

“ใส่ใจ 3 อ. บอกลา 2 ส.”

3อ.

อ. อาหาร - เลือกสรรและบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (Make Healthy Food Choices)

1. กินอาหารครบ 3 มื้อ ห้ามอดมื้อใดมื้อหนึ่ง ลดปริมาณอาหารทุกมื้อที่กิน
2. เคี้ยวอาหารช้า ๆ หยุดเมื่อรู้สึกอิ่ม การกินอาหารอย่างรวดเร็ว จะทำให้เราบริโภคอาหารเกินความต้องการได้ เพราะอาจจะรู้สึกอิ่มช้า
3. เลือกกินอาหารธรรมชาติ อาหารไม่แปรรูป เช่น ข้าวกล้อง ผักสด ธัญพืช
4. กินอาหารเจหรือมังสวิรัตทุกวันพระ หรือวันเกิด ตลอดช่วงเข้าพรรษา
5. กินอาหารโดยไม่ปรุงเครื่องปรุงรส
6. ลดอาหารรสหวาน แป้ง น้ำตาล และอาหารที่มีไขมันสูง เพิ่มผัก ผลไม้ที่หวานน้อย และธัญพืชเป็นประจำ ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม

อ. ออกกำลังกาย - ใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉง (Live an Active Life)

- สิ่งที่จะช่วยเพิ่มกิจกรรมทางกาย
 - เดินขึ้น-ลง บันได
 - ใช้วิธีเดินแทนการขับรถ ในระยะที่สามารถเดินได้
 - เปิดเพลงแล้วเต้นตามจังหวะ
 - สำหรับผู้ที่ทำงานนั่งโต๊ะ ลูกขึ้นมายืดเส้น ยืดเหยียด หรือ เดิน ทุกๆ ชั่วโมง
 - ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายนอกบ้านร่วมกับครอบครัว เพื่อนฝูง
- การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก เลือกออกกำลังกายชนิดที่ชื่นชอบ สม่ำเสมออย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ 45 นาที (เพื่อเผาผลาญไขมันที่สะสม) ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 -10 นาที ก่อนและหลังออกกำลังกาย ใส่เครื่องช่วย เช่น ริดเจ้า รองเท้าหุ้มข้อ ฟันนุ่ม เสี่ยงการวิ่งขึ้นลงบันได

อ. อารมณ์ คือ หลักในการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกขณะลดน้ำหนัก

1. มีความตั้งใจ และมุ่งมั่นจริงที่จะลดน้ำหนัก ลดเออสร้างความคิดที่ดี เช่น “เราสามารถลดน้ำหนักลดเออได้ เราจะในช่วงเข้าพรรษานี้”
2. ตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ของน้ำหนักที่จะลด การลดน้ำหนักที่ดี ควรลด 0.5 - 1 กิโลกรัมต่อสัปดาห์
3. สวดมนต์ไหว้พระ หรือปฏิบัติตามหลักศาสนาอย่างเคร่งครัด และจำจิตใจให้สงบ
4. หลีกเลี่ยงไปศูนย์อาหารหรือจุดที่มีอาหาร เพื่อลดการกระตุ้นให้เราหิว หรืออยากกิน

2ส.

ส. ไม่สูบบุหรี่ บุหรี่คือฆาตกรเงียบ ที่ทำร้ายชีวิตเราโดยไม่รู้ตัวและโทษของการสูบบุหรี่ก่อให้เกิด โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด หลอดเลือดสมอง มะเร็งกล่องเสียง มะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง มะเร็งหลอดลม และหลอดอาหาร

ส. งดดื่มสุรา และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การดื่มแอลกอฮอล์จะเพิ่มพลังงานเข้าไปในร่างกาย ประกอบกับ ไขมันดื่ม จะมีการรับประทานกับแก้ม หรืออาหารอื่นที่มีพลังงานสูงเข้าไปด้วย ทำให้อ้วน นอกจากนี้การดื่มอาจทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจวาย ตับแข็ง เส้นเลือดในสมองแตก มะเร็งกระเพาะอาหาร และทำให้ขาดสติมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

