



3 อ. 1 พ. ชลอวัย ไทลโรด

อาจารย์ ดร.สง่า ดามาพงษ์

~ที่ปรึกษากรมอนามัย
~ผู้ทรงคุณวุฒิ สสส.

ประเด็นสร้างสุข



สังสรรค์ชีวิต
ที่ทุกคนต้องประสบ



3อ. 1พ. ชลอวัย
ห่างไกลโรค



กินอาหาร
เพื่อโภชนาการที่ดี
ด้วยวิถีธรรมชาติ



PA และออกกำลังกาย
ทำได้ง่ายๆ ในวิถีตนเอง



อารมณ์ดี
ที่ต้องฝึก



พักผ่อน
นอนให้เพียงพอ



ความจริงที่ทุกคนต้องยอมรับ



**หยุดแก่ไม่ได้
แต่ช่วยได้**



**ช่วยได้
จะห่างไกลโรค**



**ช่วยได้
ไม่เป็นภาระให้ผู้อื่น**

**ถามตัวเอง
แล้วจง
ตอบตัวเอง**

**เคยไปงานศพคนตายด้วยโรคมะเร็ง
และ NCDs ไหม?**

**เคยเห็นคนใกล้ชิดนอนติดเตียง/
นั่งวีลแชร์ไหม?**

**เคยมองไปข้างหน้าใหม่ว่าอีก 10 ปี
ชีวิตจะเป็นอย่างไร?**

เคยถามตัวเองไหม แต่ไปใครจะดูแล?

**เคยถามตัวเองใหม่ว่า ทำไมไม่มีเวลา
ออกกำลังกาย กินไม่เลือก?**



เมื่อได้คำตอบ องตามตัวเองต่อว่า

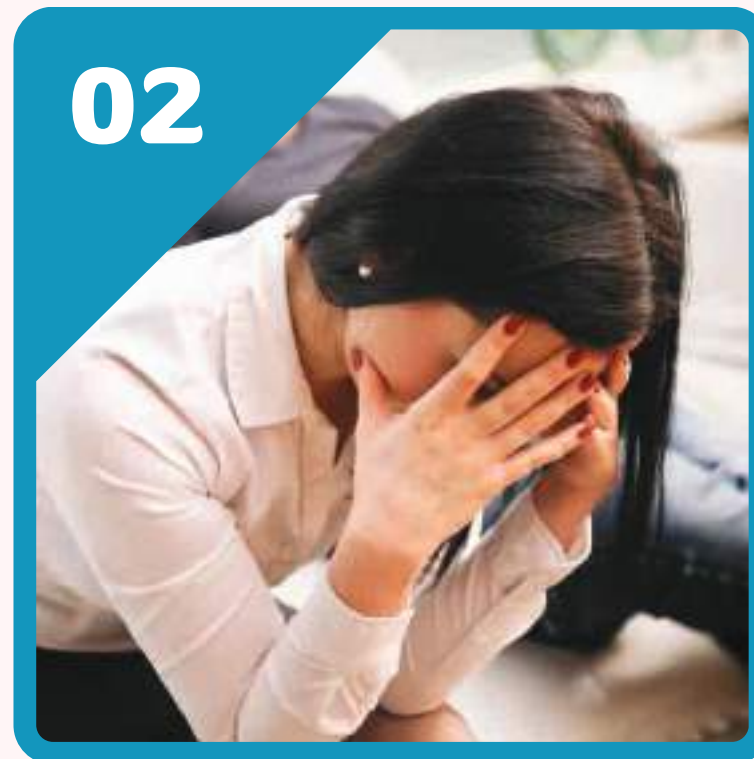
“...แล้วจะทำอย่างไร จึงจะชลอวัย
ห่างไกลโรคได้ ไม่เป็นภาระให้ผู้อื่น...”



ชลอวัย หากทำได้ เป็นกำไรชีวิต



ทำให้ตนเอง
มีความสุข



ไม่ทำให้อื่น
เดือดร้อน



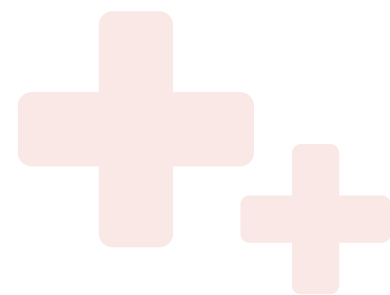
ใช้เงิน
ไปสร้างสุข



ดูดี
มีสง่า



**ชลอวัย เป็นการสะสม
ดอกเบี้ยยชีวิต
ตอนเอามาใช้เมื่อวัยสูงอายุ**



01



**ความเสื่อม
ของร่างกาย**

ความจริงของมนุษย์



02



**ความเสื่อม
ด้านจิตใจ**

3 อ. 1 พ. ชลอความเสื่อมถอย



อ.

**อาหาร
โภชนาการ**



อ.

ออกกำลังกาย



อ.

อารมณ์



พ.

**พักผ่อน
และนอนหลับ**

× × × ×

ที่ผ่านมามี รุกแต่...



ไม่ทำ



ทำไม่ได้



กินชลอวัยเริ่มจาก

ค้นหาพฤติกรรมที่กินที่ไม่พึงประสงค์
แล้วนำมาตามตนเองว่า.....



ทำไมยังทำไม่ได้?



ขึ้นไม่ทำจะเกิดอะไรขึ้น



บันได 4 ขั้น เพื่อการปรับพฤติกรรม การกินใหม่ด้วย.....

1. หาแรงบันดาลใจให้ตนเองเปลี่ยน
2. หาความรู้ที่ถูกต้องเหมาะสมกับบริบทตนเอง
3. ฝึกการปรับเปลี่ยนจนกลายเป็นนิสัย
4. ประเมินสุขภาวะดูความเปลี่ยนแปลง



กินเพื่อโภชนาการที่ดี 4 ข้อ



1. กินครบ 5 หมู่ หลากหลาย ให้พอดี



2. กินข้าวกล้อง ปลา นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง



3. กินผักผลไม้ ใส่ใจลดหวาน มัน เค็ม



4. กินอาหารปลอดภัย

อาหารหลัก 5 หมู่ คุณรู้ไม่จริง



**กินเนื้อสัตว์ ไข่ นม
ถั่วเมล็ดแห้ง
ให้ได้ โปรตีน**



**กินข้าว/แป้ง ให้ได้
คาร์โบไฮเดรต**



**กินผัก ให้ได้
วิตามิน แร่ธาตุ
และใยอาหาร**



**กินผลไม้ ให้เพิ่ม
วิตามิน แร่ธาตุ
และใยอาหาร**



**กินน้ำมันจากพืช
และสัตว์ ให้ได้ไขมัน**

กินให้ครบ 5 หมู่ สู่โรคชะลอเสื่อม



ให้ทุกอวัยวะทำงานได้ตามปกติ



สร้างภูมิต้านทานโรค



ชะลอความเสื่อมถอย

ข้าวกล้อง



ต้องกินประจำจะทำให้.....

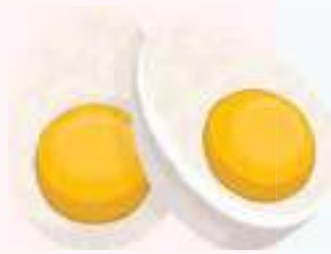
- ได้วิตามินบีรวม ป้องกันโรคเหน็บชา
- ได้แคลเซียม ฟอสฟอรัส คงให้กระดูกและฟันแข็งแรง
- ได้ธาตุเหล็ก ทองแดง สร้างเม็ดเลือดแดง
- ได้ใยอาหาร ดีต่อลำไส้ ลดเสี่ยงมะเร็ง
- อยู่ท้อง อิ่มนาน คุมระดับน้ำตาลในร่างกาย



ปลาอาหารโปรตีน คนเกเซี่ยน



- โปรตีนคุณภาพดี ที่ย่อยง่าย
- ไขมันต่ำ มีหน้าซ้ำเป็นไขมันดี มีโอเมก้า 3
- แคลเซียมและวิตามินดี มีไอโอดีน
- กินปลาอย่างน้อยวันละหนึ่งมื้อจะลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจหลอดเลือด



**เป็นราชาแห่งอาหารอัดแน่น
ด้วยสารพัดสารอาหาร**



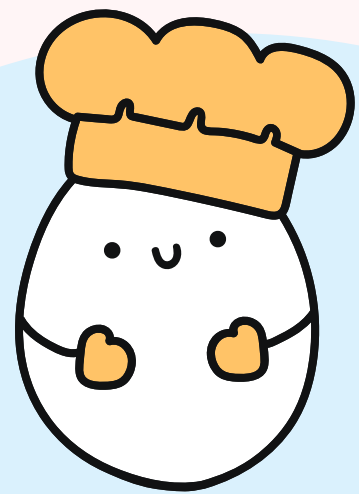
**สร้างมวลกล้ามเนื้อ บำรุง
สายตา ชะลอความเสื่อม**



**สุขภาพปกติกินไข่วันละ 1 ฟอง
ถ้ามีโรคกินสัปดาห์ละ 3-4 ฟอง**



**กินไข่ปรุงสุก ไข่ต้ม ตุ่น กินกับผัก
กินแล้วเลี้ยงอาหารมันๆ**



ไข่กินได้

ไข่มันไม่สูง

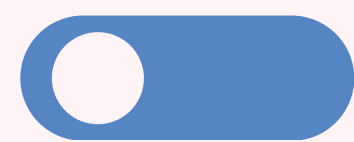
ยังดื่มนมต่อไปแม้วัยเกษียณ



เสริมโปรตีนที่มีคุณภาพ สร้างมวลกล้ามเนื้อ และกระดูก



มีแคลเซียมสูง ร่างกายย่อยและดูดซึมได้ดี
ชะลอการบางของกระดูก



มีไขมัน วิตามินแร่ธาตุที่ทำให้ร่างกายทำงานได้ปกติ



คนปกติดื่มได้วันละ 1~2 แก้ว รสจืด ไขมันต่ำ



ดื่มนมไม่ได้ ให้ปลา ผักใบเขียว ถั่วเมล็ดแห้งและ
นมถั่วเหลือง

กินถั่วเมล็ดแห้งและธัญพืช

ได้โปรตีนจากพืช
ไขมันต่ำ อุดมด้วย
วิตามินแร่ธาตุ

ได้ใยอาหารและ
ฮอร์โมนจากพืช



นำเต้าหู้และโปรตีน
เกษตรมาปรุงและ
ประกอบอาหารประจำ

กินอาหารที่มีส่วนประกอบ
ของถั่วเมล็ดแห้งประจำ

กินผักผลไม้ขาดไม่ได้ แม่แต่มีมือเดียว



- เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ต้านโรค
- ลดความเสี่ยงการก่อโรคมะเร็งและ NCDs
- ได้ใยอาหารที่ร่างกายขาดไม่ได้
- กินผักผลไม้ให้หลากหลายชนิด กินผลไม้หวานน้อยเป็นประจำ
- มั่นใจปลอดภัยการปนเปื้อน ด้วยการล้างให้สะอาด
- กินผักผลไม้ที่บ้าน ตามฤดูกาล

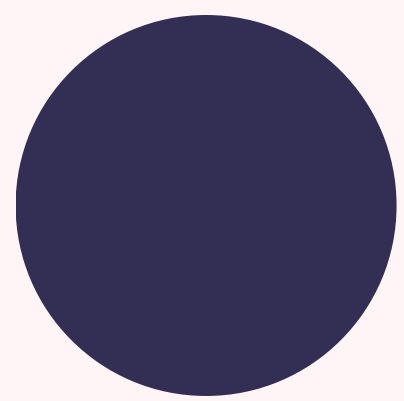


กินหวานแต่พอดี ที่ 6 ช้อนชาต่อวัน



- น้ำตาลส่วนเกิน ร่างกายจะเปลี่ยนเป็นไขมัน
- น้ำตาลที่เกิน จะนำมาซึ่งสารพัดโรค
- น้ำตาลทำให้พลังงานสูญเปล่า
- น้ำตาลส่วนเกินมาจากเครื่องดื่มรสหวาน
และอาหารว่าง
- จะกินน้ำตาลอย่างไรไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา





กินมันแต่พอดีที่ 6 ช้อนชาต่อวัน



- ความจริงไขมันคือสารอาหารที่ร่างกายต้อง
- ไขมันส่วนเกิน ร่างกายจะสะสมไว้ที่ 3 ส่วน
- ไขมันส่วนเกิน ก่อโรคอ้วนตามมาด้วยสารพัดโรค
- ไขมันส่วนเกิน มาจากอาหารทอด ผัด กะทิ เนื้อสัตว์ติดมัน
- จะกินไขมันอย่างไรไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา

กินอาหารที่มีโซเดียมสูง โรคพุงเอาไม่อยู่



โซเดียมมาจากอาหารเค็มและผงชูรส

โซเดียมกว่าร้อยละ 80 มาจากเครื่องปรุง

คนไทยได้โซเดียมจากน้ำผัด น้ำแกง น้ำยำ น้ำจิ้ม

กินโซเดียมเกินความดันพุง ไขมัน

รู้อย่างไรว่าตัวเองกินเค็ม

จะกินอาหารอย่างไรไม่ให้ได้รับโซเดียมเกิน

ออกกำลังกายไม่สายที่จะทำ

ที่ผ่านมารู้แต่กูไม่ทำ

หมดเวลาอ้างว่าไม่มีเวลา
สารพัดข้อจำกัด

เลิกโทษกและหลอกตัวเองซะที

ออกกำลังกายคือภาระกิจ
ในชีวิตที่ต้องทำ

ตอนนี้ไปถ้าไม่ออกกำลังกาย
อะไรจะเกิดขึ้น



มีพฤติกรรมบางอย่างที่ ยิ่งตายเร็ว

กล้ามเนื้อเสื่อมถอย น้อยและลีบเพราะใช้งานน้อยทำให้



การทรงตัวไม่ดี
หกล้มง่าย



ร่างกายอ่อนแอ
เป็นภาระผู้อื่น

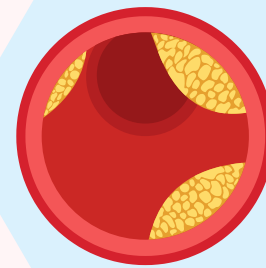


ไม่กระฉับกระเฉง
น้อยๆ เชื่องช้า



แก่ง่าย ตายเร็ว
เพราะโรคซาโคพีเนีย
: Sarcopenia

ไม่ออกกำลังกาย ง่ายที่จะเป็น NCDs



โรคหลอดเลือดหัวใจ
และสมอง



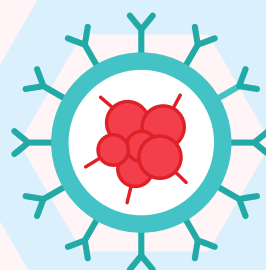
ความดันโลหิตสูง



เบาหวาน



ภาวะสมองเสื่อม

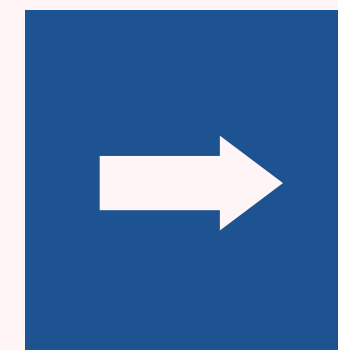


มะเร็ง

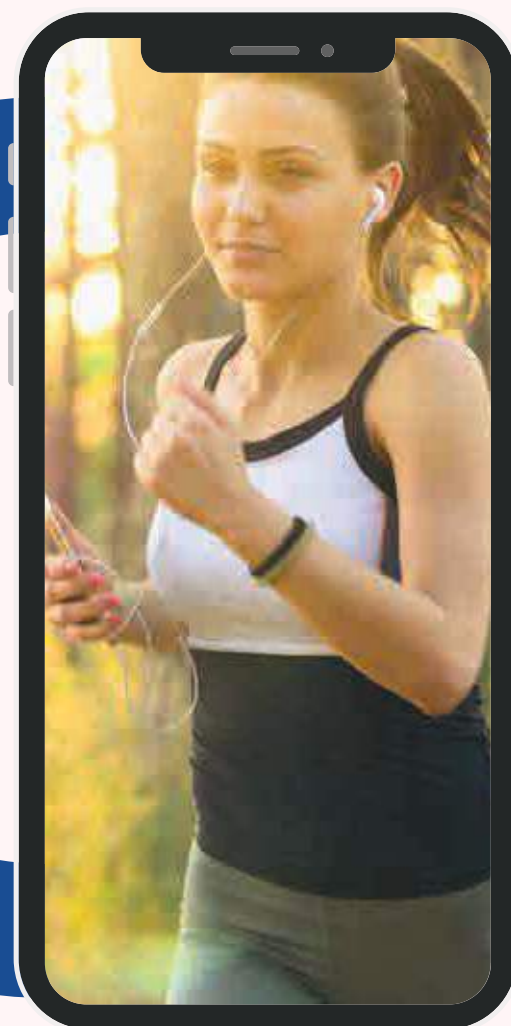
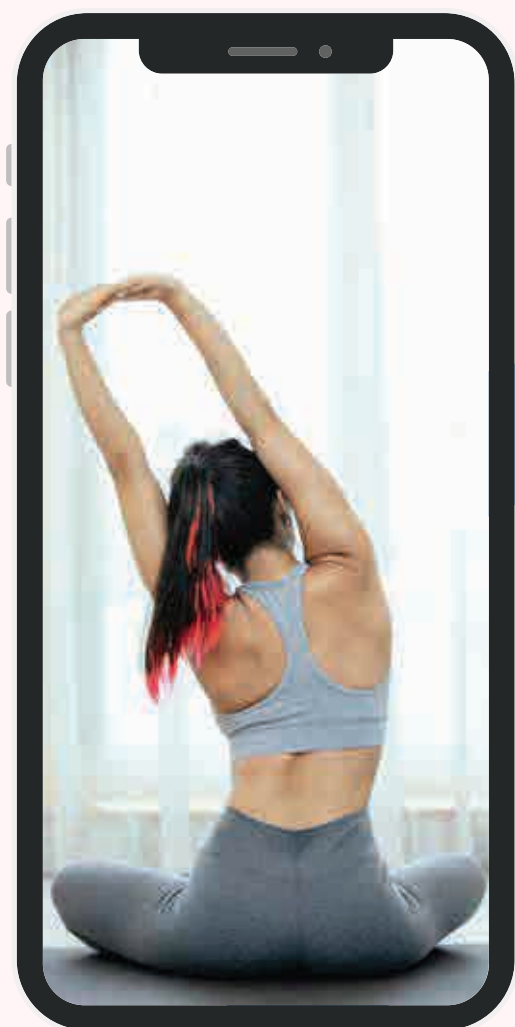
ออกกำลังกาย คลายเครียดจริงหรือ?



- หลังสารสุขเอนดอร์ฟิน รู้สึกผ่อนคลาย
- ต้านการเกิดอนุมูลอิสระ
- นอนหลับง่าย ร่างกายพักผ่อน
- ใจจดจ่อกับการเคลื่อนไหว หยุดคิดเรื่องอื่น
- หลอดเลือดขยายตัว เลือดไหลเวียนดีทั่วร่างกาย



เดินคือการออกกำลังกาย ที่ดีที่สุด



มีข้อจำกัดน้อยที่สุด เหมาะกับชาวเกษียณ



เดินให้ได้วันละ 10,000 ก้าว หรือ 30 นาที หรือ 3 กม.



จัดระเบียบชีวิตใหม่ ให้มีโอกาสดูเดินทุกวัน

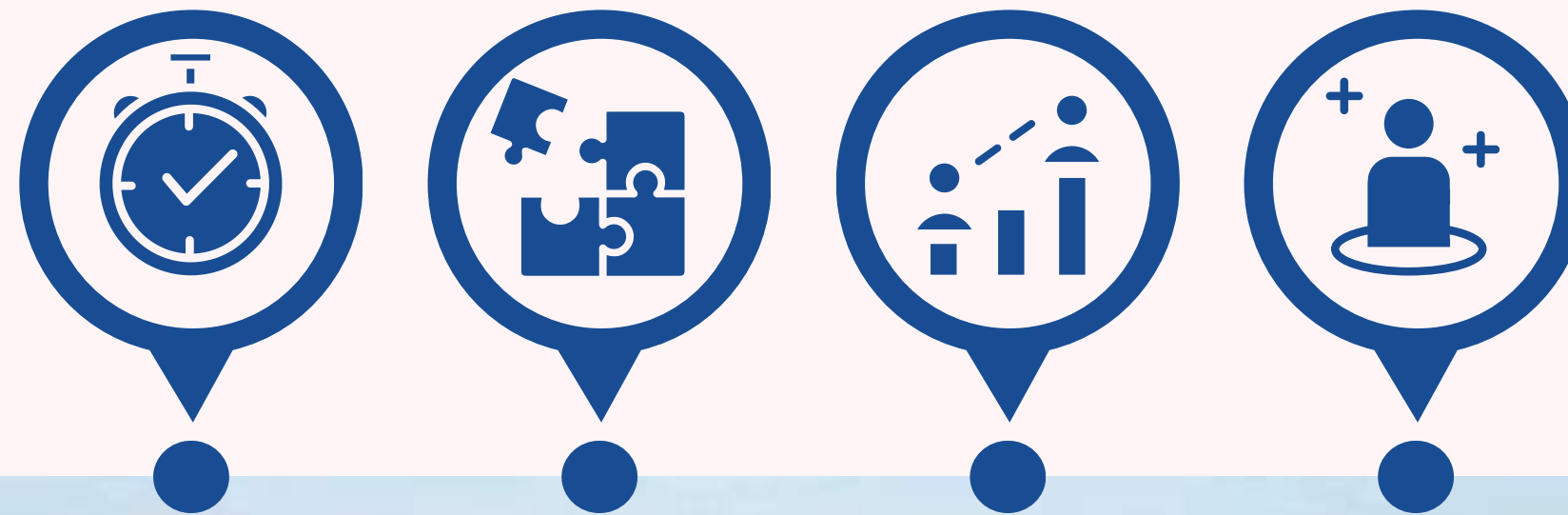


หมดเวลาที่อ้างว่าทำไม่ได้



แรงบันดาลใจที่ ผลักดันให้คุณเดิน

- > ไม่อยากแก่เร็ว ตายง่าย
- > ไม่อยากป่วยเป็นภาระให้ลูกหลาน
- > ไม่อยากหกล้มเป็นภาระให้ลูกหลาน
- > อยากเอาเงินบำนาญไปเที่ยวและเที่ยว



7 อารมณ์หลากหลาย ล้วนทำลายชีวิต



โกรธ



มองลบ



คิดมาก



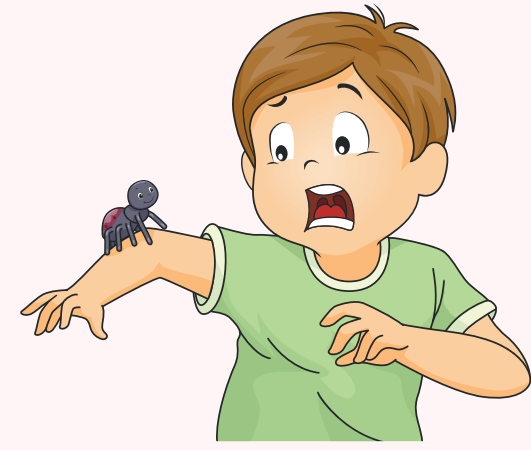
**เสียใจ
ผิดหวัง**



วิตกกังวล



กลัว



ตกใจ



อารมณ์ดีมีพลัง

- เพิ่มภูมิต้านทานโรค
- ให้อวัยวะในร่างกายทำงานดีขึ้น
- ต้านอนุมูลอิสระ ชลอวัย ลดโรค
- หัวใจทำงานดีขึ้น
- มีเพื่อนเยอะไม่เหงา



อารมณ์ดี ที่ต้องฝึก

ฝึกคิดบวกมองบวก

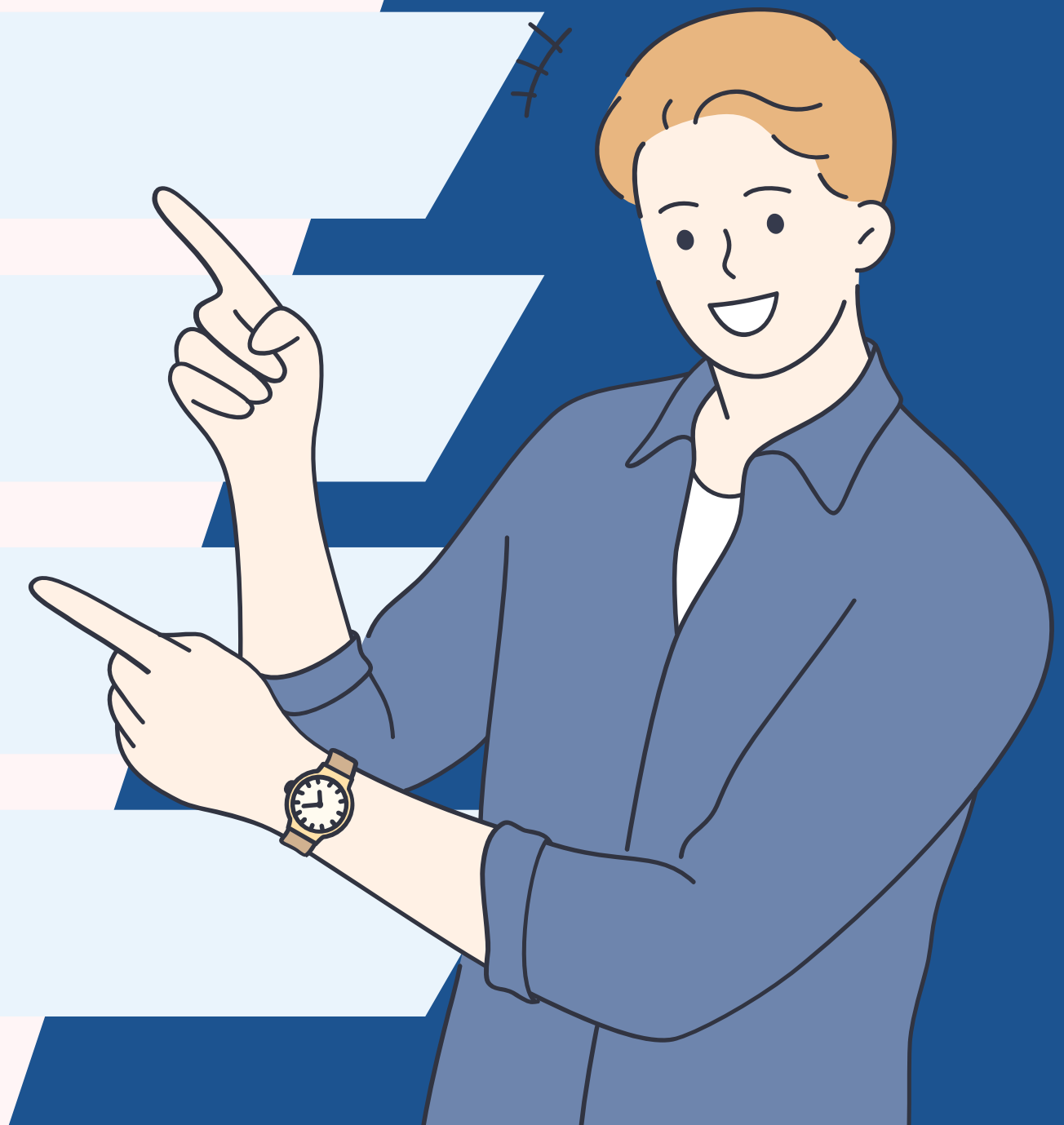
ฝึกรู้เท่าจิตตลอดเวลา

ฝึกหลีกเลี่ยงความเครียด

ฝึกสลดความเครียด

ฝึกลดอัตราลดตัวกูเป็นของกู

ฝึกการให้



พักผ่อนกาย และผ่อนคลายใจ



**การท่องเที่ยวคือ
ความจำเป็นของชีวิต**

**ผ่อนลดหย่อนงาน
สราญกับการท่องเที่ยว**

**ทำงานหนัก
แต่ต้องพักชีวิต**

**มนุษย์ต้องพัก
และต้องผ่อน**



มหัศจรรย์... แห่งการท่องเที่ยว

- ดีต่อจิตและใจ คลายเครียดชะลอวัย
- ดีต่อสมอง ลดอัลไซเมอร์
- สร้างความสุขได้มากกว่าการใช้ชีวิตปกติ 77%
- สร้างสมรรถภาพการทำงาน และเพิ่มสมรรถภาพ



ท่องเที่ยวให้มีสุขต้อง

ไปกับคนรักและใกล้ชิด

พึงพอใจกับสถานที่ท่องเที่ยว

พึงพอใจกับอาหารและที่พัก

ค่าใช้จ่ายอยู่ในวิสัยที่รับได้



นอนพอดี มีพลัง

01

ทุกอวัยวะได้พักผ่อน
โดยเฉพาะหัวใจ

02

ช่วยฟื้นฟูการทำงานของ
ร่างกาย

03

ปรับสารเคมี
ในร่างกายและ
สารสื่อประสาท
ให้สมดุลปกติ

04

จัดระเบียบความจำ
ให้เป็นระบบ

05

เพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้านโรค

นอนให้มีความสุข



- ① นอนให้ได้ 7~8 ชั่วโมง
- ② เข้านอนและตื่นในเวลาเดิมประจำ
- ③ ออกกำลังกายช่วยให้หลับดี
- ④ เข้านอนให้ห่างจากการกินอาหาร 2~3 ชั่วโมง
- ⑤ เลี่ยงเครื่องดื่มคาเฟอีนและแอลกอฮอล์

บทส่งท้ายให้ตาม ใจตัวเองว่า....



■ ที่ผ่านมารักคนอื่น
มากกว่าตัวเองหรือเปล่า?

■ จะหาเงินไปท่องเที่ยว
หรือจะเอาไปให้หมอ

■ ที่ผ่านมาอ้างว่าไม่มีเวลา
ดูแลตัวเองใช้ไหม?

■ ต่อจากนี้ไปจะทำอะไร
ให้ตัวเอง?

■ อะไรคือแรงบันดาลใจ
ที่ต้องทำให้ได้?

■ แล้วจะทำอะไรให้ตนเอง
มีความสุข? 



**“ปฏิวัติชีวิตที่เหลืออยู่
ให้สวยงาม ทำตาม
3อ. 1พ. เพื่อชลอวัย
ห่างไกลโรค”**



ขอบคุณและสวัสดิ์



ดร.สง่า ดามาพงศ์