

## สร้างสุขภาพดีไม่ยาก แค่ปรับการใช้ชีวิตประจำวันให้ถูกหลัก

การมี “สุขภาพดี” ไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแค่เราต้องใส่ใจในรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ด้วยเหตุผลนี้ โรงพยาบาล พญาไท 2 เราจึงพร้อมสนับสนุนให้คนไทยใส่ใจกับการสร้างสุขภาพที่ดี ด้วยเทคนิคการดูแลสุขภาพในหนึ่งวัน เทคนิคที่จะช่วยให้การสร้างสุขภาพที่ดี...ไม่ว่าใครก็ทำได้ ง่ายนิดเดียว!

### สร้างสุขภาพดี...ในช่วงเช้า

**อาหารเช้า** คืออาหารมื้อสำคัญ! อย่างที่เขาวกกันว่ากรกินอาหารเช้าให้เลือกกินอย่าง ‘พระราชชา’ คือกินได้ทุกอย่าง เพราะเราจะต้องใช้พลังงานไปอีกทั้งวัน เพียงแต่ต้องใส่ใจในเรื่องของแคลอรี และควรกินให้หลากหลาย เพื่อเติมแร่ธาตุสารอาหารแก่ร่างกายให้ครบถ้วน

**ยามสาย** การดื่มเครื่องดื่มร้อนๆ ช่วยกระตุ้นความกระปรี้กระเปร่าได้ดี ไม่ว่าจะเป็นชาหรือกาแฟ แต่ต้องให้ความสำคัญกับส่วนผสมอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็น น้ำตาลทราย คอฟฟี่เมต หรือ นมข้นหวาน ควรใสในปริมาณน้อย หรือดื่มกาแฟดำไปเลยก็จะดีกว่านะ

### สร้างสุขภาพดี...ในช่วงกลางวัน

**อาหารกลางวัน** ควรกินให้หลากหลาย การกินแต่ร้านเดิมๆ เมนูเดิมๆ ก็อาจจะทำให้เราได้รับแต่สารอาหารเดิมๆ หรือหันมาเลือกกินอาหารคลีน ก็จะช่วยลดการรับไขมันเข้าสู่ร่างกายได้ พร้อมกับเลี่ยงอาหารประเภทผัด, ทอด

**ยามบ่าย** เน้นที่น้ำเปล่า เพราะสามารถทำให้ร่างกายสดชื่นขึ้นได้ สำหรับบางคนที่รู้สึกหิว การดื่มน้ำก็ช่วยให้อิ่มท้องได้ หรือเลือกกินผลไม้สดประเภทที่มีน้ำตาลน้อยๆ อย่าง ฝรั่ง แอปเปิ้ล แทนก็ดีเหมือนกันนะ

**การนั่งทำงานในออฟฟิศ** ควรคำนึงถึงท่าทางการใช้งาน เพื่อป้องกันการเป็นออฟฟิศซินโดรม เช่น การนั่งหลังตรง หากนั่งแล้วเมื่อยให้หาหมอนมาอิงหลัง เพื่อให้มีการผ่อนคลาย ลดน้ำหนักที่กดทับได้ และหากนั่งนานๆ ก็ควรออกไปเดินยืดเส้นยืดสายบ้าง

### สร้างสุขภาพดี...ในช่วงเย็น

**ออกกำลังกาย** เป็นเรื่องที่สำคัญในการที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพที่ดี ก่อนออกกำลังกายควรหาอาหารเบาๆ อย่าง ผลไม้ ขนมปัง รับประทานเสียก่อน ไม่อย่างนั้น หลังการออกกำลังกายจะรู้สึกหิวและกินมากกว่าปกติ

**อาหารมื้อเย็น** ควรเป็นมื้อเบาๆ เพราะช่วงกลางคืนเราไม่ค่อยได้ใช้พลังงาน บวกกับกระเพาะจะได้ไม่ต้องทำงานหนัก ควรเลือกอาหารจำพวก ข้าวต้ม หรือ สลัด และควรทานอย่างน้อย 2 ชั่วโมงขึ้นไปก่อนที่จะเข้านอน เพื่อป้องกันโรคกรดไหลย้อน

**การนอน** เพื่อความสดชื่นของร่างกายและสมอง ควรนอนให้ครบ 6-8 ชั่วโมงต่อวัน

### ลด “ฟุง” ลดความเสี่ยง “โรคอ้วน”

ในปัจจุบัน “โรคอ้วน” เป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงสำหรับคนไทย เพราะมีอัตราของผู้ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์สูงเพิ่มมากขึ้น โดยโรคอ้วนจะก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ มากมาย ทั้งเบาหวาน ความดันสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจ โรคไต เป็นต้น

**“การลดฟุง”** อันเป็นแหล่งสะสมของไขมันนั้น ย่อมทำให้ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคลดลงไปด้วย เราจึงควรต้องเริ่มดูแลตัวเองตั้งแต่อาหารการกิน ลด ละ เลิก อาหารที่มีรสชาติเค็มและหวาน รวมถึงลดอาหารที่มีความมัน เพื่อจำกัดปริมาณไขมันที่รับเข้าสู่ร่างกาย

## แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

3. พญ. รจเลข ศิวะสัตยานนท์ แพทย์ด้านเวชศาสตร์ครอบครัวและแพทยอาชีวเวชศาสตร์ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ (ตรวจสุขภาพฟรีเยี่ยม) โรงพยาบาลพญาไท 2
4. แต่งเมื่อ 07/03/2018

### คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ข้อใดต่อไปนี้เป็นแนวทางที่แนะนำสำหรับการสร้างสุขภาพที่ดีในช่วงกลางวัน

1. กินอาหารเช้าอย่างเต็มที่เพื่อใช้พลังงานทั้งวัน
2. ดื่มเครื่องดื่มร้อนยามสาย เช่น ชาหรือกาแฟ แต่ควรระวังปริมาณน้ำตาล
3. เลือกกินอาหารคลีนในมื้อกลางวัน และหลีกเลี่ยงอาหารผัดหรือทอด
4. กินอาหารมือเย็นเบาๆ เช่น ข้าวต้ม หรือ สลัด

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3. เลือกกินอาหารคลีนในมื้อกลางวัน และหลีกเลี่ยงอาหารผัดหรือทอด

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทอ่าน

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

### คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากบทความ เรื่อง สร้างสุขภาพดีไม่ยาก แค่ปรับการใช้ชีวิตประจำวันให้ถูกหลัก ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความคำตอบ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
อาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญและควรกินอย่างหลากหลายเพื่อเติมแร่ธาตุสารอาหารให้ครบถ้วน		
การดื่มกาแฟดำในยามสายจะดีกว่าการใส่น้ำตาลหรือคอฟฟี่เมต		
ควรออกกำลังกายและรับประทานอาหารเบาๆ ก่อนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี		
การลดพุงช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนและโรคต่างๆ		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง, ความคิดเห็น, ข้อเท็จจริง, ข้อเท็จจริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

## แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

### คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใน เรื่อง สร้างสุขภาพดีไม่ยาก แค่ปรับการใช้ชีวิตประจำวันให้ถูกหลัก

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
อาหารมื้อเย็น ควรเป็นมือเบาๆ เพราะช่วงกลางคืนเราไม่ค่อยได้ใช้พลังงาน บวกกับกระเพาะจะได้ไม่ต้องทำงานหนัก ควรเลือกอาหารจำพวก ข้าวต้ม หรือ สลัด	
อาหารเช้า คืออาหารมื้อสำคัญ! อย่างที่เขาวางก้นว่าการกินอาหารเช้าให้เลือกกินอย่าง 'พระราชา' คือกินได้ทุกอย่าง	
อาหารกลางวัน ควรกินให้หลากหลาย การกินแต่ร้านเดิมๆ เมนูเดิมๆ ก็อาจจะทำให้เราได้รับแต่สารอาหารเดิมๆ หรือหันมาเลือกกินอาหารคลีน ก็จะช่วยลดการรับไขมันเข้าสู่ร่างกายได้	
ออกกำลังกาย เป็นเรื่องที่สำคัญในการที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพที่ดี ก่อนออกกำลังกายควรหาอาหารเบาๆ	
การดื่มเครื่องดื่มร้อนๆ ช่วยกระตุ้นความกระปรี้กระเปร่าได้ดี ไม่ว่าจะเป็น้ำหรือกาแฟ	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 5 1 3 4 2

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

### คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม การสร้างสุขภาพดีในช่วงเช้าเริ่มต้นจากการทานอาหารเช้าอย่างไร

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : การสร้างสุขภาพดีในช่วงเช้าเริ่มต้นจากการทานอาหารเช้าที่มีความหลากหลายและควรใส่ใจในเรื่องของแคลอรี เพื่อเติมแร่ธาตุและสารอาหารที่ครบถ้วนให้แก่ร่างกาย สำหรับการเลือกทานควรคิดเหมือนการกินอย่าง 'พระราชา' ซึ่งหมายถึงการทานได้ทุกอย่างที่เหมาะสมและมีประโยชน์ต่อร่างกาย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

## แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

### คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม การสร้างสุขภาพที่ดีในช่วงเย็นควรทำอย่างไรบ้างเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและป้องกันโรคอ้วน

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

●ออกกำลังกาย: ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ก่อนออกกำลังกายควรรับประทานอาหารเบาๆ เช่น ผลไม้หรือขนมปัง เพื่อให้ไม่รู้สึกหิวเกินไปหลังจากออกกำลังกาย

●การเลือกอาหารมื้อเย็น: ควรเลือกอาหารมื้อเย็นที่เบาและย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม หรือสลัด และควรรับประทานอย่างน้อย 2 ชั่วโมงก่อนเข้านอน เพื่อป้องกันโรคกรดไหลย้อน

●การนอน: ควรนอนหลับให้เพียงพออย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงต่อวัน เพื่อความสดชื่นของร่างกายและสมอง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน