



กรมอนามัย
Department of Health

อันติ มีสุข สุขภาพดี

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Disease :NCDs)

คือ กลุ่มโรคที่เกิดจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา การรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็มสูง ขาดการออกกำลังกาย เป็นต้น ปัจจุบันพระสงฆ์จำนวนมากป่วยด้วยโรค NCDs ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ไตเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคอ้วน ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

รู้ได้อย่างไรว่าเสี่ยง NCDs ?

สามารถประเมินเบื้องต้นด้วยตนเอง ดังนี้

1 ดัชนีมวลกาย (BMI) น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)
คำนวณได้จาก ส่วนสูง (เมตร) x ส่วนสูง (เมตร)



2 รอบเอว มากกว่า ส่วนสูง (เซนติเมตร)
2



อันพอดี มีความสุข สุขภาพดี
(มีชกนิมาปฏิบัติ)

เน้นฉันภัตตาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม สะอาด ปลอดภัย
มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักผลไม้ในมื้ออาหาร

หากเสี่ยง NCDs แนะนำให้ฉันตาม
จานอาหารสุขภาพ 2:1:1

เพื่อควบคุมน้ำหนัก ลดอ้วน ลดโรค NCDs



ตัวอย่าง

พระเอ ส่วนสูง 180 เซนติเมตร น้ำหนัก 100 กิโลกรัม
และรอบเอว 100 เซนติเมตร

1. BMI เท่ากับ $\frac{100}{1.8 \times 1.8} = 30.9$
ซึ่ง **30.9** มากกว่า **23.0** แปลว่า **มีความเสี่ยง**

2. รอบเอว มากกว่า $\frac{180}{2} = 90$ ซม.
ซึ่ง **100** มากกว่า **90** แปลว่า **มีความเสี่ยง**

เนื้อสัตว์
1 ส่วน



ข้าว
1 ส่วน

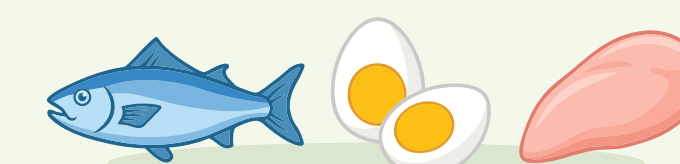
ผัก
2 ส่วน

ใส่บาตรอย่างไร?

ให้พระสงฆ์สุขภาพดี ห่างไกล NCDs

เลือก

เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
และผลิตภัณฑ์จากถั่ว



เช่น ปลา ไข่ไก่ เนื้อหมูสันใน เต้าหู้

ข้าว-แป้งไม่ขัดสี



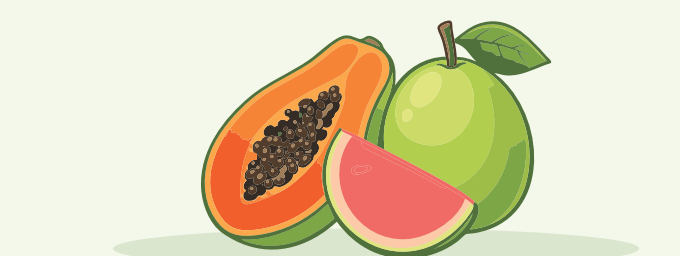
เช่น ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่
ขนมปังโฮลวีต หรือธัญพืชต่าง ๆ

ผักหลากหลายสี



เช่น แครอท มะเขือเทศ ผักใบเขียว

ผลไม้หวานน้อย
และตามฤดูกาล



เช่น มะละกอสุก แก้วมังกร ฝรั่ง ชมพู

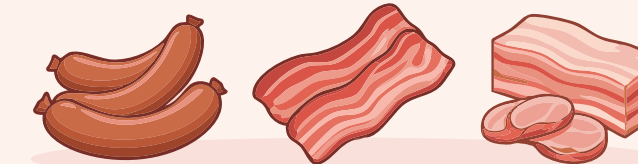
น้ำเปล่า หรือน้ำปานะหวานน้อย



เช่น นมพรม่องมันเนย นมถั่วเหลือง
น้ำผลไม้สูตรหวานน้อย

เลี่ยง

เนื้อสัตว์แปรรูป
และมีไขมันแทรกเยอะ



เช่น ไส้กรอก แฮม กุนเชียง เนื้อสัตว์ทอด

ข้าว-แป้งที่ขัดสี



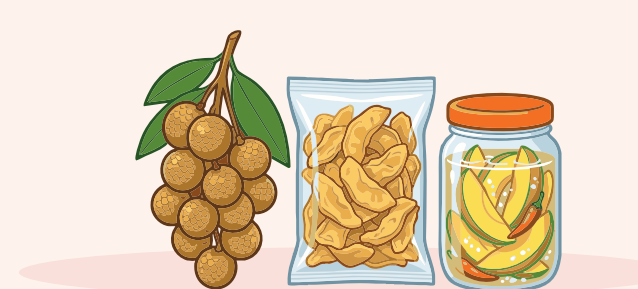
เช่น ข้าวขาว ข้าวเหนียว ขนมนึ่งขาว
และที่ผ่านการปรุงโดยใช้น้ำมัน/ไขมัน
เช่น ข้าวผัด ข้าวมัน ข้าวเหนียวหมู

ผักที่ผ่านการแปรรูป



เช่น ผักดอง ผักซด-แป้งทอด

ผลไม้หวานจัด ผลไม้แปรรูป



เช่น ลำไย ขนุน ทุเรียน ผลไม้กระป๋อง
ผลไม้เชื่อม-ดอง ผลไม้เชื่อม ผลไม้กวน
ผลไม้ทอด-อบกรอบ

เครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง



เช่น เครื่องดื่มชูกำลัง น้ำอัดลม
ชา/กาแฟสำเร็จรูป

