



ข้อเสนอแนะ
การออกกำลังกาย
สำหรับ
คนอ้วน

ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับคน..
QT260 ก398ข 2556



B0002251
bib:13399116955



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ISBN 974-515-570-5

หนังสือชุดข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ISBN 974-515-570-5

ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับคนอ้วน

กัลยา กิจบุญชู

สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ที่ปรึกษา

คณะกรรมการที่ปรึกษาทางวิชาการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข

บรรณาธิการ

เกษม เวชสุธานนท์

อำนาจ กุ๊กทรัพย์

นงพะงา ศิวานวัฒน์

เลขที่ ๐๓๙๖
๓๓๙๖ ๒๕๕๖
เลขทะเบียน: B๐๐๐๒๒๕๗
จัดพิมพ์ที่ ๕-๗-๑ ๑๕๖๔

จัดพิมพ์โดย

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0-2590-4588 โทรสาร 0-2590-4584

พิมพ์ครั้งที่ 3

เมษายน 2556

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

สารบัญ

หน้า

บทนำ

1

การเคลื่อนไหวและออกกำลังกายกับการลดน้ำหนัก

2

เกณฑ์ที่ใช้บอกการมีน้ำหนักเกิน/อ้วน

5

1. มวลร่างกาย (BMI)

6

2. การวัดเส้นรอบเอว

8

3. ปัจจัยเสี่ยงอื่น

9

เป้าหมายของการลดน้ำหนัก

10

มุมมองของการเคลื่อนไหวร่างกาย

12

Healthy People 2010

15

Healthy Japan 21

17

การประเมินช่องว่างพลังงาน

18

การแนะนำการออกกำลังกายสำหรับผู้ใหญ่/อ้วน

18

การแนะนำการออกกำลังกายสำหรับเด็ก/อ้วน

23

บทสรุป

27

เอกสารอ้างอิง

29

ภาคผนวก : สำเนาคำสั่งกระทรวงสาธารณสุข

35