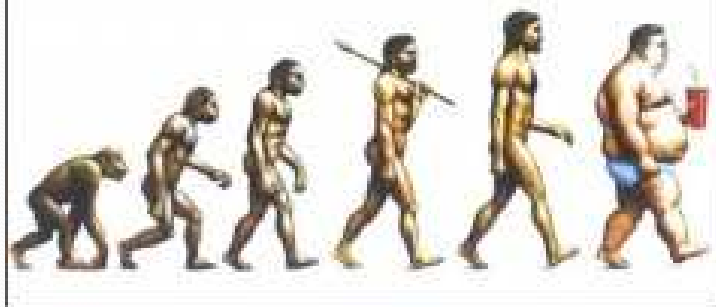


## “โรคอ้วน ..อันตราย”

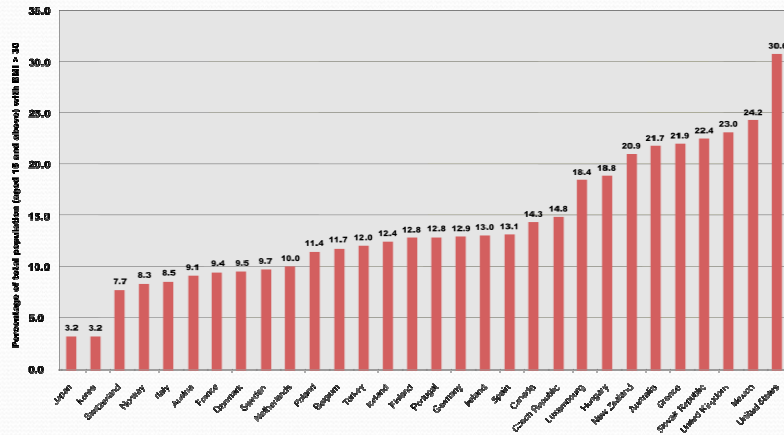


- นพ. อภินันท์ ตันติวุฒิ , พ.บ.
- วว.อายุรศาสตร์, อว.เวชศาสตร์ฉุกเฉิน
- อายุรแพทย์โรงพยาบาลลานนา

The shape of things  
to come



## วัฒนธรรมการบริโภคสะท้อนปัญหาโรคอ้วน



## Obesity: causes and risks

An abnormal or excessive accumulation of body fat that to a degree that threatens health

Measured by the Body Mass Index

$$\text{BMI} = \frac{\text{Weight (kg)}}{\text{Height (m)}^2}$$

<18.5:	Underweight
18.5 to 24.9:	Normal weight
25 to 29.9:	Preobese
30 to 34.9:	Obese class I
35 to 39.9:	Obese class II
More than 40:	Obese class III

Example  
 Weight = 90 kg, Height = 1.65 m  
 $\text{BMI} = \frac{90}{(1.65 \times 1.65)} = 33.05 \text{ kg/m}^2$

### The causes

- Heredity
- Psychological troubles
- Sedentary lifestyle
- Fat- and sugar-rich diet

### The risks

Arterial hypertension, diabetes, sleep apnea, heart and breathing problems, arthritis, gall bladder problems, spinal damage, some cancers, premature death

Source: WHO

\*33.05kg/m<sup>2</sup> Obese class I

# ท่านลองคำนวณดูสิครับ

## Obesity: causes and risks

An abnormal or excessive accumulation of body fat that to a degree that threatens health

Measured by the Body Mass Index

$$BMI = \frac{\text{Weight (kg)}}{\text{Height (m)}^2}$$

<18.5:	Underweight
18.5 to 24.9:	Normal weight
25 to 29.9:	Preobese
30 to 34.9:	Obese class I
35 to 39.9:	Obese class II
More than 40:	Obese class III

Example  
Weight = 90 kg, Height = 1.65 m  
 $BMI = \frac{90}{(1.65 \times 1.65)} = 33.05 \text{ kg/m}^2$   
\*33.05 kg/m<sup>2</sup> Obese class I


**The causes**

- Heredity
- Psychological troubles
- Sedentary lifestyle
- Fat- and sugar-rich diet.

**The risks**

Arterial hypertension, diabetes, sleep apnea, heart and breathing problems, arthritis, gall bladder problems, spinal damage, some cancers, premature death

Source: WHO



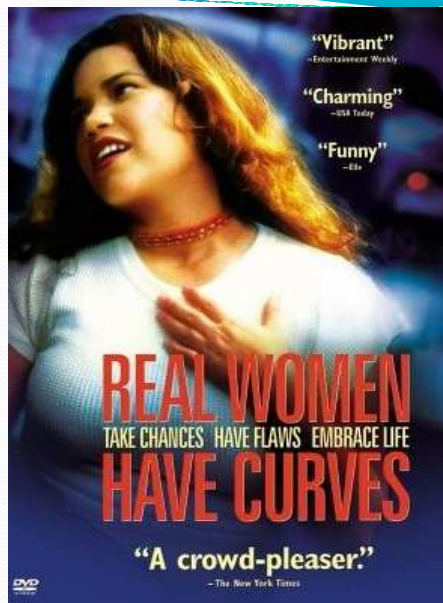
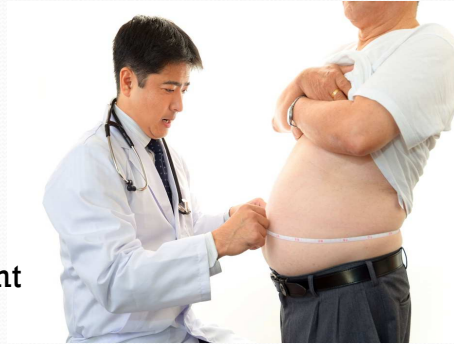
### โรคแทรกซ้อน ณ ระดับความอ้วนต่าง

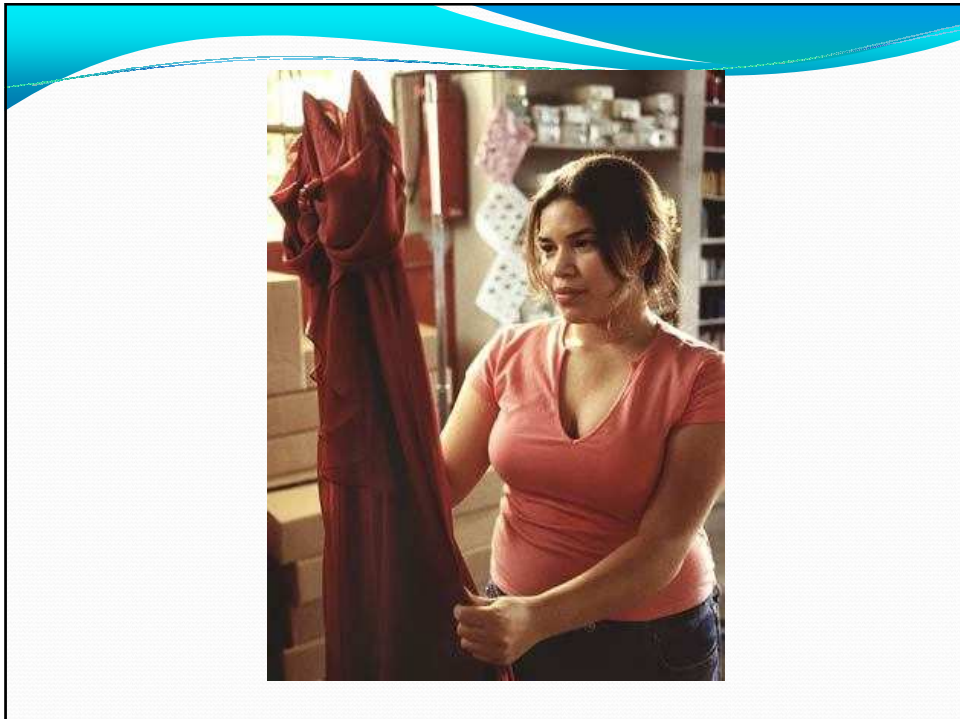
ดัชนีมวลกาย	โรคแทรกซ้อน
<18.5	คุณผอมไป
21-22	น้ำหนักที่เหมาะสม
>22	คุณมีความเสี่ยงต่อเบาหวานเพิ่มขึ้น 3 เท่า
>23	อัตราการตายจากโรคหัวใจเพิ่มขึ้น
25	อัตราการเกิดโรคเบาหวาน 8 เท่า อัตราการเกิดโรคหัวใจเพิ่มขึ้น 2 เท่า
28	เป็นดัชนีมวลกายที่โรคเบาหวานชนิดที่สอง
30	อัตราเสี่ยงต่อเบาหวานเพิ่มขึ้น 40 เท่า
>32	สาเหตุการตายเพิ่มขึ้น เท่าตัว
>40	ไม่สามารถอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

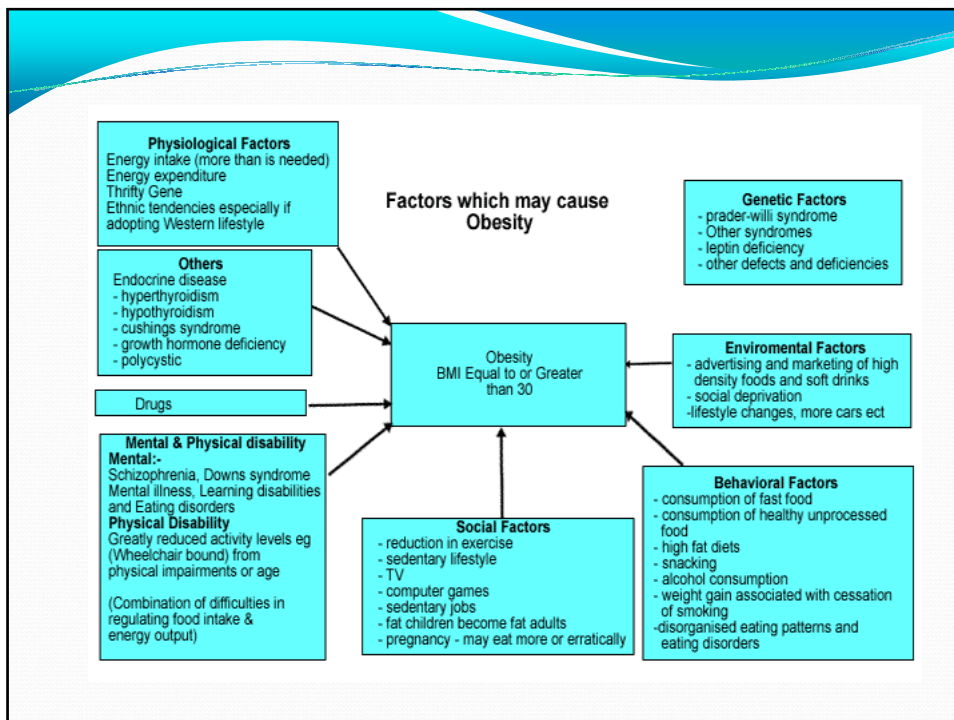
$$BMI = \frac{\text{Weight (kg)}}{\text{Height (m)}^2}$$

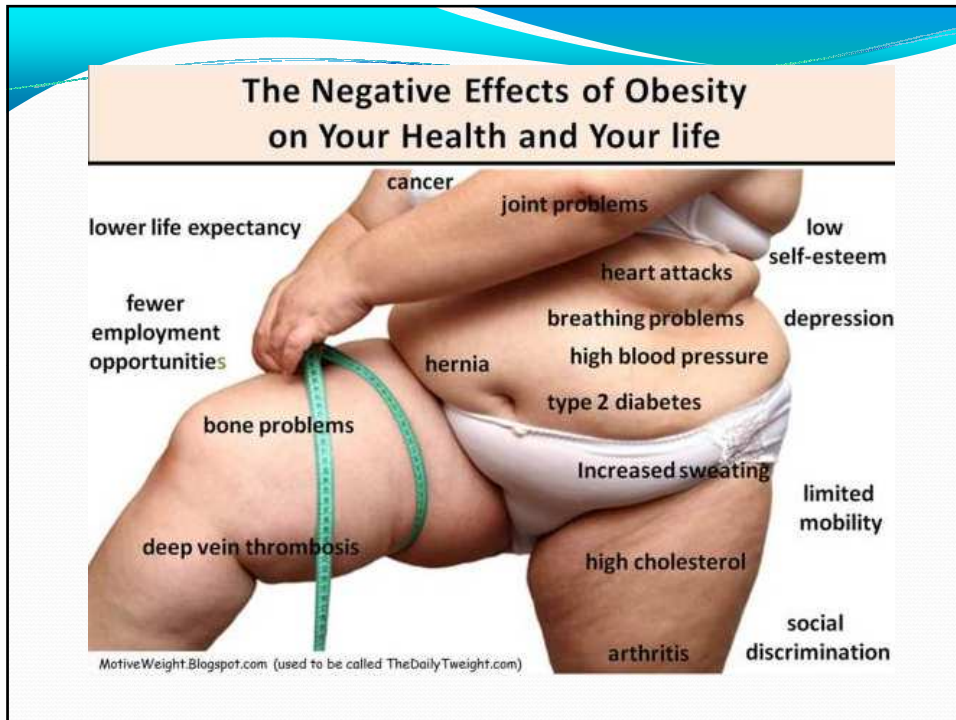
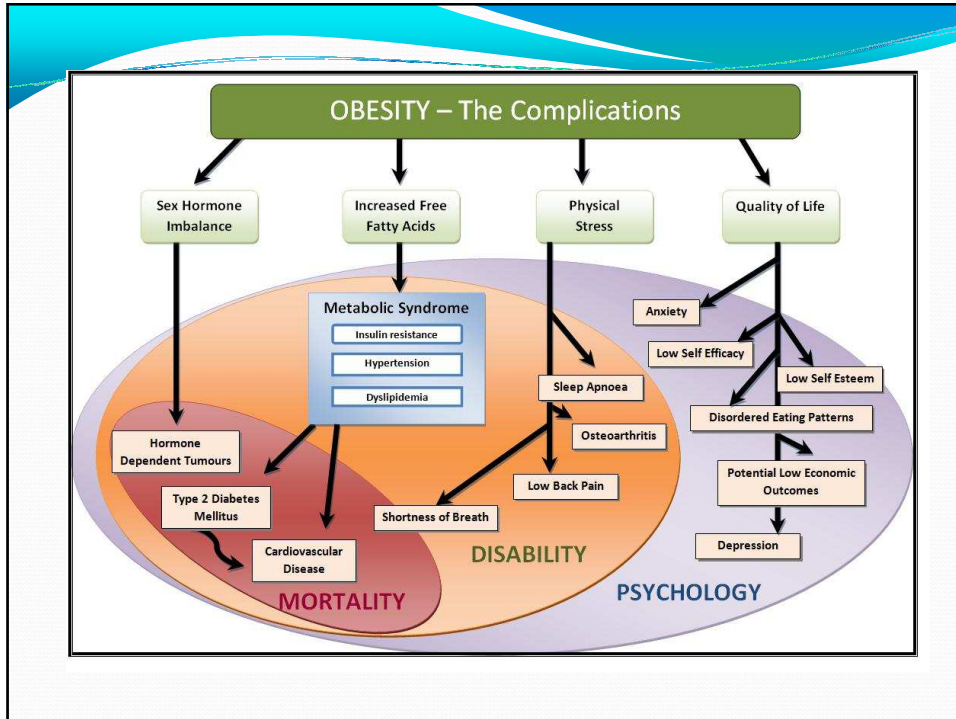
## เรียนภาษาอังกฤษกันหน่อยครับ

- Fat
- Plum, plummy
- Too curve
- Obese, obesity
- Over weight
- Barrier, bariatric patient









Stroke

Being overweight can lead to high blood pressure and related complications

Normal Artery

Narrowing of Artery

Lipid deposit of plaque

Coronary Artery Disease

Detailed description: This diagram illustrates the health risks of being overweight. On the left, a woman's torso is shown with internal organs: the brain, heart, lungs, and kidneys. A line points from the word 'Stroke' to the brain. To the right, a text box states, 'Being overweight can lead to high blood pressure and related complications'. Below this, two cross-sections of an artery are shown. The first, labeled 'Normal Artery', shows a clear, wide lumen with a red arrow indicating blood flow. The second, labeled 'Narrowing of Artery', shows the lumen significantly reduced by a yellow 'Lipid deposit of plaque'. Below these diagrams is the text 'Coronary Artery Disease'.

"Apple" vs. "Pear"

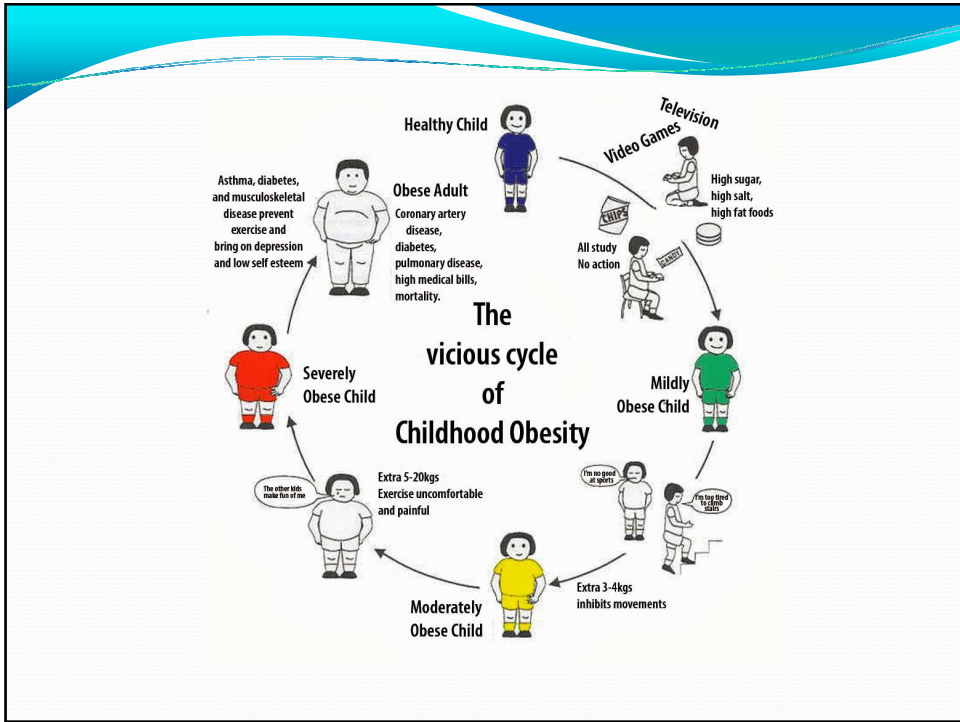
Above the waist

Below the waist

© ADAM, Inc.

Detailed description: This image compares two body types. On the left is the 'Apple' body type, shown as a woman with a large, rounded abdomen and a smaller lower body. On the right is the 'Pear' body type, shown as a woman with a smaller upper body and a larger lower body. A horizontal line is drawn across both figures at the waist level. The text 'Above the waist' is positioned above the line, and 'Below the waist' is positioned below it. The title '"Apple" vs. "Pear"' is centered at the top. A copyright notice '© ADAM, Inc.' is located in the bottom right corner.





**ကော့ကော့**



# Alienate food

## เมนูยอดนิยมของท่านผู้พัน

1 หน่วยบริโภค (ปกติ)	186 Kcal	1 หน่วยบริโภค (ปกติ)	371 Kcal
1 หน่วยบริโภค (ชิ้น)	236 Kcal	1 หน่วยบริโภค (ชิ้น)	237 Kcal
1 หน่วยบริโภค (ชิ้น)	59 Kcal	1 หน่วยบริโภค (ชิ้น)	84 Kcal
1 หน่วยบริโภค (ชิ้น)	230 Kcal	1 หน่วยบริโภค (ชิ้น)	79 Kcal

\*\*\*ค่านี้เป็นประมาณ โดยอ้างอิงข้อมูลจากบริษัทอเมริกัน\*\*\*  
graphic by Designblablah.com

LOVE FITT  
http://www.facebook.com/lovefittpage

## เมนูยอดนิยมของพี่ตลก

ซิสเบอร์เกอร์	300 Kcal	ดับเบิลซิสเบอร์เกอร์	440 Kcal
ซาซึร์เบอร์เกอร์	370 Kcal	แซนด์วิช เบอร์เกอร์	360 Kcal
แซนด์วิชเบอร์เกอร์	380 Kcal	ดับเบิลแซนด์วิช	530 Kcal
บิ๊กแม็ค	550 Kcal	แม็คคิกเก็ต	285 Kcal

PS. ซอสน้ำจิ้ม 1 ของ (28 กรัม) 50 Kcal

\*\*\*ค่านี้เป็นประมาณ โดยอ้างอิงข้อมูลจาก McDonald's USA Nutrition Facts\*\*\*  
www.mcdonalds.com/usa/nutrition-facts  
graphic by Designblablah.com

LOVE FITT  
http://www.facebook.com/lovefittpage

## ร้านอาหารตามสั่ง

### พลังงานเมนูสิ้นคิด

ตอน...เมนูข้าว

**TOPPING**

ไข่ดาว	125 kcal	ไข่เจียว	140 kcal	หมูกรอบ	200 kcal
--------	----------	----------	----------	---------	----------

ข้าวราดหมูน้ำ มันข้นขอย	220 kcal
ข้าวไข่เจียว	445 kcal
ข้าวราดกระเพรา หมูสับ	465 kcal
ข้าวหมูทอดกระเทียม	525 kcal
ข้าวปลาหมึกผัด น้ำพริกเผา	535 kcal
ข้าวผัดหมู	660 kcal

Design by designblablah.com ภาพผลงาน: อดิศักดิ์ การุณนันท์  
Fit with the Brain www.facebook.com/lovefittpage | www.lovefitt.com

## พลังงานในอาหารญี่ปุ่น

# SUSHI

ซูชิไข่ปลา ไข่สุ	84 kcal	ซูชิทูน่า	84 kcal	ซูชิปลาไหล อุนิหาง	120 kcal
ซูชิไข่ปลา ไข่ดิบ	83 kcal	ซูชิปลาหมึก ย่าง	86 kcal	ซูชิปลาไหล ย่าง	88 kcal
ซูชิไข่แมงมอน	106 kcal	ซูชิไข่หวาน	126 kcal		

Design by designblablah.com  
Fit with the Brain www.facebook.com/lovefittpage | www.lovefitt.com

## พลังงาน ในเมนูเส้น

227 kcal	เมนูพิเศษ	ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นเนื้อ	198 kcal
192 kcal	ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นตะ	ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นหมู	192 kcal
159 kcal	ก๋วยเตี๋ยว เอ็นตาไฟทะเล		

ราคาที่คำนวณเทียบจากปริมาณ 1 ถ้วย ๑๕๕ กรัม  
 Image: SHope Textiles SHADE Magazine  
 DESIGN BY: designlablab.com

Fit with the Brain  
<http://www.facebook.com/lovefitpage> | <http://www.lovefit.com>

## ต้ม-แกงตำรับไทย

อร่อยได้สุขภาพช่วยลดไขมัน

ปริมาณเปรียบเทียบปริมาณ 1 ถ้วย 200 กรัม

แกงส้มกุ้งสด	แกงส้มกุ้งสด	ต้มโคล้งปลา
104 kcal	135 kcal	110 kcal
ต้มถั่วเขียวชะงาก	ต้มขมิ้นปลากุ	ต้มขมิ้นหมู
120 kcal	130 kcal	160 kcal

Image : รูปภาพอาหารจากกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ  
 Fit with the Brain | [www.facebook.com/lovefitpage](http://www.facebook.com/lovefitpage) | [www.lovefit.com](http://www.lovefit.com)  
 Design by: designlablab.com

# พลังงานยำ-สลัด

เปรียบเทียบจากปริมาณอาหาร 100 กรัม



ข้อมูล : Shape Tested SHAPE Magazine / ภาพประกอบจากอินเทอร์เน็ต



Fit with the Brain [www.facebook.com/lovefitpage](http://www.facebook.com/lovefitpage) [www.lovefit.com](http://www.lovefit.com)

Design by: designblahbalah.com

## พลังงานของอาหารอีสานรสแซบ

95 kcal

ลาบคั่ว (100 กรัม)

97 kcal

ข้าวเหนียว (100 กรัม)

72 kcal

ซุบปลาน้ำใส (100 กรัม)

108 kcal

ส้มตำน้ำพริก (100 กรัม)

182 kcal

ไก่ย่างมันเผา (100 กรัม)

ภาพประกอบ: uthai, moovib, kuyte, 2011/02/25/25, 111, www.kanokwan.com

## DRINK THIS! NOT THAT!

### Starbuck's Style:

INSTEAD OF THIS...



Caramel Frappuccino:  
Grande (16 oz)  
410 calories

\* whipped cream adds an extra 100 calories!



Flavored Latte:  
Grande (16 oz)  
250 calories



Passion/Lemonade Iced Tea:  
Grande (16 oz)  
130 calories

TRY THIS!



Mocha Light Frappuccino:  
Grande (16 oz)  
130 calories



Non-fat Coffee Latte:  
Grande (16 oz)  
130 calories



Unsweetened Iced Passion Tea:  
Grande (16 oz)  
0 calories

## Make it yours

Discover how you could enjoy these free with STARBUCKS REWARDS.

add more espresso shots



35p

add one of our 8 syrups



40p

add whipped cream



40p

choose your milk



35p

## Make it skinny

try skimmed milk

saves 46 calories\*

choose a sugar-free syrup  
vanilla or hazelnut

saves 60 calories\*

try without whipped cream

saves 62 calories\*

make your Frappuccino® light

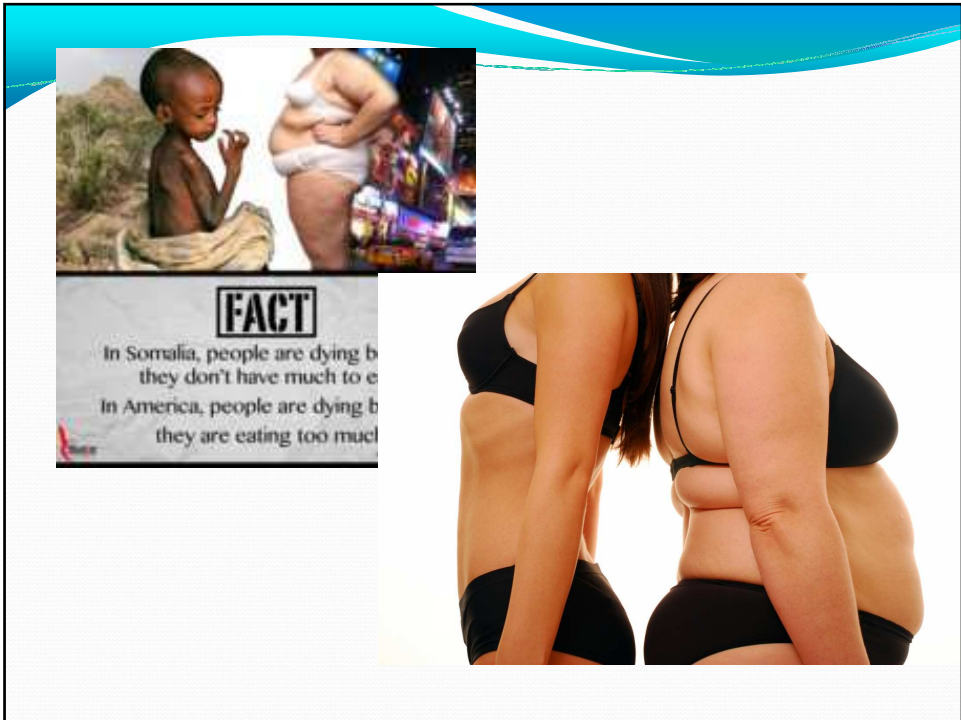
saves 94 calories\*

Our favourites under 250 calories

	tall	calories	grande	calories	venti	calories
Skinny Latte	2.15	107	2.50	131	2.75	168
Skinny Caramel Macchiato	2.95	117	3.30	166	3.55	183
Coffee Light Frappuccino®	2.75	83	2.95	118	3.25	139
Mocha Light Frappuccino®	3.20	96	3.45	142	3.70	179

\* Calculated based on a Tall size. Due to the handcrafted nature of these products, nutrient values may vary from those published here.

©2014 Starbucks Coffee Company





**ขอบคุณครับ..**