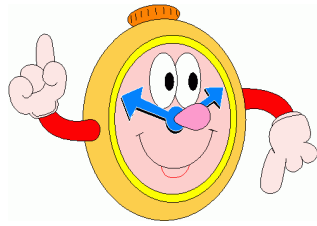


ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรค

1. พยายามรับประทานอาหารให้ตรงเวลา เพื่อไม่ให้รู้สึก

หิว และลูกจากโต๊ะอาหารทันทีที่อิ่ม



2. ซื้ออาหารเท่าที่จำเป็น เท่านั้น อย่าซื้ออาหารมากเกินไปครั้งละมากๆ และอย่าสั่งอาหารเวลาหิว

3. ไม่จัดเตรียมอาหารมากเกินไปจนเกิดความจำเป็น เพื่อป้องกันมิให้เกิดความคิดที่ว่ากินเพราะเสียดาย

- ไม่วางอาหารมือโปรดหรือของว่างไว้รอบตัว ไม่รับประทานจุกจิก
- ไม่อดอาหารมือใดมือหนึ่งทั้งมือ ถ้าจำเป็นควรลดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อให้น้อยลง
- ตักอาหารคำเล็กๆ ประมาณครึ่งช้อนและเคี้ยวอาหารช้าๆ
- ไม่ทำกิจกรรมอื่นๆ ระหว่างรับประทานอาหาร เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์



เพราะจะทำให้รับประทานอาหารมากเกินไปโดยไม่รู้ตัว

ปรับเปลี่ยนวิธีการรับประทานอาหาร

- ดื่มน้ำมากๆ ทั้งก่อนอาหาร ระหว่างมื้ออาหาร และหลังมื้ออาหาร (น้ำ...ไม่ทำให้อ้วน)



2. หลีกเลี่ยงอาหารประเภท ทอด หรือผัด (เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้น้ำมัน)

3. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด เช่น ขนม

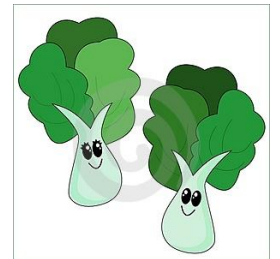
หวาน น้ำอัดลม โอเลี้ยง กาแฟร้อน เย็น นมเปรี้ยว



เครื่องดื่มชูกำลัง ถ้าต้องการอาหารหวานบ้างให้รับประทานผลไม้ที่มีรสไม่หวานจัดแทน เช่น ฝรั่ง ชมพู่ แอปเปิล มันแกว

4. เลือกรับประทานอาหารจำพวกผัก เช่น

แกงจืด แกงส้ม ผัก ผักรวมมิตร ผักจิ้ม น้ำพริก และผักสดต่างๆ



5. หลีกเลี่ยงอาหารประเภทเนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อไก่ให้รับประทานปลาแทน

6. ลดปริมาณข้าวในแต่ละมื้อให้น้อยลงที่สำคัญ ห้ามเติม

ส่งเสริมพฤติกรรมใหม่

1. การออกกำลังกายทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที



2. ลงบันทึกการออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารทุกวัน



จงตั้งใจที่จะปฏิบัติอย่างจริงจัง
เพื่อป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อน
ที่จะตามมา



จัดพิมพ์โดย...กลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์
จังหวัดนครสวรรค์
โทร. 0-5621-9888 ต่อ 5200, 9801



ข้อควรปฏิบัติ
เพื่อการควบคุมน้ำหนัก

และ

ลดไขมันในเลือด