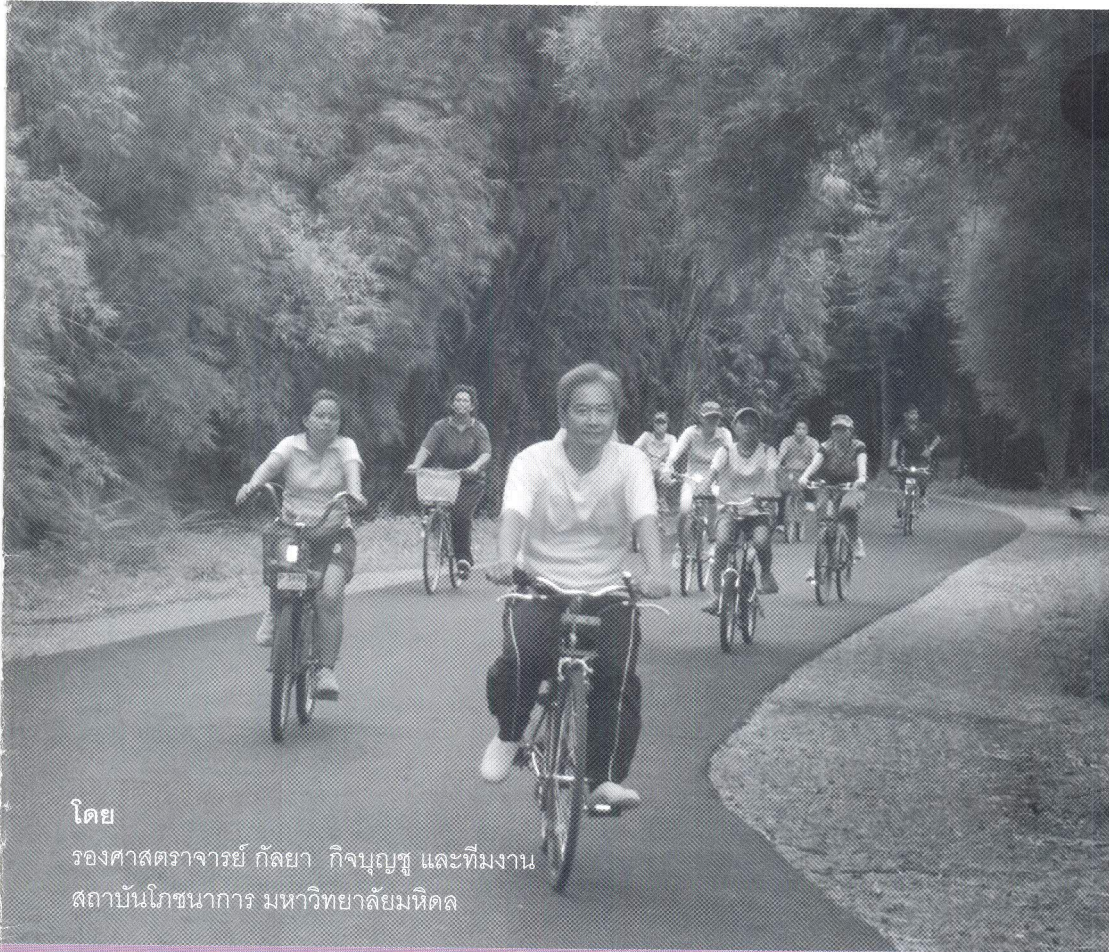




MAHIDOL  
UNIVERSITY  
*Wisdom of the land*

# 7 ช่วงเวลา สร้างสุขภาพในองค์กร



โดย  
รองศาสตราจารย์ กัญญา กิจบุญชู และทีมงาน  
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



สนับสนุนโดย  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส)

# 7 ช่วงเวลา สร้างสุขภาพในองค์กร

โดย

รองศาสตราจารย์ กัลยา กิจบุญชู และทีมงาน  
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



**MAHIDOL  
UNIVERSITY**  
*Wisdom of the land*



สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส)





## คำนำ

คนวัยทำงานใช้ชีวิตส่วนใหญ่ในองค์กรที่ทำงาน การจัดกิจกรรมการดูแลสุขภาพ ได้แก่ การแนะนำในการแก้ปัญหาสุขภาพที่มีมากขึ้นตามอายุที่มากขึ้น การดูแลโภชนาการที่เหมาะสม และการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสถานที่และเวลาที่ใช้ในองค์กร นับได้ว่าเป็นการสร้างเสริมสุขภาพของคนในองค์กรเพื่อให้มีสุขภาพดี ทำงานอย่างมีความสุขไม่ขาดงาน จากการเจ็บป่วย

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ตั้งแต่ฉบับที่ 8 (2540 - 2544) จนถึงฉบับปัจจุบันฉบับที่ 10 (2550 - 2554) เน้นความสำคัญของการพัฒนาคนให้มีสุขภาพแข็งแรง ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ องค์การอนามัยโลกเล็งเห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพในองค์กร ด้วยการดูแลด้านโภชนาการ และออกกำลังกาย และได้จัดทำเว็บไซต์เพื่อให้นำไปใช้และขยายผล อย่างไรก็ตามการจัดกิจกรรมดังกล่าว จำเป็นต้องมีความเฉพาะที่เหมาะสมกับคนในองค์กร ความพร้อม ความตั้งใจจริง รวมทั้งบรรยากาศในการจัดกิจกรรม

และจัดกิจกรรมที่เอื้อต่อการปรับพฤติกรรมสุขภาพ และเพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น จำเป็นต้องมีการกำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้ การให้คำแนะนำรายคนด้านพฤติกรรมบริโภคขณะที่กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายเน้นความเหมาะสม ความชอบ ความสนุกสนาน และสำคัญที่สุด คือ ความเป็นไปได้และต่อเนื่อง

การขึ้นชมในผลสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น เหล่านี้จะเป็นการเรียนรู้ การดูแลสุขภาพ ด้วยการลงปฏิบัติ (Learning by doing) ก่อให้เกิดการทำงานที่ผูกพัน เอื้ออาทร และเพิ่มคุณค่าของการดำรงชีวิตในองค์กร จากบทเรียนของสถาบันโภชนาการที่ดำเนินการที่ธนาคารแห่งประเทศไทยสายออกบัตรพบว่า การจัดกิจกรรมดังกล่าวในช่วงเวลา 2 เดือน สมาชิกประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนัก 76% และน้ำหนักไม่เปลี่ยนแปลง 7% (ลดลง 0.5 - 4.5 กิโลกรัม) และสมาชิกมีความพึงพอใจกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น



โครงการ  
แข็งแรง  
สดใส...ไร้พุง



สร้างความมั่นใจว่าไม่ยากและใครๆ ก็ทำได้



ให้ความรู้การดูแลอาหารและการออกกำลังกาย



ตอกย้ำความคิด / อย่าตกหลุมพราง - เก็บเกี่ยวสิ่งที่ดี



ให้คำแนะนำรายคน ปรับจากพื้นฐานตัวเอง



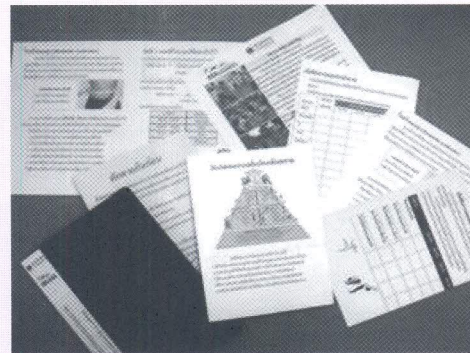
จัดมหกรรมเรียนรู้การใช้ชีวิตที่กระฉับกระเฉง คิดเชิงบวก  
และการบริโภคสิ่งดีๆ (ไม่ใช่สิ่งแพงๆ)



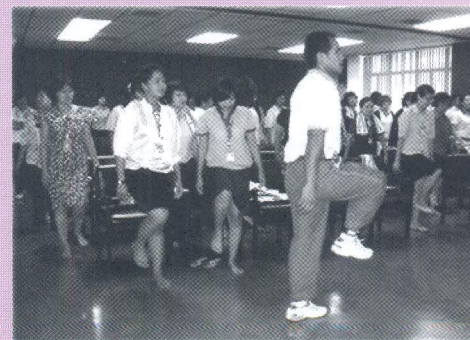
1. “ช่วงแจ้งเพื่อทราบ” ประชาสัมพันธ์คนในองค์กรให้เข้าร่วมโครงการ “แข็งแรง สดใสไร้พุง ในองค์กร” ซึ่งคนทำงานมีอายุ 25 - 60 ปี บางคนเริ่มมีอาการหรือเป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสม เช่น โรคอ้วน โรคความดัน โรคไขมันสูงในเส้นเลือด เป็นต้น กลุ่มคนเหล่านี้มักให้การตอบรับที่ดี และอยากเข้าร่วมโครงการปรับพฤติกรรมสุขภาพ รวมทั้งคนปกติที่อยากสร้างเสริมสุขภาพช่วงเวลาทำงาน



2. “ช่วงเตรียมสรรพกำลัง” ทีมงานได้จัดเตรียมแนวทาง เอกสารความรู้ในชีวิตประจำวันด้านอาหาร/โภชนาการ และสมดุลพลังงาน การจัดรูปแบบการออกกำลังกายร่วมกัน การจัดเตรียมแบบบันทึกด้วยตนเองแบบง่ายๆ เพื่อให้สมาชิกโครงการได้บันทึกกิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นการสร้างความตระหนัก การปรับทัศนคติ และการเปลี่ยนมุมมองการสร้างเสริมสุขภาพ



3. “ช่วงชักธงรบ” ด้วยการบรรยายสร้างแรงจูงใจ สร้างความเชื่อมั่นว่าใครๆ ก็ทำได้ ขอให้ได้เริ่ม (Today is the first day of the rest of your lifestyle) ยกตัวอย่างผู้ประสบความสำเร็จ และความเป็นไปได้ในการที่จะลดน้ำหนัก และลดขนาดเอว เสนอแนวทางหลายๆ แบบ เพื่อให้มีความหลากหลาย นอกจากนี้ได้ทำการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ปริมาณไขมัน และเส้นรอบเอวที่ผ่านสเคือ โดยสอนวิธีการวัดที่ถูกต้อง และการทดสอบสมรรถภาพอย่างดี ง่ายที่ตรวจสอบตนเองได้





4. “ช่วงตอกย้ำ” เป็นการบรรยายให้ความรู้การดูแลการบริโภค และการออกกำลังกายหลายรูปแบบ ข้อควรระวังและข้อควรปฏิบัติของการดูแลน้ำหนักตัว (Tips & tricks)



5. “ช่วงจำเพาะเจาะจง” รูปแบบพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหาร/โภชนาการ และการออกกำลังกายที่ต้องปรับเปลี่ยน ควรเริ่มจากรูปแบบการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล การให้คำแนะนำรายคน เป็นขั้นตอนที่จำเป็น โดยให้ความสำคัญของคนๆ นั้นในการปรับเปลี่ยนจากรูปแบบเดิมๆ เพิ่มสิ่งที่ควรทำ ลดสิ่งที่ควรเลี่ยง และสร้างความมั่นใจว่า “คุณทำได้” สิ่งเหล่านี้จะเข้าสู่จิตใจของคนๆ นั้น เป็นการปรับทัศนคติและแนวคิดในการปรับพฤติกรรม (ที่เป็นไปได้)



6. “ช่วงมหกรรมการเรียนรู้” โดยการจัดแสดงอาหารจริง แสดงด้านคุณค่าอาหาร การอ่านฉลาก ข้อควรระวังเรื่องไขมัน และอาหารพลังงานสูงที่คาดไม่ถึง เช่น พลังงานจาก เครื่องดื่ม น้ำอัดลม อาหารไขมันซ่อนเร้น รวมทั้งเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมเพื่อเผาผลาญพลังงานจากอาหารดังกล่าว รวมทั้งเสนอแนะรูปแบบการใช้ชีวิตที่กระฉับกระเฉง ทั้งในที่ทำงาน และการใช้ชีวิตประจำวัน





7. “ช่วงประกาศชัยชนะ” หลังจากที่มี การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในองค์กร การให้คำแนะนำรายคนมาเป็นระยะเวลาหนึ่ง ก็ได้เวลาที่ตรวจสอบความก้าวหน้าจากการ เข้าร่วมโครงการ โดยการทดสอบสมรรถภาพ ซึ่งน้ำหนัก วัตต์ส่วนสูง เส้นรอบเอว และปริมาณ ไขมันร่างกาย สรูปลและแจ้งภาพรวมการเปลี่ยนแปลงและการประกาศชัยชนะร่วมกัน



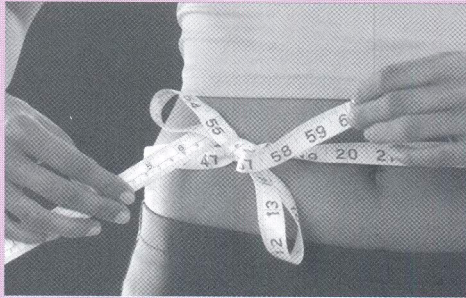
## เกณฑ์ชีวภาพ...ความจริงที่ควรรู้

มวลกล้ามเนื้อ	⊕ 3 กิโลกรัมทุก 10 ปี เมื่ออายุ 45 ปี ลดอย่างมาก
ความแข็งแรงกล้ามเนื้อ	กล้ามเนื้ออ่อนเมื่ออายุ 70 ปี ⊖ 20% เมื่อเทียบกับคนหนุ่มสาว
การใช้ออกซิเจน	อายุ 65 ปี ⊖ 30 - 40% เมื่อเทียบกับคนหนุ่มสาว
ความหนาแน่นกระดูก	⊖ เมื่ออายุมากขึ้นโดยเฉพาะในสตรีที่หมดประจำเดือน ฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง เกิดการสูญเสียแคลเซียมในกระดูก
การควบคุมอุณหภูมิ ในร่างกาย	⊖ อายุมากขึ้น เสี่ยงต่อการเปลี่ยนแปลงอากาศทั้งร้อนและหนาว
อัตราการครองธาตุ พื้นฐาน	⊕ อายุมากขึ้นทำให้มีโอกาสอ้วนมากขึ้น ถึงแม้จะบริโภคอาหาร เท่าเดิม แต่ร่างกายเก็บสะสมไขมันมากขึ้น
ไขมันร่างกาย	⊕ เท่าตัวในคนอายุ 65 ปี เมื่อเทียบกับคนหนุ่มสาว
ความดันโลหิต	⊕ ตามอายุที่มากขึ้น
คอเลสเตอรอล / HDL	⊕ เมื่ออายุเกิน 50 ปี เมื่ออายุมากขึ้น HDL จะเปลี่ยนเป็น LDL ง่ายขึ้น
การใช้น้ำตาลในเลือด	อายุมากขึ้น ประสิทธิภาพการนำน้ำตาลเข้าเซลล์ลดลง ทำให้น้ำตาลคงอยู่ในกระแสเลือด และมีโอกาสเป็นเบาหวาน ง่ายขึ้น



## โรคอ้วนลงพุง (Metabolic Syndrome)

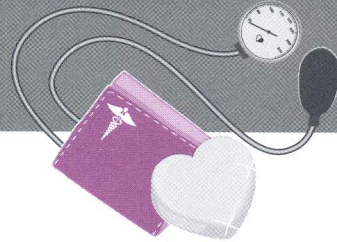
หมายถึง โรคซึ่งเกิดจากความผิดปกติของการเผาผลาญในร่างกายส่งผลให้เกิด โรคอ้วน อันตราย หรือโรคอ้วนลงพุง ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคนี้นั้นตามแนวทางของสหพันธ์เบาหวานนานาชาติ กำหนดเกณฑ์คนที่มีความเสี่ยงสูงจากการที่มีเส้นรอบเอวมมากกว่าเกณฑ์ ร่วมกับ ปัจจัยเสี่ยงอีก 2 ใน 5 ปัจจัยอื่นๆ ถือว่าเป็นโรคอ้วนลงพุง



เกณฑ์เส้นรอบเอวปกติ  
♂ ชาย ไม่เกิน 90 เซนติเมตร  
♀ หญิง ไม่เกิน 80 เซนติเมตร

ปัจจัยเสี่ยง 2 ใน 5 อย่าง  
ร่วมกับการมีรอบเอวที่มากเกินเกณฑ์ ดังนี้

1. ความดันโลหิต สูงกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท
2. น้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารเกิน 100 มิลลิกรัม/เดซิลิตร
3. ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดเกิน 200 มิลลิกรัม/เดซิลิตร
4. ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดเกิน 150 มิลลิกรัม/เดซิลิตร
5. ระดับเฮซีดีแอลคอเลสเตอรอลในเลือด  
น้อยกว่า 40 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ในผู้ชาย  
และน้อยกว่า 50 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ในผู้หญิง





## บอกได้อย่างไรว่าหุ่นดีหรืออ้วน

การมีน้ำหนักที่เหมาะสมกับส่วนสูง สามารถคำนวณได้จาก

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (หน่วยเป็นกิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (หน่วยเป็นเมตร)}}$$

เช่น

ชั่งน้ำหนักได้ 80 กิโลกรัม วัดส่วนสูงได้ 165 เซนติเมตร (เท่ากับ 1.65 เมตร) ดังนั้น

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{80 \text{ กก.}}{1.65 \times 1.65 \text{ เมตร}} = 29.38 \text{ กก./เมตร}^2 = \text{อ้วน}$$

## เกณฑ์ตัดสินระดับความอ้วน

$\leq 18.5$	น้ำหนักน้อย
18.5 - 22.9	เหมาะสม
23.0 - 24.9	ท้วม
25.0 - 29.9	อ้วน
$\geq 30.0$	อ้วนมาก



## การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

ความสามารถของบุคคลในการควบคุมสิ่งแวดล้อมร่างกายปฏิบัติการกิจต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสม ใช้เป็นตัวชี้วัดบ่งบอกถึงความปลอดภัยที่เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังการออกกำลังกายที่กำหนด ในที่นี้ขอแนะนำแบบทดสอบอย่างง่าย สามารถวัดความแข็งแรงของร่างกายได้ด้วยตนเอง ดังนี้

รายการ	ค่าที่ได้ ครั้งที่ 1	ค่าที่ได้ ครั้งที่ 2	ค่าที่ได้ ครั้งที่ 3	การแปลผล
ชีพจร (ครั้ง/นาที)	..... <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้	..... <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้	..... <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้	ปกติอยู่ระหว่าง 60-70 ครั้ง/นาที
ยืนขาเดียวหลังเท้า (วินาที)	..... <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้	..... <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้	..... <input type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้	สามารถยืนได้โดยไม่มีเขมายใน 30 วินาที ถือว่ามีการทรงตัวดี
ยืนยกขาเท้าสลับ 2 นาที (ครั้ง)	.....	.....	.....	ควรทำได้มากกว่า 100 ครั้ง จะบ่งบอกถึงระบบหัวใจดี
ลุกนั่ง เก้าอี้ 30 วินาที (ครั้ง)	.....	.....	.....	กล้ามเนื้อขาแข็งแรงควรทำได้ อย่างต่อเนื่องเกิน 20 ครั้ง
นั่งหรือยืนนิ่งแต่ละปลายเท้า	..... <input type="checkbox"/> แต่ละถึง <input type="checkbox"/> แต่ละไม่ถึง ห่าง.....นิ้ว	..... <input type="checkbox"/> แต่ละถึง <input type="checkbox"/> แต่ละไม่ถึง ห่าง.....นิ้ว	..... <input type="checkbox"/> แต่ละถึง <input type="checkbox"/> แต่ละไม่ถึง ห่าง.....นิ้ว	ผู้หญิง ควรแต่ละถึงปลายเท้า ผู้ชาย ปลายนิ้วห่างจากพื้นไม่เกิน 1 นิ้ว

ดัดแปลงจาก R.E. Rikli and C.J. Jones(2001) Senior Fitness Test Manual และ [www.topendsports.com/testing](http://www.topendsports.com/testing)



# การลดน้ำหนักให้ได้

เดือนละกิโลทำได้โดย

อาทิตย์

จันทร์

อังคาร

พุธ

พฤหัสบดี

ศุกร์

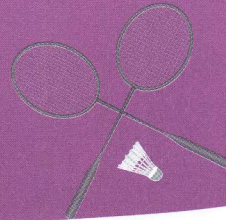
เสาร์

## วันที่มาทำงาน (5 วัน/สัปดาห์)

- เปลี่ยนน้ำอัดลม / น้ำผลไม้ที่เคยดื่ม  
วันละขวด เป็นน้ำเปล่า ภายใน 10  
สัปดาห์ ลดไขมัน 1 กิโลกรัม
- เพิ่มการเดินในที่ทำงานครั้งละ 10 นาที  
วันละ 3 รอบ ภายใน 10 สัปดาห์  
ไขมันหายไปอีก 1 กิโลกรัม

## วันเสาร์ - อาทิตย์

- เล่นแบดมินตันกับครอบครัว  
แค่วันละครึ่งชั่วโมง ภายใน 10  
สัปดาห์ ไขมันหายไปอีกครั้งกิโลกรัม



29

30

31

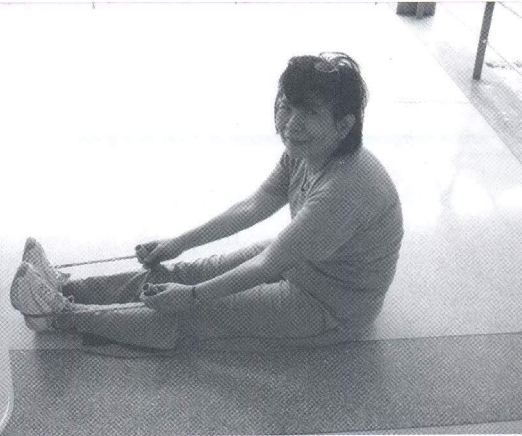
## เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย

ไม่มีอาหารชนิดใดกินแล้วอ้วน  
หรือกินแล้วพอม  
แต่ขึ้นกับสมดุลพลังงานที่ได้รับ  
และที่ใช้ในชีวิตประจำวัน





# เคล็ดลับ (ไม่ลับ) การลดน้ำหนัก



- » ตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ ทำต่อเนื่อง / สม่ำเสมอ
- » กินอาหารทุกมื้อแต่ลดปริมาณ ลดไขมัน และงดเครื่องดื่ม น้ำตาลสูง
- » อย่ากินจุบจิบ และหลีกเลี่ยง อาหารว่าง ที่มีไขมัน / น้ำตาลสูง
- » มีสติ และมีจิตสำนึกที่รู้ตัวในการ กินอาหาร
- » เพิ่มการกินผัก / ผลไม้ที่ไม่หวาน เพื่อให้อิ่มท้อง และได้วิตามิน เกลือแร่ และสารต้านอนุมูลอิสระ



- » อาหาร ขนมที่ชอบ (ไขมันสูง / น้ำตาลสูง) กินได้บ้างอย่างรู้ตัว
- » เลี่ยงอาหารว่างช่วงประชุม - เลือก ชาจีน / กาแฟดำ และผลไม้
- » ก่อนงานเลี้ยง ดื่มน้ำ / อาหาร รองท้องเบาๆ จะได้ไม่หิวมาก
- » แปร่งฟันหลังอาหารช่วยให้ไม่อ้วน
- » เลือกวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง
- » เลือกที่จะเคลื่อนไหวและออกกำลังกายในทุกโอกาส





- » เลือกการเดินขึ้นลงอาคารมากกว่าการใช้ลิฟต์ (ถ้าอาคารสูง → ทำเท่าที่ทำได้) ค่อยเป็นค่อยไป
- » เลือกการพักสายตจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ ด้วยการเดินไปมา ขึ้นบันไดร่วมด้วยยิ่งดี
- » ในที่ทำงานการพัก 10 นาที ทุก 1 ชั่วโมง แล้วเดินในที่ทำงาน ท่านสามารถเดินได้ 60 - 70 นาที ต่อวัน ทำวันเว้นวัน (เผาผลาญไขมันเดือนละครึ่งกิโลกรัม)
- » การเดินอย่างกระฉับกระเฉง ช่วยเผาผลาญไขมันมากกว่าการเดินทอดน่อง หรือการเดินดูของตามห้าง



- » การศึกษาพิสูจน์แล้วว่า ออกกำลังกายแบบต้านแรง ได้ใจวัยรุ่น ช่วยให้อายุยืนที่อ้วน มีกำลังใจ และลดน้ำหนักได้
- » ออกกำลังกายเป็นเวลา ช่วยเตือนใจให้เราทำกิจกรรมเป็นประจำ
- » มีเพื่อนร่วมออกกำลังกาย ให้กำลังใจกันและกัน (peer support)
- » ถ้ารู้สึกว่าการฝึกในสิ่งที่ตั้งใจไว้ รับผิดชอบต่อ
- » สิ่งที่ได้รับ
  - น้ำหนักลด
  - ความภูมิใจว่าตัวเองทำได้
  - ใส่เสื้อผ้าชุดเก่งในอดีตได้
  - คุณคือผู้ชนะ





## วิจัยแอดฮ็อก กับ wacio โครคิว



- » เครียดจากหน้าที่การงาน กินเพลินและเกินจำเป็นเพื่อสยบความเครียด ยิ่งอ้วนมากขึ้น
- » เครียดจากหน้าที่การงาน ออกกำลังกายช่วยคลายเครียดได้
- » จิตใจที่มึนงง คิดในแง่บวก และบริโภคอาหารในแง่บวก (positive eating) ช่วยในการควบคุมอาหารพลังงานสูง

### โภชนาการดีมีชัยไปกว่าครึ่ง

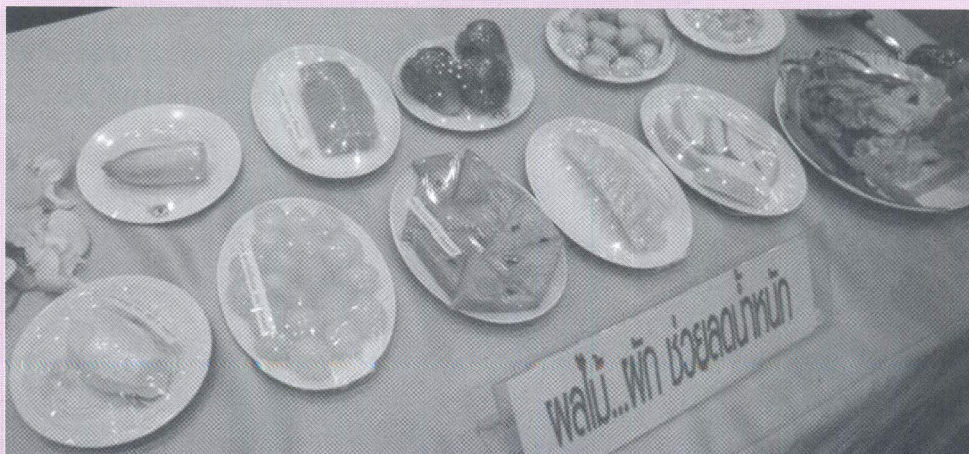
เลือกบริโภคอาหารที่.....

ลด หวาน มัน เค็ม	เป็นการลดพลังงานที่ได้รับ จากคาร์โบไฮเดรต และไขมัน และการลดเค็มช่วยในการควบคุมความดันโลหิตสูง
โปรตีนต้องพอ	รู้จักประเมินอาหารที่บริโภค ว่าได้รับโปรตีนเพียงพอหรือยัง (โปรตีนจำเป็นในการสร้างกล้ามเนื้อ เอนไซม์ ฮอโมน และภูมิคุ้มกันร่างกาย)
ใยอาหารต้องมาก	ได้จากผัก / ผลไม้ ทำให้รู้สึกอิ่มเร็ว ได้วิตามิน / เกลือแร่ และช่วยในระบบขับถ่าย และลดในการดูดซึมไขมัน ทำให้ลดพลังงานที่ได้รับ



## การบริโภคอาหารประจำวัน

ไม่ควรงดอาหารเช้า	ผู้ที่งดอาหารเช้า มีโอกาสอ้วนมากกว่าผู้ที่ได้รับอาหารเช้า ซึ่งจำเป็นต่อการทำงานของสมอง
ไม่ควรทานอาหารเร็ว	จงใช้เวลาในการเคี้ยวอาหาร การที่สมองจะรับรู้ในการกระตุ้นศูนย์อิ่ม ใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที
ทานอาหาร 3 - 5 มื้อ ในแต่ละวัน	การทานอาหารมื้อเล็กๆ หลายมื้อ ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้ไม่กระตุ้นศูนย์หิว และการเลือกอาหารพลังงานต่ำช่วยให้ลดน้ำหนักได้เร็ว





## สรุป

การดำเนินงานของโครงการใช้เวลา 6 เดือน ตามกระบวนการโดยให้ความสำคัญกับสุขภาพคนในองค์กร มีผู้เข้าร่วม 99 คน มีการจัดอบรมเพื่อการชักนำและจูงใจว่าทำได้ การให้ความรู้ทั้งการบรรยายและการจัดมหกรรม รวมทั้งการให้คำแนะนำการดำเนินชีวิต (Lifestyle counseling) ทั้งรายคนและเป็นกลุ่ม และการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในองค์กร ผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายก่อนและหลังการเข้าโครงการ พบว่ามีความอดทนระบบไหลเวียนเลือดเพิ่มขึ้น 63% ความแข็งแรงของแขนดีขึ้น 65.7% และความแข็งแรงของขาเพิ่มขึ้น 63.5% มีความยืดหยุ่นร่างกายดีขึ้น 70% สำหรับสัดส่วนร่างกายพบว่า มีน้ำหนักลดลงโดยเฉลี่ย 1.4 กิโลกรัม และมีรอบเอวลดลง 60.6% นับเป็นการเริ่มต้นจุดประกาย การเรียนรู้จากการได้ทดลองปฏิบัติ และเห็นผลดีที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ทีมงานวิจัยหวังว่าจะมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องซึ่งต้องการการให้กำลังใจการจัดสรรเวลา สถานที่และอุปกรณ์ตามความจำเป็นและเหมาะสมเป็นสิ่งที่จะต้องคำนึงถึง อันนำไปสู่ผลสำเร็จในการดูแลสุขภาพที่สามารถทำได้ในองค์กร





## จัดทำโดย

รองศาสตราจารย์ กัลยา กิจบุญชู

## ทีมงาน

นางวิยะดา	ทัศนสุวรรณ
นายวีรชาติ	ศรีจันทร์
นายเพชรรัตน์	คุณาพันธ์
นายวรศิษฐ์	ศรีบุรินทร์
นส.ณัฐชนก	กอนนการ



**MAHIDOL  
UNIVERSITY**  
*Wisdom of the land*

## สถาบันโภชนาการ

มหาวิทยาลัยมหิดล

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170

โทร 02-8002380 ต่อ 112



 **ช่วงเวลา**  
**สร้างคุณภาพในองค์กร**



**MAHIDOL  
UNIVERSITY**  
*Wisdom of the land*

**สถาบันโภชนาการ**

มหาวิทยาลัยมหิดล

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170

โทร 02-8002380 ต่อ 112