

Healthy Challenge

Fit Firm Fun

การศึกษา

ปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์สื่อมวลชน
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

อนุปริญญา คณะบริหารธุรกิจ การจัดการทั่วไป
มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

CERTIFICATE

*Accomplishment Silver

Producer Leadership SEP2020

*FATLOST NUTRITION 2021

*Emotional Hypnotic Therapy
Practitioner 2021

*NLP Practitioner & Coaching
Program 2021



ประสบการณ์ด้านการสอน/บรรยาย

ครูสอนพิเศษ Maths & English สถาบัน Imagenius ดิพวิทย์สำโรง

เจ้าของสถาบันและครูสอนพิเศษ สถาบัน SHINE PLUS แพรกษา สมุทรปราการ

วิทยากรบรรยายพิเศษ CUVIP Beyond Self Confidence & Makeup

วิทยากรบรรยายพิเศษ CUVIP 14days Challenge Fit Firm Fun



Amm_Supisara



3-10-2021

16-10-2021

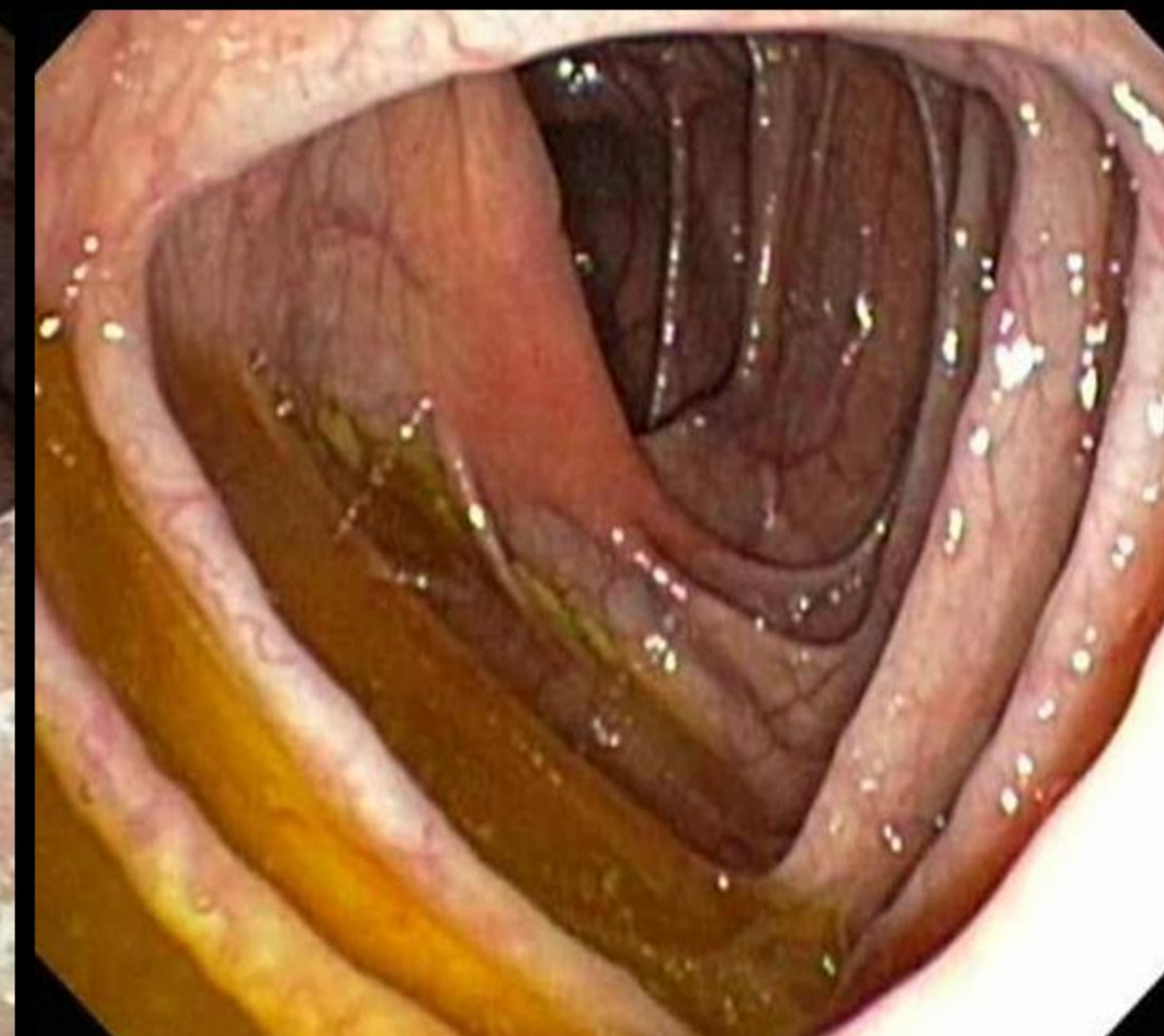
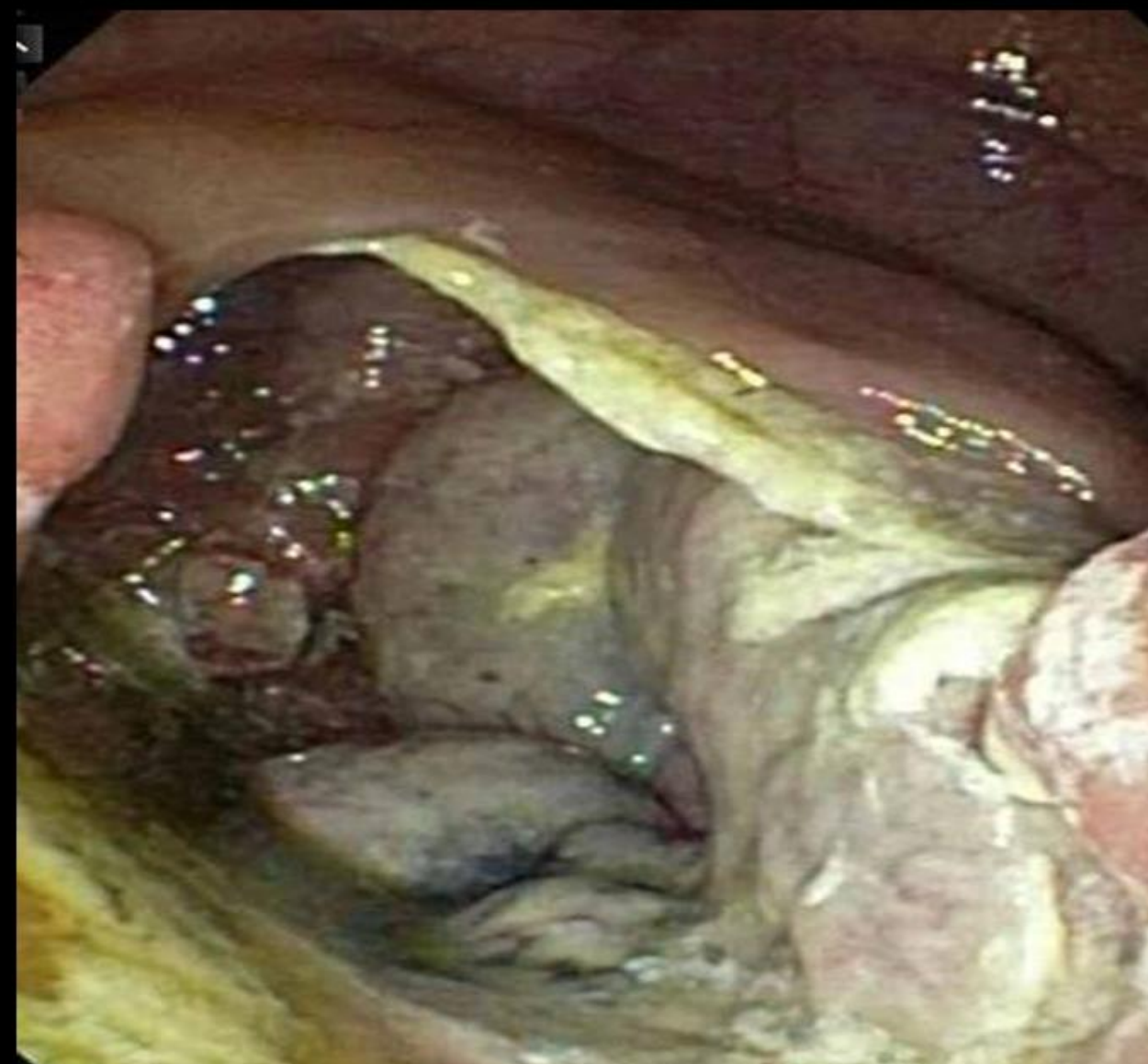
DTOX 14 Days

ถ่ายไว้ก่อนและหลัง Detox

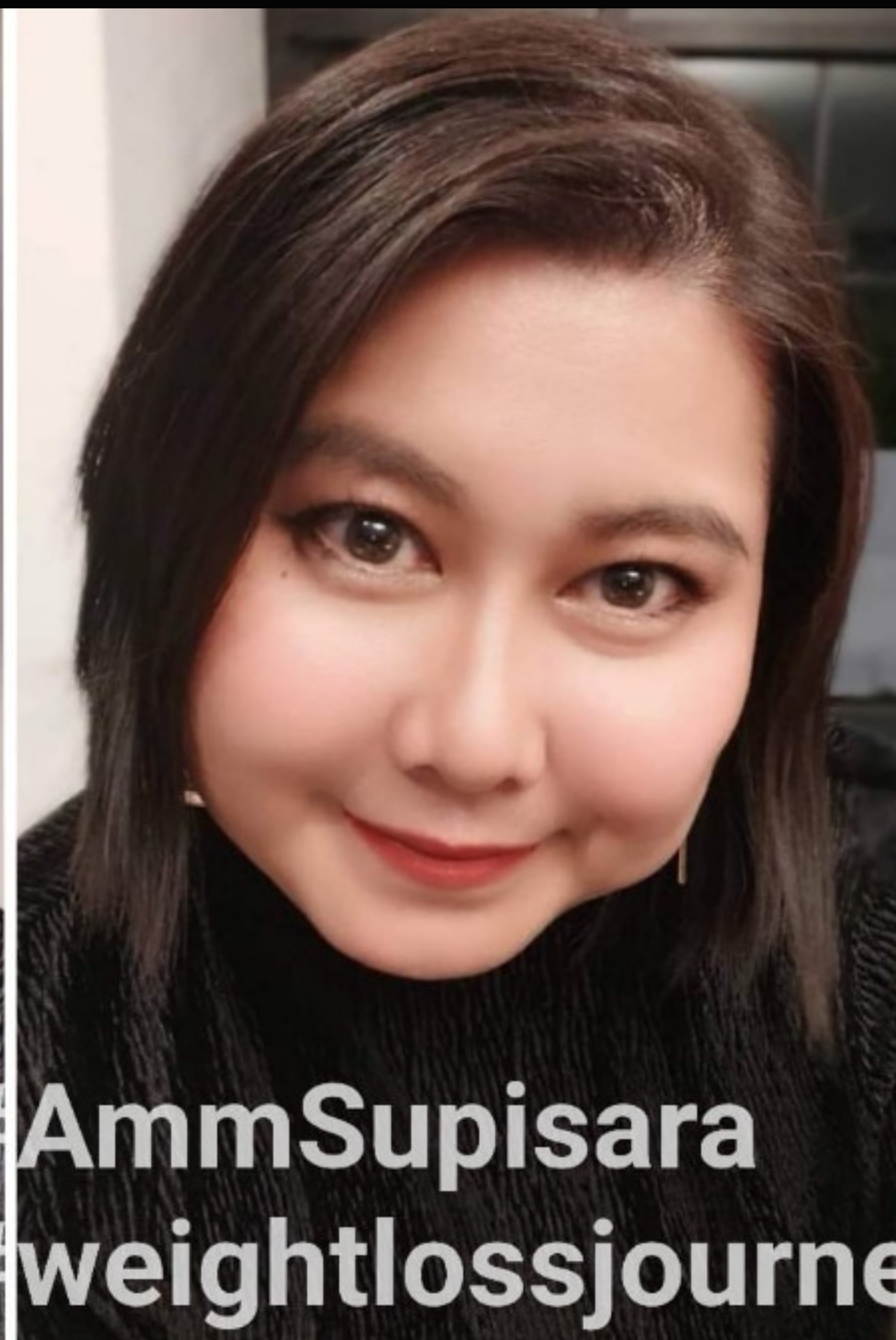
Before

After

Amm Supisara







#AmmSupisara
#weightlossjourney



#1เดือน 2สัปดาห์



#AmmSupisara
#weightlossjourney



#AmmSupisara
#weightlossjourney



เมื่อคุณเล็กอ้วน

ลดความเสี่ยง
ไขมันในเส้นเลือด
63%

ลดความเสี่ยง
อ้วนลงพุง
80%

ลดความเสี่ยง
โรคหัวใจ
82%

ลดความเสี่ยง
ข้อเสื่อม
41-76%

อายุยืนขึ้น 89%
ในระยะเวลา 5 ปี
คุณภาพชีวิตดีขึ้น
95%”

ลดความเสี่ยง
เก๊าท์ 77%





ชายไทยวัย 60 เท่ากับ

ผู้หญิง2คนนี้ อายุ62ปี เท่ากัน



”

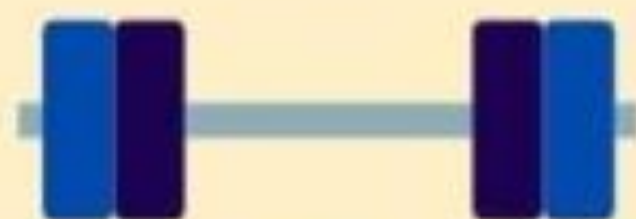
" จงดูแลร่างกายของคุณให้ดี
เพราะนั่นคือสิ่งที่แพงเสีย
ที่ต้องงอาค้นอยู่ไปจนวันตาย "



ปัจจัยที่กระทบต่อ 'ความมั่นใจ'



มุมมองชีวิต



สุขภาพร่างกาย และ จิตใจ



ภาพลักษณ์ภายนอก



ทักษะที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิต

การลดน้ำหนัก กับ การออกกำลังกาย



Nutrition Facts Per Serving

Calories 490

Total Fat 20g

Saturated Fat 12g

Trans Fat 0.5g

Cholesterol 70mg

Sodium 210mg

Total Carbohydrate 73g

Dietary Fiber 0g

Sugars 67g

Protein 5g

Caffeine 75mg**

*Percent Daily Values are based on

**Each caffeine value is an approximation



2 slices Little Caesars
pepperoni pizza

560 calories

=



65 minutes of
moderate
cycling



28 tortilla chips

560 calories

=



57 minutes of
Zumba



1 can of Coca-Cola

140 calories

=



23 minutes of
walking (4 mph)



10 pigs in a blanket

490 calories

=



59 minutes of
Bikram Yoga



4 Double Stuffed Oreos

280 calories

=



1.3 hours of
weight lifting



4 cans of Miller Light

384 calories

=



32 minutes of
running (6 mph)



1 cup Chex Mix

240 calories

=



29 minutes of
high impact
aerobics

ภาวะโภชนาการ การลดน้ำหนักแบบเน้นลดอาหาร
หรือจำกัดแคลอรีมากๆ จะส่งผลให้กล้ามเนื้อฝ่อ
และความแข็งแรงของ โครงสร้างผิวเสียไปได้
จึงควรลดน้ำหนักแบบเน้นปรับอาหารมากกว่าลดอาหาร
และให้ความสำคัญกับการกินโปรตีนดี เช่น ปลา ไข่ขาว เต้าหู้ ถั่ว
และเน้นรับประทานผักผลไม้หลากสีเพื่อเพิ่มปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระให้กับผิว



ความเร็วในการลดน้ำหนัก พบว่าการลดน้ำหนักที่เร็วเกินไป

จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการหย่อนคล้อยของผิวได้

โดยทั่วไปแล้ว เกณฑ์การลดน้ำหนักที่เหมาะสมคือ 0.5-1 กิโลกรัมต่อสัปดาห์

และที่สำคัญคือ ควรออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของชั้นกล้ามเนื้อร่วมไปด้วยขณะลดน้ำหนัก



APEX
HOSPITAL

ผ่าตัด ‘หนังหน้าท้อง’

ปัญหาหน้าท้องย้วยถลอก

ผ่าตัดกระชับ
ผิวหนัง
ห้อยยาน
เพิ่มความมั่นใจใน
รูปร่าง

ราคา
71,000 บาท

ยาลดความอ้วน

มีผลข้างเคียงเยอะ กดประสาท นอนไม่หลับ
ใจสั่น หน้ามืด ขับปัสสาวะ ท้องผูก



ดูดไขมัน



ดูดไขมัน
.....
สลายไขมัน ...ไม่ต้องใช้ยาชา

- ✓ หุ่นสวยกระชับทุกสัดส่วน
- ✓ ขจัดไขมันเก่าผิวคล้ำไม่เรียบ
- ✓ ทำจัดไขมันส่วนเกิน

39,900.-
/area

Diagram labels (from top to bottom):

- ต้นแขน
- ปีก
- เอวหนา
- สะโพก
- ต้นขา

Diagram description: The diagram illustrates the liposuction process in three stages. Stage 1 shows a cross-section of skin with a needle inserted. Stage 2 shows the needle moving through the skin layers. Stage 3 shows the needle extracting fat, with a small container of extracted fat shown next to it.

กัญชาลดความอ้วน

เลอะเลือน3ปี

ฟ้องร้อง...
กรณี...



กัญชาลดความอ้วน

เอาตัวถึงตาย

ใน...





ม.รอ.ยากสวย

คุกใบไม้ตาย

...





370โลตาย

ใช้เตรนยก

ไม่มีเบรค



กัญชาลดความอ้วน

มีข่าแฝง

...



กัญชาลดความอ้วน

ตายอันตราย

...

กัญชาลดความอ้วน

ตายอันตราย

...

ผ่าตัด

เปิดใจทั้งน้ำตา! สาวผ่าตัดลดน้ำหนักจนเกือบตาย ช้ำร้ายผิวหนังย้วยทั้งตัว



แฉ10แบรนด์ฉลวง

"ยาลดอ้วน"

ยกให้เป็น

อ้วน



ดารารู้ตัวเร็ว

คุณแม่เสี่ยงตาย-เด็กหายนะ!!

KALO

5 วิธี หลีกหนี โยโย่ เอฟเฟค



1. ตั้งเป้าหมายชัดเจน
2. หลีกเลียงการอดอาหาร
3. ลดน้ำหนักอย่างค่อยเป็นค่อยไป
4. ทานสารอาหารให้ครบหมู่
5. ออกกำลังกาย เพิ่มการใช้พลังงาน



Q&A #1

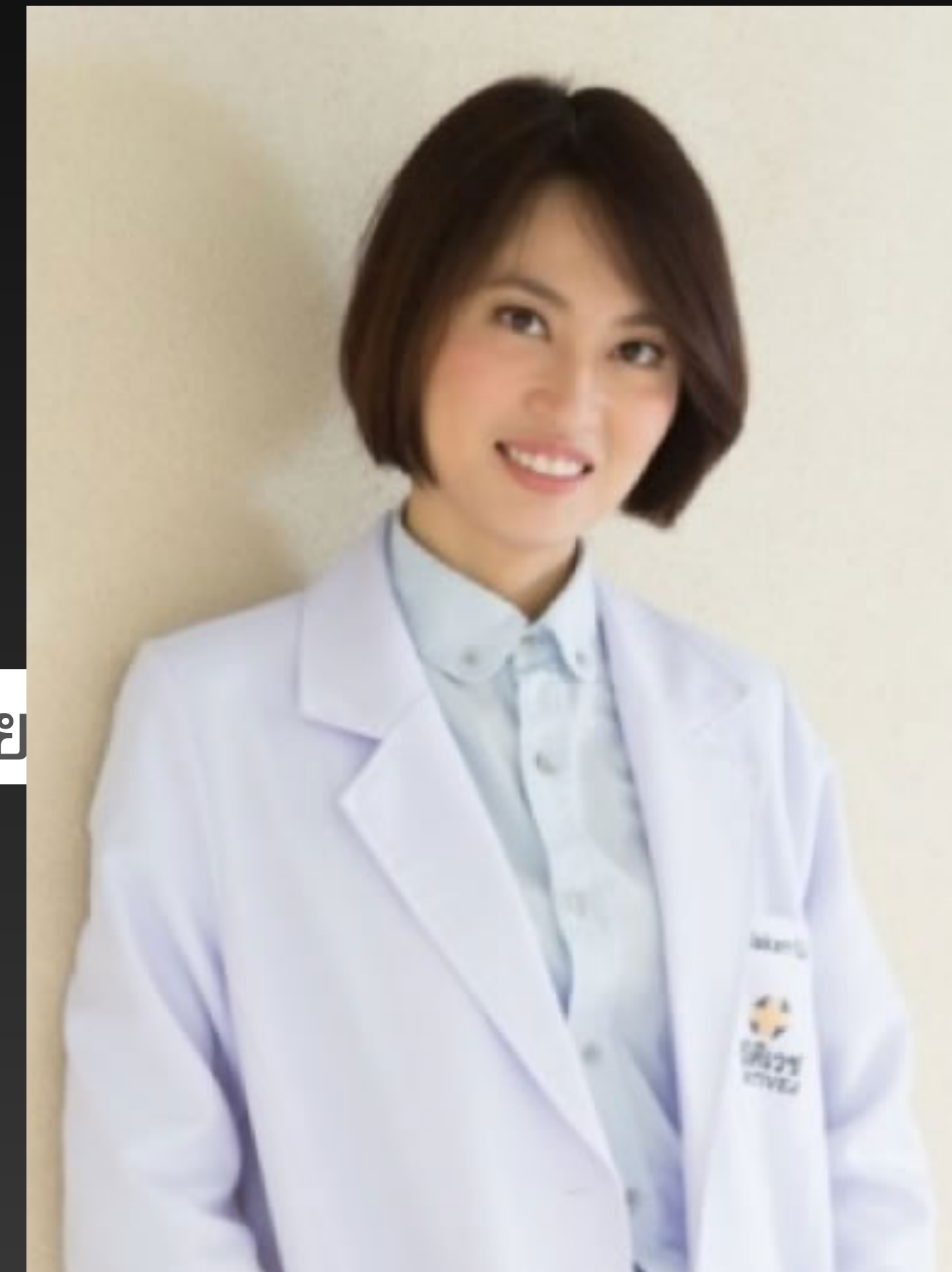
การรีดน้ำหนักรีดให้ลดลงนั้น ไม่ใช่เรื่องยาก
แต่การลดให้ผอมลงได้อย่างไม่เสียสุขภาพ ไม่โทรม และคงหุ่นสวยให้อยู่ได้ตลอดไปนั้น
ต้องอาศัยปัจจัยสำคัญสองข้อ หนึ่งคือ **“วินัย”**
ที่จะดูแลการรับประทานอาหารและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
ไม่ละเลยที่จะปฏิบัติเมื่อน้ำหนักจะลดลงแล้ว

และสองคือ **“ความเข้าใจในเรื่องการกินอาหารอย่างถูกวิธี”**
ตระหนักว่า**การลดน้ำหนักไม่ใช่การอดอาหาร**
แต่เป็นการเปลี่ยนมากินอย่างคนผอม
และใช้ชีวิตอย่างคนผอม

หากเข้าใจตรงกันตามนี้ได้ คุณก็จะหุ่นดีตลอดไป แบบไม่ต้องอดอาหารอีกเลย

ที่มา www.nutriline.co.th

บทความ โดย พญ.ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล (หมอผิง)
Twitter, Instagram: @thidakarn



ทำไมต้องลดไขมัน?

ไขมัน 3 kg.



VS

กล้ามเนื้อ 3 kg.



ไขมัน VS กล้ามเนื้อ

น้ำหนักเท่ากันแต่ขนาดต่างกัน



สิ่งที่ควรลด

คือ

“ไขมัน”

ไม่ใช่

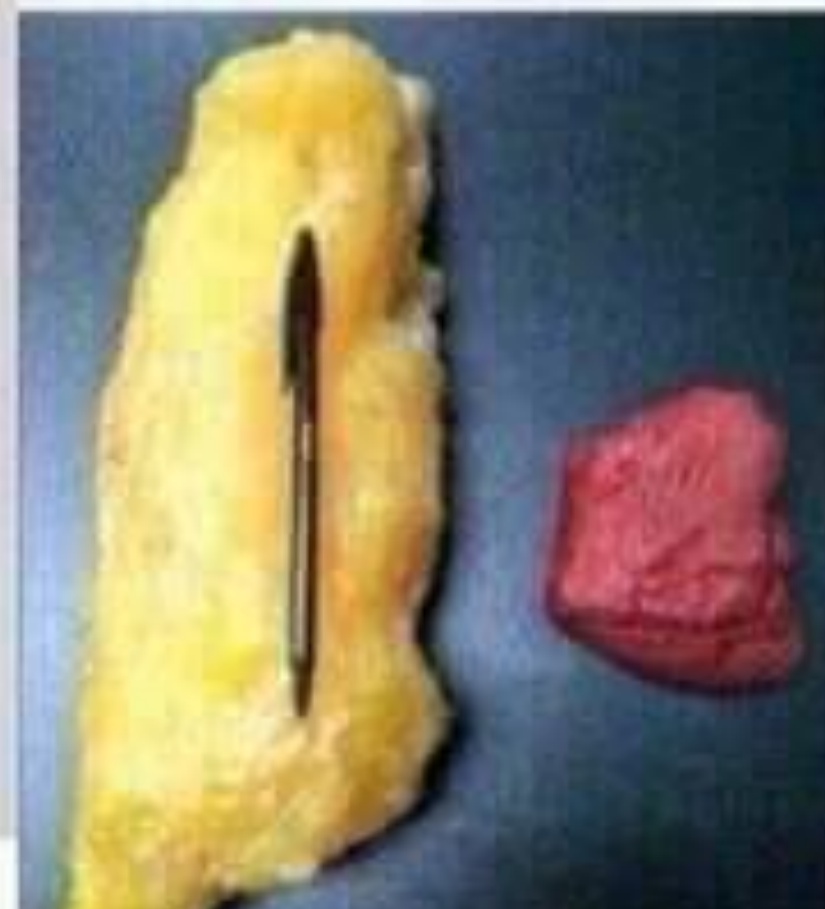
“น้ำหนัก”

(น้ำหนักที่เท่ากัน)



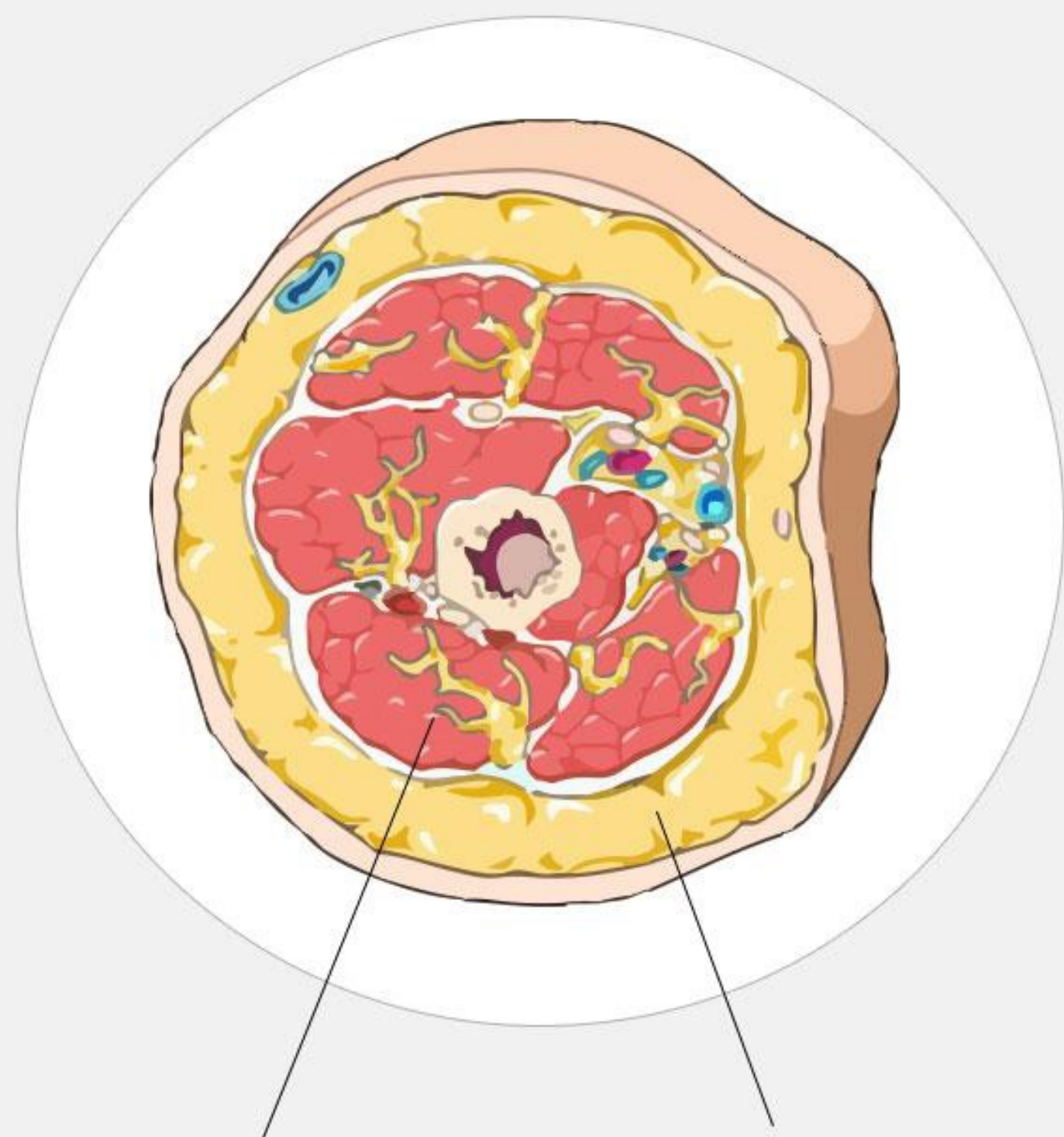
60kg

ไขมัน ลด
ไขมันช่องท้อง ลด
กล้ามเนื้อ เพิ่ม
อายุเซลล์ ลด
BMR เพิ่ม
BMI ลด



60kg

Low MQ & High Fat

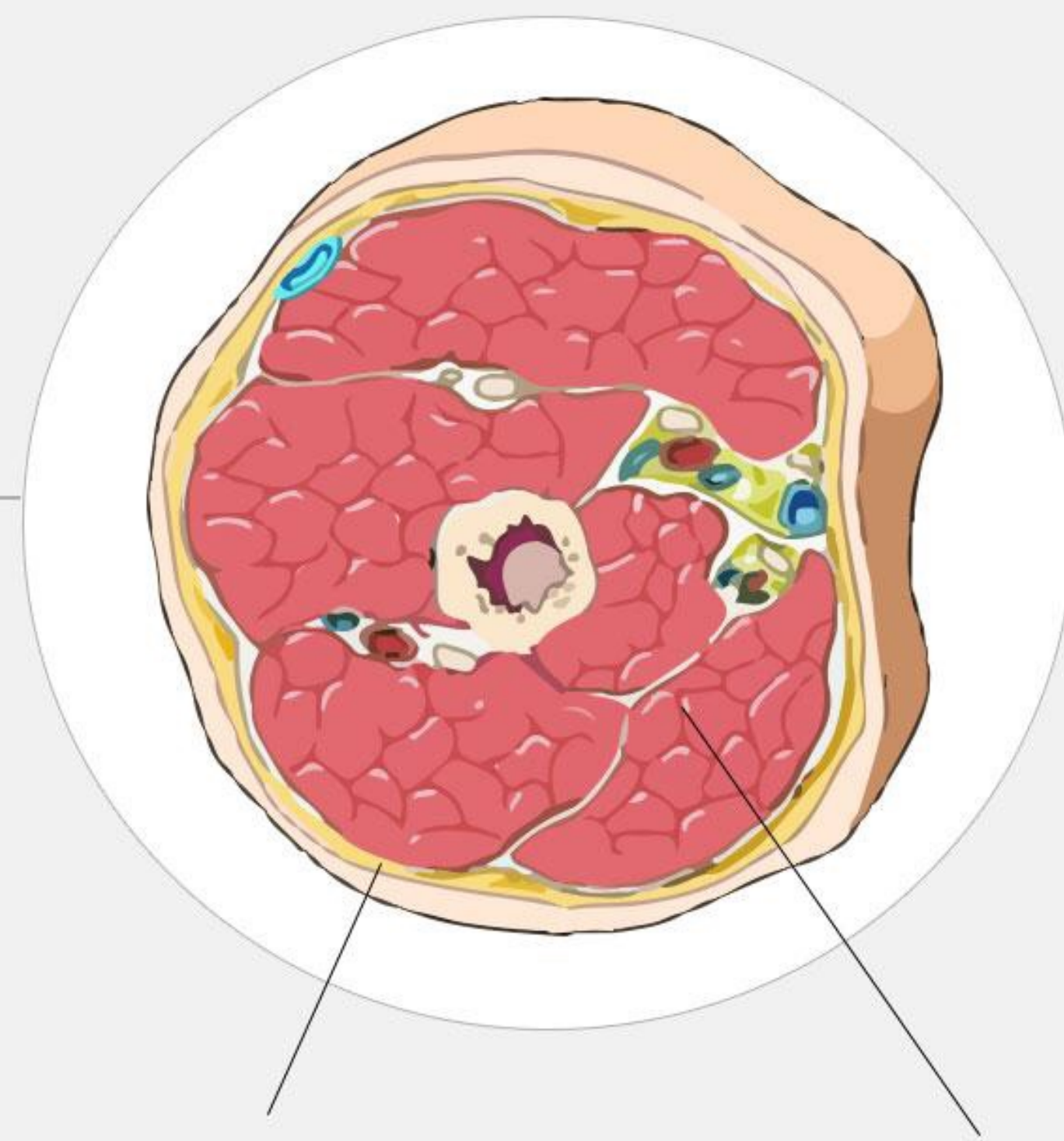


Muscle

Fat



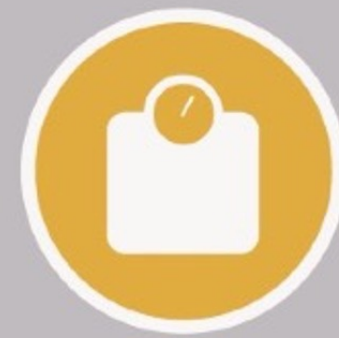
High MQ & Low Fat



Fat

Muscle

ร่างกายของเรามีกลไกควบคุมน้ำหนักร่างกายเพื่อรักษาน้ำหนักร่างกายให้คงที่โดยอาศัย 2 กลไกคือ
ควบคุมพลังงานที่เข้าสู่ร่างกาย (Calorie in)
ควบคุมการเผาผลาญพลังงาน (Calorie out)



น้ำหนัก (WEIGHT)

คือ น้ำหนักร่างกายทั้งหมด รวมมวลกระดูก
มวลกล้ามเนื้อ มวลไขมัน น้ำหนักน้ำในร่างกาย



อัตราการเผาผลาญของร่างกายรวมในแต่ละวัน



BMR

พลังงานจำเป็นขั้นต่ำ

Basal Metabolic Rate

เพื่อชีวิต

ค่าพลังงานน้อยที่สุดที่ร่างกายต้องการใช้ในแต่ละวัน

เพื่อให้ระบบต่างๆ ทำงานได้ ขณะที่เราอยู่เฉยๆ ไม่ได้ทำกิจกรรมอะไร

BMR

ผู้หญิง

665 +

$(9.6 \times \text{น้ำหนัก (kg)}) +$

$(1.8 \times \text{ส่วนสูง (cm)}) -$

$(4.7 \times \text{อายุ})$



BMR

ผู้ชาย

66 +

$(13.7 \times \text{น้ำหนัก (kg)}) +$

$(5 \times \text{ส่วนสูง (cm)}) -$

$(6.8 \times \text{อายุ})$



(BMR ของ Harris Benedict Formula)

MONEY
GURU
LOAN

* คนเราไม่ควรบริโภคพลังงานต่ำกว่า 1,200 kcal / วัน

TDEE

พลังงานเมื่อรวมกิจกรรม

Total Daily Energy Expenditure

เพื่อใช้ชีวิต

ค่าพลังงานที่ร่างกายต้องการใช้ในแต่ละวัน

เมื่อรวมกิจกรรมในชีวิตประจำวันเข้าไปแล้ว

1

นั่งทำงานอยู่กับที่
ไม่ได้ออกกำลังกายเลย
หรือน้อยมาก

$$\text{TDEE} = \text{BMR} \times 1.2$$

2

ออกกำลังกายเบาๆ
1-3 วัน / สัปดาห์,
เดินบ้างเล็กน้อย

$$\text{TDEE} = \text{BMR} \times 1.375$$

3

ออกกำลังกาย 3-5 วัน /
สัปดาห์, เคลื่อนที่ตลอดเวลา

$$\text{TDEE} = \text{BMR} \times 1.55$$

4

ออกกำลังกายอย่าง
หนัก 6-7 วัน / สัปดาห์

$$\text{TDEE} = \text{BMR} \times 1.725$$

5

ออกกำลังกายอย่างหนัก /
เป็นนักกีฬา / ทำงานที่ใช้แรงมาก

$$\text{TDEE} = \text{BMR} \times 1.9$$



MONEY
GURU
LOAN

สรุป



ปัจจัยที่มีผลต่อการคำนวณพลังงานที่ร่างกายต้องการต่อวัน
ได้แก่ เพศ อายุ ส่วนสูง และน้ำหนัก
รวมถึงกิจกรรมส่วนใหญ่ที่ทำในแต่ละวันด้วย

รู้ค่า BMR ของตัวเองเป็นประโยชน์
ในการรู้ความต้องการพลังงานพื้นฐาน

เมื่อต้องการคุมน้ำหนัก เราไม่ควรบริโภคเกิน TDEE
ไม่ควรบริโภคให้ต่ำกว่า BMR

Q&A #2

ปัจจัยหลักในรูปแบบการดำเนินชีวิตของคุณ





การนอนหลับ

การนอนหลับมีผลต่อสุขภาพ

ทั้งทางกายและทางใจอย่างมากมาย
และคนส่วนใหญ่ก็นอนหลับไม่เพียงพอ
การขาดการนอนหลับส่งผลต่อการเผาผลาญอาหาร
อารมณ์ การจดจ่อ ความจำ
ทักษะการควบคุม ฮอร์โมนความเครียด
และแม้แต่วัฏจักรนาฬิกาชีวิตและสุขภาพของหลอดเลือด
และหัวใจ การนอนหลับจะช่วยรักษา
และฟื้นฟูสภาพร่างกายให้อยู่ในสภาวะที่
พร้อมและสมบูรณ์ได้



#DEK64

นอนวันละกี่ชั่วโมง?

น้อยกว่า

6 ชม.



รู้เลยว่า ติดเกม / ติดซีรีส์ หักมาก

8-12 ชม.



7-8 ชม.



ดีต่อสุขภาพที่สุด

มากกว่า

15 ชม.



Drink

WATER

Every system in our bodies
depends on water!

Your body loses water
through breathing,
sweating, and
digestion.

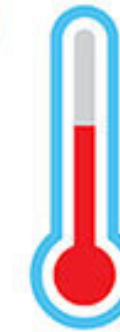


Your body
uses about **9** cups a
day to transport
oxygen, nutrients,
and waste, to
keep skin, mouth,
and eyes moist and
to keep digestion regular
and regulate body temperature

Your body
is around



60%
water



keep digestion
regular and
regulate body
temperature

Drink water,
unsweetened
coffee or tea,
or skim milk.
Eat plenty of
fruits & veggies.

You can get
water through
other beverages,
but be aware
of the added
calories in
sugary drinks.



ทำใจให้ไม่ลืมหืมตา

beauty
see first
●●●



เวลาที่แนะนำอาจปรับเปลี่ยนได้ตามไลฟ์สไตล์ แต่ควรดื่มน้ำให้เพียงพอต่อวัน

การเผาผลาญในร่างกาย (METABOLISM) คืออะไร

การเผาผลาญ คือ ปฏิกิริยาในร่างกายระดับเซลล์ที่ทำให้เกิดพลังงานแก่ร่างกาย เพื่อนำไปใช้ในการทำงานของเซลล์แต่ละเซลล์ รวมไปถึงพลังงานในการเคลื่อนไหวร่างกาย ย่อยสลายอาหาร และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย

คนส่วนใหญ่เมื่ออายุเกิน 30 ปีขึ้นไป มักมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นตามอายุที่มากขึ้น และบางคนก็มีการเผาผลาญที่ลดลงเกินวัยจากสาเหตุหลายอย่าง เช่น มวลกล้ามเนื้อลดลง เนื่องจากไม่ค่อยมีการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ, รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา และชอบรับประทานอาหารมื้อหนัก, กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายระหว่างวันน้อยลง, ความเครียดสูง, ชอบรับประทานอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และอาหารสำเร็จรูป

🔪 = ปริมาณโปรตีน
ที่ต้องการต่อน้ำหนักตัว
1 กิโลกรัมต่อวัน

ช่วยการเจริญเติบโตของการในครรภ์

สร้างน้ำนม

หญิงให้นมบุตร



ต้องการโปรตีนเพิ่ม
จากผู้ใหญ่อีก
25 กรัมต่อวัน

ทารก
6 - 11 เดือน



🔪
1.9 กรัม

เด็ก
1 - 3 ปี



🔪
1.4 กรัม

เด็ก
4 - 8 ปี



🔪
1.2 กรัม

วัยรุ่น
9 - 15 ปี



🔪
1.2 กรัม

วัยรุ่น 16 - 18 ปี



🔪
1.1 กรัม

ความต้องการ
โปรตีน
ในแต่ละวัน

ผู้ใหญ่



🔪
1.0 กรัม

ต้องการโปรตีนเพิ่ม
จากผู้ใหญ่อีก
25 กรัมต่อวัน

ซ่อมแซมส่วนต่างๆ ที่สึกหรอ

สร้างเนื้อเยื่อต่างๆ เพื่อการเจริญเติบโต

ไข่ไก่เบอร์2 (50g)
Egg (Large)



โปรตีน (Protein): 6g
ไขมัน (Fat): 4.8g
• ไขมันอิ่มตัว (Saturated Fat): 1.6g
คาร์โบไฮเดรต (Carb.): 0.4g

อกไก่ลอกหนัง (ดิบ) 100g
Skinless Chicken Breast(Raw)



โปรตีน (Protein): 23g
ไขมัน (Fat): 1g
• ไขมันอิ่มตัว (Saturated Fat): 0g
คาร์โบไฮเดรต (Carb.): 0g

Q&A

#3

คนที่น้ำหนักเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เกิดจากการกินอาหารมากเกินไปความต้องการหรือ
การเผาผลาญในร่างกายลดลง อย่างใดอย่างหนึ่ง
หรืออาจเกิดร่วมกันทั้งสองสาเหตุก็ได้
สำหรับบางคน อาจะกินอาหารมากกว่าคนทั่วไป แต่น้ำหนักไม่เพิ่มขึ้น นั่นก็เพราะ
คนเหล่านี้มีการเผาผลาญพลังงานได้ดี ทำให้สามารถเผาผลาญพลังงานได้หมด
แม้จะกินมากก็ไม่อ้วน

แต่สำหรับบางคนที่มีการเผาผลาญไม่ดี
แม้จะพยายามควบคุมอาหารอย่างเข้มงวด ก็อาจมีน้ำหนักเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ
ได้เช่นกัน

การเผาผลาญพลังงานในร่างกายจึงเป็นตัวแปรสำคัญของน้ำหนักตัวของแต่ละคน

อาหารจานฮิต

โปรตีน 18.7 กรัม

อาจให้โปรตีน



ไม่เพียงพอ

ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยใส่ไข่

1 จาน (244 กรัม)

โปรตีน 19.4 กรัม



ข้าวมันไก่

1 จาน (300 กรัม)

โปรตีน 16.3 กรัม



ข้าวกะเพราไก่

1 จาน (293 กรัม)

โปรตีน 19.9 กรัม



ข้าวหมูแดง

1 จาน (320 กรัม)

รู้ได้อย่างไรว่าอัตราการเผาผลาญลดลง

รู้สึกอ่อนเพลียง่าย เหนื่อยเร็ว เบื่อหน่ายกิจกรรมเคลื่อนไหวต่างๆ
ไม่กระตือรือร้น
ขึ้นหนาว เหงื่อออกน้อย เคลื่อนไหวช้าลง

น้ำหนักเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แม้จะพยายามควบคุมอาหารอย่างไร น้ำหนักก็ไม่ลด
หรือรู้สึกว่าการลดน้ำหนักยากเย็นมากขึ้นเรื่อยๆ และเมื่อน้ำหนักลดก็จะมีอาการ
เต่งกลับของน้ำหนักอย่างรวดเร็ว



ไม่ต้องถามทำไมเราถึง **อ้วน**

เพราะลดวันละขีด กินวันละโล

เขจ : อ้วน แล้วไง

ทำอย่างไรเมื่อการเผาผลาญลดต่ำ

1.เพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ยิ่งคนที่มีกล้ามเนื้อมาก ก็จะทำให้เผาผลาญพลังงานได้มากขึ้น

2.รับประทานอาหารปริมาณน้อยลงและบ่อยขึ้น

คนที่รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา จะทำให้ร่างกายขาดพลังงานเป็นช่วงๆ ทำให้การเผาผลาญในร่างกายเริ่มชะลอตัวลงตาม

3.เพิ่มกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย หากคุณรับประทานอาหารมากขึ้น ร่างกายก็ควรเคลื่อนไหวมากขึ้นเช่นกัน

4.เลือกรับประทานอาหารครบถ้วน อาหารที่มีกากใยเพื่อการดูดซึมพลังงานช้าลง ทำให้ระดับพลังงานในร่างกายคงที่มากขึ้น

5.ลดความเครียด เพราะร่างกายที่เครียดจะลดการเผาผลาญอย่างรวดเร็ว เพื่อเก็บพลังงานไว้ต่อสู้กับความเครียดให้ได้มากที่สุด

6.ดื่มน้ำให้เพียงพอ ปฏิบัติการการเผาผลาญในร่างกายจำเป็นต้องมีน้ำเป็นส่วนประกอบด้วยเสมอ การขาดน้ำจึงอาจชะลอการเผาผลาญให้ช้าลงได้

7.เลือกรับประทานอาหารหรือเสริมสารอาหารที่ช่วยเพิ่มการเผาผลาญให้แก่ร่างกาย



เคล็ดลับเพิ่มการเผาผลาญเพื่อควบคุมน้ำหนักแบบไม่ต้องอด ไม่ต้องหิว

รับประทานอาหารโปรตีน อาหารประเภทโปรตีนจะกระตุ้นให้ร่างกายต้องใช้พลังงานในการย่อยและดูดซึมไปใช้มากกว่าการรับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรตหรือไขมัน สำหรับผู้ที่กำลังควบคุมน้ำหนักหรือเพิ่มการเผาผลาญร่างกาย ควรรับประทานโปรตีนให้มากกว่า 0.8 - 2.4 กรัมต่อน้ำหนักตัวหนึ่งกิโลกรัมต่อวัน หรือควรให้มีโปรตีน 15-35% ของอาหารทั้งวัน

หากคุณออกกำลังกายน้อย ก็รับประทานโปรตีนให้ได้ 15% แต่ถ้าคุณออกกำลังกายมากขึ้น ก็ค่อยๆ เพิ่มโปรตีนขึ้น แต่ไม่ควรเกิน 35% ของอาหารทั้งวัน

สกัดแคลอรีเข้าสู่ร่างกาย พลังงานที่เข้าสู่ร่างกายจากสารอาหารที่เรารับประทานเข้าไปในแต่ละวัน จะต้องสมดุลหรือน้อยกว่าพลังงานที่ร่างกายเผาผลาญในแต่ละวัน

คาร์บที่ คนลดน้ำหนักควร กิน

■ ห้ามงด ' แป้ง ' โดยเด็ดขาด ■ ต้องเลือกกินแป้งไม่ขัดขาว



ข้าวไรซ์เบอร์รี่

ข้าวกล้อง



ขนมปังโฮลวีท



มันเทศ



ผักต่างๆ

บรอกโคลี , ฟักทอง , แครอท

CARBOHYDRATE



ข้าวขาว



ขนมปังขาว



ขนมถุง



เฟรนฟราย



แหมทำเป็นฟิต



@doitfit

รับประทานไขมันดี ลดพุง

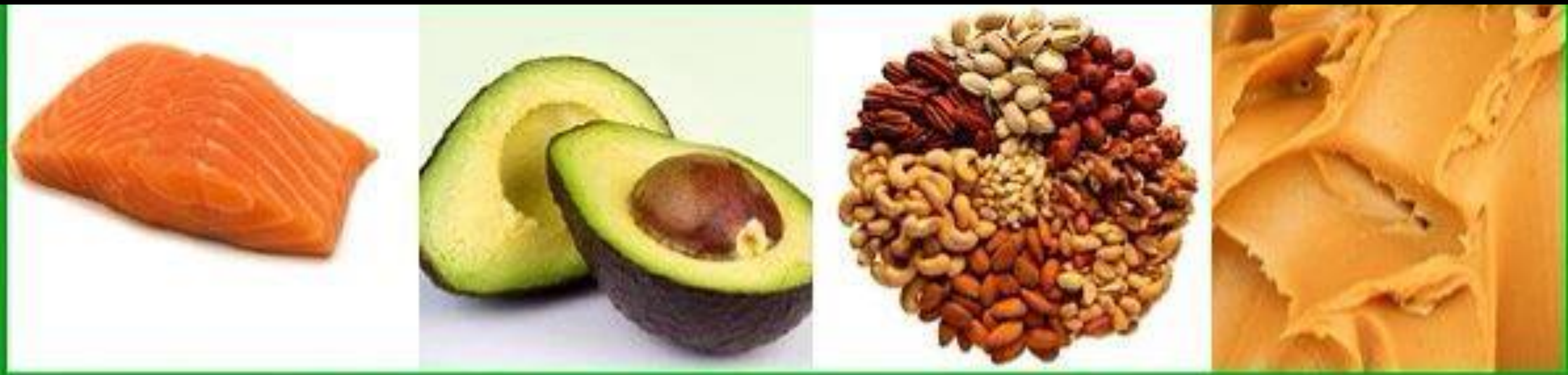
คนอ้วนหรือเป็นโรคเบาหวานจะมีระดับการอักเสบในร่างกายและไขมันสูง
และทำให้การเผาผลาญไขมันช้าลง

เนื่องจากการอักเสบในร่างกายจะมีผลชะลอการเผาผลาญในร่างกายเพื่อสำรองพลังงานไว้ต่อสู้กับภาวะ
อักเสบสูงในร่างกาย

กรดไขมันไม่อิ่มตัว เช่น กรดไขมัน โอเมก้า-3 จากน้ำมันปลา และซีแอลเอ (conjugated linoleic acid)

มีความสำคัญในการควบคุมหรือลดระดับการอักเสบในร่างกาย
จึงมีส่วนช่วยใน โปรแกรมเร่งการเผาผลาญและลดไขมันสะสมในร่างกาย
นอกจากนี้ยังช่วยลดความเสี่ยงต่อไขมันอุดตัน ในหลอดเลือดได้หากกินอย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้ ซีแอลเอยังช่วยเร่งการเผาผลาญไขมันที่สะสมในร่างกาย เพิ่มการเผาผลาญในระดับเซลล์
จัดเป็นสารเสริมอาหารตัวหลักร่วมกับการออกกำลังกาย
สำหรับคนที่ต้องการควบคุมไขมันสะสมในร่างกาย



GOOD FATS

VS.

BAD FATS



ไขมันดี



(High Density Lipoprotein)

ไขมันดี (HDL) คือ คอเลสเตอรอลที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การบริโภคไขมันดีอย่างเหมาะสม จะช่วยลด ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดหัวใจ ระดับไขมันที่ดีควรอยู่ที่ 40-60 มก./ดล.

แหล่งอาหารไขมันดี



โอเลฟอยล์



ถั่วเปลือกอ่อน



ธัญพืช



ผลไม้ไฟเบอร์สูง



ปลาทะเลน้ำลึก



เมล็ดแฟลกซ์

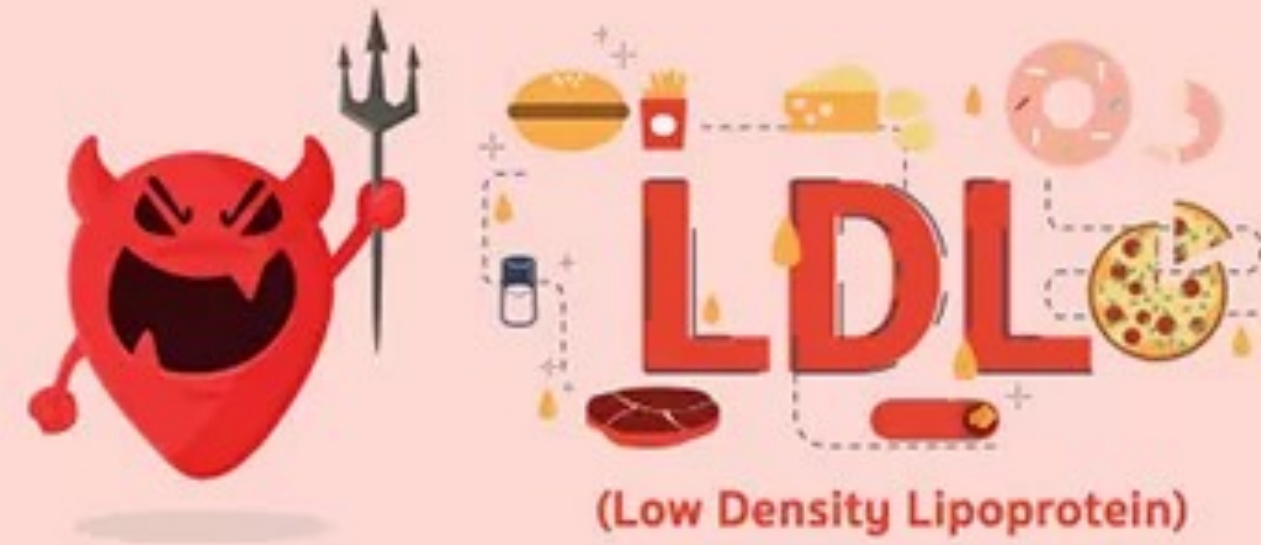


ถั่วเปลือกแข็ง



อโวคาโด

ไขมันเลว



(Low Density Lipoprotein)

ไขมันเลว (LDL) คือ คอเลสเตอรอลที่เป็นโทษต่อร่างกาย หากมีมากเกินไป จะทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง เป็นสาเหตุของ โรคหลอดเลือดอุดตัน โรคหัวใจ ความดันสูง อัมพฤกษ์ อัมพาต ไตวายได้

แหล่งอาหารไขมันเลว



ของทอด น้ำอัดลม



ขนมหวาน



ไขมันสัตว์



เนย ชีส



ขนมขบเคี้ยว



เครื่องในสัตว์



ครีมเทียม



เนื้อสัตว์ติดมัน



เมล็ดกระบก

ตากแห้ง แล้วนำไปคั่วไฟอ่อนๆ
โรยเกลือ 1 หยิบมือ เก็บใส่ขวดโหล



หัวเห็ดหูหนู

หัวเห็ดหูหนูสด 15 กรัม บดพอแตก
ต้มเดือด 15 นาที กรองดื่มแต่น้ำ



กระจับ (เงาะควาย)

ต้มฝักกระจับในน้ำเดือด
จนกว่าจะสุก กินเป็นอาหารหรือเป็นยา



งา

นำงาดำและงาขาวมาคั่วให้สุกหอม
ก่อนกิน รูปแบบน้ำมันต้องเป็น
น้ำมันงาสกัดเย็นเท่านั้น



ถั่วดาวอินคา

เมล็ดถั่วดาวอินคาคั่วสุก กินเป็น
ของขบเคี้ยว น้ำมันไม่เหมาะสำหรับ
การทอด ผัด ใช้ไฟแรง เพราะอาจทำให้
เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งได้



ชีวจิต
กรุ



นิตยสารชีวจิต



cheewajitmedia



cheewajit

6 อาหาร

อุดมไปด้วยไขมันดี กินได้แม้มานลดน้ำหนัก



ปลาที่มีกรดไขมันสูง

เช่น แซลมอน ทูน่า แมคเคอเรล และซาร์ดีน
เป็นต้น เนื้อปลาเหล่านี้มีกรดไขมันโอเมก้า 3
ที่มีสรรพคุณช่วยเพิ่มไขมันชนิดดี
และลดไขมันชนิดไม่ดีได้



ถั่วเปลือกแข็ง

เช่น อัลมอนด์ ถั่วลิสง ถั่วพิสตาชิโอ
เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ถั่วเปลือกแข็งมี
กรดไขมันไม่อิ่มตัว ที่ไม่เพียงช่วยลดไขมัน
ชนิดไม่ดี



ไข่

ไข่จะทำให้ระดับ **LDL** หรือคอเลสเตอรอล
ตัวร้ายในร่างกายลดลง แอมยังช่วยเพิ่มระดับ
ไขมันดีอย่าง **HDL** ได้ด้วย



ผักพืชต่างๆ

ช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบย่อยอาหาร
และระบบขับถ่ายให้ดีขึ้นแถมยังลดการดูดซึม
คอเลสเตอรอลไม่ดีในลำไส้ได้อีกด้วย



อาหารที่มีกากใยสูง

ช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบย่อยอาหาร
และระบบขับถ่ายให้ดีขึ้นแถมยังลดการดูดซึม
คอเลสเตอรอลไม่ดีในลำไส้ได้อีกด้วย



อโวคาโด

ในอโวคาโดมีไขมันชนิดดี
สูงถึง 15 กรัม มีคุณสมบัติ
ในการช่วยลดไขมันเลว
ในหลอดเลือด



ถั่วเปลือกแข็ง

- มีโปรตีนและกากใยสูง
- มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่ช่วยลดไขมันเลว
- มีสารที่ช่วยยับยั้งการดูดซึมคอเลสเตอรอล
- ควรทานอย่างพอเหมาะ ไม่เกิน 1 กำมือ

อย่าลืมรักษาสมดุลสารอาหารจำเป็น เพื่อการเผาผลาญ

กระบวนการเผาผลาญ เป็นปฏิกิริยาเคมีในเซลล์ที่ต้องใช้วิตามิน เกลือแร่
และสารอาหารจำเป็น

การลดหรือควบคุมน้ำหนักอาจทำให้เซลล์ร่างกายเริ่มขาดแคลอรีและสารอาหาร
จำเป็น เซลล์จะเริ่มปรับตัวหรือเข้าสู่ภาวะจำศีล

เพื่อลดการเผาผลาญ เพื่อให้เหลือพลังงานสะสมชดเชยกับที่ร่างกายขาดแคลน
และอาจดึงไขมันสะสมเก็บไว้เพื่อเป็นพลังงานสำรองยามขาดแคลน

สูตร 2:1:1 สัดส่วนอาหาร จานนี้เพื่อสุขภาพ

#อนามัยที่ดี



แป้ง 1 ส่วน

เช่น ข้าว เส้นก๋วยเตี๋ยว
ขนมจีน ขนมปัง เผือก
มัน ถั่วธัญพืช ข้าวโพด

ผัก 2 ส่วน

เป็นผักสดหรือผักสุกก็ได้
แต่ต้องกินผักให้หลากหลาย
ปลอดภัยต่อสุขภาพ

เนื้อสัตว์ 1 ส่วน

เลือกที่ไขมันแทรกน้อย
หรือไขมันต่ำ

ข้อมูลอ้างอิง

- Hoffman JR., et al. Thermogenic effect from nutritionally enriched coffee consumption, J Int Soc Sports Nutr 2006; 3: 35-41.
- Smeets AJ., et al. Energy expenditure, satiety, and plasma ghrelin, glucagon-like peptide tyrosine-tyrosine concentrations following a single high-protein lunch. J Nutr 2008; 138:698-702.
- van Baak MA., Meal-induced activation of the symphthetic nervous system and its cardiovascular and thermogenic effects in man. Physiol Behav 2008; 94: 178-186.
- Dulloo AG., et al. Efficacy of a green tea extract rich in catechin polyphenols and caffeine in increasing 24-h energy expenditure and fat oxidation in humans. Am J Clin Nutr 1999; 70: 1040-1045.
- Wolfram S., et al. Anti-obesity effects of green tea: from bedside to bench. Mol Nutr Food Res 2006; 50: 176-187.
- Shixian Q., et al. Green tea extract thermogenesis-induced weight loss by epigallocatechin gallate inhibition of catechol-O-methyltransferase. J Med Food 2006; 9: 451-458.
- Belza A., et al. The effect of caffeine, green tea and tyrosine on thermogenesis and energy intake. Eur J Clin Nutr 2009; 63: 57-64.
- Chen D., et al. Inhibition of human liver catechol-O-methyltransferase by tea catechins and their metabolites: Structure-activity relationship and molecular-modeling studies. Biochem Pharmacol 2005; 69: 1523-1531.
- Pierro FD., et al. GreenSelect_® phytosome as an adjunct to a low-calorie diet for treatment of obesity: A clinical trial. Altern Med Rev 2009; 14(2): 154-160.
- Hodgson AB., et al. The effect of green tea extract on fat oxidation at rest and during exercise: evidence of efficacy and proposed mechanisms. Am Soc Nutr. Adv. Nutr. 2013; 4: 129-140.
- Hursel R., et al. Thermogenic ingredients and body weight regulation. Int J Obes 2010; 34: 659-669.
- Belcaro G., et al. Greenselect phytosome for borderline metabolic syndrome. Evid Based Complement Alternat Med 2013; 869061: 1-7.
- Maeda H., Hosokawa M., Sashima T., Takahashi N., Kawada T., Miyashita K. Fucoxanthin and its metabolite, fucoxanthinol, suppress adipocyte differentiation in 3T3-L1 cells. J. Mol. Med. 2006; 18: 147-152.
- Maeda H., Hosokawa M., Sashima T., Funayama K., Miyashita K. Fucoxanthin from edible seaweed, *Undaria pinnatifida*, shows antioesity effect through UCP1 expression in white adipose tissues. Biochem Biophys Res

Q&A

#4

พฤติกรรมที่ทำให้ระดับ “ความเค็ม” ของคุณเพิ่มขึ้น



คำชี้แจง ให้สำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารรสเค็ม ในชีวิตประจำวันของคุณ

ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ตามนิสัยการบริโภคของคุณ

ชื่อ เพศ อายุ ปี น้ำหนัก กก. ส่วนสูง ซม.

ลำดับ	ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภค	ใช่	ไม่ใช่
1	คุณเป็นที่ชอบอาหารที่มีรสน้ำเป็น “รสเค็ม”		
2	เวลาที่กินอาหารตามร้าน เช่น ก๋วยเตี๋ยว อาหารจานเดียว ข้าวราดแกง คุณมักเติมเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่ม		
3	เวลาที่กินอาหารที่ต้องปรุง เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ผัดซีอิ้ว คุณมักปรุงก่อนค่อยชิมเสมอ		
4	คุณกินอาหารนอกบ้าน หรือซื้อกลับมากินที่บ้านเป็นประจำ (2-3 มื้อ/วัน)		
5	อาหารที่คุณทำเองคุณมักเติมเครื่องปรุง จำพวก ซุปก้อน ผงปรุงรส ผงชูรส		
6	มีหลายคนบอกว่า อาหารที่คุณทำ หรือที่คุณปรุงเอง มีรสเค็ม		
7	บนโต๊ะอาหารคุณมักมีเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น เกลือ น้ำปลา ซอส ซีอิ้ว วางไว้เสมอ		
8	คุณกินน้ำจิ้มในอาหารจำพวก ลูกชิ้น ข้าวมันไก่ สุกี้ หมูกระทะโดยไม่คิดถึงปริมาณการกินในแต่ละครั้งเลย		
9	ทุกครั้งที่กินผลไม้สด คุณต้องจิ้มพริกเกลือ หรือน้ำปลาหวาน		
10	คุณยังอ่านฉลากโภชนาการไม่เป็น หรือไม่เคยอ่านฉลากโภชนาการก่อนเลือกซื้อเลย		
11	คุณกินกลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารที่มาจากเนื้อและปลาที่มีความเค็ม เช่น แหนม ไส้กรอก แยม ปลาเค็ม คอวยข้างบ่อ (3-4 ครั้ง/สัปดาห์)		
12	คุณกินอาหารประเภทอาหารกึ่งสำเร็จรูป และอาหารกระป๋อง เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป ปลากระป๋อง คอวยข้างบ่อ (3-4 ครั้ง/สัปดาห์)		
13	เวลาที่กินอาหารกึ่งสำเร็จรูปคุณมักเติมเครื่องปรุงจนหมดซอง		
14	คุณกินอาหารจำพวก ขนมกรุบกรอบปรุงรส มันฝรั่งทอดกรอบ ปลาเส้น สำหรับปรุงรส คอวยข้างบ่อ (3-4 ครั้ง/สัปดาห์)		
15	คุณไม่เคยมีความรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีเกลือ หรือโซเดียมสูงเลย		
รวมทั้งหมด (ข้อ)			

หากข้อใดคุณตอบว่า “ไม่ใช่” ขอให้ปฏิบัติตามได้ดังเดิม

หากข้อใด คุณตอบ “ใช่” ขอให้คุณพิจารณาตนเอง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าวให้ดียิ่งขึ้น

เพื่อให้คุณมีสุขภาพดี ห่างไกลโรค

 หวาน	ดื่มน้ำเปล่า กาแฟดำ ชาไม่ใส่น้ำตาล โซดา	ดื่มน้ำอัดลม กาแฟ 3in1 กาแฟเย็น กาแฟปั่น เครื่องดื่มชง น้ำหวาน นมเปรี้ยว	ดื่มน้ำผัก ผลไม้สำเร็จรูป	กินไอศกรีม เบเกอรี่ หรือขนมหวานไทย	เติมน้ำตาล น้ำผึ้ง น้ำเชื่อม เพิ่มลงในอาหาร
ทุกวัน/เกือบทุกวัน	1	3	3	3	3
3-4 ครั้งต่อสัปดาห์	2	2	2	2	2
แทบไม่ทำ/ไม่ทำเลย	3	1	1	1	1

รวมคะแนนทั้งหมด _____ คะแนน

 ไขมัน	เลือกกินเนื้อสัตว์ติดมัน ติดหนัง มีไขมันแทรก	กินอาหารทอด อาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารผัดน้ำมัน	กินอาหารจานเดียว ไขมันสูงหรืออาหาร ประเภทแกงกะทิ	ดื่มเครื่องดื่มที่ผสมนม นมข้นหวาน ครีมเทียม วิปปิงครีม	ชดน้ำอัด น้ำแกงหรือราดน้ำผัด น้ำแกงลงในข้าว
ทุกวัน/เกือบทุกวัน	3	3	3	3	3
3-4 ครั้งต่อสัปดาห์	2	2	2	2	2
แทบไม่ทำ/ไม่ทำเลย	1	1	1	1	1

รวมคะแนนทั้งหมด _____ คะแนน

 โซเดียม	จิบอาหารก่อนปรุง น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอส ปรุงน้อยหรือไม่ปรุงเพิ่ม	ใช้สมุนไพรหรือเครื่องเทศ เป็นส่วนประกอบอาหาร แทนเครื่องปรุง	กินเนื้อสัตว์แปรรูป ไส้กรอก หมูยอ แฮม ปลาเค็ม กุนเชียง ปลาร้า	กินบะหมี่ โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป หรืออาหารกล่องแช่แข็ง	กินผักผลไม้ดอง หรือ ผลไม้แช่อิ่ม จิ้มพริกเกลือ น้ำปลาหวาน
ทุกวัน/เกือบทุกวัน	1	1	3	3	3
3-4 ครั้งต่อสัปดาห์	2	2	2	2	2
แทบไม่ทำ/ไม่ทำเลย	3	3	1	1	1

รวมคะแนนทั้งหมด _____ คะแนน

การลงทุนกับสุขภาพ+ความรู้
ไม่มีวันขาดทุน

ไม่ใช่แค่หุ่นดี แต่คือ การรักตัวเอง

Be Happy
Be Healthy
Be Wealthy



หมั่นตรวจ ร่างกายประจำปี

ควรไปพบแพทย์

เพื่อตรวจร่างกายประจำปี
เพื่อให้มั่นใจว่าร่างกายอยู่ใน
สภาวะอย่างที่คุณจะเป็น



เริ่มต้น..สุขภาพดี ปีใหม่

ด้วยการ

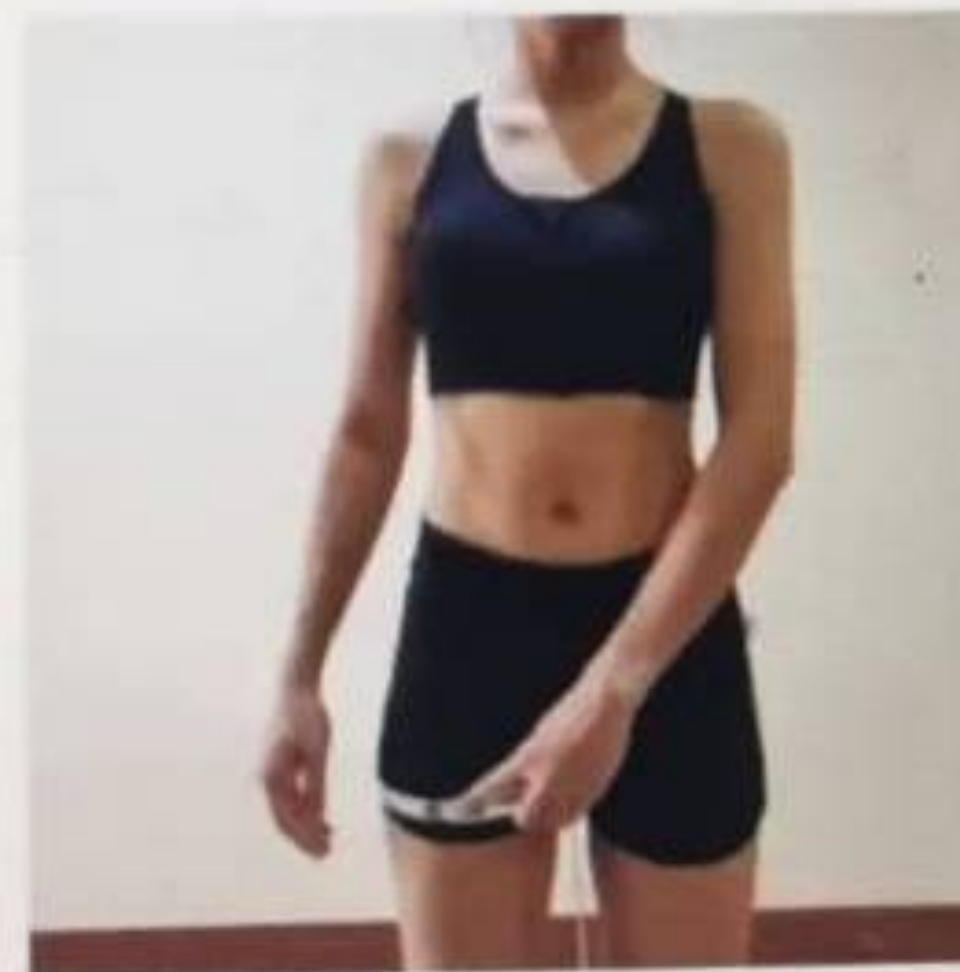
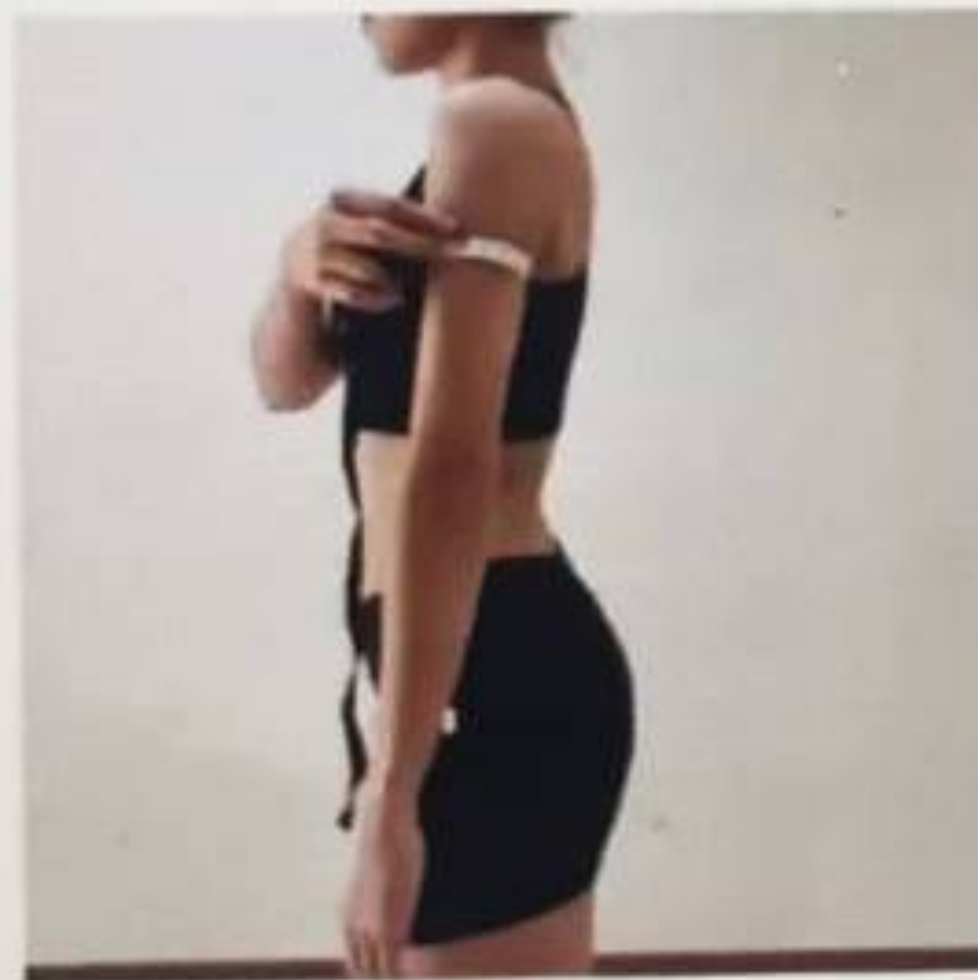
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



- ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค
- บุคลิกดี รูปร่างดี
- อารมณ์ดี
- ช่วยให้หลับสบาย
- ขับถ่ายสะดวก

“เราแข็งแรง
ไปด้วยกัน”

ตัวอย่างการวัดสัดส่วน



ตัวอย่างการถ่ายรูป



Thank You