

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค

พฤติกรรมบริโภคไม่เหมาะสม ทำให้เกิดโรคเรื้อรังหลายโรค เช่น โรคอ้วน ลงพุง เบาหวาน ไขมันในเส้นเลือดสูง ความดันโลหิตสูง และโรคอื่นๆตามมาได้



มาปรับเปลี่ยนวิธีการบริโภคอาหารกันดีกว่า

๑. บริโภคข้าวหรือแป้งได้ตามปกติ ถ้าไม่ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น
๒. บริโภคน้ำตาลรวมทั้งน้ำผึ้ง ไม่เกิน ๒ ช้อนชาต่อมื้อ
๓. บริโภคผลไม้อย่างสม่ำเสมอ แต่ไม่เกิน ๑๐-๑๕ คำต่อมื้อ แล้วแต่หวานมากหรือหวานน้อย
๔. บริโภคเนื้อสัตว์ไม่ติดมันที่สุดแล้ววันละประมาณ ๑๒-๑๖ ช้อนโต๊ะขึ้นไป และหลีกเลี่ยงเครื่องในสัตว์
๕. บริโภคใบและก้านผักอย่างสม่ำเสมอ วันละไม่ต่ำกว่า ๙ ช้อนโต๊ะของผักต้มหรือเทียบเท่า
๖. เลือกอาหารที่เตรียมโดยการต้ม นึ่ง ย่าง โดยหลีกเลี่ยงอาหารทอดหรือผัด
๗. ควรบริโภคน้ำมันจากร้าข้าว ถั่วเหลือง เมล็ดทานตะวัน

๘. หลีกเลี่ยงไขมันอิ่มตัวและไขมันแปรรูป เช่น ไขมันจากสัตว์ ปาล์ม มะพร้าว มากา린 ครีมเทียม

๙. บริโภคปลา เต้าหู้และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองทุกวัน

๑๐. ควรดื่มนมพร่องหรือขาดมันเนย รสจืด วันละ ๑-๒ แก้ว หากดื่มนมไม่ได้ ใช้นมถั่วเหลืองรสจืดแทน

๑๑. ลดการบริโภคเกลือ อาหารหมักดอง อาหารเค็ม และหลีกเลี่ยงการเติมเครื่องปรุงรสในอาหาร

๑๒. ไม่ควรดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ ยาตองเหล้า หากดื่มไม่ควรเกิน ๖ ส่วนต่อสัปดาห์

๑๓. ไม่ควรบริโภค ชา กาแฟ เกิน ๓ ถ้วยต่อวัน

การรักษาโรคอ้วนหรือน้ำหนักเกิน

ทำได้โดยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายโดยให้ลดพลังงานจากอาหารที่รับประทานและเพิ่มการออกกำลังกายการลดอาหารเพื่อการลดน้ำหนักที่ได้ผลมากที่สุดในระยะยาวคือการลดพลังงานจากอาหารที่ควรได้รับประมาณวันละ ๕๐๐-๑,๐๐๐ แคลลอรี่



การออกกำลังกายนอกจากจะมีผลดีต่อการลดน้ำหนักแล้วยังพบว่าทำให้ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้นด้วย การออกกำลังกายควรจะทำทุกวันอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาทีด้วยความแรงของการออกกำลังกายที่เหมาะสม นอกจากนี้การออกกำลังกายในระยะเวลาสั้นๆครั้งละ ๑๐-๑๕ นาทีเช่นการเดินเร็วๆ การทำงานบ้าน แต่ทำบ่อยๆวันละหลายครั้งก็พบว่ามียุทธประโยชน์เช่นกัน