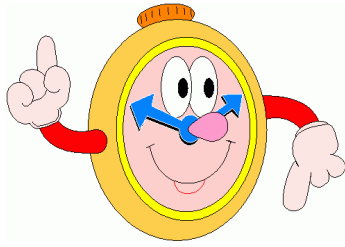


ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรค

1. พยายาม**รับ**ประทานอาหารให้ตรงเวลา

เพื่อไม่ให้รู้สึก
หิว และลูกจาก
โต๊ะอาหารทันที
ที่อึด



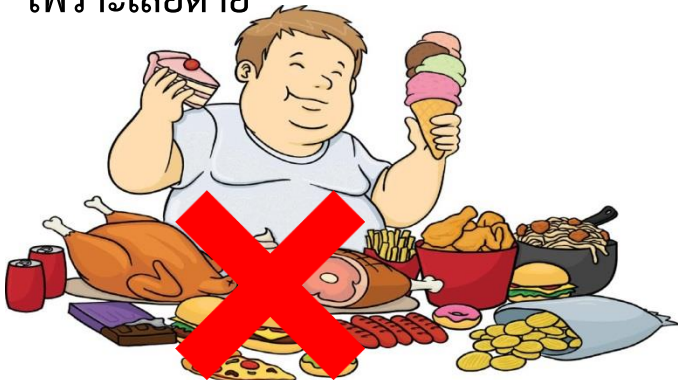
2. ซื้ออาหารเท่าที่จำเป็น
เท่านั้น **อย่า**ซื้อ
อาหารมากเกินไปครึ่ง
มากา



3. **อย่า**สำรวจอาหารเวลาหิว

4. **ไม่**จัดเตรียมอาหารมากเกินไป

เพื่อป้องกันมิให้เกิดความคิดที่ว่ากิน
เพราะเสียดาย



5. **ไม่**วางอาหารมือโปรดหรือขอรว่างโร
รอบตัว

6. **ไม่**รับประทานจุจิก

7. **ไม่**อดอาหารมือใดมือหนึ่งทั้งมือ ถ้า
จำเป็นควรลดปริมาณอาหารในแต่ละ
มือให้น้อยลง

8. **ตัด**อาหารค่าเล็กาประมาณครึ่งซ็อนและ
เค็ชวอาหารช่า

9. **ไม่**ทำกิจกรรมอื่น่า ระหว่างรับประทาน
อาหาร เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์
เพราะจะทำให้รับประทานอาหารมาก
กินไปโดยไม่รู้ตัว

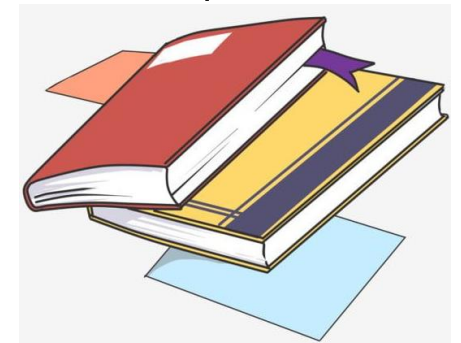


ส่งเสริมพฤติกรรมใหม่

1. **คว**รออกกำลังกายทุกวัน อย่างน้อยวัน
ละ 30 นาที



2. **ล**งบันทึกรออกกำลังกาย และการ
รับประทานอาหารทุกวัน



ปรับเปลี่ยนวิธีการรับประทานอาหาร

1. ดื่มน้ำมาก



ทั้งก่อนอาหาร
ระหว่างมื้ออาหาร
และหลังมื้ออาหาร

น้ำ...ไม่ตกใจอ้วน

2. **หลีกเลี่ยง** อาหารประเภททอดหรือผัด (เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ไขมัน)



3. **หลีกเลี่ยง** การรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด เช่น ขนมหวาน น้ำอัดลม โอเลี้ยง กาแฟร้อน-เย็น นมเปรี้ยว เครื่องดื่มชูกำลัง

ถ้าต้องการอาหารหวานบ้างให้รับประทานผลไม้ที่มีรสไม่หวานจัดแทน เช่น ฝรั่ง ชมพู่ แอปเปิล มันแกว

4. เลือกรับประทานอาหารจำพวกผัก

เช่น แกงจืด แกงส้ม ผัดผักรวมมิตร ผักจิ้มน้ำพริก และผักสดต่างๆ



5. **หลีกเลี่ยง** อาหารประเภทเนื้อหมูเนื้อวัว เนื้อไก่ ให้รับประทานปลา

แทน

6. **ลด** ปริมาณข้าวในแต่ละมื้อให้น้อยลงที่สำคัญ ห้ามเติม



ข้อควรปฏิบัติ

เพื่อการควบคุมน้ำหนักและลดไขมันในเลือด



จัดทำโดย...กลุ่มงานสุขศึกษา ต่อ 19801
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์
จังหวัดนครสวรรค์
โทร. 0-5621-9888

