

การสร้างเสริมสุขภาพส่วนบุคคล

อ.ดร.ฮูดา แวหะยี

- 4.1 สุขภาพส่วนบุคคล (personal health) คือ ภาวะความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ และการ ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดีของแต่ละบุคคล อันเป็นผลมาจากพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และสุขปฏิบัติของแต่ละ บุคคล
- 4.2 สุขภาพชุมชน (community health) คือ ภาวะความสมบูรณ์ทางด้านสุขภาพของ ชุมชน โดยภาพรวม และเนื่องจากองค์ประกอบของชุมชนที่สำคัญได้แก่ คนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป พื้นที่อาณาเขตที่ กำหนดบริการในสังคม การประทะสัมพันธ์ระหว่าง สมาชิกในชุมชนและการมีผลประโยชน์ร่วมกัน ดังนั้น สุขภาพชุมชน จึงควร พิจารณาภาพรวมของความสมบูรณ์ขององค์ประกอบทุกด้านในชุมชนด้วย

- สุขภาพส่วนบุคคล และสุขภาพชุมชนที่มีส่วนสัมพันธ์กันเพราะชุมชนประกอบด้วยคน สุขภาพส่วนบุคคลจึงส่งผลต่อสุขภาพชุมชน และสุขภาพของบุคคลได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือสิ่งแวดล้อมทางสังคม ดังนั้นสุขภาพชุมชน จึงส่งผลต่อสุขภาพส่วนบุคคลด้วย ความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ส่งผลได้ทั้งในด้านบวกและด้านลบ บุคคลทุกคนพึงตระหนักว่า การกระทำทุกอย่างของตนส่งผลกระทบต่อ สุขภาพส่วนรวมไม่โดยตรงก็ทางอ้อม อาจส่งผลให้เห็นได้ในทันทีทันใดหรือต้องใช้เวลาและส่งผลทั้งที่เป็น ประโยชน์ หรือเป็นโทษไม่มากนักน้อย นอกจากนี้ยังต้องมีส่วนร่วมในการป้องกันปัญหาและพัฒนาสุขภาพของ ชุมชน เพื่อประโยชน์ในการปกป้องและพัฒนาสุขภาพของบุคคลอีกด้วย

การสร้างเสริมสุขภาพส่วนบุคคล

- หากพิจารณาองค์ประกอบสำคัญที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพ คือ พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และสุขปฏิบัติ อาจกล่าวได้ว่า บุคคลสามารถป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพส่วนบุคคลได้โดย

1. การเฝ้าระวังเพื่อป้องกันความผิดปกติหรือโรคทางพันธุกรรมที่ตนเสี่ยง เนื่องจากแต่ละบุคคลอาจได้รับการถ่ายทอดความผิดปกติหรือโรคทางพันธุกรรมจึงจำเป็นต้องรู้ความจริง เพื่อการเฝ้าระวัง สังเกต หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง ตรวจสุขภาพ และดูแลสุขภาพให้มากเป็นพิเศษ เพื่อป้องกันความผิดปกติดังกล่าวไม่ให้เกิดขึ้นหรือหากไม่มีความผิดปกติหรือ โรคทางพันธุกรรมเกิดขึ้น แล้ว จะต้องมีความสุขปฏิบัติและปรับตัวได้เหมาะสมและดีที่สุดสำหรับสุขภาพของตน

5.2 การเลือกคู่ครอง และการวางแผนชีวิตที่เหมาะสม ตามธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อถึงวัยรุ่นจะต้องมีความสนใจเพื่อนต่างเพศ และเมื่อเข้าสู่วัย ผู้ใหญ่ที่สามารถรับผิดชอบการดำรงชีวิตของตนเองได้ จะมีการแสวงหาผู้ที่มาร่วมชีวิตอย่างจริงจัง การเลือก คู่ครองจึงต้องใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์และควรคำนึงถึงความเหมาะสมในองค์ประกอบต่างๆ รวมทั้งภาวะ สุขภาพ และคุณลักษณะทางพันธุกรรมที่อาจถ่ายทอดไปยังลูกด้วย การรับรู้ข้อมูลทางด้านสุขภาพและความ เสี่ยงของความผิดปกติหรือโรคทางพันธุกรรม จะช่วยให้การตัดสินใจวางแผนชีวิตและวางแผนครอบครัวที่ เหมาะสม เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพ และพันธุกรรมที่อาจเกิดขึ้นกับลูกในอนาคต ซึ่งส่งผลกระทบไปถึง ครอบครัว และสังคมอีกด้วย

5.3 การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม เนื่องจากสิ่งแวดล้อมทางเคมี ชีวภาพ และ
กายภาพ มีอิทธิพลต่อสุขภาพ ดังนั้นจึงต้องมีการ สุขาภิบาลหรือการระวังรักษาเพื่อความ
ปราศจากโรค โดยมุ่งทำการปรับปรุง เปลี่ยนแปลง รักษาควบคุมสภาพ ของสิ่งแวดล้อม
ให้อยู่ในสถานะที่เหมาะสมเอื้ออำนวยต่อการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาพ จึงกล่าวได้ว่าจะ
จัดการ สิ่งแวดล้อมทางเคมี ชีวภาพ และกายภาพที่ดีช่วยทำให้บุคคลมีสุขภาพ

5.4 สุขปฏิบัติ การปฏิบัติเพื่อสุขภาพเป็นสิ่งที่หยิบยื่นให้กันไม่ได้ การปฏิบัติที่ดี
เพื่อสุขภาพจึงต้องกระทำ ต่อเนื่องและตลอดเวลา เพื่อให้เกิดผลคือสุขภาพที่ดีต่อเนื่องและ
ยั่งยืน

6. ปัจจัยหรือองค์ประกอบที่เกี่ยวกับสุขภาพส่วนบุคคล

- 6.1 อาหาร อาหารเป็นปัจจัยที่สิ่งที่มีมนุษย์มีความจำเป็นต้องได้รับตราบเท่าที่ยังมีชีวิตการบริโภคอาหารโดยสติ ปัญญา จะทำให้บุคคลมีสุขภาพ 6.1.1 ความหมาย อาหาร คือ สิ่งที่ยากินได้ ไม่เป็นพิษ เมื่อรับสู่ร่างกายแล้วเกิดประโยชน์แก่ร่างกาย โดยให้ สารอาหารอย่างน้อยหนึ่งชนิด เป็นสิ่งที่จำเป็นที่มนุษย์ต้องได้รับตลอดชีวิต สารอาหาร คือ สารเคมีที่ที่อยู่ในอาหาร โภชนาการ คือ วิชาการที่กล่าวถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงของอาหาร ตั้งแต่เริ่มเข้าปาก มีการย่อย และดูดซึมภายในร่างกาย จนถึงการจัดถ่ายเอาอาหารออกมา
- 6.1.2 ความสำคัญของอาหาร อาหารและสารอาหาร มีประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ 1) ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และซ่อมแซมร่างกาย 2) ให้พลังงานและความร้อน ซึ่งจำเป็นต่อการทำงานของอวัยวะภายในและการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน 3) ช่วยควบคุมปฏิกิริยาเคมีต่างๆ ในร่างกาย และการทำงานของอวัยวะทุกส่วน 4) ช่วยป้องกันและต้านทานโรค อาหาร จึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิต ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้และการรับประทานอาหารที่เหมาะสม จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพทางร่างกาย จิตใจ สังคม ทั้งยังมีผลต่อสภาพอารมณ์ และสติปัญญาอีกด้วย

■ 6.1.3 ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการใช้ประโยชน์ของอาหารในร่างกาย

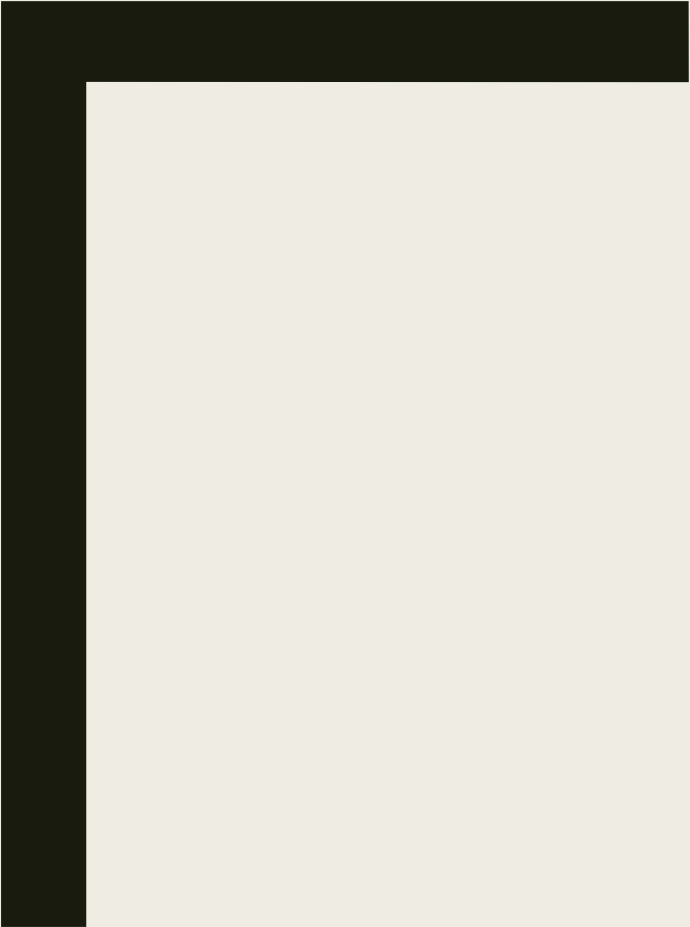
การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ จะต้องคำนึงถึงหลักปฏิบัติ 4 ประการคือ

1) คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร อาหารจะเกิดประโยชน์แก่ร่างกายเต็มที่ต้องเป็น อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงหรือเรียกว่า อาหารสมดุล (balanced diet) หมายถึง อาหารที่มีสารอาหารที่ ร่างกายต้องการครบทุกชนิด และมีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ดังนั้นการรับประทานอาหาร ทุกมื้อ ควรประกอบด้วย อาหารหลักครบ 5 หมู่ ผ่านการประกอบอาหารที่สงวนสารอาหารต่าง ๆ ที่มีอยู่ใน อาหารนั้นไว้ให้มากที่สุด

2) การสุขาภิบาลอาหาร การควบคุมอาหารและปัจจัยที่เกี่ยวข้องตั้งแต่การผลิตอาหารดิบ จนถึงการได้อาหารที่พร้อมรับประทานโดยคำนึงถึงความสะอาด ความปลอดภัยปลอดภัย เป็นปัจจัยสำคัญที่จะ ป้องกันโรคที่มีอาหารเป็นสื่อ และทำให้อาหารมีประโยชน์ต่อร่างกายเต็มที่

3) ความดึงดูดใจผู้บริโภค การปรุงแต่งอาหารเพื่อให้อาหารมีรูป รส กลิ่น สี เนื้อสัมผัส ที่ กระตุ้นความอยากรับประทาน หรือจัดบรรยากาศในการรับประทานที่เหมาะสม ไม่ให้เกิดโทษ ภัย จะทำให้ เกิดความพึงพอใจในการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และถูกหลักสุขาภิบาลของอาหาร ทำให้ อาหารได้ถูกนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ อย่างไรก็ตาม ปัจจัยข้อนี้อาจไม่จำเป็นสำหรับบุคคลที่ “ฉลาดกิน” คือ รับประทานอาหาร โดยคำนึงถึงประโยชน์ปลอดภัยและประหยัด

4) สุขปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การปฏิบัติตนที่เหมาะสมทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการรับประทานอาหาร ทำให้ร่างกายได้รับอาหารนำไปใช้ประโยชน์ได้เต็มที่และไม่ก่อให้เกิดปัญหา สุขภาพ



สารอาหาร



สารอาหารคาร์โบไฮเดรต





๑. กลูโคส (Glucose)

- องุ่น น้ำผึ้ง ผักบางชนิด

- Blood Sugar)

- ถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือด → พลังงาน

๒. ฟรุคโทส (Fructose)

- ผัก ผลไม้ และน้ำผึ้ง

- ปนอยู่กับกลูโคส

- ได้จากการย่อยน้ำตาลทราย

๓. กาแล็กโทส (Galactose)

- อยู่ในอาหารพวกนม และ
ผลิตภัณฑ์จากนม

อ้อย น้ำตาลมะพร้าว ผลไม้สุก มีรส
หวาน →
ซูโครส กลูโคส+ฟรักโทส

น้ำนมคนและสัตว์
ละลายน้ำได้น้อยกว่าน้ำตาล
แล็กโทส → กลูโคส+ฟรักโทส

ได้จากการย่อยแป้งและไกลโคเจน
แป้ง → มอลโทส → กลูโคส+กลูโคส

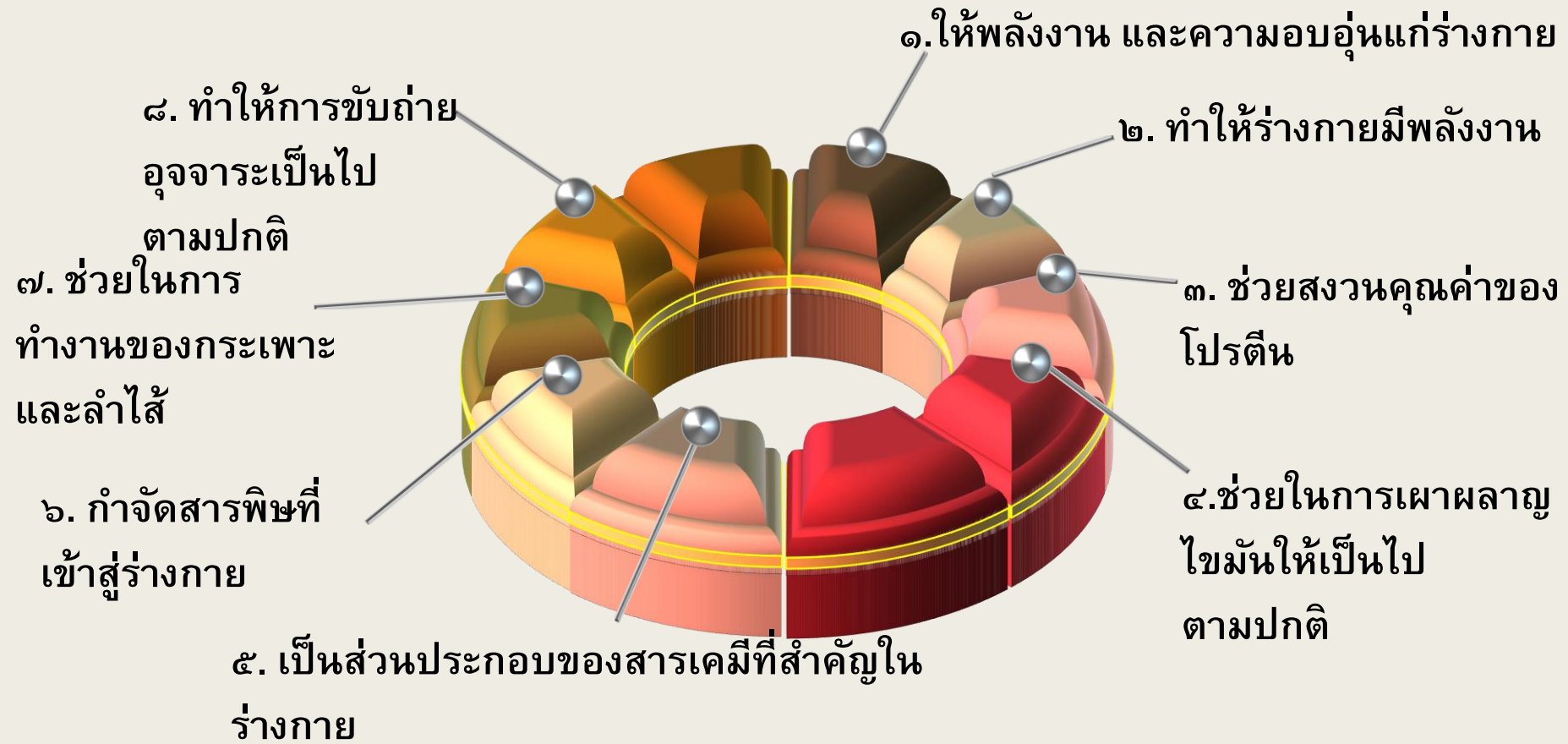
๑. ซูโครส (Sucrose)

๒. แล็กโทส (Lactose)

๓. มอลโทส (Maltose)



หน้าที่ของอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต



สารอาหารประเภทโปรตีน

กรดอะมิโนที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้
ดังนั้นร่างกายจึงต้องได้รับ
กรดอะมิโนประเภทนี้จาก
การรับประทานเข้าไป



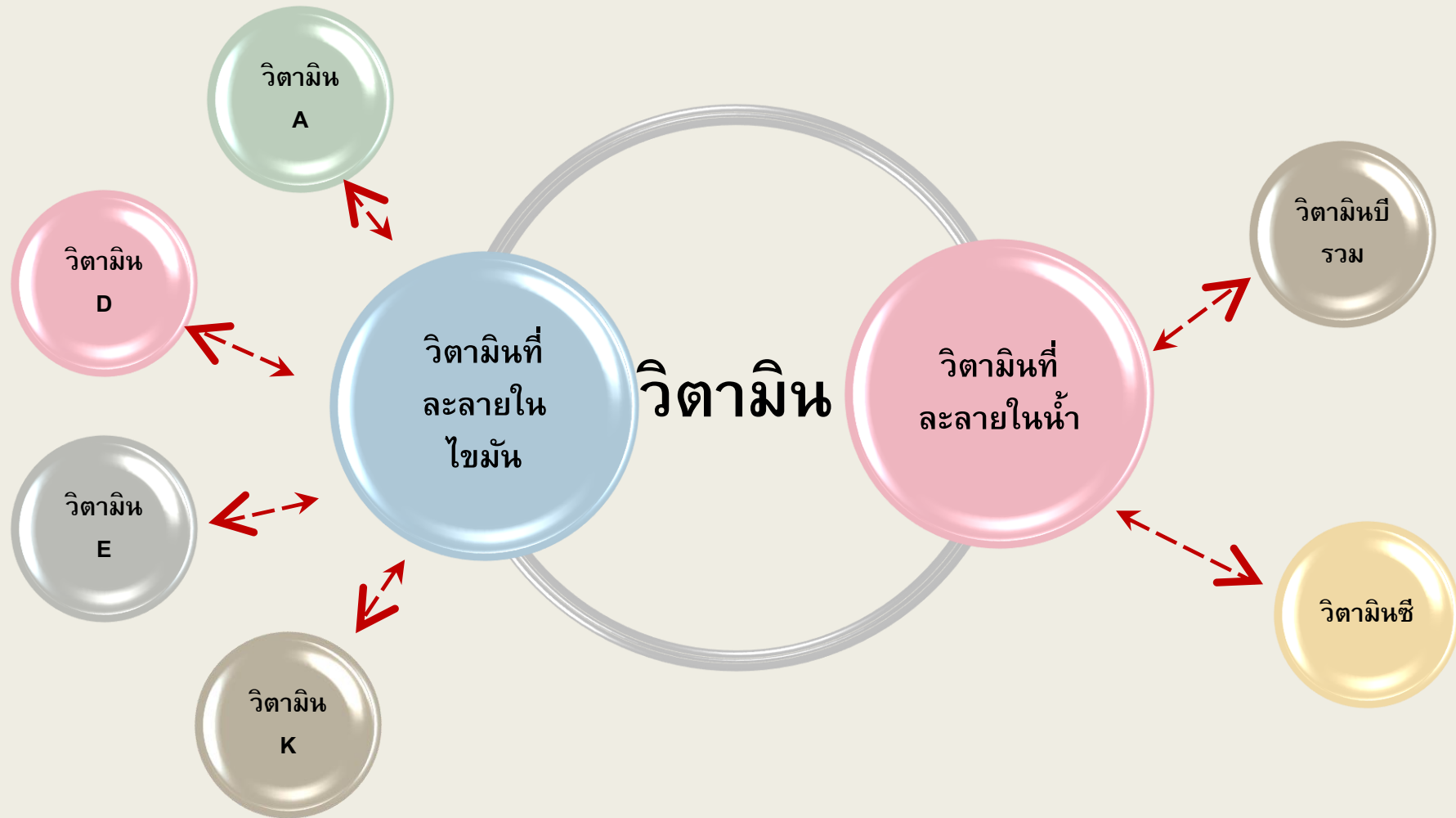
กรดอะมิโนที่ร่างกายได้รับ
จากการรับประทานอาหาร
และยังได้รับจากการสร้าง
ขึ้นมาเองของร่างกายอีก
ด้วย

หน้าที่ของสารอาหารประเภทโปรตีน

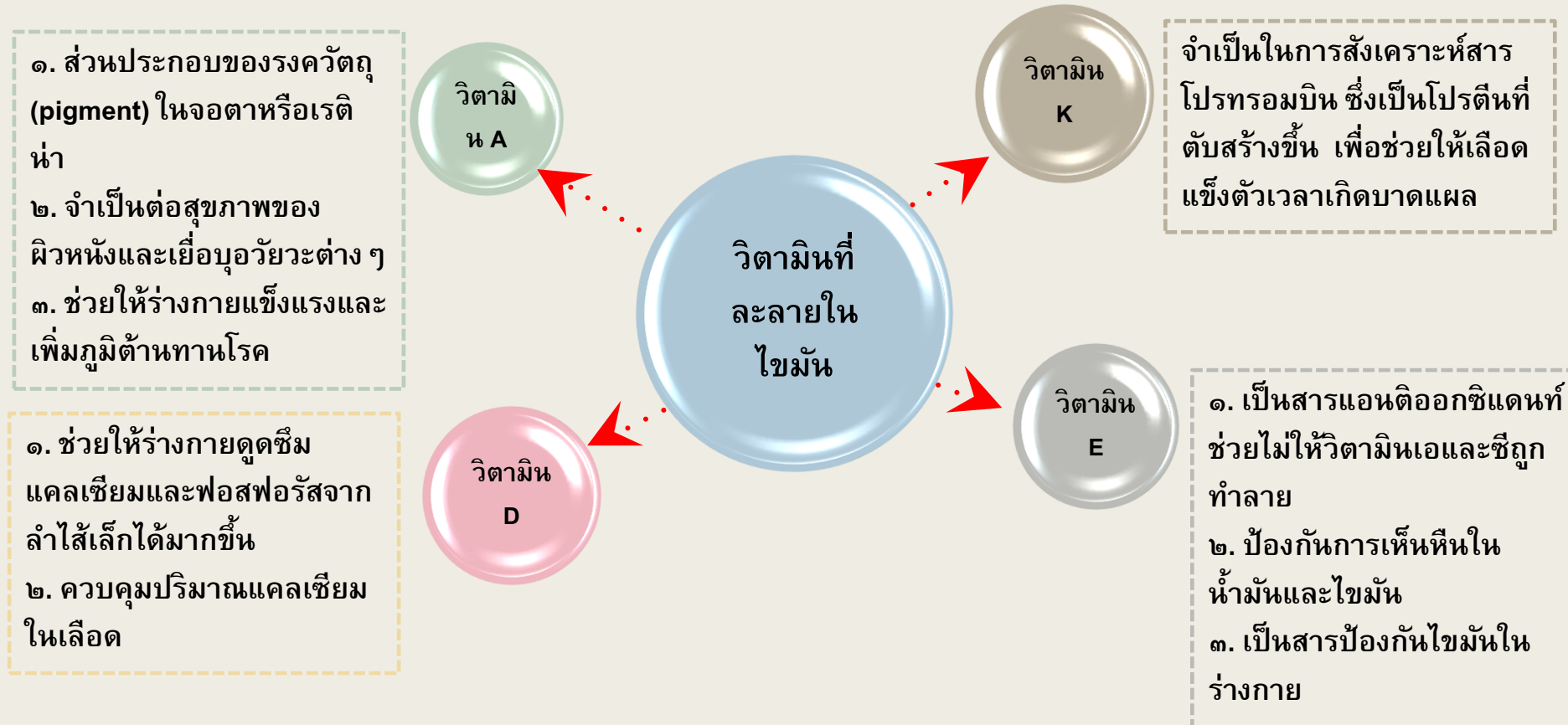


สารอาหารประเภทวิตามิน

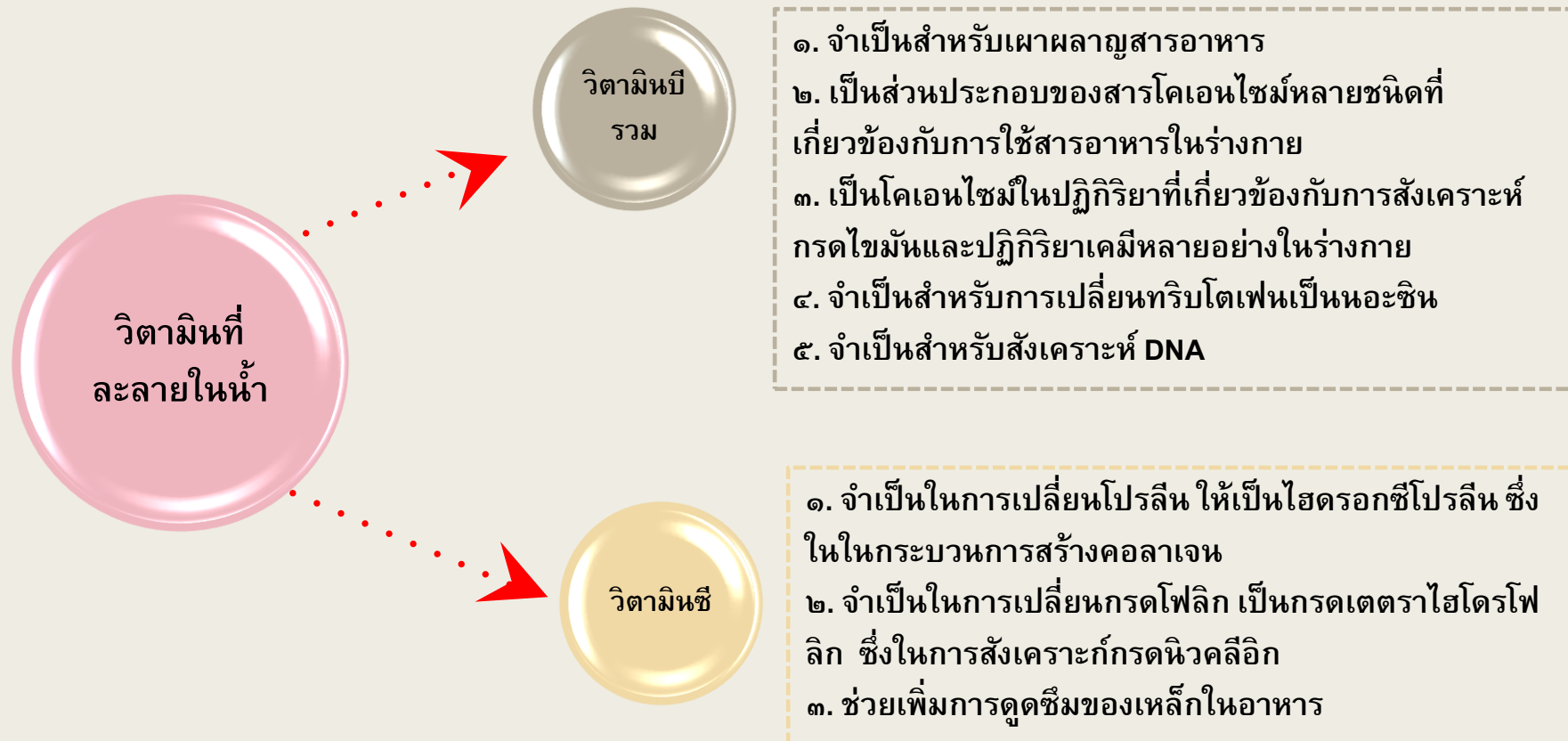
ประเภทของวิตามิน



หน้าที่ของวิตามินที่ละลายได้ในไขมัน

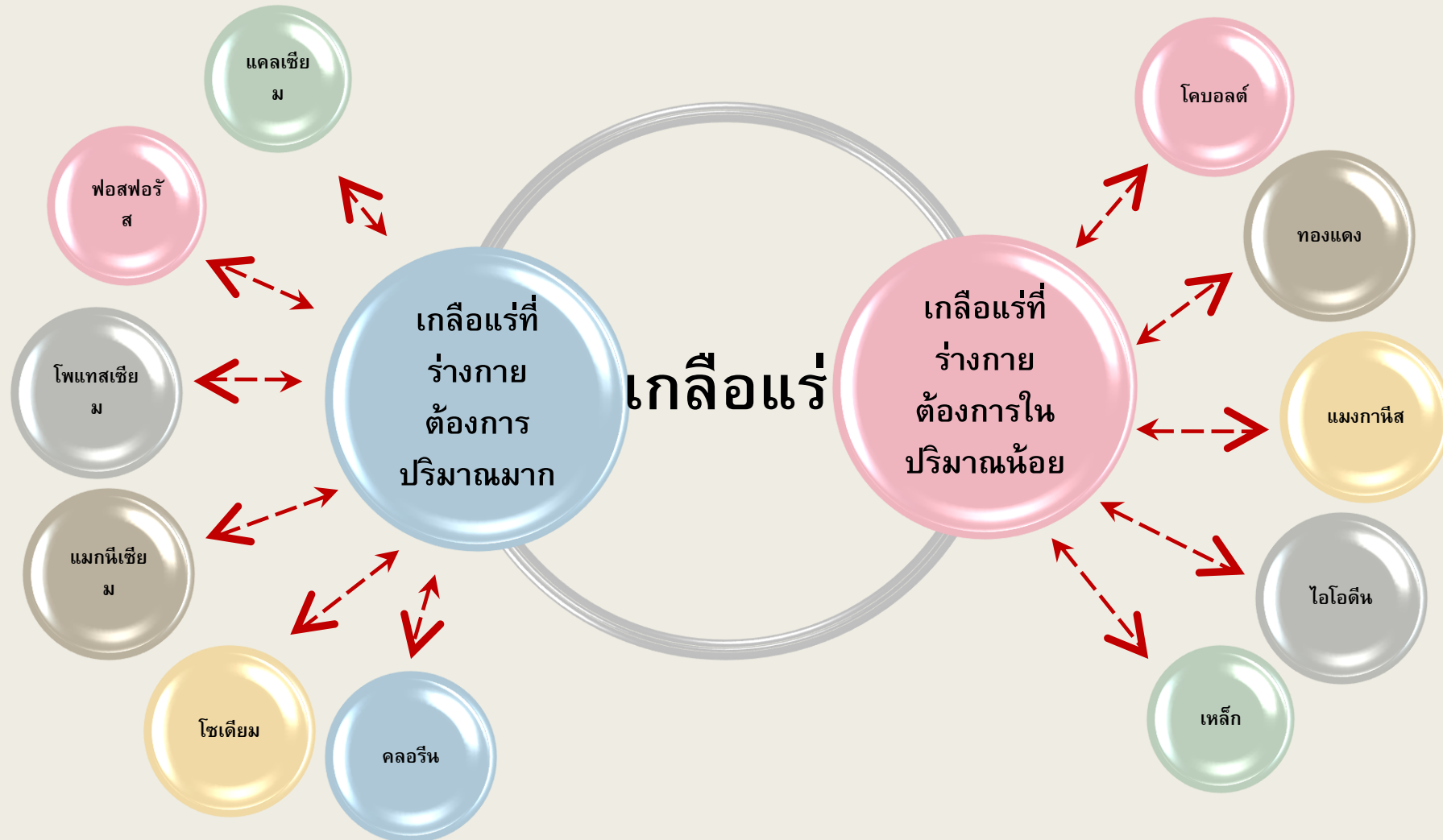


หน้าที่ของวิตามินที่ละลายในน้ำ

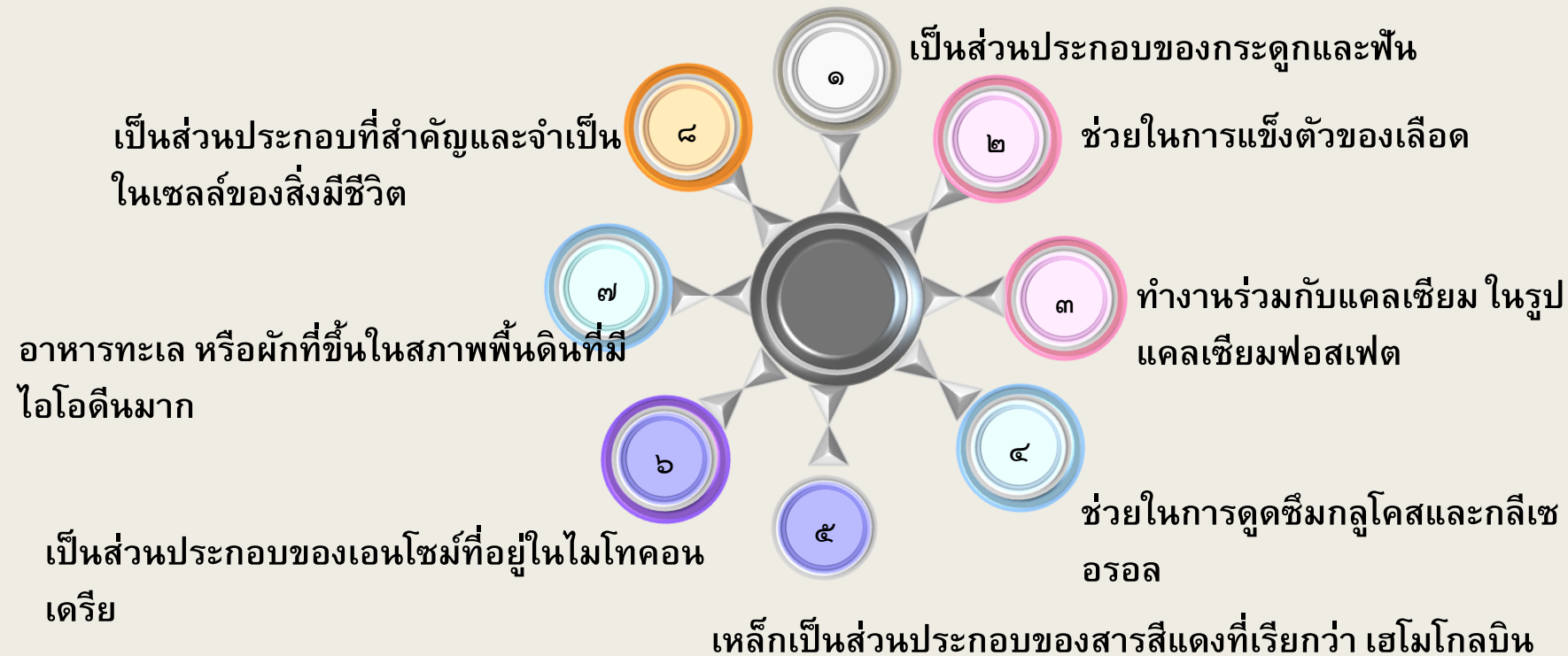


สารอาหารประเภทเกลือแร่

ประเภทของเกลือแร่ที่ร่างกายต้องการ



หน้าที่ของสารอาหารประเภทเกลือแร่

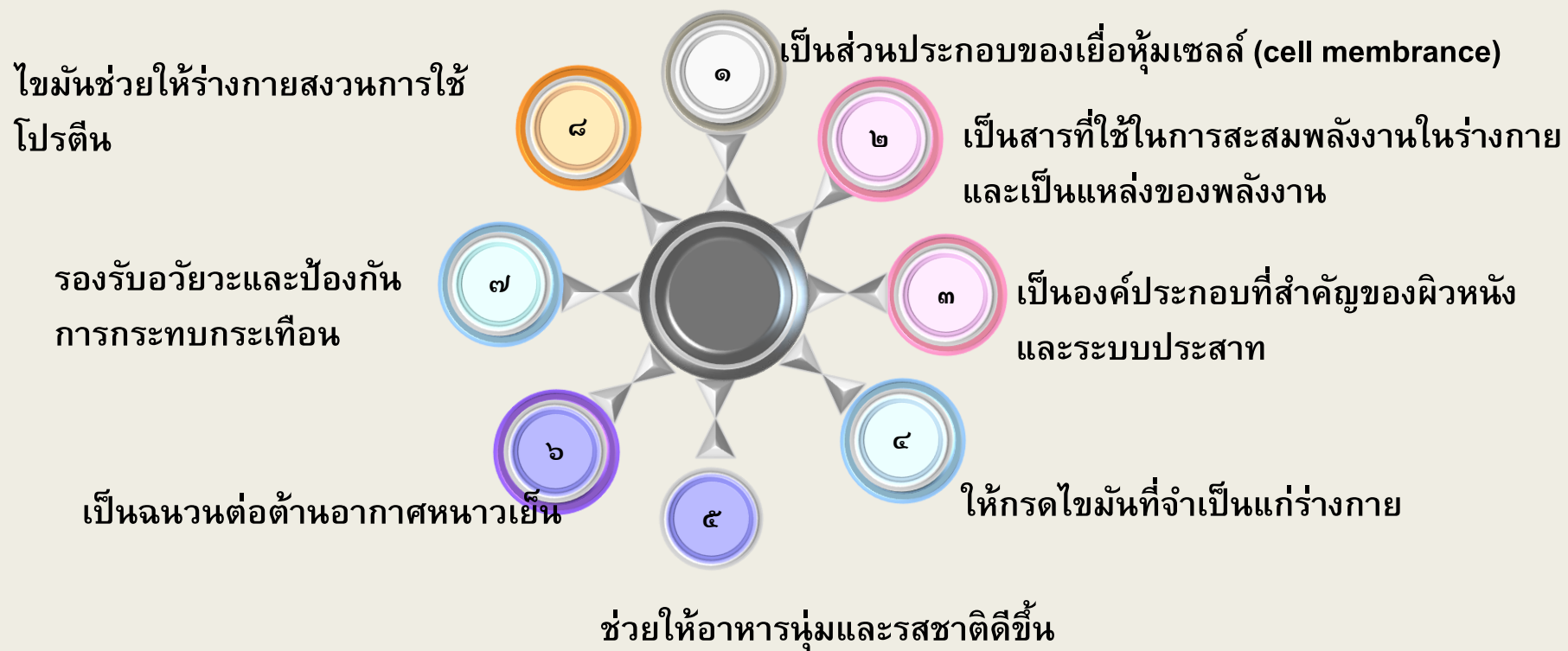


สารอาหารประเภทไขมัน

สารอาหารประเภทของไขมัน



หน้าที่ของสารอาหารประเภทไขมัน



งานชิ้นที่3

ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม โดยให้อธิบายรายละเอียดและประโยชน์ต่อร่างกายของสารอาหารต่อไปนี้

1. คาร์โบไฮเดรต
2. โปรตีน
3. วิตามิน
4. เกลือแร่
5. ไขมัน

สุขปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ได้แก่

■ 1. ก่อนรับประทานอาหาร

1.1 ล้างมือให้สะอาด

1.2 นั่งในท่าที่สบาย ลำตัวตรง

1.3 ทำจิตใจให้สบาย

1.4 รับประทานอาหารตรงเวลา ให้อิ่มเป็นเวลา

2. ขณะรับประทานอาหาร

2.1 รับประทานอาหารครบสารอาหารและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
ปลอดโรค ปลอดภัย

2.2 รับประทานอาหารสะอาด

2.3 ใช้ช้อนกลางประจำสำรับกับข้าวเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
จัด

2.4 ไม่รับประทานอาหารรส

2.5 เคี้ยวอาหารให้ละเอียด

2.6 ไม่ดื่มน้ำมากเกินไป 2.7 มีมารยาทในการรับประทานอาหาร

3. หลังการรับประทานอาหาร

3.1 ล้างมือให้สะอาด

3.2 ทำความสะอาดปากและฟัน

3.3 ไม่นอน ออกกำลังกาย หรืออาบน้ำทันที

3.4 พักหรือนั่งพักการขับถ่ายให้เป็นเวลา

ธง โภชนาการ

อาหารส่วนและข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี

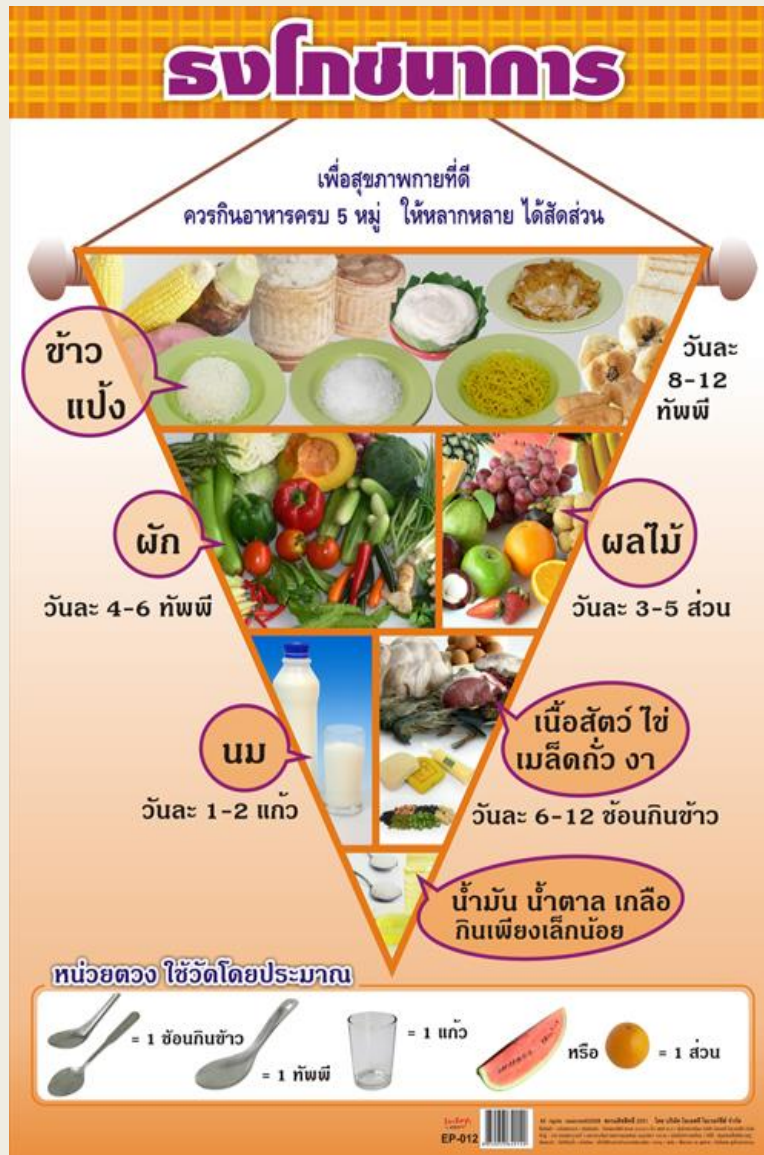
โภชนบัญญัติ 9 ประการ เป็นข้อบัญญัติที่กระทรวงสาธารณสุขจัดทำขึ้นเพื่อ
แนะนำประชาชนให้มีความรู้ และความเข้าใจในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี

ซึ่งประกอบด้วย

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ไม่อ้วน หรือผอมไป
2. กินข้าวเป็นหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ เลือกกินข้าวกล้องแทนข้าวขาว
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ กินผักผลไม้ทุกมื้อ จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ปลาเป็นโปรตีนคุณภาพดีและย่อยง่าย ไข่เป็นอาหารที่หาง่าย ถั่วเมล็ดแห้งเป็นโปรตีนจากพืชที่ใช้กินแทนเนื้อสัตว์ได้

ซึ่งประกอบด้วย (ต่อ)

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร กินอาหารประเภททอด ผัด และแกงกะทิ แต่พอควร เลือกกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง (ที่ไม่ไหม้เกรียม) แกงไม่ใส่กะทิ เป็นประจำ
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน อาหารที่ไม่สุกและปนเปื้อนเชื้อโรค และสารเคมี เช่น สารบอแรกซ์ สารกันรา สารฟอกขาว ฟอร์มาลีน และยาฆ่าแมลง ทำให้เกิดโรคได้
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิด



สื่อความหมายในธงโภชนา

- ความหลากหลายของอาหาร (Variety) แสดงโดยใช้ภาพอาหารที่หลากหลายชนิดในแต่ละกลุ่ม
- สัดส่วนของอาหาร (Proportionality) แสดงโดยใช้การแบ่งขนาดพื้นที่ใหญ่-เล็กในชั้นเดียวกัน
- ปริมาณของอาหาร (Moderation) แสดงโดยใช้ตัวเลขบ่งบอกด้วยหน่วยวัดในครัวเรือน

หน่วยเปรียบเทียบ

■ หน่วยทัพพี

- ข้าวสุกหรือผักสุก 1 ทัพพี จะมีปริมาตรประมาณครึ่งถ้วยตวง

ช้อนกินข้าว

- เนื้อสุก 1 ช้อน จะมีปริมาตรประมาณ 15 กรัม

ส่วน

- สารอาหารที่เทียบเท่าในปริมาตรหรือน้ำหนักที่แตกต่างกัน มีหน่วยเป็นผลหรือชิ้น เช่น 1 ส่วน จะมีค่าเท่ากับเงาะ 4 ผล หรือ มะละกอ 6-8 ชิ้น (พอคำ)

ตัวอย่างปริมาณอาหารต่อหน่วยครัวเรือน

- ข้าว 1 จาน มีปริมาณเท่ากับ 3 ทัพพี
- ก๋วยเตี๋ยว 1 ชาม มีปริมาณเท่ากับ 2 ทัพพี
- ขนมจีน 2 จับ มีปริมาณเท่ากับ 2 ทัพพี
- ข้าวเหนียว 1 ปั้น มีปริมาณเท่ากับข้าวจ้าว 1 ทัพพี

การกินอาหารแบบสับเปลี่ยน

กลุ่มข้าว-แป้ง ที่ให้สารอาหารเท่ากัน

- ข้าวสุก 1 ทัพพี
- ก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี
- ข้าวเหนียวครึ่งทัพพี
- ขนมจีน 1 จีบ
- ขนมปัง 1 แผ่น
- บะหมี่ 1 ก้อน

การกินอาหารแบบสับเปลี่ยน (ต่อ)

กลุ่มผัก ที่ให้สารอาหารเท่ากัน

- พักทองสุก 1 ทับพี
- คื่นห้าน้ำสุก 1 ทับพี
- ผักบั้งจีนสุก 1 ทับพี
- แตงกวาดิบครึ่งลูก (ผลกลาง)

การกินอาหารแบบสับเปลี่ยน (ต่อ)

กลุ่มผลไม้ ที่ให้สารอาหารเท่ากันใน 1 ส่วน

- เงาะ 4 ผล
- ฝรั่งครึ่งลูก (ผลกลาง)
- มะม่วงดิบครึ่งลูก
- กล้วยน้ำว้า 1 ผล
- ส้มเขียวหวาน 1 ผล (ผลใหญ่)
- มะละกอ/สับประรด/แตงโม 6-8 ชิ้น (พอคำ)

การกินอาหารแบบสับเปลี่ยน (ต่อ)

- กลุ่มเนื้อสัตว์ ที่ให้สารอาหารเท่ากัน
 - เนื้อปลา 1 ช้อน
 - เนื้อวัว 1 ช้อน
 - ไข่ไก่ครึ่งฟอง
 - เต้าหู้แข็งครึ่งชิ้น
 - ถั่วสุกแห้ง 2 ช้อน

การกินอาหารแบบสับเปลี่ยน (ต่อ)

กลุ่มนม ที่ให้สารอาหารเท่ากัน

- นมสด 1 แก้ว
- โยเกิร์ต 1 ถ้วย
- นมพร่องมันเนย 1 แก้ว

- ถ้าไม่ดื่มนม ให้กินปลาชาร์ดิน 2 ชิ้น หรือปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อนกินข้าว หรือ เต้าหู้แข็ง 1 แผ่น

อาหาร

การกินเพื่อสุขภาพ

ทานให้ครบทุกหมวดหมู่
ทุกวัน เพื่อสุขภาพที่ดี

รับประทานไขมัน
ให้น้อยเข้าไว้



แป้ง

ผักและผลไม้

ผลิตภัณฑ์นม

โปรตีน

ไขมัน
และแอลกอฮอล์

การบริโภคอาหารตามปริมาณพลังงาน

กลุ่มอาหาร	หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
		1,600	2,000	2,400
กลุ่มข้าว-แป้ง	ทัพพี	8	10	12
ผัก	ทัพพี	4(6)	5	6
ผลไม้	ส่วน	3(4)	4	5
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	9	12
นม	แก้ว	2(1)	1	1
น้ำมัน น้ำตาลและเกลือ	ช้อนชา	กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น		

ตารางเทียบส่วนสูง (เซนติเมตร) กับน้ำหนัก (กิโลกรัม) ตามเกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI)

ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.) ตามเกณฑ์ดัชนีมวลกาย		
	ปกติ BMI = 18.5 - 24.9	น้ำหนักเกิน BMI = 25.0 - 29.9	อ้วน BMI ≥30
150	41.6 - 56.2	56.3 - 67.5	67.6
151	42.2 - 57.0	57.0 - 68.4	68.5
152	42.7 - 57.7	57.8 - 69.3	69.4
153	43.3 - 58.5	58.5 - 70.2	70.3
154	43.9 - 59.3	59.3 - 71.1	71.3
155	44.4 - 60.0	60.1 - 72.1	72.2
156	45.0 - 60.8	60.8 - 73.0	73.1
157	45.6 - 61.6	61.6 - 73.9	74.1
158	46.2 - 62.4	62.4 - 74.9	75.0
159	46.8 - 63.2	63.2 - 75.8	76.0
160	47.4 - 64.0	64.0 - 76.8	76.9
161	48.0 - 64.8	64.8 - 77.7	77.9
162	48.6 - 65.6	65.6 - 78.7	78.9
163	49.2 - 66.4	66.4 - 79.7	79.8
164	49.8 - 67.2	67.2 - 80.7	80.8
165	50.4 - 68.0	68.1 - 81.6	81.8
166	51.0 - 68.9	68.9 - 82.6	82.8
167	51.6 - 69.7	69.7 - 83.6	83.8
168	52.2 - 70.5	70.6 - 84.6	84.8
169	52.8 - 71.4	71.4 - 85.7	85.8
170	53.5 - 72.2	72.3 - 86.7	86.8
171	54.1 - 73.1	73.1 - 87.7	87.9
172	54.7 - 73.9	74.0 - 88.7	88.9

ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.) ตามเกณฑ์ดัชนีมวลกาย		
	ปกติ BMI = 18.5 - 24.9	น้ำหนักเกิน BMI = 25.0 - 29.9	อ้วน BMI ≥30
173	55.4 - 74.8	74.8 - 89.8	89.9
174	56.0 - 75.7	75.7 - 90.8	91.0
175	56.7 - 76.5	76.6 - 91.8	92.0
176	57.3 - 77.4	77.4 - 92.9	93.1
177	58.0 - 78.3	78.3 - 94.0	94.1
178	58.6 - 79.2	79.2 - 95.0	95.2
179	59.3 - 80.1	80.1 - 96.1	96.3
180	59.9 - 81.0	81.0 - 97.2	97.4
181	60.6 - 81.9	81.9 - 98.3	98.4
182	61.3 - 82.8	82.8 - 99.3	99.5
183	62.0 - 83.7	83.7 - 100.4	100.6
184	62.6 - 84.6	84.6 - 101.5	101.7
185	63.3 - 85.5	85.6 - 102.6	102.8
186	64.0 - 86.5	86.5 - 103.8	104.0
187	64.7 - 87.4	87.4 - 104.9	105.1
188	65.4 - 88.3	88.4 - 106.0	106.2
189	66.1 - 89.3	89.3 - 107.1	107.3
190	66.8 - 90.2	90.3 - 108.3	108.5
191	67.5 - 91.2	91.2 - 109.4	109.6
192	68.2 - 92.1	92.2 - 110.6	110.8
193	68.9 - 93.1	93.1 - 111.7	111.9
194	69.6 - 94.1	94.1 - 112.9	113.1
195	70.3 - 95.0	95.1 - 114.0	114.3

THANK YOU