

เคล็ดลับ
สุขภาพดี
สมวัย **รุ่น**



เคล็ดลับ
สุขภาพดี
สมวัย **รุ่น**



วัยรุ่น เป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน เด็กผู้หญิงจะเริ่มมีเอว สะโพก หน้าอก และรักสวยรักงาม ส่วนเด็กผู้ชายจะเริ่มรู้สึกถึงกล้ามเนื้อที่แข็งแรง และต้องการการยอมรับจากเพื่อนๆ ปัจจัยที่สำคัญต่อสุขภาพในช่วงวัยนี้มีอยู่ 3 สิ่งคือ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ ที่ควรดูแลให้เด็กวัยรุ่นมีภาวะที่สมดุล

สุขภาพดีสมวัย ด้วย อ. อาหาร

วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องระวังเรื่องการกินอาหาร เพราะสามารถเลือกกินด้วยตนเองได้อย่างอิสระ และมักเลือกแต่อาหารที่ได้รับความนิยม ตามแฟชั่น ซึ่งมักไม่ค่อยมีคุณค่าทางอาหารและเสี่ยงต่อภาวะอ้วน แต่หากรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัยก็จะยิ่งเพิ่มความแข็งแรงให้ร่างกายเมื่อเป็นผู้ใหญ่ วัยนี้จึงควรสร้างนิสัยการกินที่ดีตั้งแต่เนิ่นๆ



วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการพลังงานสารอาหารต่างๆ มาก เนื่องจากเป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงทุกระบบ จึงควรกินให้ครบ 5 หมู่ตามปริมาณของแต่ละช่วงวัยดังนี้

| กลุ่มอาหาร | หน่วยครัวเรือน | พลังงาน (กิโลแคลอรี) | | |
|------------|----------------|---|----------------------|--------------------------------|
| | | ชาย หญิง อายุ 9-13 ปี/ หญิงอายุ 14-18 ปี | เพศชาย อายุ 14-18 ปี | วัยรุ่นที่ใช้พลังมาก / นักกีฬา |
| | | 1,600 | 2,000 | 2,400 |
| ข้าว แป้ง | ทัพพี | 8 | 10 | 12 |
| ผัก | ทัพพี | 4 | 5 | 6 |
| ผลไม้ | ส่วน | 4 | 4 | 5 |
| เนื้อสัตว์ | ช้อนกินข้าว | 6 | 9 | 12 |

| กลุ่มอาหาร | หน่วยครัวเรือน | พลังงาน (กิโลแคลอรี) | | |
|------------|----------------|---|----------------------|--------------------------------|
| | | ชาย หญิง อายุ 9-13 ปี/ หญิงอายุ 14-18 ปี | เพศชาย อายุ 14-18 ปี | วัยรุ่นที่ใช้พลังมาก / นักกีฬา |
| | | 1,600 | 2,000 | 2,400 |
| นม | แก้ว | 2 | 2 | 2 |
| น้ำมัน | ช้อนชา | 5 | 7 | 9 |
| น้ำตาล | ช้อนชา | 4 | 6 | 6 |
| เกลือ | ช้อนชา | ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น วันละไม่เกิน 1 ช้อนชา | | |

สารอาหารเด่น ที่วัยรุ่นต้องการ

คาร์โบไฮเดรต

ควรได้รับเป็นสัดส่วนร้อยละ 55-60 ของพลังงานทั้งหมด แหล่งคาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าว แป้ง เผือก มัน ข้าวโพด



โปรตีน

โดยทั่วไปวัยรุ่นต้องการโปรตีน 1.0-1.2 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม แหล่งของโปรตีน ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ปลา ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง ผลิตภัณฑ์จากถั่ว เป็นต้น หากวัยรุ่นได้รับโปรตีนน้อยเกินไปจะทำให้เจริญเติบโตช้า ภูมิคุ้มกันต่ำ แต่ถ้าได้รับมากเกินไปจะทำให้ไตทำงานหนัก จึงควรได้รับในปริมาณที่เหมาะสม





น้ำ

เป็นส่วนประกอบสำคัญของเซลล์ น้ำย่อย ฮอร์โมน น้ำเป็นตัวทำละลาย ช่วยรักษา ความสมดุลและอุณหภูมิของร่างกาย โดย ปกติร่างกายต้องการวันละประมาณ 8-10 แก้ว

4 อย่า 5 อยาก สร้างนิสัยการกินที่ดี

อย่า กินอาหารที่มีไขมันสูง เน้นวิธีการ ประกอบอาหารแบบใช้น้ำมันแต่น้อย หรือต้ม นึ่ง ลวก อบ และลดการกิน อาหาร ขนมที่มีไขมันทรานส์เป็นส่วน ประกอบ เช่น โดนัท แครกเกอร์ คุกกี้ พาย และขนมอบที่ใช้มาร์การีน

อย่า กินอาหารรสจัด เน้นกินอาหาร รสจืด และซิมก่อนเติม ลดเครื่องดื่มที่มี มิรสหวาน

อย่า กินอาหารที่ปนเปื้อน เน้นกิน อาหารสุกใหม่ๆ เลือกร้านค้าที่ได้ มาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร

อย่า ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เน้น ดื่มน้ำเปล่าวันละ 8-10 แก้ว

อยาก ให้กินอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลาย ไม่ซ้ำซากและดูแลน้ำหนักตัวสม่ำเสมอ

อยาก ให้กินข้าวเป็นหลัก เน้นกินข้าว กล้อง ข้าวโพด ลูกเดือย หรือข้าวไม่ขัดสี

อยาก ให้กินพืชผักและผลไม้ตาม ธรรมชาติให้มาก เพื่อให้ได้ใยอาหาร และสารไฟโตเอสโตรเจนที่ให้ประโยชน์ คล้ายฮอร์โมนเพศหญิง ซึ่งอาจช่วย ลดความเสี่ยงของมะเร็งเต้านม รวมถึง ป้องกันการเกิดโรคมะเร็งตับ โรค หัวใจและหลอดเลือด

อยาก ให้กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และ ถั่วเมล็ดแข็ง เน้นกินปลา และเนื้อแดง

อยาก ให้ดื่มนมที่เหมาะสมกับวัย เน้น การดื่มนมรสธรรมชาติ (รสจืด) และ นมขาดมันเนยสำหรับวัยรุ่นที่ต้องการ ควบคุมน้ำหนัก

สุขภาพดี สมวัยด้วย อ. ออกกำลังกาย



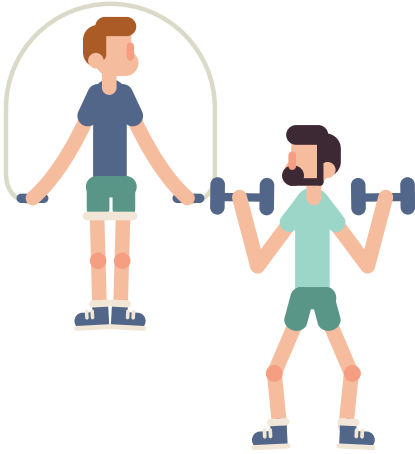
เริ่มจากพยายามลดเวลาที่ปกติใช้ไปกับการนั่งๆ นอนๆ เช่น นอนเล่น นั่งเล่น ดูทีวี คีย์บอร์ด เล่นเกม ใช้คอมพิวเตอร์ ฯลฯ ในแต่ละวันให้ได้มากที่สุด ควร

ขยับกาย เคลื่อนไหว ออกกำลังกายรวมให้ได้อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน และควรเลือกออกกำลังกายประเภทเหล่านี้

กิจกรรมทางกาย ประเภทแอโรบิค

กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป โดยเป็นการเน้นออกแรงกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ เช่น เดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน เล่นเกม เล่นกีฬา วายน้ำ เป็นต้น





กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ

หรือกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ มีทั้งแบบที่ร่างกายต้องแบกรับน้ำหนักตัว หรือแบกรับน้ำหนักอุปกรณ์ โดยทำ 12-15 ครั้ง ต่อเซต เซตละ 2-3 รอบ และทำอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ กิจกรรมประเภทนี้จะส่งผลต่อการเจริญเติบโต และเพิ่มความสูงด้วย

ยกตัวอย่างเช่น วิดพื้น ปีนป่าย ขว้างปา กระโดด ยกน้ำหนัก ยกของ ดึงข้อ โหนบาร์ ว่ายน้ำ เล่นยิมนาสติก เล่นบอลใหญ่ ยางยืด การออกกำลังกายที่มีการกระโดด เช่น กระโดดเชือก บาสเกตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน กระโดดยาง เป็นต้น

กิจกรรมพัฒนากระดูก

เพื่อช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงกระดูก โดยเน้นกิจกรรมที่มีแรงกระแทกจากการกระโดด เช่น วิ่ง การเต้น กระโดดยาง บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อ เทนนิส แบดมินตัน และกระโดดเชือก



กิจกรรมเสริมสร้างระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต

เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ฟุตซอล การเดินทางไกล การเดินเร็ว บาสเกตบอล ปั่นจักรยาน



TIPS

- ต้องมีการอบอุ่นร่างกาย การยืดเหยียด กล้ามเนื้อ ก่อนและหลังออกกำลังกาย
- การออกกำลังกาย ควรเริ่มจากระดับ เบาก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มระดับเป็นปานกลาง จนถึงหนัก
- ควรพักดื่มน้ำทุกๆ 15-20 นาที หรือใช้วิธี จิบน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง

สุขภาพดี สมวัยด้วย

อ. อารมณ



ช่วงวัยนี้ เด็กผู้ชายวัยมัธยมปลายอาจ พุดน้อยลง ส่วนผู้หญิงจะเริ่มรักความ สวยงามมากขึ้นซึ่งเป็นเรื่องปกติ วัยรุ่น ช่วงอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไปเป็นวัยที่จะมี การรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตัวเองได้ ดีมากกว่าวัยเด็ก การเข้าใจอารมณ์ของ

ตนเองว่ามีที่ไปที่ไปอย่างไรและสามารถ จัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม นับ เป็นเรื่องสำคัญมากที่จะช่วยให้วัยรุ่น มีพัฒนาการทางจิตใจที่เข้มแข็งและ เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต

รู้จักลักษณะอารมณ์ ทั่วไปของวัยรุ่น

- อารมณ์เปลี่ยนแปลงขึ้นๆ ลงๆ เหมือนคนวัยทองหรือวัยใกล้หมดประจำเดือน
- มีความวิตกกังวล กลัวการเป็นผู้ใหญ่ จะเกิดคำถามในใจว่า จะต้องรับผิดชอบมากขึ้นหรือไม่
- ต้องการความรักความห่วงใยในรูปแบบที่ต่างจากเด็ก
- มีความรักและสนใจเพศตรงข้าม
- อยากเป็นอิสระ ทำอะไรได้ด้วยตัวเอง อยากคิดเองทำเอง ไม่ชอบทำตามคำสั่ง
- อยากรู้ อยากเห็น อยากรลอง ต้องการความตื่นเต้นท้าทาย และชอบแหกกฎ พฤติกรรมอยากรลองมักเกิดขึ้นสูงสุดตอนช่วงวัยรุ่นตอนปลาย
- ต้องการความถูกต้องและยุติธรรม
- ต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของบ้านและได้มีส่วนร่วม

ทำไมวัยรุ่นถึงชอบ แสดงอารมณ์ฉุนเฉียว ก้าวร้าว หรือไม่มีเหตุผล

เพราะเป็นช่วงวัยที่สมองกำลังสร้างเซลล์ประสาทจำนวนมาก และเป็นช่วงที่ฮอร์โมนเพศกำลังเร่งทำงานอย่างหนัก สมองจะเกิดการตัดแต่งเส้นใยประสาท เซลล์สมองส่วนไหนได้ใช้ก็จะถูกระบบชาติเลือกเก็บเอาไว้ ส่วนไหนที่ไม่ได้ใช้ก็จะถูกตัดทิ้งไป ดังนั้นวัยรุ่น

คนไหนที่ได้รับการพัฒนาด้านบวกในช่วงนี้ก็จะมีโอกาสพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพ แต่ถ้าด้านลบถูกพัฒนา เช่น กิริยาก้าวร้าว ติดยาเสพติด ก็จะทำให้มีโอกาสสูงที่จะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีนิสัยหรือมีพฤติกรรมเสี่ยงนั้นๆ



การจัดการกับ อารมณ์ของวัยรุ่น

การจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ไม่ดีจะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาอัตลักษณ์ และความรู้สึกดีต่อตนเอง การรับรู้และจัดการอารมณ์ของตนเอง

เป็นทักษะที่สามารถฝึกฝนได้โดยอาศัยความเข้าใจและการฝึกพัฒนาบ่อยๆ โดยสามารถแนะนำให้เด็กวัยรุ่นลองใช้วิธีการดังต่อไปนี้

1. สังเกตความรู้สึกของตัวเอง เช่น “วันนี้รู้สึกดีมากที่สุด” “เบื่อกัน วันนี้อดไปเที่ยวกับเพื่อน” “เครียดสุดๆ ต้องอ่านหนังสือสอบเยอะไปหมด” แล้วลองเลือกอารมณ์หนึ่งที่สนใจ เช่น โกรธหรือดีใจ แล้วลองสังเกตดูว่าเมื่อไรที่เรามีอารมณ์นี้ โดยอาจใช้วิธีจดบันทึกไว้

2. สังเกตอารมณ์ความรู้สึกและที่มาขณะที่เรากำลังรู้สึก ขณะที่เรากำลังรู้สึก มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น และเรากำลังทำอะไรอยู่ เราคิดอะไรในขณะนั้น เช่น “ฉันรู้สึกเศร้าเพราะเพื่อนๆ นัดกันไปกินข้าวแล้วลืมชวนฉัน” เป็นต้น

3. ยอมรับและเข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อเข้าใจและยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ เราก็จะจัดการอารมณ์ตัวเองได้ดี

4. เรียนรู้ผลกระทบจากการแสดงอารมณ์ คนที่ฝึกควบคุมการแสดงออก

ของอารมณ์จะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น โดยวัยรุ่นที่ฝึกการควบคุมอารมณ์ได้ดีนั้นจะเรียนรู้ว่าควรแสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นออกไปในรูปแบบใด โดยที่ไม่ทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ไม่ดี และสามารถมองเห็นผลกระทบข้างหน้าที่จะเกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์ออกไป

5. ฝึกจัดการกับอารมณ์ การทำให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้นต้องเริ่มจากการยอมรับและเข้าใจความรู้สึก จัดการความรู้สึกของตนเองได้ก่อน เช่น การระบายความรู้สึกกับคนใกล้ชิด การเบี่ยงเบนความสนใจไปทำสิ่งอื่น การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

6. เปลี่ยนอารมณ์เป็นเรื่องเชิงบวก วัยรุ่นหลายคนสามารถพัฒนาอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นไปเป็นเรื่องเชิงบวก เช่น แต่งเพลง แต่งกลอน เขียนนิยาย เขียนบล็อก ฯลฯ

เคล็ดลับ สุขภาพดี สมวัย **รุ่น**

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- อยากสุขภาพดีต้องมี 3 อ. สำหรับวัยรุ่น โดยมูลนิธิหมอชาวบ้าน จาก <http://resource.thaihealth.or.th/library/hot/14978>
- ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกายการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับสำหรับวัยรุ่นและวัยรุ่น (6-17 ปี) โดย กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จาก <http://resource.thaihealth.or.th/library/hot/16251>
- การเตรียมลูกเข้าสู่วัยรุ่นที่สดใส ร่าเริง และมีคุณภาพ โดย แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต จาก <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=26>
- เคล็ดลับเข้าถึงใจวัยรุ่น โดยสำนักศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จาก <http://resource.thaihealth.or.th/library/hot/16116>



สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา
ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
หรือดาวน์โหลดได้ที่ แอปพลิเคชัน SOOK Library และ
resource.thaihealth.or.th โทร. 02-343-1500 กด 3

