

ตั้งอย่างของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเช่น การวิ่งเหยาะๆ การเดินแอโรบิก การเดินรำ การว่ายน้ำ การเล่นเทนนิส การเล่นแบดมินตัน การปั่นจักรยาน เป็นต้น แต่การวิ่งระยะสั้น 100 เมตร (Sprinting) ไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแต่เป็นการออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก ทั้งนี้เป็นเพราะรูปร่างกายจะเผาผลาญพลังงานสะสมของร่างกาย (ไกลโคเจน) ให้หมดไปอย่างรวดเร็วโดยไม่ได้ใช้ออกซิเจน การออกกำลังกายด้วยการเดินรำนอกจากจะได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินแล้วยังมีส่วนทำให้ร่างกายมีการออกกำลังกายแบบแอโรบิกได้ด้วย จากตารางถ้าท่านอายุประมาณ 20 ปี ก็ควรจะออกกำลังกาย ให้ชีพจรเต้นสูงถึง 140 ครั้งต่อนาทีให้ได้ต่อเนื่องเป็นเวลาอย่างน้อยประมาณ 20 นาที หรือถ้าจะให้ดีก็ออกกำลังกายต่อเนื่องอย่างน้อยครึ่งชั่วโมงทุกวันก็จะเป็นการเพิ่มความทนของกล้ามเนื้อในเวลาเดียวกันได้

ข้อแนะนำที่เป็นประโยชน์สำหรับการเต้นประเภทละติน (Latin Dance Technique)

การเดินรำประเภทละตินจะไม่มีอาการส่ายเอวอย่างจงใจเป็นอันขาด การไหวของสะโพกจะเกิดเองตามธรรมชาติอันเนื่องมาจากการถ่ายน้ำหนักจากเท้าหนึ่งไปสู่อีกเท้าหนึ่ง สังเกตได้ง่ายๆขณะที่เราเดินถอยหลังโดยเราจะรู้สึกว่สิ่งแรกที่กระทบพื้นคือปลายเท้าขณะที่เราวางส้นเท้าลงก็ให้กดน้ำหนักลงบนขาไปด้วย

Dancing with Latin rhythm should never intentionally move your hip. The motion of the hip should come naturally from weight changing from left foot to right or right foot to left. This can be noticed during you walk backward. We can feel the touch of our toe on the first back step, the roll onto the foot and place our weight onto the leg as we lowering the heel.

การงอเข่า (Knee Bends)

ขณะที่เดินรำประเภทละติน ไม่มีความจำเป็นเลยที่จะตั้งใจงอเข่าตลอดการเดินรำ อย่าเกร็ง ให้ผ่อนคลาย ขณะที่เปลี่ยนถ่ายน้ำหนักไปสู่เท้าหนึ่งนั้น เท้าอีกข้างงอเพียงแต่เล็กน้อยตามธรรมชาติ ส้นเท้าข้างที่งอจะยกขึ้นเล็กน้อยเองโดยอัตโนมัติ ซึ่งในการเดินรำประเภทละตินต่างๆเมื่อเท้าขวาตรง (น้ำหนักลงเท้าเต็มที่) เท้าซ้ายควรจะงอเล็กน้อยทุกครั้งไป หากไม่แล้วแสดงว่าน้ำหนักยังคงอยู่ตรงกลาง ก็ให้ถ่ายน้ำหนักให้กับเท้าขวาให้หมดเพียงเท่านั้นก็จะเป็นการถูกต้อง อาจจะมีสังเกตได้ง่ายขึ้นถ้ามีการฝึกถ่ายน้ำหนักให้ถูกต้องอยู่เป็นประจำ แต่อยากจะบอกให้ระวังว่าพยายามอย่าตั้งใจเกินไปปล่อยให้อัตโนมัติของร่างกายปรับให้ เป็นไปตามธรรมชาติของตนให้มากที่สุด

One should never intentionally bend the knee during Latin dancing. Stay relax as you transfer your weight onto one leg the other leg should naturally bend at the knee and the heel of the foot raise. Remember, do not EXAGGERATE in order to look strong, instead, that will look unrealistic. Therefore, during the Latin dances whenever your right leg is straight (bearing the weight), your left leg should be bent. If not, your weight is probably centered. Easily transfer your weight onto the right leg. This may take a bit of practice to coordinate your movements. Try not to focus on the isometrics, just let your body do what comes naturally.

การแยกส่วนสะโพก (Hip Isolation)

น้ำหนักที่ถูกต้องควรจะต้องตรงกลางของเท้า ลองนึกง่ายๆถ้าท่านยืนถูกต้องเวลาเอาเหล็กหลาวแทงจากข้างบนตรงกลางของศรีษะมันจะตกลงไปตามกระดูกสันหลังแล้วลงไปที่ดินขาและลงไปถึงกลางฝ่าเท้าในที่สุด แต่ถ้าท่านยืนถ่วงน้ำหนักไม่ถูกต้องคืออยู่ตรงกลางไม่หลาวจะลงตรงกลางระหว่างเท้าแทน หรือดูได้ว่าท่านยืนยังไม่ถูกก็คือขยับซ้ายหรือขวาไม่สะดวก ดังนั้นการแยกสะโพกเพื่อให้การเคลื่อนไหวดูเป็นเอกเทศสามารถทำได้ง่ายมากโดยยืนปลายเท้าทั้งสองข้างแยกออกจากกันเล็กน้อยขณะที่สั้นชิด ให้หมุนม้วนขณะที่ทำการถ่วงน้ำหนักเข้าหาเท้าที่ถูกตรงให้ตรง แต่อาจจะสังเกตว่าสะโพกจะออกมากเกินไปได้ ถ้าตัวแข็งทื่อเกินไปให้ปรับให้อยู่ตามธรรมชาติ แต่อย่ากะย่องหรือโยกตัวจะทำให้ดูตลกได้ ละควรสังเกตว่าไม่มีการเคลื่อนไหวของลำตัวส่วนบนเลย ถ้าเห็นการเคลื่อนไหวอย่างว่าแสดงว่าท่านกำลังยกเท้ามากไป ไม่ได้ถ่วงน้ำหนักด้วยการหมุนเท้าที่ถูกต้อง หรืออาจจะเป็นเพราะว่าการถ่วงน้ำหนักไม่หมดก็เป็นได้ ถ้าขยับตัวไปด้วยเดินไปด้วยจะทำให้เวลาและการนำของ ผู้ชายหรือการตามของผู้หญิงผิดไปและอาจส่งผลให้รับกวนอารมณ์คู่แข่งได้ ผู้หญิงอาจจะคิดว่านั่นทำให้ ดูเซ็กซี่ แต่ความจริงก็คือดูไม่จัดเลยจะบอกให้แทนที่จะดีกลับทำให้ผู้ชายหมดอารมณ์ที่จะเดินต่อไปได้ ฉะนั้นขอรับรองว่าอย่าทำๆๆ นะสาวๆ

Your transferred weight should be placed into the middle of the foot. Sorry If I may refer this analogy but it is very important to know that once your standing is correct, if we place a sword through the middle of your skull, it would come down your spine, come out at the base, then penetrate the mid-thigh, follow the leg skeleton down and come out the middle of your foot. If your standing is incorrect (centered position) the pike would come out between your legs. This is a simple rule of physics that, if you stand and centre your weight, you won't be able to move either foot. And if you are at a

beginner level, you can be very confusing while you dance. To help isolate your hips and increase hip roll, turn your feet out in a V shape (put your heels closest together) and once you straighten one leg (change weight) bend the other leg toward the straightened leg naturally (do not exaggerate). Your hips roll looks more exaggerated if you keep the upper body standstill, otherwise you may look nerdy. There shouldn't be any seeable rise and fall in the body. If there is, you are raising on the ball of the foot, instead of rolling the foot and lowering the heel. The problem can be worsen if you are swaying the upper body, it will throw both your timing and leads out (you may annoy your partner). Remember girls, instead of looking sexy you may be looking really bad and is a mega turnoff for the guy. So don't do it!

การนำและการตาม (Leading and Following)

อาจจะเป็นประโยชน์ถ้าจะคิดว่าการเต้นรำประเภทละตินนั้นเป็นการเข้ายวน แม้ว่าผู้ชายต้องเป็นผู้นำตลอดการเต้นรำ แต่จริงๆแล้วผู้ชายเป็นผู้กระเข้าเข้าเหยยชวนผู้หญิงให้เล่นด้วยจะโดยการโน้มไปข้างหน้าและผู้หญิงก็ผลักกลับหนีห่างออกไป สำหรับผู้ชาย จึงควรอยู่ในลักษณะที่เหลื่อมไปข้างหน้าเล็กน้อยเสมอ สมมติว่าอยู่ในจังหวะมือต่อมือ (Hand-to-hand) ชายต้องให้มือและแขนอยู่ระดับสะโพกของผู้หญิงตลอด ถ้าอยู่ในตำแหน่งปิด (โอบ) มือขวาของผู้ชายต้องอยู่ที่ใต้กระดูกสะบัก (ให้หัวแม่มืออยู่บนเส้นเสื้อชั้นใน) ขณะที่มือซ้ายรองรับมือของผู้หญิงไว้หลวมๆ ผู้หญิงต้องไม่ยกมือขวาเหนือป่าผู้ชายเลยได้จะเป็นดีที่สุด แต่ถ้าผู้ชายนั้นเตี้ยกว่าเธอมากให้ผู้หญิงใช้นิ้วแบบบริเวณรอยต่อตรงรักแร้ไว้ แล้วกรณีที่ถ้าผู้ชายสูงมากๆ ก็ให้ผู้หญิงเกาะแขนไว้ได้โดยให้ข้อศอกอยู่เหนือข้อศอกผู้ชายเล็กน้อยอย่างนี้ผู้ชายก็จะนำได้สะดวกขึ้น มีกฎเกณฑ์ง่ายๆสำหรับผู้ชายว่า ถ้าผู้หญิงเตี้ยมากๆก็ให้ยืนห่างจากผู้หญิงมากกว่าปกติสักหน่อยได้ กรณีถ้าเจอผู้หญิงสูงกว่ามากก็เข้าใกล้มากขึ้น แต่อย่าให้ทั้งคู่เต้นได้ไม่สะดวกโดยเฉพาะเวลาผู้ชายเอื้อม

It is quite useful to think of Latin dances as something like sexual pantomimes. Usually the man leads the whole dance, he is trying to seduce the lady, he is pushing forward and she is pushing him away. So, guys, maintain a slight forward pressure with your body while you are dancing Latin dance. For example, when you are dancing hand-to-hand the man keeps his hands/arms at the lady's hip height. If you are in closed dance position - the man's right hand should be just below the shoulder blade (thumb on the

back bra strap), and gently takes her hand in his - the lady must never place her right hand above the man's shoulder, if he is short she places her thumb on the intersection of the muscles just below the shoulder (he should have a little slot where it fits naturally), if he is tall then the lady positions her hand lower down the arm. This way a man can lead easily. This is a rule for guys to remember: if the girl is much shorter than you, stand further away from her. If she is much taller than you, stand closer.

แขนและข้อศอก (Arms and Elbows)

พยายามอย่าแกว่งแขนหรือข้อศอกไปมาจะทำให้ดูตลกมากกว่าสวยงามและอาจจะเกิดอุบัติเหตุของผู้อื่นได้ ผู้ชายควรใช้แขนบอกผู้หญิงว่าจะให้ถอยหลังหรือให้เข้าหน้าหรืออย่างหนึ่งอย่างใดทำนองนั้น โดยทั้งคู่จะต้องรักษาแรงผลักไว้ที่แขนของทั้งสองเพื่อเป็นการสะดวกที่ผู้ชายจะนำได้ง่ายขึ้น ปัญหาหรืออุปสรรคที่มักพบได้บ่อยคือผู้หญิงบ่นว่าชายนำไม่เป็น หญิงเหล่านี้มักจะตรึงตรองลงนึกดูว่าพวกเธอเองอาจจะไม่ยอมให้ผู้ชายนำก็เป็นได้ ซึ่งบ่อยเหลือเกินที่พบว่าพวกเธอชอบส่ายตัวมากเกินไป มีองอพิบกระโดดกะย่อง หรือแคโยกสะโพกโดยไม่มีการถ่วงน้ำหนักจริงและที่สำคัญไม่รักษาแรงต้านของแขนขณะเต้นรำไว้ จงจำไว้ว่าผู้ชายคงจะนำผู้หญิงที่อึดไม่ได้ ผู้ชายเองแม้จะเป็นเพียงผู้เริ่มเต้นรำแต่สามารถเต้นได้อย่างดีได้ ถ้ายืนตัวตรงพร้อมๆกับโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย

Try not to swing your arms and elbows about. That can be silly look and may create the accident on the dance floor. The man should use **HIS ARMS** to tell the girl when to go back or come forward or whatever. Both have to keep some tension in the arms, so the man can lead easier. There is a common problem is "lady complain that a man can't lead. The truth is the girl maybe the one who aren't allowing the guy to lead. Typically, ladies are the ones that sway their body about too much, flap their arms, bounce around, fake their hip movements and do not sustain hand/arm pressure when dancing. A guy can't lead dead fish, seagulls or bowls of jelly. Guys, even if you are a beginner, you can dance effectively, if you stand straight and apply a firm forward pressure on your partner.

ยืนตัวตรง (Stand Erect)

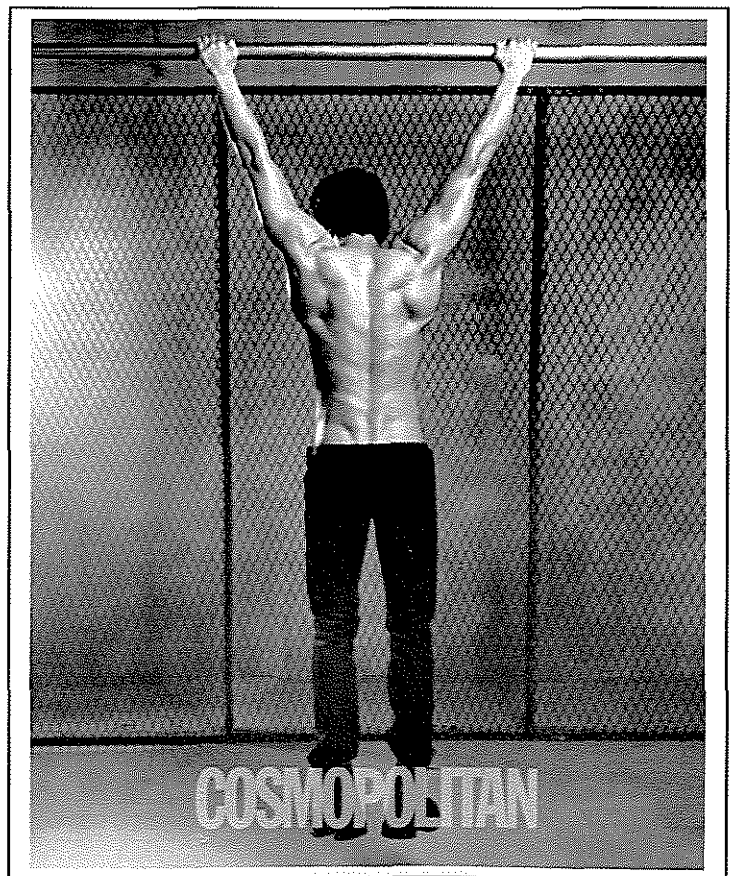
แม้ว่าจะมีประโยชน์ในการจินตนาการว่าแสดงพฤติกรรมเย้ายวนทางเพศขณะเต้นรำประเภทละติน มิได้หมายความว่าผู้ชายทั้งหลายจะต้องแสดงออกเช่นว่าอย่างก้าวร้าว การเต้นรำเป็นเพียงการสื่อสารโดยภาษากายเท่านั้น แต่ต้องสำนึกเสมอว่าเด็กๆอาจกำลังจ้องดูอยู่ ผู้ใหญ่ต้องทำสิ่งที่ควรเท่านั้น ผู้ชายต้องพยายามตรึงลำตัวส่วนบนให้นิ่งที่สุดเท่าที่จะทำได้และห่มมัดทะแมงอย่างสุภาพอ่อนโยน ทั้งคู่ต้องยืนตัวตรงเสมอพร้อมกับจ้องคู่เต้นรำไว้ แล้วก็สนุกกับคู่เต้นรำเป็นดีที่สุด

The feeling of sexual pantomimes can be felt during Latin dances, which is useful, but that doesn't imply that a man should be sexually aggressive. The dance should be practical with a hint of sexuality but please remember, children may be watching. We would recommend that guys keep your upper body straight and be gently aggressive at the same time. Guys and girls, stand up straight, keep eyes contact. And enjoy yourselves!

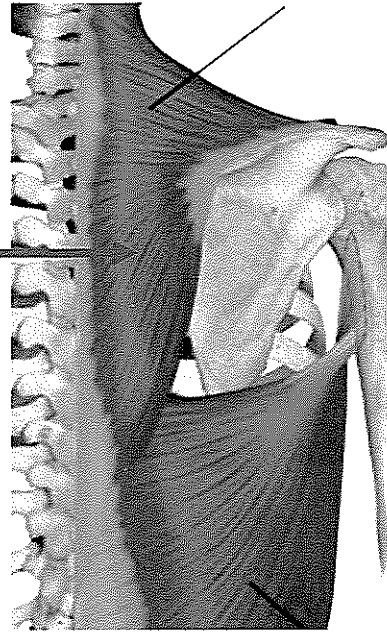
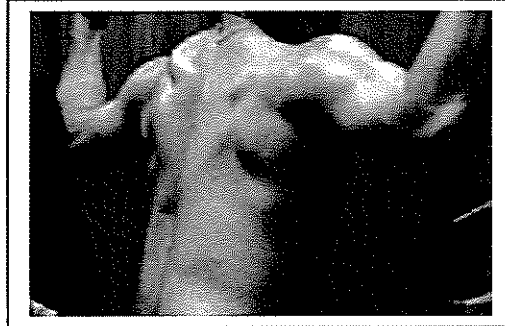
บทที่ 3. การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและการออกกำลังกายด้วยการเต้นรำที่ถูกวิธี: How to move your muscles properly during dance exercise

การออกกำลังกายทุกชนิดเป็นการทำให้ร่างกายแข็งแรง ซึ่งปกติแล้วก็คือการทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงนั่นเอง ในการออกกำลังกายประเภทเต้นรำต้องมีช่วงการอบอุ่นร่างกายซึ่งเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการไหลเวียนที่มากและรุนแรงขึ้นและใช้กล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง จึงจะทำให้ได้ความแข็งแรงนั้นๆ ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า กล้ามเนื้อที่นักศึกษาคควรทราบไว้เพื่อจะทำให้การเต้นรำมีประสิทธิภาพด้วยคือกล้ามเนื้อมัดใหญ่ต่างๆที่สำคัญที่มีส่วนช่วยในการเต้นรำดูดีมีความสวยงามน่าสนใจ (Muscles) ดังต่อไปนี้

1. Neck (คอ)
 - o Sternocleidomastoid
 - o Splenius
2. Shoulders (ไหล่)
 - o Deltoid (หัวไหล่)
 - + Anterior
 - + Lateral
 - + Posterior
3. Upper Arms (แขนส่วนบน)
 - o Triceps Brachii
 - o Biceps Brachii
 - o Brachialis
4. Forearms (แขนส่วนล่าง)
 - o Brachioradialis
 - o Wrist (ข้อมือ)
 - + Flexors
 - + Extensors
 - o Pronators
 - o Supinators
5. Back (หลัง)
 - o General
 - o Latissimus Dorsi & Teres Major



Trapezius

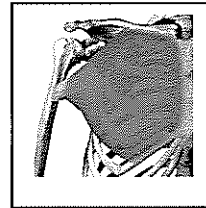


o Trapezius เป็นกล้ามเนื้อแผ่นหลังสี่เหลี่ยมคางหมู

- o Levator Scapulae
- o Rhomboids
- o Infraspinatus & Teres Minor
- o Subscapularis

6. Chest (อก)

- o General
- o Pectoralis Major (กล้ามเนื้อหน้าอก)
 - + Sternal
 - + Clavicular
- o Pectoralis Minor
- o Serratus Anterior

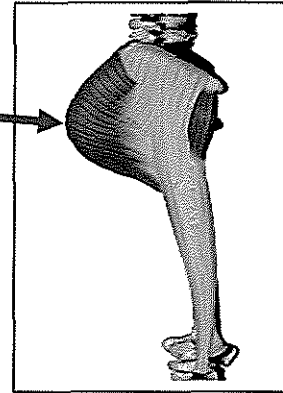


7. Waist (เอว)

- o Rectus Abdominis
- o Transverse Abdominus
- o Obliques
- o Quadratus Lumborum
- o Erector Spinae

8. Hips (สะโพก)

- o Gluteus Maximus
- o Abductors
- o Flexors
- o Deep External Rotators



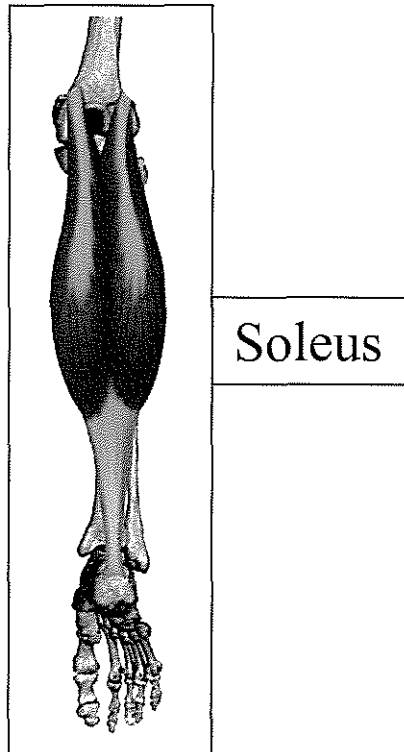
9. Thighs (ต้นขาหรือขาอ่อน)

- o Quadriceps
- o Hamstrings
- o Hip Adductors



10. Calves (น่อง)

- o General
- o Gastrocnemius
- o Soleus
- o Tibialis Anterior
- o Popliteus



Triceps

กล้ามเนื้อไตรเซ็ป

Biceps

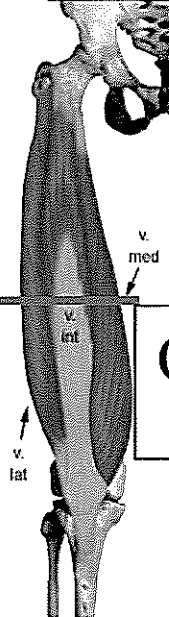
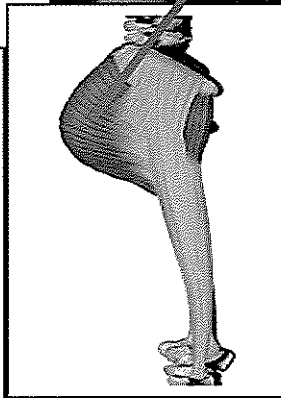
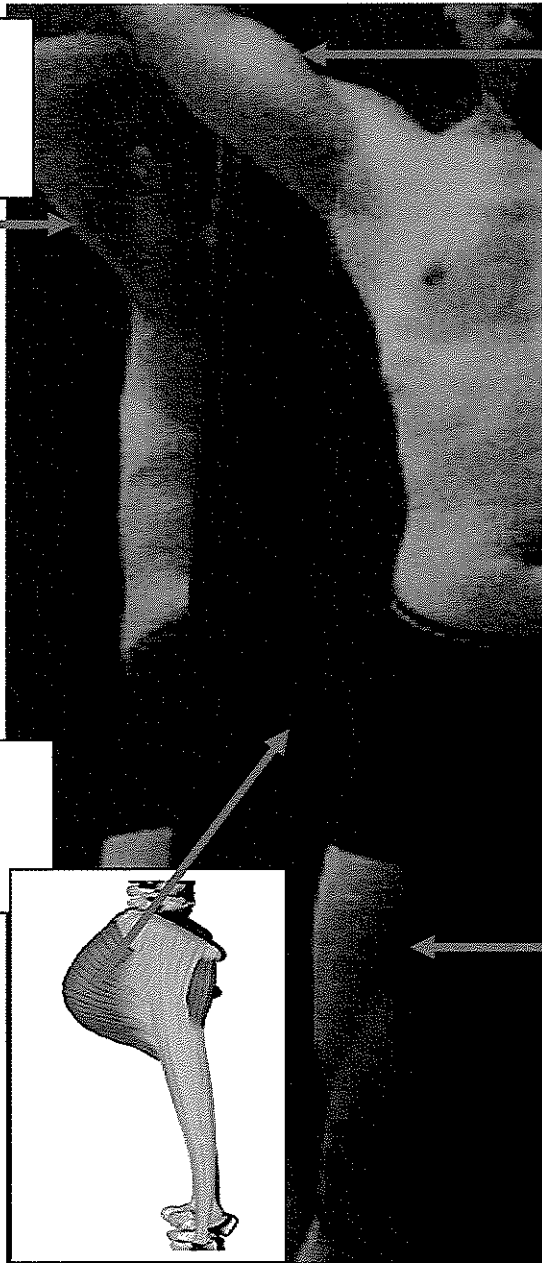
กล้ามเนื้อไบเซ็ป

**Rectus
Abdominis**

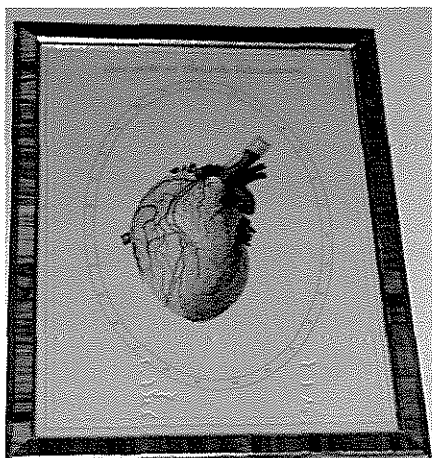
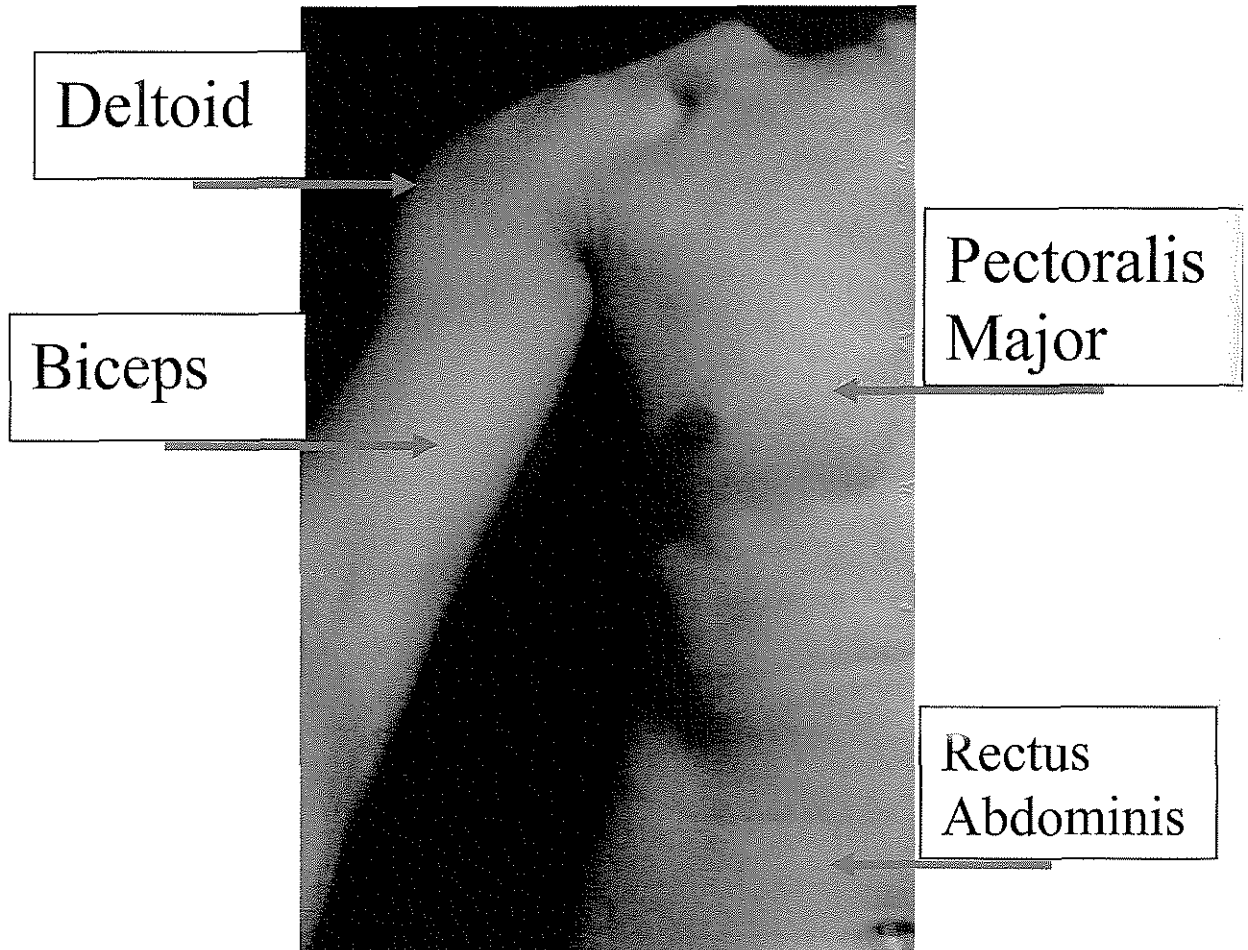
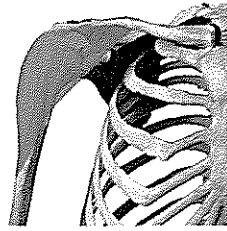
Gluteus

กล้ามเนื้อสะโพก

Quadriceps



ภาพตัวอย่างของกล้ามเนื้อมัดต่างๆที่ควรจดจำ



Heart

กล้ามเนื้อหัวใจ กล้ามเนื้อที่มีส่วนในการทำให้การเต้นร่าดูตีมีเสน่หั้นั้นต้องมีความแข็งแรง รวมทั้งกล้ามเนื้อหัวใจด้วย

บทที่ 4. สมาธิกับการเต้นรำ (Meditation for Dancing)

ใจ จิต ความรู้สึก นับว่ามีความสำคัญอย่างมากในการที่เราทำอะไรแล้วประสบผลสำเร็จหรือไม่ มากหรือน้อยเพียงใด ไทยเรามีคำพูดที่ว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว นั้นแสดงว่าใจมีความสำคัญกว่ากาย ฝรั่งมักจะถามในระดับความลึกของใจให้เห็นประจักษ์ได้ว่า How do you feel? What do you think? ระดับของจิตใจของคนเรา ถ้าลองนึกดูให้ดีจะเห็นว่ามึระดับขั้นที่ (ผู้เขียน) พอจะแบ่งได้ดังนี้

I. ชั้น คิด (Think) เป็นขั้นแรกเริ่มที่ใจเรารับรู้ ซึ่งสามารถแบ่งเป็นรายละเอียดปลีกย่อยได้อีกคือ

1. มีหรือเกิดขึ้นในใจ (To have or formulate in the mind)

2. อาจหมายถึง

a. ให้เหตุผลหรือสะท้อนต่อ ครุ่นคิด เช่น คิดดูว่าภาษานั้นมีความซับซ้อนเพียงใด คิดให้ตก (To reason about or reflect on; ponder: Think how complex language is. Think the matter through.)

b. ตัดสินใจโดยผ่านการพิจารณาเหตุและผล หรือการไตร่ตรอง เช่น คิดว่าจะทำอะไรดี (หลังจบการศึกษา) เป็นต้น (To decide by reasoning, reflection, or pondering: thinking what to do.)

3. พิจารณาหรือคำนึงถึง เช่น ฉันคิดว่ามันยุติธรรม (To judge or regard; look upon: I think it only fair.)

4. เชื่อ คิดว่า เช่น คิดเสมอว่าเขาทำถูกต้องแล้ว (To believe; suppose: always thought he was right.)

5. อาจหมายถึง

a. วาดหวัง คาด เช่น พวกเขาคาดว่าเธอน่าจะมาก่อนเวลา (To expect; hope: They thought she'd arrive early.)

b. กะไว้ เช่น พวกเขากะไว้ว่าจะใช้เวลาอย่างเต็มที่เลย (To intend: They thought they'd take their time.)

6. นึก จำได้ เช่น ผมนึกไม่ออกเลยว่าเธอชื่ออะไร (To call to mind; remember: I can't think what her name was.)

7. วาดภาพ (ในใจ) จินตนาการ เช่น ลองวาดภาพดูซิว่าจะเป็นอย่างไรในงานรวมรุ่นคืนนี้ (To visualize; imagine: Think what a scene it will be at the reunion.)

8. คิดหา คิดค้น เช่น คิดค้นแผนอันจะทำให้เรารวยได้ในเวลาอันสั้น (To devise or evolve; invent: thought up a plan to get rich quick.)

9. ตื่นตระหนก เช่น เขาตื่นตระหนกกังวลเกี่ยวกับการสอบที่กำลังจะมาถึง (To bring into a given condition by mental preoccupation: He thought himself into a panic over the impending examination.)

II. ชั้น กิเลส (Desire)

Verb ถ้าเป็นกริยาหมายถึง

1. ปรรารถนาหรือโหยหา อยากได้ (To wish or long for; want.)
2. แสดงความต้องการได้มาเป็นของตัวเอง ร้องขอ (To express a wish for; request.)

Noun ถ้าเป็นนามหมายถึง

1. ความปรารถนาหรือความอยากได้ (A wish or longing.)
2. การร้องขอหรือการยื่นคำร้อง (A request or petition.)
3. ข้อบ่งถึงความอยากได้ เช่น ผมปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะได้กลับบ้าน (The object of longing: My greatest desire is to go back home.)
4. ความโหยหาทางเพศ ความปรารถนาอย่างแรงกล้า Sexual appetite; passion.

III. ชั้น ต้องการ (Want, desire greatly)

1. หมายถึง

a. มีความปรารถนาอย่างมาก ใฝ่ฝัน เช่น พวกเขาต้องการจะกลับ/จากไป เธอต้องการน้ำสักแก้ว (To desire greatly; wish for: They want to leave. She wants a glass of water.)

b. อยากให้ (บางคนทำอะไรสักอย่างจริงๆ) เช่น แม่อยากให้หนูทำความสะอาดห้องของหนูจริงๆ (To desire (someone to do something): I want you to clean your room.)

2. อาจหมายถึง

a. ได้รับการร้องขอหรือยื่นความจำนง เช่น คุณเป็นที่ต้องการของที่ทำงาน (To request the presence or assistance of: You are wanted by your office.)

b. การค้นหา (เพื่อจับ) เช่น ตำรวจกำลังตามล่าผู้หลบหนี (To seek with intent to capture: The fugitive is wanted by the police.)

3. มีแนวโน้มว่า ชอบ เช่น พูดเลยว่าคุณต้องการอะไรแต่ให้นึกให้ดีก่อน (To have an inclination toward; like: Say what you want, but be tactful.)

4. (อย่างไม่เป็นทางการ) ควรคำนึงก่อนจะทำอะไรสักอย่าง เช่น คุณต้องระวังอย่างมากบนน้ำแข็งนั้น [(Informal) To be obliged (to do something): You want to be careful on the ice.]

5. ไม่มี ขัดสน (To be without; lack.)

6. มีความจำเป็นต้อง ต้องการให้ เช่น ผมคุณนะได้เวลาตัดแล้วนะ (To be in need of; require: "Your hair wants cutting," said the Hatter" Lewis Carroll.)

IV. ชั้น ตัณหา (Lust, overwhelming desire) เป็นหลักธรรมข้อหนึ่งในพุทธศาสนา หมายถึง ความติดใจอยาก ความยินดี ยินร้าย หรือติดในรสอร่อยทางโลก ตัณหา ประกอบด้วย ความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจ เพลิดเพลินยิ่งนักในอารมณ์นั้นๆ และ ตัณหาย่อมเจริญแก่ผู้ประพฤติประมาท (Unwise behavior) ตัณหา ซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ (Permeate) ครอบงำบุคคลใด ความโศกทั้งหลายย่อมเจริญแก่บุคคลนั้น ดังนั้น ความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นบ่อยๆ เมื่อบุคคลยังถอนเชื้อตัณหาไม่ได้ ในหลักปฏิจกสมุปปาท ตัณหาเกิดจากเวทนาเป็นปัจจัย โดยมี อวิชชาเป็นมูลราก ควรเห็นตัณหาเป็นดังเครื่องเผาที่เกิดขึ้น แล้วจึงตัดรากเสียด้วยปัญญา

ความหมายที่ควรศึกษาเพิ่มเติม

1. ความร้อนแรงหรือความหื่นกำหนัดที่ไม่จำกัด (Intense or unrestrained sexual craving.)

2. อาจหมายถึง

a. ความปรารถนาอย่างท่วมท้นหรืออยากอย่างมาก เช่น ความอยากมีอำนาจ (ทางการเมือง)

(An overwhelming desire or craving: a lust for power.)

b. ความกระตือรือร้นหรือกระฉับกระเฉงว่องไว เช่น ความกระตือรือร้นที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป

(Intense eagerness or enthusiasm: a lust for life.)

V. ชั้น โลก (Greedy, excessively desirous)

1. ความอยากมีอยากได้มาเป็นของตนเองที่ไม่มีขีดจำกัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งความต้องการมีมากกว่าที่จำเป็นหรือที่ควรจะได้ (Excessively desirous of acquiring or possessing, especially wishing to possess more than what one needs or deserves.)

2. ความต้องการที่จะกินหรือดื่มมากกว่าที่ใครๆเขาทำกัน หรือตะกละ (Wanting to eat or drink more than one can reasonably consume; gluttonous.)

3. กระตือรือร้น หรือ ต้องการอย่างมาก หื่น (Extremely eager or desirous)

ดังนั้น ถ้าคนเราสามารถตามทันความคิดของตนเองแล้วควบคุมหรือบังคับใจตัวเองได้ ก็จะเป็นประโยชน์อย่างมากในการที่จะกระทำการที่เหมาะสมที่ควร ที่ไม่ไปทำความเดือดร้อนให้ทั้งตัวเองและคนอื่น จากคำสั่งสอนของพระพุทธศาสดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เท่าที่ผู้เขียนเคยได้รับการสั่งสอน ได้เรียนและได้ศึกษาเพิ่มเติมแล้วประทับใจ และนำมาใช้ในชีวิตประจำวันอยู่เสมอได้แก่

ประการแรก การมีศีลและรักษาศีล (Good conduct, moral conduct, precept)

ศีล หมายถึง ความประพฤติดีทางกายและวาจา การรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย รวมไปถึงสิ่งเหล่านี้ ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม การรักษาปกติตามระเบียบวินัย การรักษาปกติมารยาทที่สะอาดปราศจากโทษ ยึดถือข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายและวาจาให้ดียิ่งขึ้น ความสุจริตทางกายและวาจาและอาชีพ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ได้ซึมซับมาตั้งแต่เมื่อผู้เขียนยังอยู่ในวัยเยาว์

ประการที่สอง การทำสมาธิทุกครั้งที่มีโอกาส

สมาธิ (Concentration) คือความสงบ สบาย และความรู้สึกเป็นสุขอย่างยิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง เป็น ข้อควรปฏิบัติ เพื่อการดำรงชีวิตทุกวัน อย่าง เป็น สุข ไม่ประมาท เต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะและปัญญา อันเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัย ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่ายๆ

ประการที่สาม ปัญญาเกิด

ปัญญา (Intellect) แปลว่า ความรู้ทั่ว คือรู้ทั่วถึงเหตุ (Cause) ถึงผล (Outcome, Result) รู้อย่างชัดเจน (Clear), รู้เรื่องบาป (Sin) บุญ (Boon) คุณ (Benefit) โทษ (Adverse effect), รู้ สิ่ง ที่ ควรทำ ควรเว้น เป็นต้น เป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธา เพื่อให้เชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างมง่าย

ปัญญา ทำให้เกิดได้ 3 วิธี คือ

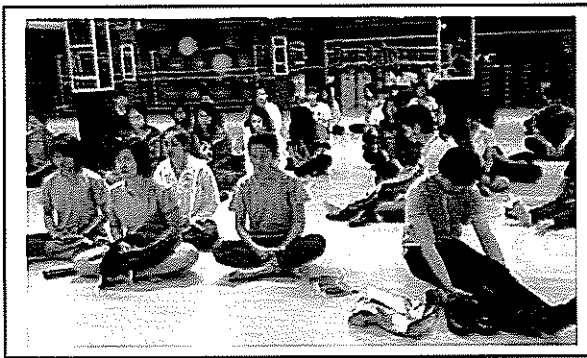
1. โดยการสดับตรับฟัง การศึกษาเล่าเรียน (สุตมยปัญญา)
2. โดยการคิดค้น การตรึกตรอง (จินตามยปัญญา)
3. โดยการอบรมจิต การเจริญภาวนา (ภาวนามยปัญญา)

ที่ผู้เขียนพยายามอธิบายยืดยาวตรงนี้ก็เพราะอยากให้นักศึกษาได้เข้าใจอย่างถ่องแท้ ไม่ทีกทัก เอะเองว่าอย่างนั้น คิดว่าอย่างนี้แล้วก็แปลความหมายผิดๆ ถ้านำไปใช้ต่อไปจะเป็นสิ่งที่ไม่ดี จึงหวังอย่าง ยิ่งว่านักศึกษาคงจะได้นำหลักข้อคิดง่ายๆที่ได้รวบรวมและเขียนขึ้นนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันให้ได้ ประโยชน์ตามที่นักศึกษาวาดหวังไว้ และควรศึกษาเพิ่มเติมนอกจากคู่มือนี้ด้วยเพราะผู้เขียนเองไม่ได้เป็นผู้ สันทัดทุกกรณีนี้

การฝึกทำสมาธิ (แบบปฏิบัติที่ผู้เขียนใช้เป็นประจำ)

หลักการทำสมาธิก็คือการทำให้จิตใจสงบ ระวัง ไม่กังวล ไม่คิดสาระตะ ไม่มีอารมณ์ใดๆผุดขึ้น แล้วส่งผลให้ทำให้จิตใจไม่นิ่ง โดยปกติผู้เขียนจะใช้วิธีการกำหนดลมหายใจหรือกุศโลบายติดตามลมหายใจให้ทัน รู้ตลอดเวลาว่าลมหายใจนั้นเข้าหรือออกและไออุ่นๆได้แผ่ซ่านไปตามร่างกายทุกครั้งไป อาจจะใช้ การกำหนดลมหายใจเข้าว่า”พุทธ” และลมหายใจออกว่า “โธ” ไปเรื่อยๆเพื่อเป็นการดึงจิตให้สงบได้เร็วขึ้น บางทีก็ใช้วิธีผสมตามลมหายใจพร้อมๆกับการนับจาก 1 ถึง 100 แล้วนับถอยหลังจาก 100 ถึง 1 ในที่สุด หยุดนิ่งไปเฉยๆไม่ยินดียินร้าย ตัวเบา และสงบนิ่งไม่เจ็บไม่ปวดไม่รับรู้ต่อสิ่งภายนอก เป็นเวลาตั้งแต่ 15 นาทีถึงหลายชั่วโมงเมื่อออกจากการทำสมาธิแล้วอ่านหนังสือได้เยอะมากและเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายไม่ต้องอ่าน หลายรอบก็สามารถจำได้ดี นอกจากนี้อารมณ์ค่อนข้างดี มองโลกในแง่ดีและบวกเสมอ บางครั้งไม่มีเวลา ก็จะใช้วิธีหลับตาสักประมาณ 5 นาทีก่อนเริ่มอ่านหนังสือก็ช่วยทำให้การอ่านหนังสือมีประสิทธิภาพดีขึ้น

อีกวิธีหนึ่งที่สามารถทำสมาธิได้โดยไม่ต้องนั่งคือการเดินจงกรม อาจใช้กุศโลบายเดียวกันคือการกำหนดลมหายใจเข้าและออกเช่นเดียวกับการนั่งหรือการรู้ทันอิริยาบถโดยการกำหนดก้าวด้วยกิริยาที่ กำลังทำเช่น ยกหนอ ก้าวหนอ อย่างหนอ วางหนอ ยกหนอ ไปเรื่อยๆเป็นต้นทั้งนี้ไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัวว่าจะใช้วิธีใดต้องลองแล้วเลือกให้เหมาะสมกับจริตตัวเองจะทำให้การทำสมาธิได้ผล



บทที่ 5. การบำบัดด้วยการเต้นรำหรือการเคลื่อนไหว: Dance Therapy, Movement Therapy

การเต้นรำเพื่อการบำบัดนั้นเป็นการใช้การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อประกอบจังหวะเพื่อการพัฒนาการที่ดีขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในการเน้นความเชื่อมโยงของร่างกายและจิตใจ เราสามารถส่งเสริมพร้อมสร้างเสริมสุขภาพ และอาจช่วยรักษาหรือฟื้นฟูพยาธิสภาพบางอย่างได้ (Rehabilitate)

ถึงแม้ว่าจะมีการศึกษาวิจัยและพิสูจน์ทางการแพทย์ว่าการเต้นรำช่วยพัฒนาสุขภาพรักษาอาการบางชนิดไม่มากในอดีต ปัจจุบันวิทยาศาสตร์การศึกษากำลังได้รับความสนใจมากขึ้น การศึกษาวิจัยด้านนี้คงจะมีมากอย่างแน่นอนในอนาคต จากหลายๆรายงานและประสบการณ์ส่วนตัวผู้สอนพบว่า การเต้นรำช่วยให้ผ่อนคลาย ร่างกายแข็งแรง และทำให้มีความภูมิใจในตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า สามารถนำมาเสริมคุณภาพชีวิต ตัวอย่างคือ เมื่อปี 2549 ได้รับข้อมูลคุณพ่อของ รศ. ทรงพร ทาเจริญศักดิ์ สำนักเทคโนโลยีสังคม ได้ป่วยด้วยโรคหลอดเลือดในสมองตีบ หลังรับการผ่าตัดรักษาแล้ว หมอสงสัยมากกว่าทำไม อายุมากอย่างนี้แล้ว (80) ถึงฟื้นตัวด้วยการทำกายภาพบำบัดได้เร็วกว่าบุคคลทั่วไปในวัยเดียวกันมาก ทำทางการยืดกล้ามเนื้อก็แปลกแตกต่างจากการยืดมากกว่าธรรมดา มาก เห็นแล้วดูดีมีเสน่ห์คล้ายๆการเต้นรำอะไรสักอย่าง ต่อมาภายหลังคุณหมอได้สอบถามลงลึกในรายละเอียด จึงได้ความว่าท่านได้เข้าเป็นสมาชิกของชมรมลีลาศเป็นระยะเวลาหนึ่งแล้วหลังจากอาการดีขึ้นจากหัวใจวายและได้เต้นรำลีลาศกับเพื่อนๆเป็นประจำ ผู้เขียนได้ฟังถึงกับหัวใจพองโตทีเดียว

การเต้นรำจะช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้ที่แข็งแรงอยู่แล้วให้ดีขึ้น และเสริมสร้างสุขภาพโดยลดภาวะเครียดของผู้ดูแลป่วย ตัวผู้ป่วยมะเร็ง และผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่นๆอีกทางหนึ่ง ถ้าดูทางร่างกายจะพบว่าการเคลื่อนไหวและการประสานของกล้ามเนื้อเป็นไปในทางที่ดีขึ้น มีการลดความตึงของกล้ามเนื้อลง ส่วนทางด้านจิตใจ สามารถพัฒนาความคล่องตัวและความรวดเร็วในการระแວดระวัง สร้างความมั่นใจ และการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างดีขึ้น

การเต้นรำสามารถปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพให้ดีขึ้นได้ ตัวอย่างที่เห็นชัดอีกท่านหนึ่งคือ คุณคัมภีร์ ที่เดิมที่ร่างกายค่อนข้างอ้วน น้ำหนักเกินมาตรฐาน การเดินก็เหมือนคนปกติทั่วไป แต่หลังจากได้รับการฝึกฝนลีลาศอย่างเต็มที่แล้วพบว่า ร่างกายมีการปรับตัวในทางที่ดีขึ้น น้ำหนักตัวลดลงอย่างเห็นได้ชัด ผอมลงกล้ามเนื้อเริ่มกระชับทุกส่วนของร่างกาย หนักดีขึ้นกว่าก่อน Dr.Paul Grote เป็นอีกท่านหนึ่งที่สังเกตได้จากเดิมที่เดินเกือบจะเขลเพราะตอนเกิดขาโก่ง มีการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นโดย เดินตรงขึ้น มีบุคลิกที่ดูสง่างามขึ้น หน้าท้องที่เคยโป่งออกมาก็ลดลงด้วย อีกหนึ่งตัวอย่างที่ค่อนข้างเกินความคาดหมายก็คือ มีนักศึกษาชายคนหนึ่งได้มาบอกว่าวิชานี้นอกจากทำให้บุคลิกเขาดีขึ้นแล้ว ส่วนสูงของเขาก็เพิ่มขึ้นถึง 1 ซม. หลังจากที่หยุดนิ่งมาเป็นเวลาประมาณเกือบสิบปี และก็มีนักศึกษาหญิงและชายอีกอย่างน้อย 3 คนที่ บอกว่าส่วนสูงเพิ่ม 1 – 2 ซม. ด้วยความสงสัยลองวัดส่วนสูงของตัวเองและคู่เต้นรำก็พบว่าสูงขึ้น

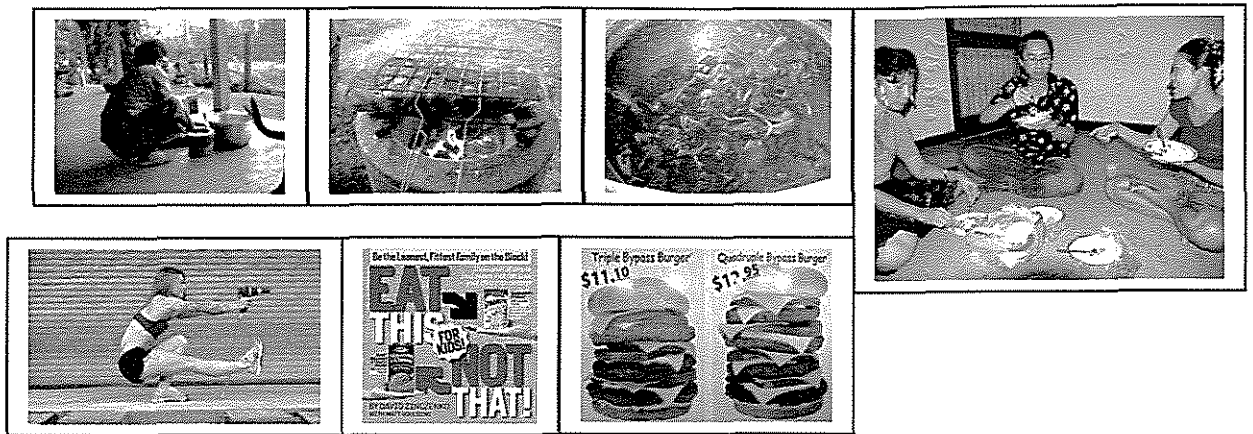
เช่นกัน พิสูจน์ได้จากอาการที่ขาแกงเริ่มลอยสูงขึ้นกว่าเดิมอย่างเห็นได้ชัด ที่แน่ๆส่วนบนของร่างกายมีการขยายและรู้สึกว่เสื่อที่เคยใส่ได้หลวมๆกลับแน่นขึ้น

หากมองย้อนไปในอดีตการเต้นรำมีไว้เพื่อความบันเทิงสนุกสนานในงานเทศกาลหรืองานรื่นเริง แต่เมื่อวิทยาการต่างๆในโลกก้าวไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วขอบเขตและไม่มีขีดจำกัด การเต้นรำได้เข้าปสู่สิ่งใหม่ที่เราคาดไม่ถึงคือมีการใช้การเต้นรำมาเพื่อบำบัดในรูปแบบต่างๆ ในหมู่บ้านของผู้เขียนในสมัยก่อนมีการใช้จังหวะของแคนและการฟ้อนรำของผู้หญิงที่เรียกว่า “รำแม่มด” มาเพื่อทำการรักษาอาการซึมเศร้า แต่จะมีการเกี่ยวโยงกับวิญญาณที่มองไม่เห็นด้วย ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับการรำภาคเหนือคือ “ปอบผีฟ้า” บ้านเมืองของเรามักจะตามฝรั่งโดยไม่ได้มีการศึกษาก่อนอย่างละเอียดว่าเขาทำไปเพื่ออะไร บางอย่างรับมาเพียงอย่างเดียวตามกระแสของการเทอของใหม่ ซึ่งถ้าเป็นสิ่งที่ดีเหมาะกับสภาพเมืองไทยก็โชคดีไป เช่น การเต้นแอโรบิก การเต้นรำประเภทลีลาศเป็นต้น แต่ยังไม่มืผู้ใดคิดจะนำสิ่งเหล่านี้ขึ้นมาทำเพื่อการรักษาหรือใช้ในการส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพซึ่งในปัจจุบันนี้สหรัฐอเมริกาเป็นประเทศที่มีการใช้การเต้นรำหรือการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะเพื่อการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพมากกว่าใครๆ มีการใช้นักเต้นเพื่อการบำบัดในบางโรงพยาบาล ซึ่งขณะนี้มือยู่เกือบ 1,200 คนทั่วประเทศจุดเริ่มต้นนั้นเกิดขึ้นอย่างไม่คาดฝันเมื่อปี ค.ศ. 1942 Marian Chace ได้สอนเต้นรำ และมีคนไข้จำนวนหนึ่งที่ใช้ร่วมการเต้นรำแล้วได้รับผลประโยชน์จากการฝึกฝนเป็นประจำ ทำให้หมอเริ่ม เห็นความแตกต่างกับคนไข้ทั่วไปได้ และอุคคิดว่าการเต้นรำอาจช่วยส่งเสริมการรักษาโรคได้ จนกระทั่ง ปี ค.ศ. 1966 หลังจากมีการศึกษาวิจัยและสังเกตมาพอสมควรว่าผลของการเต้นรำนั้นมีประโยชน์ต่อสุขภาพ จึงได้เกิด American Dance Therapy Association ขึ้น การพัฒนาและการเจริญเติบโตของการเต้นรำจึงได้ ขยายแผ่กว้างออกไปเรื่อยๆ ขณะนี้ในอเมริกามีงานวิจัยมากมายกำลังดำเนินการอยู่ มีการศึกษาระดับ ปริญญาโทด้านเต้นรำเพื่อการบำบัด ซึ่งจัดโดยสถาบันที่มีชื่อว่า Academy of Dance Therapists Registered (ADTR) หลังจากผ่านการฝึก 3,640 ชั่วโมง (728 days) ก็จะสามารถออกมาประกอบอาชีพได้เลย

มีหลักฐานการวิจัยคนไข้มะเร็งเต้านมที่ได้รับการบำบัดด้วยการเต้นรำและการเคลื่อนไหวแบบมีจังหวะเป็นเวลา 12 สัปดาห์ พบว่ามีการเคลื่อนไหวของหัวใจไหลและลำตัวช่วงบนมีความคล่องตัวในทางที่ดีขึ้นกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ร่วมการเต้นรำอย่างน่าสนใจ ย่นระยะเวลาฟื้นตัวได้เร็วกว่ามากๆด้วย



บทที่ 6. อาหารกับการออกกำลังกาย: Food and exercise



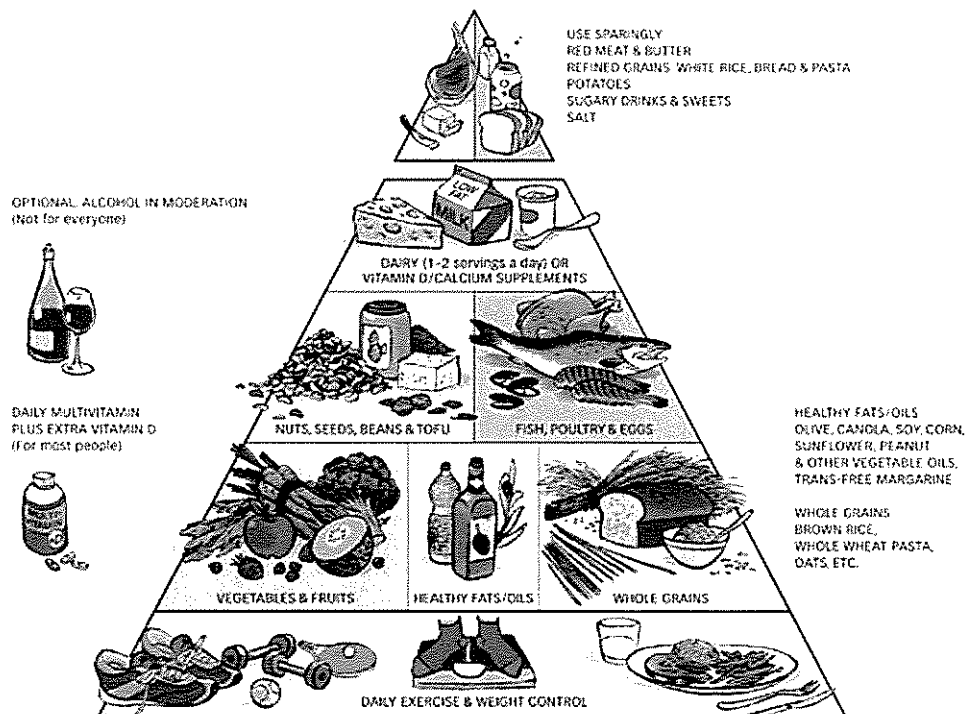
อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เป็นสี่ปัจจัยหลักที่สำคัญอย่างยิ่งต่อร่างกาย แต่อาหารจะเป็นหนึ่งในสี่ปัจจัยหลักที่เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตให้ต่อเนื่องได้อย่างมีความสุข อาหารเป็นแหล่งที่มาซึ่งพลังงานทำให้คนเราสามารถประกอบกิจใดๆได้อย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ต่อเนื่องได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งขณะออกกำลังกาย เราต้องการพลังงานสูงมากกว่าการประกอบกิจกรรมต่างๆไป อาหารนอกจากจะใช้เป็นแหล่งพลังงานแล้ว สามารถเสริมสร้างความแข็งแรงและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ อาหารมีความแตกต่างออกไปอย่างมากระหว่างพื้นที่ ชาติเชื้อ และสภาพภูมิอากาศที่อำนวย ประเทศไทยเรานับได้ว่าเป็นที่ที่มีความได้เปรียบด้านนี้ เพราะเราสามารถผลิตอาหารเองได้เกือบทุกชนิด แต่ที่สำคัญอยู่ที่การรู้จักเลือกอาหารให้เหมาะกับสุขภาพร่างกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องศึกษาให้ดีจึงจะได้ผลดี

อาหารประกอบไปด้วย หลักสำคัญๆสองอย่างคือ อาหารที่ให้พลังงานและอาหารที่ไม่ให้พลังงาน อาหารประเภทที่ให้พลังงาน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน และอาหารประเภทที่ไม่ให้พลังงาน แต่จะขาดไม่ได้เลยคือ วิตามิน และเกลือแร่ และที่ต้องได้รับเข้าไปด้วยเสมอเพื่อรักษาสมดุลของสิ่งเหล่านี้ คือ น้ำ ขาดอากาศเป็นนาทีก็ตายได้ ขาดน้ำหลายวันก็ตายได้ ขาดอาหารหลายสัปดาห์ก็ทำให้ตายได้เช่นกัน

การรับประทานอาหารให้เหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายจึงเป็นสิ่งจำเป็น ในหนึ่งวันคนเราควรรับประทานอาหารอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ โดยมื้อเช้าควรเป็นมื้อที่หนักสุด

THE HEALTHY EATING PYRAMID

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



For more information, visit WWW.THE NUTRITION SOURCE.ORG

© 2008 President and Fellows of Harvard College
Adapted from *Eat, Drink, and Be Healthy* by Walter C. Willett, M.D. and Patrick J. Skerrett (2005).
Free Press, Simon & Schuster, Inc.

การรับประทานอาหารเพื่อร่างกายที่แข็งแรงตามคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญจากคณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา ดังแสดงในภาพข้างบนนี้ ประกอบไปด้วยข้อคิด 5 ข้อ

1. เริ่มที่การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงสร้างได้พื้นฐานของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะสามารถถ่วงดุลระหว่างพลังงานและน้ำหนัก

2. มุ่งไปที่อาหารแต่ไม่ใช่ปริมาณ ในปิรามิดการรับประทานเพื่อสุขภาพนั้นจะไม่คำนึงถึงปริมาณหรือน้ำหนักของอาหารเลย ดังนั้นเราก็ต้องไม่สนใจมากเอาไว้ดูเป็นข้อแนะนำคร่าวๆว่าควรจะได้รับประทานอะไรบ้าง
3. ทานอะไรที่เป็นพืชผักเข้าไว้ การรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยพืชผักธัญญาหารจะเป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับสุขภาพ ผัก ผลไม้ เมล็ดธัญพืช และไขมันดีเยอะๆ อาทิ น้ำมันมะกอก คาโนลา
4. ตัดสิ่งที่ชาวอเมริกันชอบทานกันมากๆ เช่น เนื้อแดง เมล็ดที่ผ่านการขัดสี มันฝรั่ง น้ำดื่มผสมน้ำตาล และของขบเคี้ยวที่เค็มๆ ซึ่งล้วนแล้วแต่ไม่ดีต่อสุขภาพเลย มุ่งสู่อาหารที่อุดมด้วยพืชพรรณธัญญาหารที่ไม่มีแป้ง ผลไม้และเมล็ดต่างๆ แต่ผู้ที่ทานเนื้อ ก็เน้นปลากับสัตว์ปีกจะดีกว่า
5. ให้ทานวิตามินรวมเป็นประจำ และอาจจะตีม(แอลกอฮอล์)นิดหน่อย เพื่อเป็นการรับประกันว่าไม่ขาดวิตามินแน่ๆก็ทานวิตามินรวม สำหรับบางคนเท่านั้นที่ตีมนิดหน่อย(เป็ก) อาจจะช่วยในเรื่องสุขภาพได้ แต่ไม่ใช่เหมาะสำหรับทุกคน และถ้าไม่เคยก็อย่าได้ริเริ่มเลยเป็นดีที่สุด

ต่อไปนี้เป็นข้อมูลทั่วไปเพื่อการจดจำไว้ประกอบการตัดสินใจดูแลสุขภาพด้วยอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งปกติแล้วร่างกายของคนเราต้องการอาหารหลัก 5 หมู่โดยต้องการคร่าวๆคือ

คาร์โบไฮเดรต 55-60%

โปรตีน 15%

ไขมัน 25-30%

วิตามิน เล็กน้อยแต่ต้องมี

เกลือแร่ เล็กน้อยแต่ต้องมี

ควรรับประทานให้ครบทั้ง 5 หมู่ทุกวัน

คาร์โบ 4.4 calories/g

โปรตีน 4.4 calories/g

ไขมัน 9 calories/g

ความต้องการพลังงาน ชาย = นน (กก) x 55-60

ความต้องการพลังงาน หญิง = นน (กก) x 35-40