



# ข่าวจากหนังสือพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-2259-6172

ข่าวจากหนังสือพิมพ์สยามรัฐ ฉบับประจำวันที 29 เดือนมกราคม พ.ศ.2561 หน้า 1,7 มูลค่าข่าว 99,162 82,566.-

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>



## 'กิน' เท่าไหร่ ถึง 'พอดี'

สาขาวิชาเวชศาสตร์ครอบครัว ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จัดอบรมให้ความรู้กลุ่มที่เลี้ยงซึ่งจะเป็นผู้ดูแลหมอจิว โครงการดูแลผู้สูงอายุที่บ้านโดยหมอจิว จ.สระแก้ว ดร.ศศิรินทร์ วาสิน พยาบาลชำนาญการพิเศษ สาขาวิชาเวชศาสตร์ครอบครัว ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน เผยการอบรมมุ่งสร้างความรู้ความเข้าใจให้อาสาสมัครผู้ดูแลและส่งเสริมสุขภาพประชาชนในชุมชน ซึ่งเป็นผู้ดูแลหมอจิว ในโครงการดูแลผู้สูงอายุที่บ้านโดยหมอจิว ซึ่งที่เลี้ยงหมอจิวจะออกเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรังในชุมชนร่วมกับหมอจิวและพยาบาลหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข คอยช่วยเหลือ แนะนำ และประเมินผลสุขภาพผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรัง

ซึ่งพื้นฐานของการสร้างสุขภาพที่ดีก็คือ อาหาร "กินเท่าไรถึงพอดี" ขั้นตอนแรกต้องจัดตัวเองว่าอยู่ในคนกลุ่มใดก่อน เพื่อดูว่า ควรกินอาหารที่ได้รับพลังงานทั้งวันในปริมาณเท่าใด พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี สำหรับเด็ก หญิงวัยทำงานและผู้สูงอายุ 2,000 กิโลแคลอรี สำหรับวัยรุ่น และชายวัยทำงาน 2,400 กิโลแคลอรี สำหรับผู้ใช้พลังงานมาก เช่น นักกีฬา เกษตรกร

กรรมกร จากนั้นมาดูว่ากินอย่างไรให้สมดุล ปริมาณพอดีซึ่งต้องดูจากปริมาณอาหารแต่ละกลุ่ม กลุ่มข้าว-แป้ง เช่น หญิงวัยทำงาน วัยทอง หรือสูงอายุ ควรกิน



วันละ 8 ทัพพี ชายวัยทำงานวันละ 10 ทัพพี และถ้าใช้พลังงานมากก็กินได้ถึงวันละ 12 ทัพพี รวมถึง ข้าว ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน ขนมปัง ขนมที่มีแป้ง กลุ่มผัก ผู้ใหญ่ ควรกินวันละ 6 ทัพพี เด็ก 4 ทัพพี ควรหมุนเวียนชนิด และเลือกกินที่ปลอดยาฆ่าแมลง

กลุ่มผลไม้ ควรทานหลังอาหารทุกมื้อและระหว่างมื้อเมื่อหิว รวมแล้ววันละ 3 - 5 ส่วนของอาหารต่อวัน

กลุ่มเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ควรเลือกทาน เช่น ปลา ไข่ เพราะไขมันต่ำ โดยปริมาณ 6-12 ช้อนกินข้าวต่อวัน ปริมาณที่เทียบเท่าเนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าวคือ เต้าหู้ขาวแข็ง 1/4 ถ้วย เต้าหู้ขาวหลอด 1/2 หลอด ไข่ 1/2 ฟอง ปลาทูน่า 1/2 ตัว เป็นต้น

นม เด็กๆ ควรดื่มจนจิบวันละ 2-3 แก้ว คนที่ไม่ดื่มนมวัวควรดื่มนมถั่วเหลือง แต่ควรเพิ่มปลาเล็กปลาน้อยและผักใบเขียวเข้มเพื่อได้แคลเซียมเพียงพอ ควบคุมเครื่องปรุงรส เช่น น้ำตาลต่อวันไม่เกิน 4 ช้อนชาสำหรับเด็ก และผู้ใหญ่ 6 ช้อนชา น้ำมันไม่เกิน 16 ช้อนชา น้ำปลา เกลือประมาณ 1 ช้อนชา