

ข่าวประชาสัมพันธ์

17 สิงหาคม 2554

เนสท์เล่จัดแคมป์ “Staying Young รังสรรค์ได้” เผยเคล็ดลับสุขภาพ โภชนาการ เพื่อสุขภาพและความอ่อนวัย

- นักโภชนาการจากเนสท์เล่แนะนำเคล็ดลับการบริโภคอาหาร และการอ่านฉลาก โภชนาการ เพื่อสุขภาพที่ดีและน้ำหนักตัวที่สมดุล
- น.พ. กฤษดา ศิรามพุช ให้ความรู้เพื่อหุ่นงาม พร้อมการบริหารหน้าให้สวยใส ดูอ่อนกว่าวัย
- ‘ชายชาติโยดม’ รับบทเซฟหนุ่มสุดหล่อ สอนปรุงอาหารเมนูสุขภาพ แสนอร่อย

เขาใหญ่ (17 ส.ค. 54) – บริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด ผู้ผลิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มชั้นนำของไทย จัดกิจกรรมแคมป์ “Staying Young รังสรรค์ได้” เพื่อให้ความรู้แก่มือสมัครเล่นเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เหมาะสม และการอ่านฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่ม เพื่อการมีสุขภาพดี รูปร่างสมส่วน และดูดีอ่อนกว่าวัย ซึ่งภายในงานได้รับเกียรติจาก **นายแพทย์กฤษดา ศิรามพุช** ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์อายุรวัฒน์ของไทย ร่วมให้ความรู้และเคล็ดลับในการรักษาไว้ซึ่งหุ่นสวยและใบหน้าอันอ่อนเยาว์ พร้อมด้วยคลาสสอนทำอาหารเพื่อสุขภาพโดยนักแสดงหนุ่มรูปหล่อ **ชายชาติโยดม หิรัญษ์ขจรจิตร** และกิจกรรมฟิตแอนด์เฟิร์มกับการออกกำลังกายอินทรีนด์ **กังฟูเส้าหลิน**

นางกนกทิพย์ ปริญญาสุพรรณ ผู้จัดการฝ่ายสื่อสารองค์กร บริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด กล่าวว่า “ความดูดีและอ่อนกว่าวัยเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นผลมาจากการที่เรามีสุขภาพดีจากภายใน ซึ่งสามารถเริ่มต้นได้ง่ายๆ ที่ตนเอง ด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมและถูกต้องตามหลักโภชนาการ ประกอบกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เนสท์เล่ในฐานะผู้ผลิตอาหารและเครื่องดื่มชั้นนำระดับโลก มุ่งมั่นส่งเสริมให้คนไทยมีภาวะโภชนาการและสุขภาพที่ดีเสมอมา จึงจัดกิจกรรมนี้เพื่อให้ความรู้ที่ถูกต้องด้านการบริโภคอาหาร และการอ่านฉลากโภชนาการ ภายใต้ทีมงานแคมป์สุขภาพดี ‘Staying Young รังสรรค์ได้’ เพื่อสนับสนุนให้ทุกคนมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน คงความดูดีและอ่อนกว่าวัย ซึ่งมีหลักการง่ายๆ 3 ข้อ คือ 1) อาหาร 2) ออกกำลังกาย และ 3) อารมณ์”

หลักการ 3 อ. ประกอบด้วย

1. **อาหาร** คนไทยมีภาวะอ้วนและอ้วนลงพุงเพิ่มมากขึ้นทุกๆ ปี เนื่องมาจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ อาทิ การกินอาหารแบบตามใจปาก กินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด กินผักและผลไม้ไม่พอ และไม่ค่อยออกกำลังกาย เป็นต้น ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อร่างกายได้ ดังนั้นจึงควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม หรือกินตามธงโภชนาการ และลดอาหารหวาน มัน เค็ม เน้นอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ อาทิ ผักและผลไม้หลากสี ธัญพืชและถั่วต่างๆ ชา กาแฟ โกโก้ รวมถึงเครื่องเทศสมุนไพรไทย อย่าง ขมิ้น ยี่ห่วย ชา กระชาย เป็นต้น และลดขยะให้ร่างกาย โดยการบริโภคใยอาหารและดื่มน้ำให้เพียงพอ (คือกินผักผลไม้ให้ได้วันละ 0.5 กิโลกรัม และดื่มน้ำราว 30 ซีซี. ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เช่น น้ำหนัก 50 กิโลกรัม ก็ควรดื่มน้ำวันละลิตรครึ่ง)

2. **ออกกำลังกาย** คนไทยมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ จากการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนไทย พบว่ามีเพียงร้อยละ 29.7 ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ (ที่มา: การสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนไทยทั้งประเทศ พ.ศ. 2550 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ) ซึ่งเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ทำให้อ้วนและมีสุขภาพไม่แข็งแรง จึงควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที

3. **อารมณ์** ด้วยชีวิตที่เร่งรีบแข่งกับเวลาประกอบกับความเครียดสะสมจากการทำงาน ทำให้ผู้คนประสบปัญหาจากอารมณ์ทางลบ ดังนั้นจึงควรฝึกคิดบวก ทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ การฝึกสมาธิหรือการร่วมทำกิจกรรมกับครอบครัว อาทิ ปลูกต้นไม้ ท่องเที่ยว เล่นดนตรี เป็นต้น ก็เป็นอีกวิธีที่จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดที่อยู่ในจิตใจได้

คุณกนกทิพย์ กล่าวว่า “พฤติกรรมเร่งแก่งของคนไทยมาจากเรื่องอาหารการกินเป็นส่วนใหญ่ คือ กินมากไป กินผักและผลไม้ไม่เพียงพอ และกินอาหารหวาน มัน เค็มจัด ดังนั้นเราจึงควรให้ความสำคัญในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ถูกหลักโภชนาการ ซึ่งการอ่านฉลากโภชนาการสามารถช่วยให้เราตัดสินใจในการเลือกที่จะบริโภคได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยในแคมเปญสุขภาพดีกับเนสท์เล่ในครั้งนี้ เราได้เตรียมเกม ‘อ่านฉลาก...ได้ประโยชน์’ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยฝึกทักษะในการอ่านฉลากโภชนาการเพื่อการเลือกบริโภคอาหารได้อย่างเหมาะสม อันจะทำให้มีน้ำหนักตัวที่สมดุล และมีสุขภาพที่ดี”

นายทวีทรัพย์ เหลืองนันทิเทพ ผู้จัดการฝ่ายโภชนาการเพื่อการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี บริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด กล่าวว่า “อาหารทุกชนิดล้วนมีประโยชน์ต่อร่างกาย ในโลกนี้ไม่มีอาหาร ‘ดี’ หรืออาหาร ‘เลว’ เพียงแต่ขอให้

เลือกกินให้เหมาะสมกับความต้องการ หากอยากสุขภาพดี และอ่อนกว่าวัย ก็ต้องกินอาหารตามธงโภชนาการ ลดหวาน มัน เค็ม เน้นสารต้านอนุมูลอิสระ และลดขยะให้ร่างกาย”

นายแพทย์กฤษดา ศิริรามพุช แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์อายุรวัฒน์ กล่าวว่า “สัญญาณความแก่ไม่ได้หมายความว่าถึงวัยรอยที่มาเยือนแต่เพียงอย่างเดียว หากรวมถึงสมรรถภาพในการทำงานของร่างกายที่ถดถอยลงกว่าวัยที่ควรจะเป็น และน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันความหนุ่มสาวก็ไม่ได้วัดกันแค่เพียงความเต่งตึงของผิวพรรณ หรือความสวยหล่อที่ภายนอกเท่านั้น แต่ยังหมายถึงสุขภาพที่ดีและแข็งแรงจากภายใน และการไม่ป่วยไข้อีกด้วย”

นอกจากนี้ ในแคมป์สุขภาพดี “Staying Young รังสรรค์ได้” ยังมีกิจกรรม ‘Healthilicious’ คลาสสอนทำอาหารเพื่อสุขภาพ แสนอร่อย โดยเชฟหนุ่มสุดหล่อ ชายชาตโยดม หิรัญยัษฐิติ ที่ให้เกียรติมาร่วมโชว์ฝีมือปลายจวักให้ได้ชมกันในงานนี้ กิจกรรมสุดพิตแอนด์เฟิร์มกับการออกกำลังกาย กังฟูเส้าหลิน โดยมาสเตอร์หลิว ครูผู้สอนกังฟูชื่อดัง และสนุกสนานกับสุลาฮู๊ป โดยอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) อ.สูงเนิน จ.นครราชสีมา ซึ่งเป็นหนึ่งในกิจกรรมของคาราวานโรคหัวใจของเนสท์เล่

“เนสท์เล่เชื่อมั่นว่าการมีสุขภาพดีจะนำมาซึ่งความสุขทั้งกายและใจ พร้อมทั้งความดูดีและอ่อนกว่าวัย เนสท์เล่จึงให้ความสำคัญอย่างมากกับการวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์ของเราอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างคามพึงพอใจที่มากพร้อมกับคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วนและเหมาะสมสำหรับผู้บริโภคในแต่ละวัย และเรายังมุ่งมั่นในการให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้บริโภคด้านโภชนาการและสุขภาพ ดังเช่นกิจกรรมแคมป์สุขภาพดี ‘Staying Young รังสรรค์ได้’ ที่จัดขึ้นในครั้งนี้” คุณกนกทิพย์ กล่าวสรุป

“Staying Young...รังสรรค์ได้”

###

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อ:

บริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด
บงกช แพบรยอง ผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์
โทรศัพท์ 02 657 8827
E-mail: bongkod.paebunyong@th.nestle.com

บริษัท บางกอก ฟู้ดโปรดัก รีเสิร์ช จำกัด
ปานตา พูนทรัพย์มณี (ต่อ 116) หรือ
ชัชฎาภา วิจิตรานนท์ (ต่อ 111)
โทรศัพท์ 02 664 9500 โทรสาร 02 664 9515