

# 4 พฤติกรรมที่พึงประสงค์ สำหรับวัยทำงาน



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชัยขอบ และแรงงานข้ามชาติ



# พฤติกรรมการบริโภค

## กินผักวันละ 5 ถ้วย ทุกวัน (มีปริมาณเท่ากับ 15 ช้อนกินข้าวต่อวัน)

- ไม่รวมผักดองหรือผักที่ผ่านการแปรรูปเพื่อบรรจุกระป๋อง
- ผักสุก 1 ถ้วย (ประมาณ 40 กรัม) มีปริมาณเท่ากับ 3 ช้อนกินข้าว  
หากกินผักดิบให้คิดปริมาณเป็น 2 เท่าของผักสุก เช่น ผักกาดหอม ผักสลัด แตงกวา เป็นต้น

## ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลย

- ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่มจากอาหารพร้อมรับประทาน  
เช่น เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า ซีอิ๊ว ซอสปรุงรส  
ซอสมะเขือเทศ น้ำจิ้ม พริกเกลือ เป็นต้น

## ไม่ดื่มเครื่องดื่มรสหวานเลย

- เครื่องดื่มที่ใส่นมขันหวาน/น้ำตาล  
เช่น น้ำหวาน ชา กาแฟ น้ำอัดลม  
น้ำผลไม้ปรุงแต่งรส เครื่องดื่มชูกำลัง  
น้ำปรุงแต่งรส โยเกิร์ต  
โยเกิร์ตพร้อมดื่ม เป็นต้น



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

# พฤติกรรมการเคลื่อนไหวของแรง

**ขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาที/สัปดาห์**

- การขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ รวมการทำงาน การเดินทาง การประกอบอาชีพ กิจกรรมเพื่อความบันเทิง และการออกกำลังกาย เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน



**ไม่นั่งหรือเอนกายติดต่อกันนานเกิน 2 ชั่วโมง  
โดยไม่รวมการนอนหลับ**

- การนั่งหรือเอนกายเฉยๆ ติดต่อกันนานๆ ทั้งที่บ้าน ที่ทำงาน หรือสถานที่ต่างๆ เช่น การเดินทางอยู่ในรถโดยสาร หรือเครื่องบิน การนั่งพูดคุยกับเพื่อน การอ่านหนังสือ การดูโทรทัศน์ การนั่งเล่นคอมพิวเตอร์ การนั่งทำงาน ฯลฯ ซึ่งไม่รวมถึงการนอนพักผ่อน



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชัยขอบ และแรงงานข้ามชาติ

# พฤติกรรมการนอน

นอนหลับวันละ 7-9 ชั่วโมง และเข้านอนไม่เกิน 4 ทุ่ม ทุกวัน

- การนอน คือ การเข้านอนและการตื่นนอน (ไม่รวมการลุกขึ้นเข้าห้องน้ำ)



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

# พฤติกรรมการดูแลช่องปาก

- แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออโอลูอ์ทุกวัน และ<sup>+</sup> แปรงฟันแต่ละครั้งนานอย่างน้อย 2 นาที
- เข้ารับบริการทางทันตกรรม อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชัยขอบ และแรงงานข้ามชาติ