



E-newsletter



เชิญร่วมงานมหกรรมเครือข่ายสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพ
"คืน (ความ) สุข (ภาพ) แรงงานไทย ก้าวไกล...มาตรฐานสากล"
ADSO สีสีส วันศุกร์ที่ 14 สิงหาคม 2558
 เวลา 08.00 - 16.00 น. ณ หอประชุมใหญ่ ซี.ไอ.ที.
 ถนนแจ้งวัฒนะ เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร

**ร่วมต้อนรับประธานในพิธี
 พลเอกสุรศักดิ์ กาญจนรัตน์
 รัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน**

กิจกรรมในงาน

- ▶ ปฐกฐนพิเศษ "ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพแรงงานและตรวจเช็คสุขภาพในโรงงาน"
- ▶ เสวนา "การสร้างเสริมสุขภาพแรงงาน พหุอานระบบการดูแลสุขภาพในองค์กร"
- ▶ เสวนา "วิถี พ.จ.น. ความสุขในชีวิตยุคใหม่"
- ▶ นิทรรศการแสดงผลการสร้างเสริมสุขภาพและส่งเสริมความปลอดภัยในการทำงานของสถานประกอบการ
- ▶ พิธีมอบโล่และเกียรติบัตร สถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพ

กลุ่มเป้าหมาย

- ▶ ผู้บริหารระดับสูงจากสถานประกอบการ
- ▶ หัวหน้างานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ
- ▶ หัวหน้างานด้านส่งเสริมสุขภาพและการผลิต
- ▶ หัวหน้างานด้านส่งเสริมสุขภาพ
- ▶ หัวหน้างานด้านกิจการสร้างเสริมสุขภาพ
- ▶ บุคคลทั่วไป

สิ่งที่คุณจะได้รับจากการร่วมงาน

- ▶ แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพที่เป็นตามประกาศกระทรวงสุขภาพ
- ▶ ขอบข่าย/ความประสงค์ของวิชาชีพและสถานภาพแวดล้อมในการทำงาน ภายในบูธนิทรรศการ
- ▶ วัสดุสื่อสิ่งพิมพ์การสร้างเสริมสุขภาพและความปลอดภัยในการทำงาน (Tool Kit)
- ▶ ภัตตาหาร/เครื่องดื่มจากหน่วยงานที่ร่วมจัดนิทรรศการ
- ▶ รับทราบแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพแรงงานในสถานประกอบการ หากสถานประกอบการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ได้รับรางวัล
- ▶ มีโอกาสเข้าร่วมเป็นคณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ (ทั้งในและนอกบริษัท) จากผู้ร่วมงานได้

ณ วันที่เสาร์ 15 กรกฎาคม 2558
 ๕:๐๐-๖:๐๐ น. ๒๕๕๘

ดาวน์โหลดใบสมัครเข้าร่วมงานที่
www.healthystyenterprise.org
ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ

ขอสงวนสิทธิ์ในสิ่งที่ปรากฏในการประชาสัมพันธ์ไว้โดยมีข้อยกเว้น
 ผู้ที่สนใจสมัครสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
 โทร. ๐-๒๕๔๑-๙๒๓๓, ๐๘-๒๕๕๘-๔๖๑๔ และ ๐๘-๒๕๕๘-๔๖๑๔
 E-mail : smokefree9@hotmail.com , healthystyenterprise@gmail.com



ฉบับที่ 6 (เมษายน - มิถุนายน 2558)

ทักทายสมาชิก

สวัสดิ์คะคณะทำงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพในสถานประกอบการทุกท่าน นับตั้งแต่ช่วงปี พ.ศ.2551 - 2558 ที่ผ่านมา แผนงานส่งเสริมการขยายฐานการป้องกัน บัญชีเสี่ยง: บุหรี่ เหล้า อุบัติเหตุในสถานประกอบการ โดยสมาคมพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อมร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ดำเนินการผลักดันงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการควบคุมปัจจัยเสี่ยง บุหรี่ เหล้า และอุบัติเหตุจากการเดินทางกับกลุ่มสถานประกอบการอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งมีสถานประกอบการไม่น้อยกว่า 1,000 แห่ง ดำเนินงานขับเคลื่อนการสร้างเสริมสุขภาพให้เกิดขึ้นในที่ทำงานในรูปแบบของโครงการ/กิจกรรม/วิธีการที่แตกต่างกัน ตามความพร้อมและบริบทของแต่ละสถานประกอบการ นำมาซึ่งความสำเร็จและความก้าวหน้าของการพัฒนาสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพของแต่ละสถานประกอบการ นำมาซึ่งความสำเร็จและความก้าวหน้าของการพัฒนาสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพของแต่ละสถานประกอบการ



ทักทายสมาชิก

ดังนั้น จดหมายข่าวฉบับนี้จึงขอนำเสนอถึงงาน“มหกรรมเครือข่ายสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพ: คิน (ความ) สุข (ภาพ) แรงงานไทย ก้าวไกล... มาตรฐานสากล” ขึ้น ที่จะจัดขึ้นในวันศุกร์ที่ 14 สิงหาคม 2558 ระหว่างเวลา 8.00 – 16.00 น. ณ หอประชุมใหญ่ ที.โอ.ที. ถนนแจ้งวัฒนะ เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร นอกจากจะเป็นการจัดงานเพื่อมอบรางวัลที่เปรียบเสมือนเป็นขวัญกำลังใจในการดำเนินงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพของสถานประกอบการให้แก่สถานประกอบการแล้ว ภายในงานยังประกอบด้วยหัวข้อเสวนาที่น่าสนใจอีกมากมาย ท่านสามารถติดตามได้ในคอลัมน์ “บอกเล่า เก้าสิบ”

ท้ายนี้ แผนงานส่งเสริมการขยายฐานการป้องกันปัจจัยเสี่ยง: บุหรี่ เหล้า อุบัติเหตุในสถานประกอบการ โดยสมาคมพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อม ขอขอบพระคุณ คณะทำงานสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพทุกท่านได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการขับเคลื่อนให้สังคมไทยเป็นสังคมแห่งสุขภาวะ และขอเป็นกำลังใจให้ทุกสถานประกอบการได้ดำเนินงานดี ๆ เพื่อสังคมเช่นนี้ตลอดไปคะ



บันทึกความเคลื่อนไหว



กิจกรรมสัมมนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ “สถานประกอบการ
ไทย...ทำอะไรให้ปลอดภัย” ณ ศูนย์รวมตะวันจังหวัด
กาญจนบุรี

สำหรับกิจกรรมสัมมนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้
“สถานประกอบการไทย...ทำอะไรให้ปลอดภัย” มี
ผู้แทนจากคณะทำงานสถานประกอบการปลอดภัยที่
ประสบความสำเร็จด้านการควบคุมการดื่มเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์จากสถานประกอบการ 30 แห่งทั่วประเทศ
ไทย เข้าร่วมพบปะพูดคุย ทบทวน เล่าเรื่อง ประสบการณ์การ
ทำงานด้านการควบคุมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ผ่านมานี้
แง่มุมต่าง ๆ นำไปสู่การพัฒนาข้อสรุปเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้
เกิดผลสำเร็จในการดำเนินงานด้านการควบคุมการดื่ม
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์รวมทั้งรูปแบบวิธีการขับเคลื่อนสถาน
ประกอบการปลอดภัยที่สถานประกอบการสามารถดำเนินการ
ได้จริง มีความเหมาะสม สอดคล้องกับบริบทของสถาน
ประกอบการ และเป็นแนวทางที่ทำให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรม
และยั่งยืนที่จะสามารถใช้เป็นแนวทางปฏิบัติด้านการควบคุม
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของสถานประกอบการอื่น ๆ ต่อไป

กิจกรรมพัฒนาศักยภาพคณะทำงาน (Capacity Building) และสร้างทีมงาน (Team Building)

โรงพยาบาลตรัง ร่วมด้วยสวัสดิการและ
คุ้มครองแรงงานจังหวัด สาธารณสุขจังหวัด
โรงพยาบาลประจำอำเภอในจังหวัดตรังและ
สมาคมพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อม ภายใต้
แผนงานส่งเสริมการขยายฐานการป้องกัน
ปัจจัยเสี่ยง: บุหรี่ เหล้าและอุบัติเหตุในสถาน
ประกอบการ จัดกิจกรรมพัฒนาศักยภาพ
คณะทำงาน (Capacity Building) และสร้าง
ทีมงาน (Team Building) ระหว่างวันที่ 2 - 3
เมษายน 2558 ณ สวนพฤกษศาสตร์ทุ่งค่าย
จังหวัดตรัง



กิจกรรมพัฒนาศักยภาพคณะทำงาน (Capacity Building) และสร้างทีมงาน (Team Building) (ต่อ)

สำหรับกิจกรรมดังกล่าวมีวัตถุประสงค์เพื่อให้คณะทำงานในสถานประกอบการจังหวัดตรัง มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการควบคุมพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ นอกจากนี้ยังเป็นการพัฒนาศักยภาพบุคลากรให้สามารถจัดทำแผนปฏิบัติการสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งการจัดกิจกรรมครั้งนี้ได้ถ่ายทอดผ่านรูปแบบการบรรยายถึงสถานการณ์และความจำเป็นของการสร้างเสริมสุขภาพในสถานประกอบการ พร้อมกับแนวทางการขับเคลื่อนสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพอย่างเป็นระบบและการจัดทำแผนปฏิบัติการ ทั้งนี้นอกจากองค์ความรู้ที่สถานประกอบการได้รับแล้ว ยังมีอีกหนึ่งกิจกรรมที่เป็นสร้างการมีส่วนร่วมด้วยการทำงานเป็นทีม (Team Building) อาทิเช่น กิจกรรม Rally Healthy Enterprise เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าอบรมร่วมกันค้นหา Key word สำคัญในการขับเคลื่อนสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวสร้างความสนุกสนานให้กับผู้เข้าอบรมเป็นอย่างยิ่ง และกิจกรรมพัฒนาศักยภาพคณะทำงานในครั้งนี้ได้ปิดท้ายด้วยการนำเสนอแผนกิจกรรมที่คณะทำงานจะนำไปขับเคลื่อนในสถานประกอบการของตนเอง พร้อมทั้งได้กำหนดเป้าหมายที่จะเกิดขึ้นในองค์กรให้เป็นรูปธรรมต่อไป ทั้งนี้ แผนงานฯ ขอเป็นกำลังใจให้กับสถานประกอบการทุก ๆ แห่ง ได้ดำเนินงานได้ตามบรรล่วัตถุประสงค์และเกิดการสร้างเครือข่ายในพื้นที่ระหว่างสถานประกอบการและหน่วยงานส่งเสริมสุขภาพในพื้นที่จังหวัดตรังในที่สุด



มูลนิธิพัฒนาอุตสาหกรรมเครื่องนุ่งห่มไทยร่วมบูรณาการงาน ป้องกันปัจจัยเสี่ยงในสถานประกอบการ

เมื่อวันที่ 25 เมษายน 2558 ณ โรงแรมจอมเทียนการ์เด้นท์ รีสอร์ท (พัทยา) แผนงานส่งเสริมการขยายฐานการป้องกันปัจจัยเสี่ยง: บุหรี่ เหล้า อุบัติเหตุในสถานประกอบการ ร่วมกับมูลนิธิพัฒนาอุตสาหกรรมเครื่องนุ่งห่มไทยภาคีการทำงานด้าน Happy Workplace ภายใต้แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะองค์กร (สำนัก 8) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้“ปัจจัยสู่ความสำเร็จในการสร้างองค์กรแห่งความสุขกับการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพให้คนทำงาน” ให้กับนักสร้างสุขภาวะองค์กร ในการดูแลของอุตสาหกรรมเครื่องนุ่งห่ม 28 หน่วยงาน



มูลนิธิพัฒนาอุตสาหกรรมเครื่องนุ่งห่มไทยร่วมบูรณาการงาน ป้องกันปัจจัยเสี่ยงในสถานประกอบการ (ต่อ)

โดยแผนงานฯ ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ความ
จำเป็นต่อการสร้างเสริมสุขภาพให้กับแรงงานในองค์กร
พร้อมทั้งให้แนวทางการใช้เครื่องมือขับเคลื่อนการดำเนินงาน
ด้านการควบคุมปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ
สนับสนุนให้เกิดการลดปัจจัยเสี่ยงอย่างง่ายด้วยการลด
พฤติกรรมเสี่ยงจากการสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า และอุบัติเหตุจาก
การเดินทางของพนักงาน ทั้งนี้ ได้ชี้ให้เห็นว่าหากแรงงาน
สามารถลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้ได้ นั้นหมายถึงการ
มีคุณภาพชีวิตที่ดีส่งผลให้เกิดความสุขและประสิทธิภาพการ
ผลิตด้วย

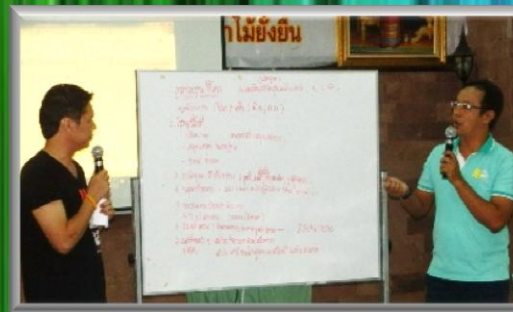
นอกจากนั้น แผนงานฯ ยังได้มีการจัดนิทรรศการ
ตลาดนัดความรู้และมอบเครื่องมือขับเคลื่อนสถานประกอบ
การสร้างเสริมสุขภาพ (Tool kit) ให้กับทั้ง 28 องค์กร เพื่อเป็น
แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการควบคุมปัจจัยเสี่ยงใน
สถานประกอบการอย่างเป็นระบบ



ประชุมเครือข่ายสถานประกอบการสร้างเสริม สุขภาพ ครั้งที่ 6 และ 7

เมื่อวันที่ 9-10 พฤษภาคม 2558 ได้มีการประชุมเครือข่ายที่ศูนย์ศึกษาธรรมชาติเจ็ดคต-โป่งเส้า โดยเครือข่ายสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพ (คสส.) ร่วมกับสมาคมพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อมภายใต้แผนงานส่งเสริมการขยายฐานการป้องกันปัจจัยเสี่ยงบุหรี เหล้า และอุบัติเหตุในสถานประกอบการ ได้ประชุมคณะกรรมการเครือข่ายอย่างต่อเนื่อง เพื่อหารือแนวทางขับเคลื่อนเครือข่ายสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพ พร้อมกับระดมความคิดเห็นเพื่อกำหนดแผนแม่บท (Master Plan) และกิจกรรมด้านการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่แรงงานไทย และต่อเนื่องด้วยการประชุมครั้งที่ 7 ในวันที่ 12 มิถุนายน 2558

โดยการประชุมเครือข่าย เพื่อหารือเกี่ยวกับการดำเนินงาน รวมถึงคณะกรรมการเครือข่ายได้นำเสนอรายละเอียดเกี่ยวกับผลตอบแทนทางเศรษฐกิจจากการเป็นสถานประกอบการปลอดบุหรี และสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพก้าวไกลสู่มาตรฐานสากลได้อย่างไร ซึ่งรายละเอียดดังกล่าวจะถูกนำเสนอในงานมหกรรมเครือข่ายสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพที่จัดขึ้นในเดือนสิงหาคม 2558 นี้





วันงดสูบบุหรี่โลก 2558



ตามที่องค์การอนามัยโลกได้กำหนดให้วันที่ 31 พฤษภาคม ของทุกปีเป็นวันงดสูบบุหรี่โลก ซึ่งใน ปี 2558 นี้ ได้กำหนดประเด็นในการรณรงค์ คือ “หนูนกกฎหมายบุหรี่ใหม่ เพื่อคุณภาพชีวิตคนไทย” เพื่อเป็นการสนับสนุน (ร่าง) พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ นอกจากมจัดแสดงนิทรรศการทางวิชาการ ในงานยังประกอบด้วย การมอบรางวัล World No Tobacco Day Award 2015 และไล่ประกาศเกียรติคุณให้กับบุคคล/หน่วยงานที่ให้การสนับสนุนการดำเนินงานด้านการควบคุมการยาสูบ โดย พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชา ทินัดดามาตุ เสด็จเป็นองค์ประธานเปิดงาน

บอกเล่าเก้าสิบ >>>>>>>>>>

จากการดำเนินงานของสถานประกอบการที่สมัครเข้าร่วมโครงการพัฒนาสถานประกอบการปลอดบุหรี่ เหล้า และอุบัติเหตุ ทั้งในส่วนของการจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพ (การจัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดบุหรี่) การสร้างระบบสื่อสารให้ความรู้แก่พนักงานเกี่ยวกับพิษภัยของพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ (บุหรี่ เหล้า การพนัน อุบัติเหตุ) รวมทั้งจูงใจและสนับสนุนให้พนักงานลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยง ในรูปแบบของโครงการ/กิจกรรม/วิธีการที่แตกต่างกัน ตามความพร้อมและบริบทของแต่ละสถานประกอบการ นำมาซึ่งความสำเร็จและความก้าวหน้าของการพัฒนาสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพของแต่ละสถานประกอบการ



บอกเล่าเก้าสิบ (ต่อ) >>>>>>>>>>



และเพื่อให้เจ้าของกิจการ/ผู้บริหาร/คณะทำงานสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพของแต่ละหน่วยงาน ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การดำเนินงานด้านการควบคุมพฤติกรรมเสี่ยง และเพื่อเป็นการประกาศเกียรติคุณแก่สถานประกอบการที่ได้ดำเนินงานอย่างเป็นรูปธรรม แผนงานส่งเสริมการขยายฐานการป้องกันปัจจัยเสี่ยง: บุหรี่ เหล้า อุบัติเหตุในสถานประกอบการ จึงได้จัดงาน **มหกรรมเครือข่ายสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพ: คีน (ความ) สุข (ภาพ) แรงงานไทย ก้าวไกล...มาตรฐานสากล** ขึ้น ที่จะจัดขึ้นในวันศุกร์ที่ 14 สิงหาคม 2558 ระหว่างเวลา 8.00 – 16.00 น. ณ หอประชุมใหญ่ ที.ไอ.ที. ถนนแจ้งวัฒนะ เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร โดยในงานมหกรรมฯ ดังกล่าว จะประกอบด้วยการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- **ปาฐกถาพิเศษ** “สุขภาพและความปลอดภัยของแรงงานไทย พาประเทศไทยก้าวไกลสู่มาตรฐานสากล/AEC”
 - **เสวนา** “การสร้างเสริมสุขภาพแรงงาน พาสถานประกอบการไปสู่มาตรฐานสากลได้อย่างไร”
 - **เสวนา** “ทำความรู้จักกับ พ.ร.บ. ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ ฉบับใหม่”
 - **นิทรรศการ** รวมพลังสร้างเสริมสุขภาพและส่งเสริมความปลอดภัยในการทำงานของสถานประกอบการ
 - **พิธีมอบโล่ และเกียรติบัตร** สถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพ
- พร้อมรับเครื่องมือขับเคลื่อนการสร้างเสริมสุขภาพและความปลอดภัยในการทำงาน (Tool Kits) และรางวัล/สื่อแจกจากหน่วยงานที่ร่วมจัดนิทรรศการ

สถานประกอบการสามารถติดตามทุกความเคลื่อนไหว ได้ที่ www.healthyenterprise.org หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์ประสานงานโครงการพัฒนาสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพ โทรศัพท์ 0-2441-9232, 0-2800-2424, 08-2358-4614, 08-2358-4616 โทรสาร 0-2441-9232, 0-2889-3390

รอบรู้เรื่องสุขภาพ



รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เผยมีอาหารว่างระหว่างมื้อ เป็นตัวช่วยเสริมสำหรับคนที่รับประทานอาหารได้น้อยแต่อาหารว่างที่บริโภคส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงอุดมไปด้วยแป้งและคาร์โบไฮเดรต อาหารว่างที่ดีมีประโยชน์ จึงควรเป็นอาหารที่กินง่าย ๆ เช่น ผลไม้ที่หวานน้อย ศ.นพ.รัชตะ รัชตะนาวิน รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เปิดเผยถึงการเลือกอาหารว่างที่ดีต่อสุขภาพว่า ร่างกายคนเราต้องการอาหารครบ 3 มื้อ แต่บางครั้งก็ยังไม่ได้รับสารอาหารและพลังงานไม่เพียงพอ จึงจำเป็นต้องมีอาหารว่างระหว่างมื้อ เป็นตัวช่วยเสริมสำหรับคนที่รับประทานอาหารได้น้อยเพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารอย่างเพียงพอ แต่อาหารว่างที่บริโภคส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงอุดมไปด้วยแป้งและคาร์โบไฮเดรต อาทิ ขนมปัง ขนมเค้กหน้าครีม เป็นต้น เมื่อกินในปริมาณที่มากเกินไปและขาดการออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนได้ เพราะจากการสำรวจสถานการณ์การจัดอาหารว่าง พบว่า อาหารว่างที่จัดส่วนใหญ่ให้พลังงานสูง อาทิ ขนมปัง ขนมเค้กหน้าครีม เป็นต้น เมื่อกินในปริมาณที่มากเกินไปและขาดการออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนได้ เพราะจากการสำรวจอาหารว่าง พบว่าอาหารว่างที่จัดส่วนใหญ่ให้พลังงานสูง โดยข้อเสนอแนะการจัดอาหารว่างสำหรับผู้ใหญ่ ไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน โดยผู้ชายไม่ควรได้พลังงานจากอาหารว่างเกิน 200 kcal และผู้หญิงไม่ควรได้พลังงานเกิน 150-160 kcal แต่ผลจากการสุ่มตรวจพบร้อยละ 75 ของอาหารว่างที่ตรวจให้พลังงานมากกว่า 200 kcal และยังพบว่าร้อยละ 30 ของอาหารว่างที่พบ ให้พลังงานมากกว่า 300 kcal ซึ่งเกือบเท่ากับพลังงานจากอาหารมื้อหลัก แต่มีอาหารว่างเพียงร้อยละ 25 ที่ให้พลังงานน้อยกว่า 200 kcal



รอบรู้เรื่องสุขภาพ(ต่อ)



"อาหารว่างที่ดีมีประโยชน์ จึงควรเป็นอาหารที่กินง่าย ๆ เช่น ผลไม้ที่หวานน้อย เพราะเป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ โยอาหารจะช่วยเรื่องการขับถ่ายด้วย และควรเลือกที่มีน้ำตาลน้อย ส่วนเครื่องดื่มจะช่วยชะล้าง เศษอาหารที่ตกค้างในช่องปาก ทำให้ปากไม่แห้ง ลดปัญหากลิ่นปาก และเป็นผลดีต่อสุขภาพฟัน การดื่มน้ำเปล่าถือว่าดีที่สุด แต่หากต้องการเครื่องดื่มชนิดอื่น ๆ ให้เลือกดื่มนมไขมันน้อยและไม่ปรุงแต่งรส ส่วนเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ ให้เลือกใช้น้ำตาลของขนาด 4 กรัม เพื่อลดการบริโภคหวาน" รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข กล่าว

ทางด้าน ดร.นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า การจัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพให้คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย พลังงานไม่เกินร้อยละ 10 ต่อวัน หากเป็นเบเกอรี่ ควรเลือกขนมปังชนิดที่มีธัญพืชเป็นส่วนประกอบ อาทิ โฮลวีท ข้าวโอ๊ต งา ให้หลีกเลี่ยงที่มีไขมันสูง รสหวานจัด อาทิ ลูกก๊ากี้ พัพพาย แต่ถ้าจัดขนมไทยให้เน้นที่มีธัญพืช ถั่ว ผัก ผลไม้เป็นส่วนประกอบ เช่น ถั่วแปบ ขนมตาล ขนมกล้วย หลีกเลี้ยงขนมไทยที่มีกะทิ หรือน้ำตาลมาก เช่น ตะโก้ ขนมหม้อแกง ฝอยทอง เป็นต้น

ทั้งนี้ อาหารที่ดีต่อสุขภาพ จะให้พลังงานที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย เช่น ขนมตาล 2 ชิ้น นมถั่วเหลืองหวานน้อย 1 แก้ว ให้พลังงาน 189 กิโลแคลอรี ฟักทองนึ่ง 1 ชิ้น ข้าวโพดต้ม 1 ชิ้น กล้วยน้ำว้าต้ม 1 ชิ้น น้ำฝรั่ง 1 แก้ว ให้พลังงาน 192 กิโลแคลอรี นอกจากนี้ การจัดอาหารว่างที่เป็นประโยชน์ ถือเป็น การผ่อนคลายความกังวลได้อีกทางหนึ่งระหว่างการประชุม สัมมนา และการกินที่ละน้อยจะช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด อินซูลิน ไขมัน และฮอร์โมนไม่ให้สูงเกินไป แต่ต้องขึ้นอยู่กับชนิดของอาหารว่าง เวลา และความถี่ในการกินด้วย

สอบถามเพิ่มเติม

ศูนย์ประสานงานโครงการ สมาคมพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อม

โทร 02-441-5000 ต่อ 2007 และ 02-4419232

โทรสาร 02-441-9232 และ 02-889-3390



ประชาสัมพันธ์ Website โครงการฯ ท่านสามารถติดตามข่าวสารโครงการได้ที่ www.healthyenterprise.org และถ้าหากสถานประกอบการใดมีข่าวกิจกรรม/ความเคลื่อนไหวด้านการสร้างเสริมสุขภาพ สามารถเขียนข่าวพร้อมแนบรูปกิจกรรมของท่านส่งมาให้ทางโครงการฯ (ผ่านทาง e-mail : smokefree09@hotmail.com) เพื่อประชาสัมพันธ์ผ่าน Website โครงการ