำจิ้ม	371
เกี๊ยวกรอบ+น้ำจิ้ม	287
เต้าหู้ทอด	294
มันทอด	314
ขนมครก 1 คู่	97
ปาต่องไก่ 1 คู่	124
ขนมโดนัท 1 อัน	95
สาหร่ายหิม 5 ลูก	80



# โรงพยาบาลระนอง ร่วมใจไร้พุง



## หลักในการควบคุมน้ำหนัก

**สักัด** สักระตุนที่ทำให้นิว

ไม่กักตุนอาหารเกินความจำเป็น มีช่่อนอาหาร  
เพื่อลดความอุง

**สักัด** ใจไม้นับริโรคเกิน

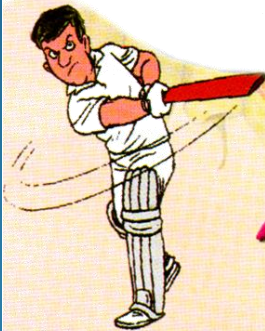
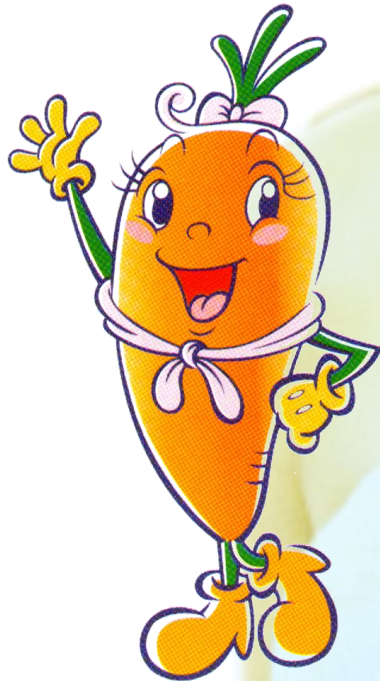
ระลึกไว้สมอว่านกรโรคเกินทำให้อ้วนทั้น เน้นอนตรง  
ต่อสุรภาพ โรคเมานวณ โรคความดัน โรคหัวใจ และ  
อัมพาต จะภานา

**สักัด** ใ้นดรอยข้ทวช่วยเหลือ

และเม้นก่าล้งใจนะลดน้หนัก รวทงไม่ข้้ตำ  
นรือข้้ใ้นรเมรโรคอานารกน



# โรงพยาบาลระนอง ร่วมใจไร้พุง

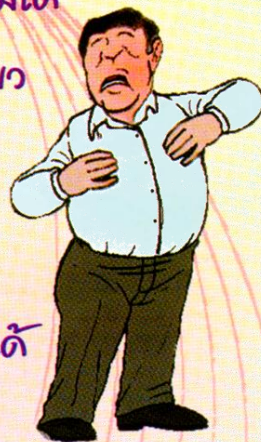


## หลุมพรางทางความสำเร็จ "พุงอ้วน พุงตุง"

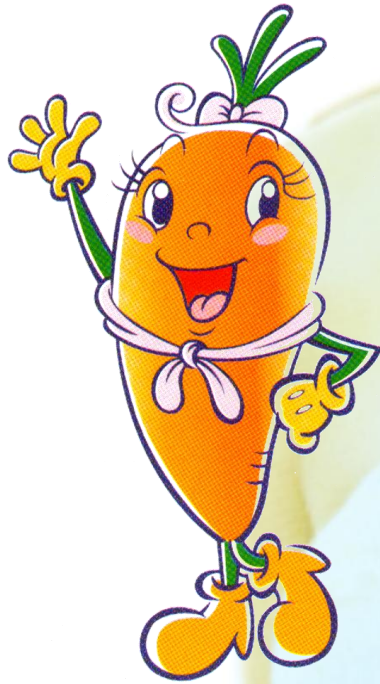
ถึงซึ่งบริโภคเกินความต้องการของร่างกาย  
ทำอย่างไรก็อ้วน อะไรก็ช่วยไม่ได้

การออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว  
โดยไม่ควบคุมอาหาร  
ไม่ทำให้น้ำหนักลดลงได้

ตนเองก็ท้อแท้ตนเอง ฉันทัด  
การลดน้ำหนักและรอบพุงจะสำเร็จได้  
ก็ขึ้นกับตัวเราเอง ฉันทัด



# โรงพยาบาลระนอง ร่วมใจไร้พุง



## หัวใจ ของการเคลื่อนไหวออกแรง

เคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย

วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน

ทำน้ำหนักตัวยังไม่ลด เพิ่มเวลา

เคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย

วันละ 40-60 นาที



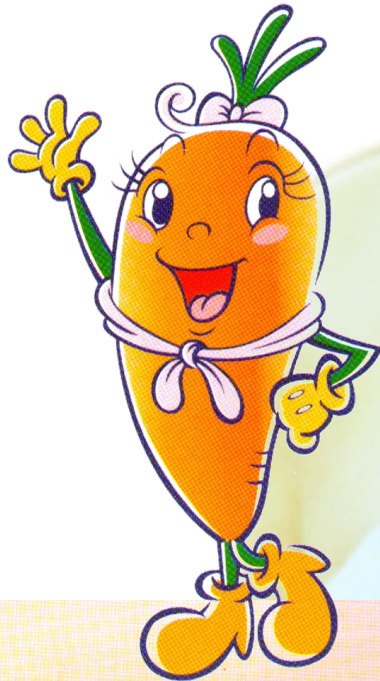
กินเป็น เน้นผัก  
ชั่งร้อย ทวงมัน เต็ม



เต็มเต็มออกกำลังกาย



# โรงพยาบาลระนอง ร่วมใจไร้พุง



## อ้วนดเป็พุง



เกิดจากพลังงานที่ได้รับจากอาหารมากกว่า

พลังงานที่ใช้ไปในการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย

**หัวใจ** ของการบริโภคอาหาร  
เขื่อลดน้ำหนัก



3 ท้ม ท้ม...น้ก ปลาและซ้ดพิซ

3 งด งด...ทมนทาน ซองน้ก และแอลกอฮอล์

3 ลด ลด...แก้ง น้ตาลและเดรี่ซ้ดที่มรสหวาน



# โรงพยาบาลระนอง ร่วมใจไร้พุง



หนทางที่คุณจะเดินไปสู่  
การลดน้ำหนักให้ได้ตามเป้าหมาย  
สิ่งสำคัญคือ การสร้างนิสัย  
**รับประทานน้อยลง**  
**และออกกำลังกายมากขึ้น**  
ให้เป็นส่วนหนึ่ง  
ในชีวิตประจำวันของคุณ  
เคล็ดลับและคำแนะนำเหล่านี้  
จะช่วยให้คุณ  
ก้าวไปสู่ความสำเร็จ  
ที่คุณตั้งใจ



# โรงพยาบาลระนอง ร่วมใจไร้พุง

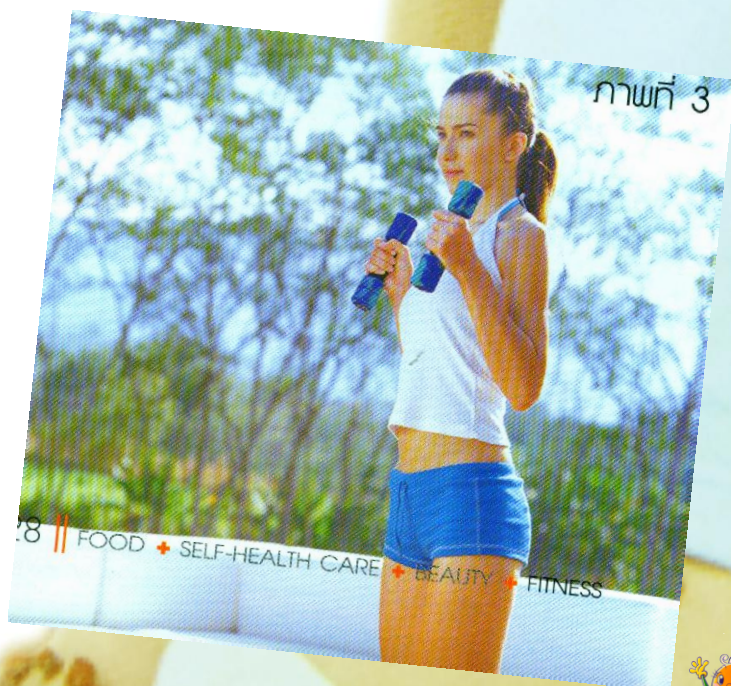
## ออกกำลังกาย



การออกกำลังกาย เป็นการ  
เพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงาน  
ทำให้คุณใช้แคลอรีมากขึ้น  
จึงช่วยลดน้ำหนักและรักษาระดับไขมันได้  
และยังช่วยให้โลหิตหมุนเวียนดีขึ้น  
ทำให้คุณรู้สึกดีขึ้น



การออกกำลังกายเป็นประจำ  
ช่วยชะลอการลดการเผาผลาญ  
พลังงานที่เกิดขึ้น ในขณะที่  
น้ำหนักลดลง



# โรงพยาบาลระนอง ร่วมใจไร้พุง

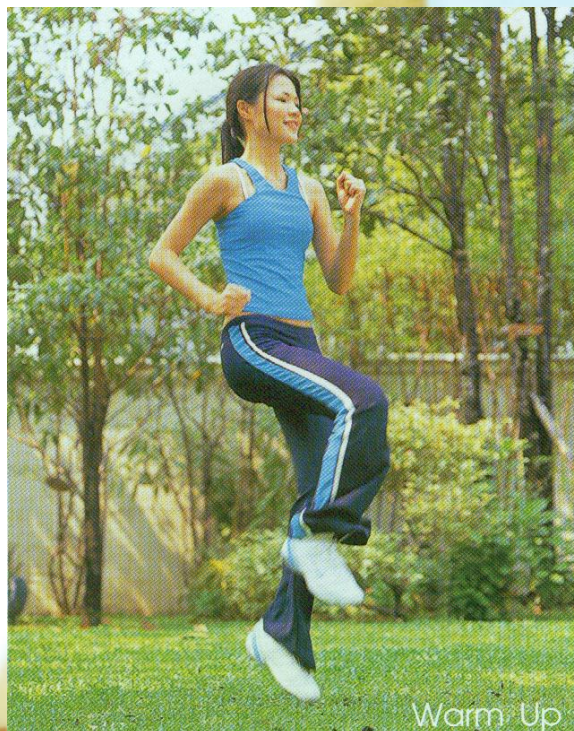
## ออกกำลังกาย



การออกกำลังกายจะช่วยลด  
การสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ  
ที่จะเกิดขึ้นในช่วงที่น้ำหนักลดลง



การออกกำลังกาย ช่วยให้คุณ  
มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น  
คุณจะพบว่าสามารถทำหลายสิ่ง  
ให้สำเร็จได้  
ซึ่งจะให้ความรู้สึกที่ดีกับคุณ





# โรงพยาบาลระนอง ร่วมใจไร้พุง

## ออกกำลังกาย



การออกกำลังกาย

ช่วยลดความเครียดได้ บ่อยครั้งที่

คุณพบว่าการรับประทาน

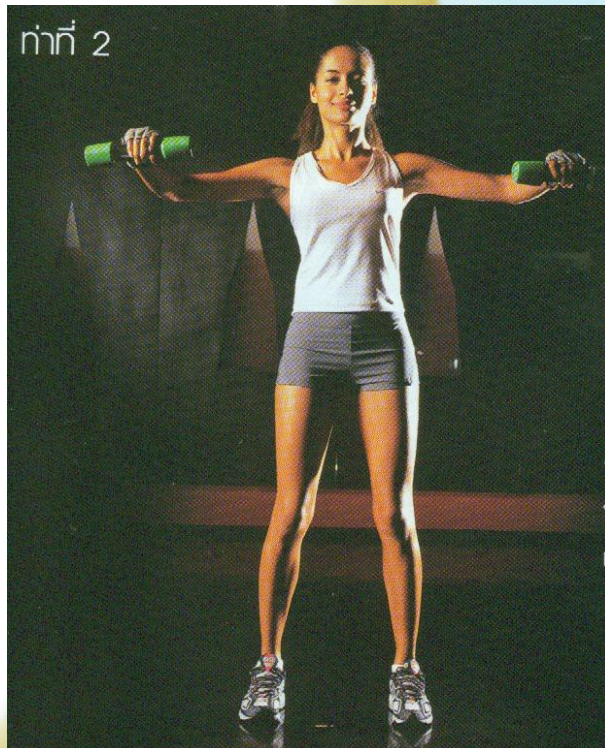
เป็นทางระบายความเครียด

เช่น ความโกรธ หงุดหงิด เบื่อหน่าย

ในสถานการณ์เช่นนี้

คุณควรใช้วิธีการออกกำลังกายแทน

ท่าที่ 2



# โรงพยาบาลระนอง ร่วมใจไร้พุง

## ชนิดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

เวลา 30 นาที / การใช้พลังงาน

เดินแอโรบิก	273
ออกกำลังกายฟิตเนส	178
ยกน้ำหนัก	378
ปั่นจักรยานแบบปานกลาง	306
เดินร่ำ(บอลรูม)	105
ฟุตบอล	249
ทำสวน(ตัดหญ้า)	320
วิ่งเหยาะๆ	327
วิ่งเร็ว	438
วิ่งเร็วปานกลาง	400
ว่ายน้ำ(กรรเชียง)	384
ว่ายน้ำ(ท่ากบ)	332
ว่ายน้ำ(ฟรีสไตล์)	262
เดินปกติ	99
เดินปานกลาง	200
เดินเร็ว	370



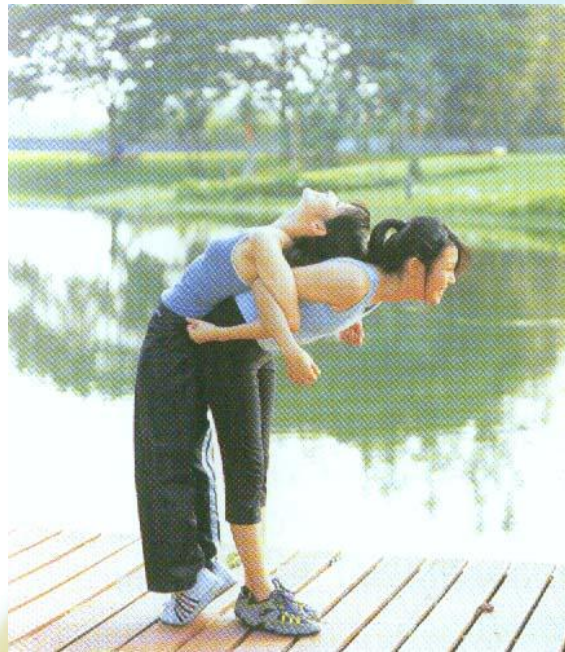
# โรงพยาบาลระนอง ร่วมใจไร้พุง

ตั้งใจ เริ่มต้น อดทน ชะนะใจ  
ตัดข้ออ้าง สร้างดีกว่าซ่อม  
หยุดผลัดวันประกันพรุ่ง  
ให้สุขภาพดีกับตัวเอง  
วันนี้เริ่มต้นง่ายๆ

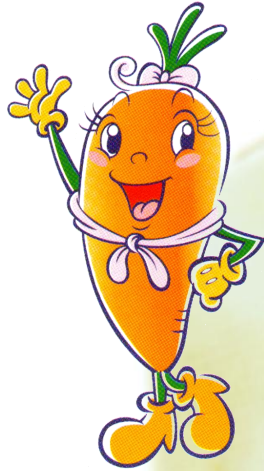
ด้วยการ

## ออกกำลังกาย

เลขนะค๊ะ



โรงพยาบาลระนอง ร่วมใจไร้พุง



ขยับกาย

สบายใจ

ลดพุง

ลดโรค

ลดรายจ่าย

เพิ่มสุข...

สุขภาพดีไม่มีขาย

