



Institute of Nutrition
Mahidol University

#จิตวิทยา #อาหาร #การลดน้ำหนัก

ฉวีรัตน์ วิญญะกุล

Registered Dietitian [USA]

นักกำหนดอาหารวิชาชีพ

หลักสูตรโภชนาการและการกำหนดอาหาร
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



เคย #รู้สึกดัด
กับการกิน
บ้างหรือไม่?





นี่คือฮัลโล จะลดความอ้วนแต่
หยีบแต่พวกนี้มา #พรงนี้ค่อยลด 🔍 🍷 🍷 🍷
วันพรงนี้ไม่เคยมาถึง 😂 😂 😂

• Follow



21 HOURS AGO

Add a comment...





• Follow

มันเป็นมือหลุดที่น้ำหนักส์วมมากจริงๆ
จัดหนัก จัดเต็ม คนละ 1,500 kcal #จุก #ท้องจะ
แตก #รู้สึกผิด



177 likes

7 DAYS AGO



Add a comment...





• Follow

เมื่อส่งรูปให้เทรนเนอร์ แล้วเค้า
ตอบมาว่า "ขอไว้อ่าสั้ย แต่อาหารมือนี่นะค่า" #รู้สึก
ผิด #RIPcleanday



13 likes

DECEMBER 6, 2017



Add a comment...



• Follow



ช่วงนี้ควบคุมความอยากไม่ได้เลย
ไม่ว่าจะเป็น"ชา น้ำหวาน น้ำอัดลม ของทอดของมัน
ขนมจุกจิก ของหวานทุกอย่างระงับไม่ได้" #รู้สึกผิด



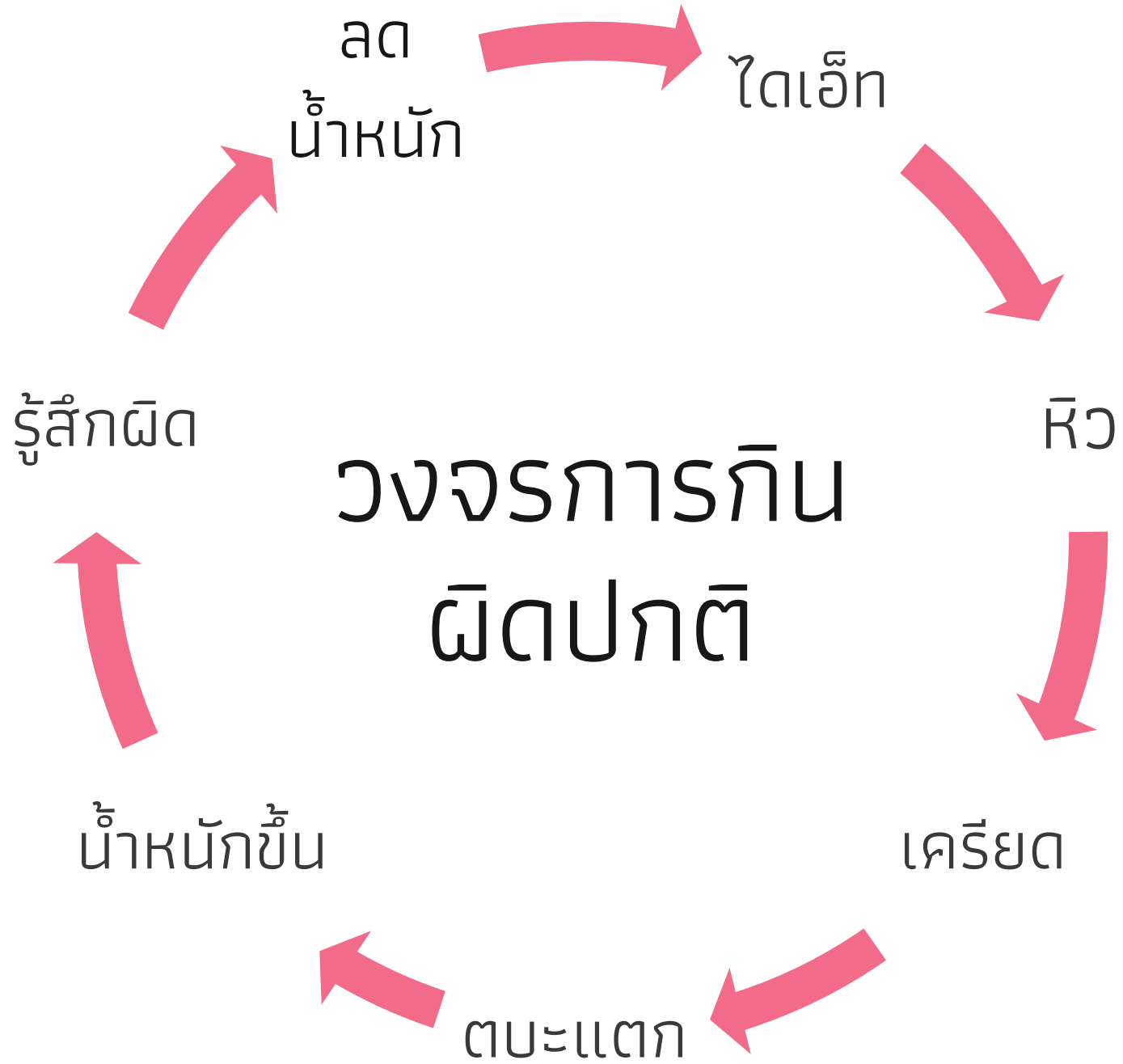
22 likes

JUNE 19, 2017



Add a comment...

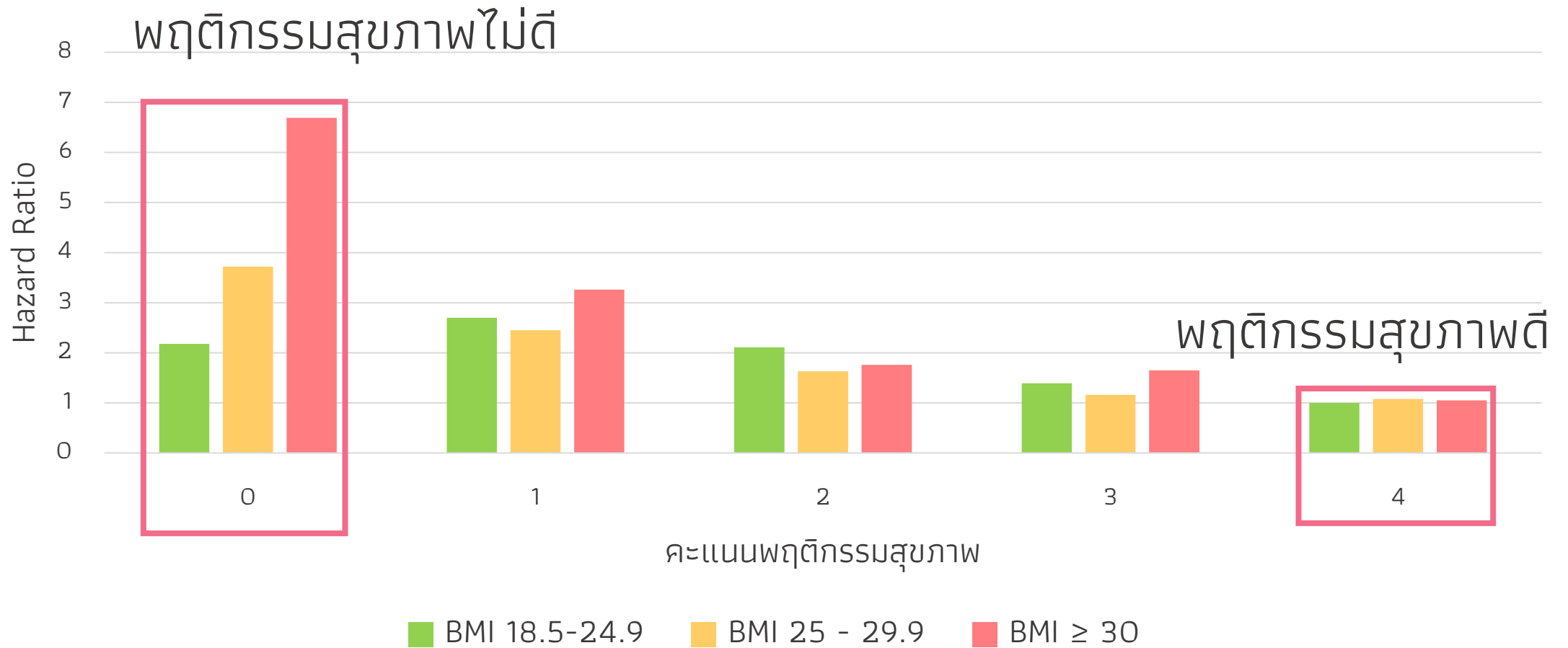




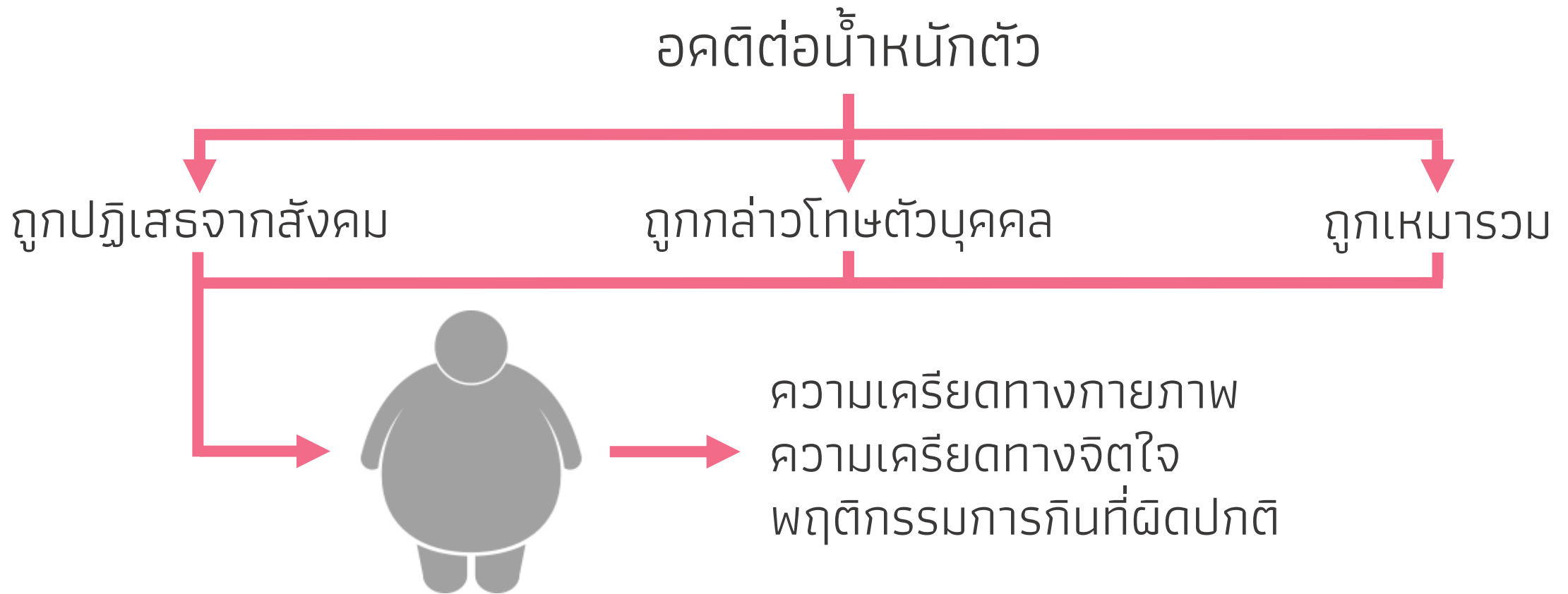


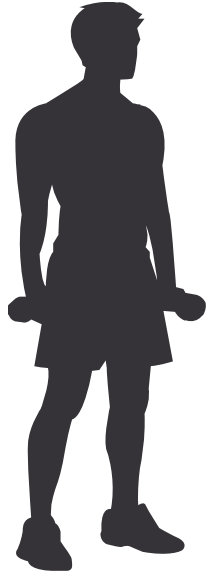
ใครสุขภาพดีกว่า? ใครมีความสุขกว่า?

พฤติกรรมสุขภาพกับอัตราการเสียชีวิต



อคติต่อน้ำหนักตัวกับการเกิดโรคการกินผิดปกติ



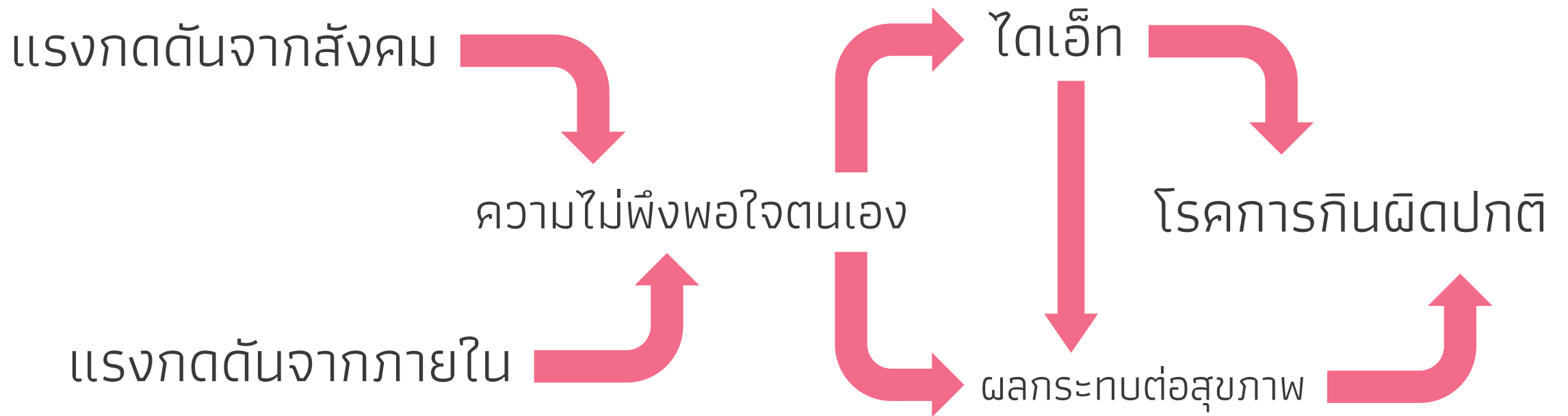


“Nothing tastes as good
AS BEING FIT FEELS.””

“What’s my secret? It’s a new
diet pill called **GET UP AND
WORKOUT EVERYDAY!**”



โมเดลของการเกิดโรคการกินผิดปกติ





40%

ของเด็กหญิงอายุ 9 ปี
เคย “ไต่เอืก”



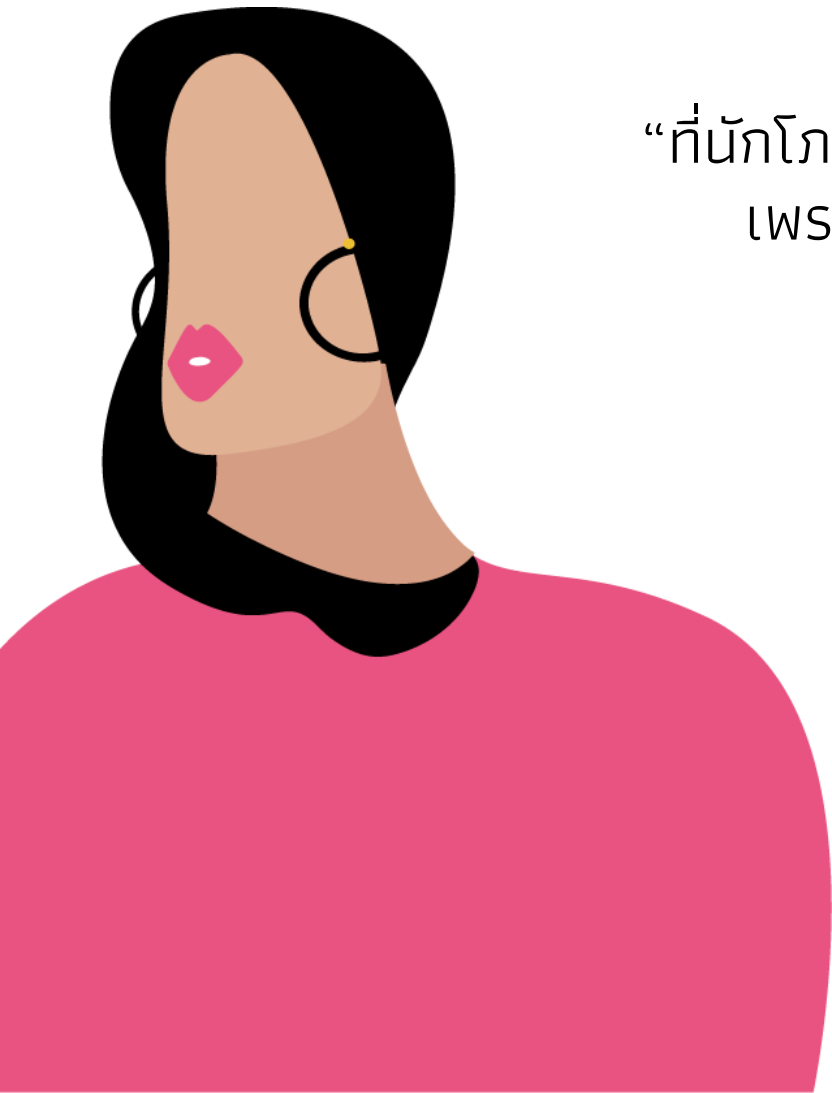
80%

ของเด็กหญิงอายุ 13 ปี
เคย “ไต่เอืก”

สเปกตรัมของพฤติกรรมกรรมการกินผิดปกติ



ชุดความคิดที่บิดเบี้ยวในโรคการกินผิดปกติ



“ที่นักโภชนาการแนะนำให้กินอาหารเพิ่ม
เพราะอิจฉาที่ฉันดมกว่าละสิ”

“กินชานมไข่มุก 1 แก้ว
เท่ากับที่วิ่งมาทั้งอาทิตย์ พัง”

“เพราะคนนั้นกินคีโตแล้วดม
ฉันจึงต้องกินคีโตบ้าง จะได้ดม”

“ฉันเกลียดตัวฉัน
ที่มีรูปร่างอ้วนน่ารังเกียจ”

“ดูคนนั้นกินสิ ไม่คลีนเลย แย่มาก
สู้ฉันที่กินคลีนไม่ได้”

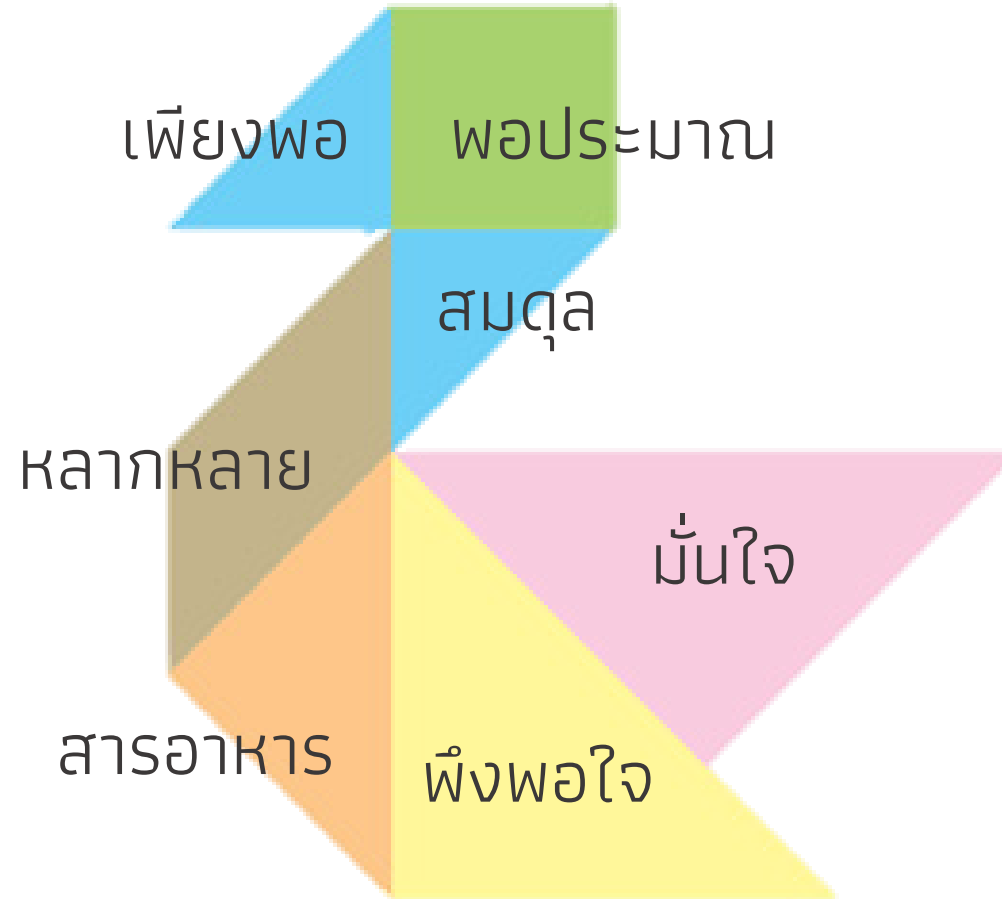
“ขนม ของหวาน ของทอด
ของมัน กินไม่ได้เลย อ้วน”

การป้องกันโรคการกินผิดปกติ

- หยุดพูดถึงตนเองในแง่ลบและเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น
- คิดก่อนพูดทุกครั้ง ไม่ล้อเลียนคนอื่นเรื่องรูปร่างและน้ำหนักตัว
- ดูแลตนเองด้วยความรักตนเอง ไม่ใช่ความเกลียดชัง
- ไม่สนับสนุนพฤติกรรมการ “ไต่เอ็ก”
- ส่งเสริมการมีภาพลักษณ์เชิงบวกกับตนเอง
- ส่งเสริมการมีทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับน้ำหนักตัว



หลักการของโภชนาการในโรคการกินผิดปกติ



การไดเอ็ต

ออกกำลังกาย [ชดใช้กรรม]

ควบคุมอาหาร

งดขนม ของมัน ของทอด

จำกัดอาหาร

จำกัดแคลอรี

ลดน้ำหนัก



การกินอย่างมีสติ


กินให้อิ่มท้อง

กินให้ ครบ 6 หมวด

กินให้ร่อย

กินให้หลากหลาย

กินให้มีความสุข



หลักการสำคัญของการกินอย่างมีสติ



อิ่มท้อง



อิ่มกาย



อิ่มใจ

Weight loss [if any should occur] should come
from a place of **self love**, not self hate.
Do it for **yourself**, not for society. ❤️

Thank you :-]

Contact: thanit.vin@mahidol.ac.th

Instagram: @paopao.vin