

CLUB FAT DAY

ศาลาคนอ้วน

ไม่อยากอ้วนไม่อยากเป็นโรค
ต้องเข้าใจ ?



รวมผลงานประกวดการ์ตูน นักเขียนมืออาชีพ และเยาวชน

“อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน”



เรื่องและภาพ รวมผลงานนักเขียนการ์ตูนกิตติมศักดิ์และเยาวชนในโครงการ ปิงส์ เด็กเขี้ยว
นักผลิตสื่อสร้างเสริมสุขภาพ
สร้างแรงบันดาลใจ

พิมพ์ครั้งแรก : กันยายน ๒๕๕๗

จำนวนพิมพ์ : ๓,๐๐๐ เล่ม

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ : 978-616-7790-62-6

จัดพิมพ์โดย : ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พิมพ์ที่ : บริษัท จ.เจริญ อินเทอร์เน็ต (ประเทศไทย) จำกัด

จัดจำหน่าย : บริษัท เคล็ดไทย จำกัด

๑๑๗ ถนนเฟื่องนคร (ตรงข้ามวัดราชบพิธ) เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๒๒๕-๙๕๕๖

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

เรื่องศักดิ์ ดวงปลา.

Club Fat Day ศาลาคนอ้วน.-- กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
(สสส.), 2557.

208 หน้า.

1. โรคอ้วน. I. วีระชัย ดวงปลา, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

616.398

ISBN 978-616-7790-62-6

บรรณาธิการ : เรืองศักดิ์ ดวงปลา

ออกแบบปก : วีระชัย ดวงปลา

กราฟฟิกรูปเล่ม : ผดุง บุญศิริ

ภาพประกอบ : สินีนาถ เศรษฐพิศาล

ประสานงานการผลิต : โศภิชฎ์ ชันแข็ง

ประสานงานโครงการ : เกวรินทร์ ศิลาพัฒน์, ญญาณี ร่วมรักษ์

คณะกรรมการ : ชมัยกร แสงกระจ่าง (บางคมบาง), มานพ แยมอุทัย, ประภาส นวลเนตร,
दनัย หวังบุญชัย, จริญญาพร ปริกข์ประสิทธิ์, เรืองศักดิ์ ดวงปลา, วีระชัย ดวงปลา

ราคา ๑๒๐ บาท

CONTENTS

คำนำ	06
ทำไมต้อง ไม่อยากอ้วน บางตอนจากบทบรรยายของ รศ.นพ.ปัญญา ไข่มุก	09
การ์ตูนกิตติมศักดิ์	
RUN ทรงวิทย์ สীগิตกุล (แสง)	25
Calorie Killer ไทรภัก สุขวัฒนา (PUCK)	38
Change วีระชัย ดวงพลา (THE DUANG)	50
ลิมตา อ้าปาก ธนีสร์ วีระศักดิ์วงศ์ (นายสะเอาด)	64
ครอบครัวนี้มีอ้วนกลม เรื่องศักดิ์ ดวงพลา	74

ชนะเลิศ

Run Away

นายอาทิตย์ เหลาอ้อ

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

86

รองชนะเลิศอันดับ1

Vitamax

นายสุรนนท์ มานุชน

วิทยาลัยช่างศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

96

รองชนะเลิศอันดับ2

Club Fat Day (ศาลาคณอ้วน)

นายจตุรงค์ บุญวงศ์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

106

ชมเชย

Fit me to the moon

นายภัทรพล อัมพะวา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

117

ชมเชย

A Piece of cake

นางสาวพนิดา รัตสาร

มหาวิทยาลัยศิลปากร

126

Sweet city

นางสาวปฐวีการต์ พุพานิช
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อพบุรี

136

กิบเยอะ าสีลูก

นางสาวศิริวรรณ สีนเพ็ง
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

146

Lote

นางสาวปิยรัตน์ แววจะบก
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

156

อ้วนไม่ดี ดีที่ไม่อ้วน

นายสุขสม เขียวคำ
พูลาเจริญวิทยาคม

166

"Change my world Chang my weight"

นางสาวพิชญา ฟ้าอำนวยผล
โรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี

176

คำเตือนเจ้าที่

นายกิตตินันท์ บุตะเคียน
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

186

Pig Life

นางสาวอรุษา เป็งสูง
มหาวิทยาลัยศิลปากร

196

คำนำรวม

ความอ้วนร่วมสมัย

เด็กทุกวันนี้มองโลกด้วยสายตาคู่ที่ต่างไปจากเด็กยุคก่อน ผู้ใหญ่ทุกวันนี้ก็เช่นกัน โลกในศตวรรษที่ ๒๑ ต่างจากโลกในอดีตอย่างเหลือเชื่อ

เด็กๆ เกิดขึ้นมาบนโลกที่เต็มไปด้วยการปรุงแต่ง ด้วยเทคโนโลยี ด้วยอุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ด้วยระบบสื่อสารความเร็วสูง ด้วยสื่อความบันเทิงที่เนรมิตทุกสิ่งทุกอย่างได้ ด้วยสื่อโฆษณาอันดึงดูดและเร่งเร้าให้จับจ่ายซื้อหา ด้วยร้านสะดวกซื้อที่เปิด ๒๔ ชั่วโมง ด้วยห้างสรรพสินค้าที่มีทุกสิ่งพร้อมให้เลือกสรร ด้วยร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดซึ่งเต็มไปด้วยอาหารที่รับรองความอร่อย ด้วยร้านอาหารแบบบุฟเฟ่ต์ที่กินได้ไม่อั้น และอีกสารพัดสิ่งที่เราเรียกกันรวมๆ ว่าความทันสมัย

น่าสังเกตว่า เด็กที่อยู่ในเมืองอันเพียบพร้อม มักมีรูปร่างอ้วนมากกว่าเด็กในพื้นที่ห่างออกไป จนใครบางคนสรุปออกมาว่า ขนาดตัวของเด็กๆ พกพันกับระยะห่างจากกลางใจเมือง ยิ่งอยู่ห่างมาก ปริมาณเด็กอ้วนก็ยิ่งน้อย ตรงกันข้าม ยิ่งอยู่ในศูนย์กลางของเมืองเท่าไร เรายิ่งเห็นเด็กอ้วนมากขึ้นเท่านั้น

ในภาพยนตร์เรื่อง Wall E ส่วนหนึ่งของโลกอนาคตสะท้อนผ่านตัวละครที่เป็นมนุษย์ทั้งหมดเป็นคนอ้วน พวกเขาเป็นเหมือนผู้พิการ ต้องนั่งอยู่แต่บนเก้าอี้ที่พาไปยังที่ต่างๆ และไม่ทำอะไร พวกเขาก็จะเหนื่อยอ่อนง่าย จากการที่ต้องแบกน้ำหนักอันมากมายของตัวเอง

จินตนาการของผู้สร้างได้พลิกผันโลกอนาคตให้เป็นโลกแห่งคนอ้วนสมบูรณ์แบบ คือประชากรทั้งร้อยเปอร์เซ็นต์ล้วนเป็นคนอ้วน บางคนอาจแย้งว่าไม่จริงหรอก นั่นมันแค่หนังการ์ตูน แต่ถ้าเราลองดูกันดีๆ ในจำนวนประชากรเจ็ดพันล้านคนบนโลก นับวันยิ่งมีคนอ้วนมากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะประชากรในเมืองใหญ่ ซึ่งทำงานอยู่ในตึกสูง เคลื่อนไหวน้อย กินอาหารอย่างเร่งรีบ หมดเวลาอันมีค่าไปบนท้องถนน และหาความบันเทิงจากการนั่งนิ่งๆ หน้าจอโทรทัศน์ จอคอมพิวเตอร์ หรือไม่กี่จอโทรศัพท์มือถือ

ความอ้วนกลายเป็นปัญหาระดับโลก แต่ละมีผู้คนมากมายต้องล้มป่วย เงินจำนวนมหาศาลถูกใช้ไปในการรักษาพยาบาล แม้ว่าเทคโนโลยีการแพทย์อันล้ำหน้าจะช่วยชีวิตคนส่วนหนึ่งไว้ได้ แต่โรคร้ายก็ส่งผลให้พวกเขาต้องอยู่อย่างคนเจ็บป่วยไปตลอดชีวิต

จำได้ว่า สมัยหนึ่ง หนึ่งในคำขวัญวันเด็กคือ “เด็กวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันหน้า” นี่เป็นคำขวัญที่ตรงสุดๆ ดูตามคำแล้วเหมือนไม่มีอะไรเลย เพราะเด็กในวันนี้คงไม่เป็นเป็นอย่างอื่นแม้ในวันหน้า แต่ถ้าคิดอีกนิต เราจะพบว่าคำขวัญนี้กำลังบอกว่า เด็กในวันนี้เป็นอย่างไร

เมื่อเขาโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะเป็นอย่างนั้น

เด็ก(เกรง)วันนี้คือผู้ใหญ่(เกรง)ในวันหน้า

เด็ก(ขี้โกง)วันนี้คือผู้ใหญ่(ขี้โกง)ในวันหน้า

เด็ก(เกียจคร้าน)วันนี้คือผู้ใหญ่(เกียจคร้าน)ในวันหน้า

เด็ก(อ้วน)วันนี้คือผู้ใหญ่(อ้วน)ในวันหน้า

ฯลฯ

เราเลี้ยงดูเด็กอย่างไร ก็จะได้ผู้ใหญ่ที่เป็นอย่างนั้น แม้อาจฟังธงไม่ได้ว่าทั้งหมดต้องเป็นตามนี้ แต่ส่วนใหญ่แล้วก็มิใช่ข้อยกเว้น

โครงการร่วมสร้างสรรค์สื่อเรื่องสั้นและการ์ตูน “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) ตอกย้ำความจริงนี้ด้วยผลงานที่มีผู้ส่งเข้ามามากมาย ซึ่งทั้งหมดชี้ไปในทิศทางเดียวกัน ถึงอันตรายของความอ้วนที่ส่งผลกระทบต่อเนื่องยาวนาน ทั้งโดยเรื่องเล่าแบบสมจริงและเหนือจริง โดยปรากฏในรูปแบบของการ์ตูน ๒ เล่ม คือ อ้วน แล้วไปไหน โดยประชาชนทั่วไปที่ส่งประกวด และ ศาลาคนอ้วน (Club Fat Day) โดยเยาวชนที่ส่งเข้าประกวด และรวมเรื่องสั้นอีก ๒ เล่มคือ โรคาฮาเฮ โดยประชาชนส่งเข้าประกวด และ ยิ่งอ้วน ยิ่งดี! โดยเยาวชนส่งเข้าประกวด

ปัญหาสำคัญมิใช่คนส่วนใหญ่ไม่รู้ ว่าความอ้วนส่งผลร้ายแรงต่อสุขภาพ แต่อยู่ที่ตรงการลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง เพื่อขจัดความอ้วนไปจากชีวิตต่างหาก

เพียงคิดที่จะเริ่มยังไม่เพียงพอ ต้องเริ่มทันที!

การจัดการกับความอ้วนไม่มีทางลัดและตัวช่วย อย่าเชื่อคำโฆษณาใดๆ แค่นั่งใจตัวเอง ควบคุมการกินอาหาร และหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ เพียงเท่านี้ความอ้วนจะกลายเป็นแค่เรื่องเล็กๆ ที่คุณและครอบครัวคุณจะผ่านมันไปได้ โดยไม่ยากเย็นเกินไปเลย.

दनัย หวังบุญชัย

ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)

รักสุขภาพดี
ดูทางนี้จ้า



ทำไมต้อง ไม่ยกอ้วน

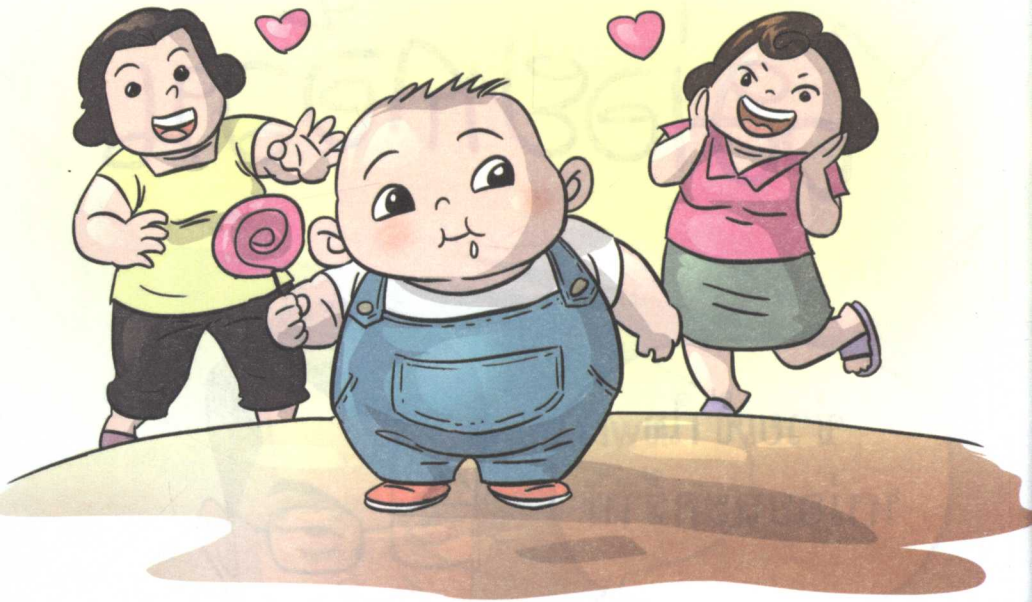
ช่วยเข้าใจ
หน่อยนะคร้าบ



บางตอนจากบทบรรยายของ
รศ.นพ.ปัญญา ไข่มุก


Ruangsak

ในสมัยก่อนคนมักมองว่าเด็กอ้วนเป็นเด็กที่น่ารักน่ากอด



แต่ภายหลังจากการแพทย์เจริญมากขึ้น พบว่า เด็กอ้วนเท่ากับ 16 โรค

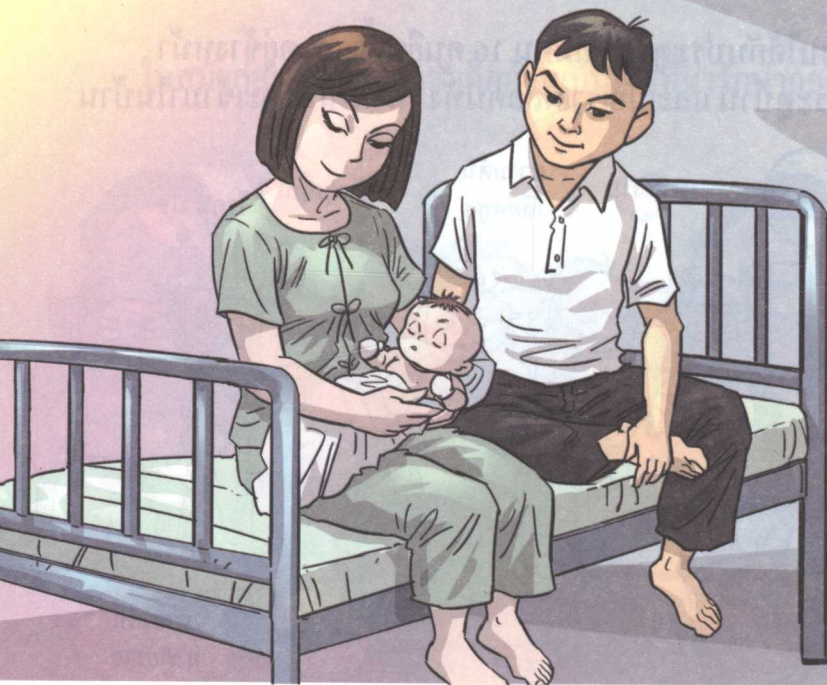


เปรียบได้กับประตูบ้านที่มีคน 16 คนยืนตั้งแถวอยู่ข้างหน้า
คอยเคาะประตูบ้าน และเมื่อเราผลอดคนทั้ง 16 คนนั้นก็เข้ามาในบ้าน



เพราะฉะนั้น คำพูดที่ว่า “เด็กอ้วนเท่ากับ 16 โรค”
จึงเป็นผลที่ทำให้เกิดการณรงค์ไม่ปล่อยให้เด็กอ้วนเกิดขึ้น





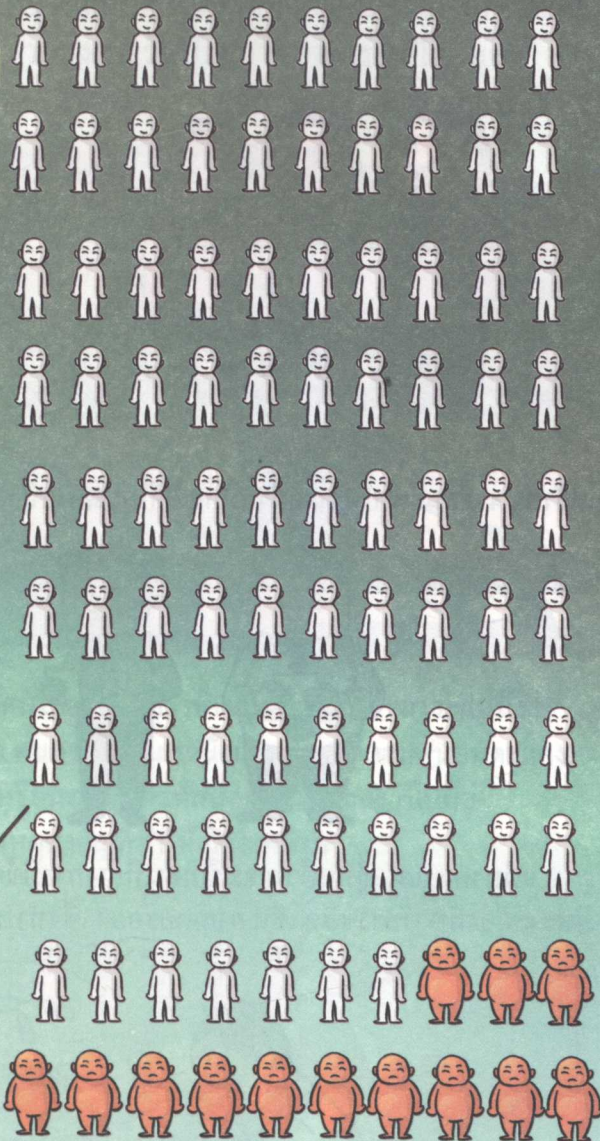
คนอ้วนเป็นคนที่เคยผอมมาก่อน เห็นได้จากทารกแรกเกิดที่คลอดจากท้องแม่
จะต้องมีน้ำหนักไม่เกิน 4 กิโลกรัม ถ้าน้ำหนักเกิน หมอจะไม่สามารถทำคลอด
แบบธรรมชาติให้ได้ ต้องผ่าตัดทำคลอดให้เพราะตัวเด็กโตเกินไป



นั่นคือเธอ
ในอดีตไงล่ะ

อย่างไรก็ตาม
การต่อสู้กับโรคอ้วน
ด้วยความเข้าใจที่ว่า
คนอ้วนเป็นคนที่
มีปัญหา
เป็นความเข้าใจ
ที่ผิด

ตามสถิติ
ของประเทศไทย
มีคนอ้วนอยู่ 13 %
หรือ 100 คน
มีคนอ้วน 13 คน



เปรียบเทียบกับคนญี่ปุ่นในเมืองโตเกียว เกียวโต ฟุจิโอกะ จะพบคนอ้วนเพียงแค่ 3% เพราะคนญี่ปุ่นที่อ้วนเกินขนาดวัด รอบเอวเกินค่ามาตรฐาน BMI จะถูกตัดสวัสดิการ ค่าครองชีพ เงินค่าเบิกรักษาพยาบาลต่างๆ บริษัทจะมีให้เฉพาะเงินเดือนและโบนัสเท่านั้น



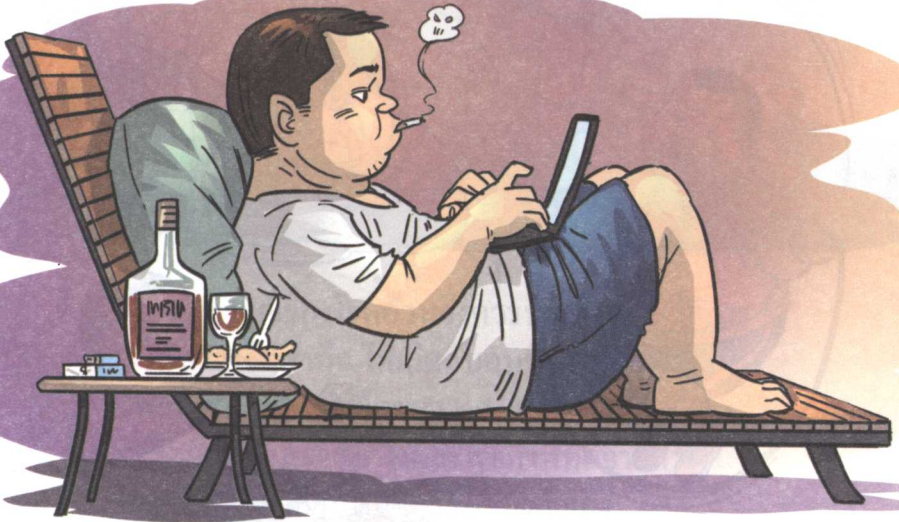
แต่ถ้าใน 4 เดือนถัดไป เรลดน้ำหนักลงได้ในระดับหนึ่ง จะได้รับสวัสดิการคืนตามสัดส่วน



แต่หากพบคนญี่ปุ่นอ้วน จะเป็นคนที่ร่างกายมีข้อบกพร่องทางการแพทย์ เพราะต้องกินยาบางชนิด เช่น ยาสเตอรอยด์ ซึ่งทำให้เกิดผลข้างเคียงที่ทำให้อ้วน



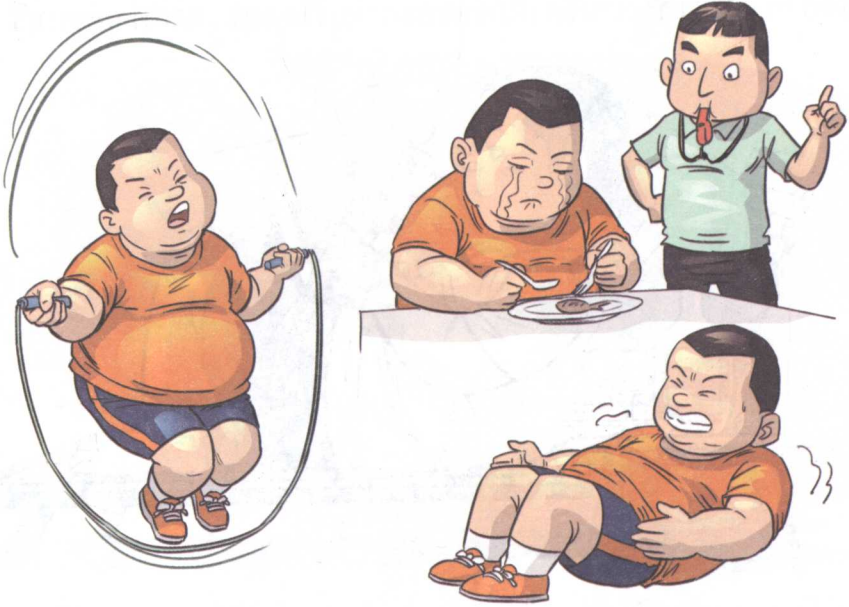
ตรงข้ามกับคนอ้วนในประเทศไทย เป็นผลมาจากลักษณะของสังคม และวิถีการดำเนินชีวิตที่เชื่องช้า ไม่ตื่นตัวใช้ชีวิตฟุ้งฟิงเครื่องมือเทคโนโลยี ประสิทธิภาพสูงต่างๆ รวมถึงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง หรืออาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัดและการบริโภคสุรา กาแฟ และบุหรี่



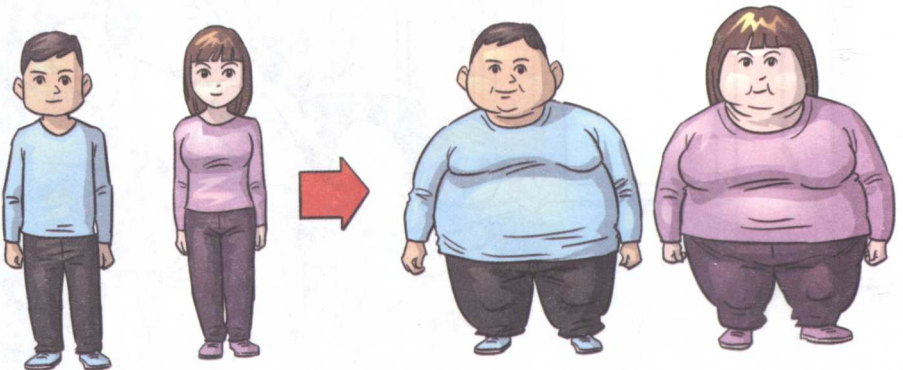
การใช้ชีวิตแบบปัจจุบันของคนไทยดังที่กล่าวข้างต้น ทำให้เกิด “ภาวะเน่เน่” หรือ “ภาวะ Sedentary” ขึ้น คือ คนภาวะที่คนเรานั่งกับนอนเอกเขนก(นอนตะแคง) เช่น พฤติกรรมการนั่งหรือนอน ดูโทรทัศน์ หรือ ชมละคร เป็นต้น ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคอ้วน



โดยในยุคก่อนเรามักมุ่งรักษาแต่คนอ้วนและพยายาม
บังคับให้คนอ้วนลดน้ำหนัก แต่ข้อเท็จจริงของคนอ้วนในประเทศ
มีเพียง 13% แต่อีกประมาณ 87% เป็นคนที่ไม่อ้วน

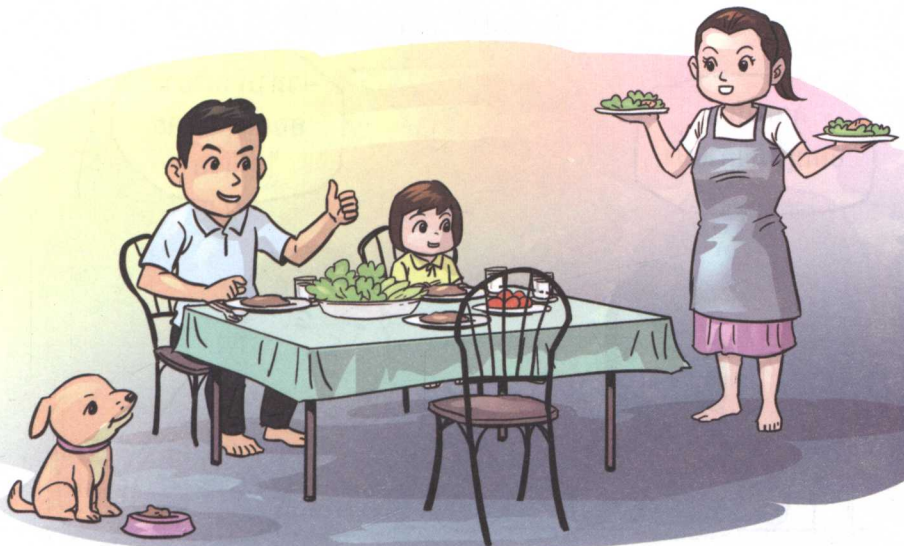


คนกลุ่มนี้ยังเป็นกลุ่มที่ยังมีหุ่นปกติอยู่ ซึ่งหากคนกลุ่มนี้
ไม่ขยับเขยื้อนร่างกาย พร้อมกับรับประทานอาหารปริมาณมาก
ในไม่ช้าไม่นานกลุ่มคน 87% นี้ ก็จะเข้าสู่วงจรของคนอ้วนในเวลาต่อมา





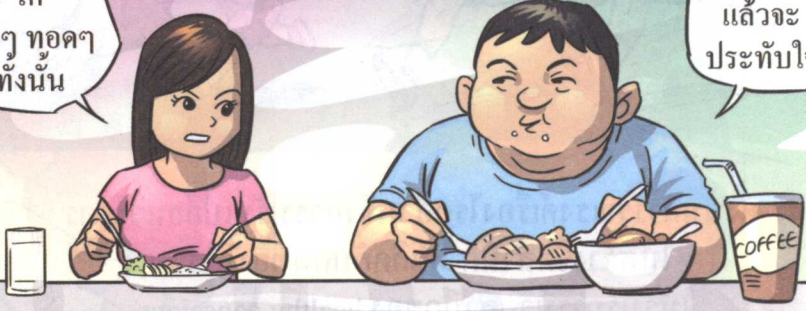
ดังนั้นการรณรงค์เรื่องโรคอ้วนจึงควรปรับเปลี่ยนวิธีการ
ให้สร้างจิตสำนึก ให้เกิดกับคนที่ยังไม่อ้วน
ให้รับรู้การมีจิตสำนึกของ healthy conscious
กล่าวคือ การสร้างจิตใจและสุขภาพที่ดีจากการ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเอง
ง่ายกว่าการไปบังคับให้คนที่อ้วนไปแล้วทั้ง 13% ลดน้ำหนัก



อย่างไรก็ตามกลุ่มคนอ้วนเหล่านี้เอง คือ กลุ่มคนที่เคยพอมมาก่อน ซึ่งกลุ่มคนที่สองกลุ่มนี้เอง มีการไหลข้ามกลับไปมา ระหว่างคนในกลุ่มคนอ้วน และกลุ่มคนหุ่นปกติ ซึ่งเป็นไปได้ยากกว่าที่กลุ่มคนอ้วน 13% จะไหลกลับคืนไปสู่กลุ่มหุ่นคนปกติ 87% เช่น การบอกให้คนอ้วนกินให้น้อยลง ไม่กินของมันของทอด

โห
มันๆ ทอดๆ
ทั้งนั้น

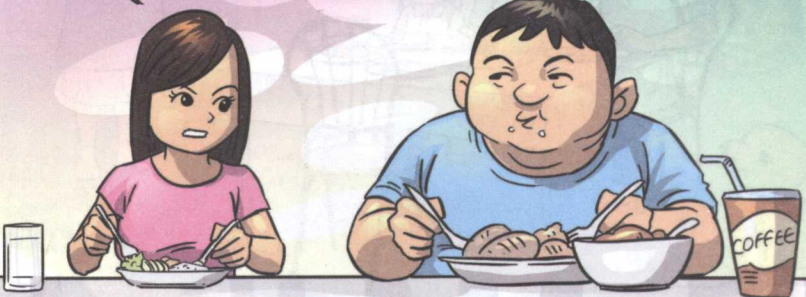
ลองมัย
แล้วจะ
ประทับใจ



ทุกครั้งที่เราให้ถามตัวเองว่าหิวจริงหรือไม่ และให้ไปออกกำลังกายทุกวันนี้ เป็นเรื่องยากสำหรับคนอ้วน แต่จะง่ายกว่าหากให้กลุ่มหุ่นคนปกติ รักษารูปร่างตัวเองให้ดีไว้

ลดอาหาร
ออกกำลังกายมั่ง

เวลาหิวตาลาย
ออกกำลังกาย
ไม่มีเวลา



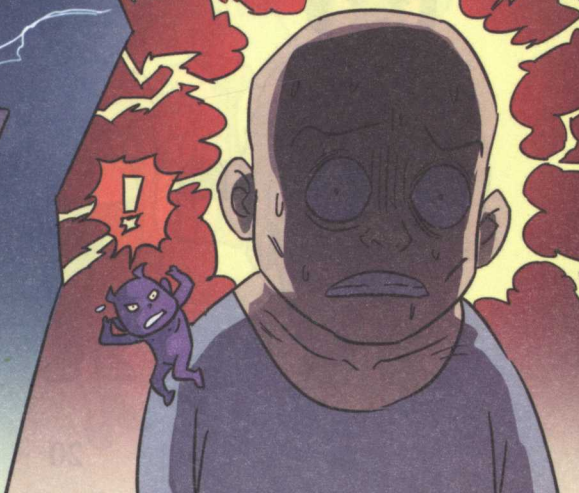
วิธีการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้อง คือ การใช้ยาลดความอ้วน
ที่ปรุงขึ้นโดยเภสัชกร ซึ่งคิดขึ้นจากหลักการทำงานของสมองของมนุษย์
ที่มีศูนย์หิว (Appetite Control Center)



หากตอนไหนศูนย์หิวถูกกระตุ้น
เราก็จะต้องรับประทานอาหาร
โดยยาลดความอ้วนจะออกฤทธิ์
ไปกดศูนย์หิวไว้ไม่ให้ทำงานได้ดี



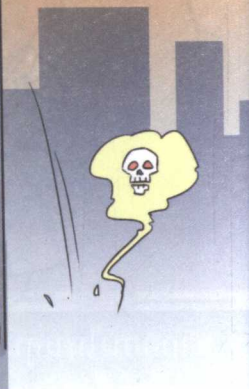
แต่ยาประเภทนี้มีผลข้างเคียง
เพราะการกดประสาทในสมองมนุษย์
ไม่สามารถกดปิดได้เพียงจุดเดียว
แต่จะส่งผลไปยังหลายพื้นที่
โดยเฉพาะประสาทส่วนที่
ควบคุมอารมณ์ต่างๆ



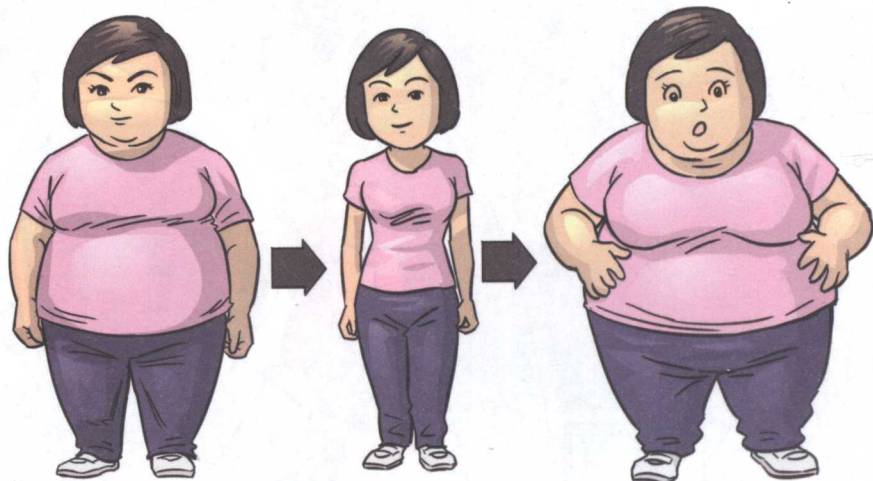
คนที่กินยาลดน้ำหนักจึงอาจเกิดอาการ
ทางประสาทแทรกซ้อนขึ้นมา เช่น
อารมณ์โกรธ อาการหวาดระแวง ผันร้าย



และบางคนร้ายแรงถึงขั้นกระโดดตึก
เพราะเกิดอาการประสาทหลอน



ซึ่งสิ่งที่ตามมาจากการใช้ยาลดความอ้วน คือ การตกเป็นทาสของยาลดความอ้วน
เพราะเมื่อกินแล้วหยุดกิน จะเกิดอาการโยโย่ คือ การกลับมาอ้วนเพิ่มขึ้นอีกเท่าตัว



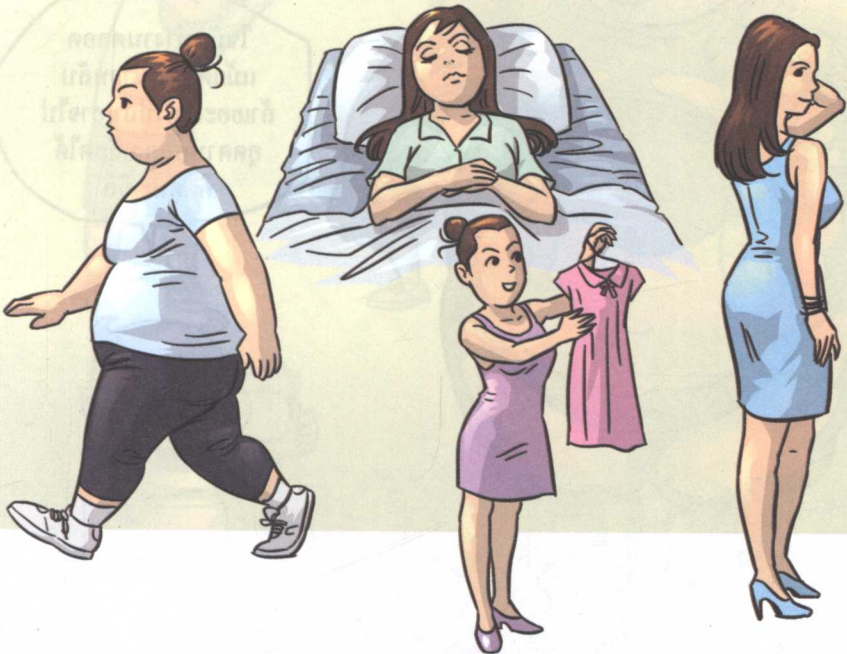
การออกกำลังกายที่อ้วนแนวทางที่ดีที่สุดคือ “หลักการ 3 อ.”

ได้แก่ ออกกำลังกาย(10%) อาหาร(20%) และอารมณ์(70%)

โดยเมื่อ 8-9 ปีที่แล้วได้ให้อัตราส่วนของ 3 อ. ไว้เท่าๆกัน คือ ออกกำลังกาย 33% อาหาร 33% และอารมณ์ 33% แต่ไม่ได้ผลเท่าที่ควร เพราะส่วนที่สำคัญที่สุดคือ อารมณ์ จึงเปลี่ยนหลักการ โดยให้อารมณ์เพิ่มจาก 33% เป็น 40% ปีต่อไปเพิ่มเป็น 50 และในปัจจุบันพบว่าต้องเพิ่มไป 70% เพราะพฤติกรรมต่างๆเกิดจากการให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นเรื่องสำคัญ เพราะจะทำให้เกิดความรู้สึกดีขึ้นกับตัวเอง



เมื่อเริ่มลดน้ำหนัก ร่างกายก็จะกระชับกระเฉงขึ้น นอนหลับสนิทมากขึ้น
หาเสื้อผ้าใส่ง่ายขึ้น ต่อมาก็จะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ประทับใจ
และรู้สึกปีติยินดี อิ่มเอมใจในที่สุด



สำหรับส่วนของอาหาร 20% เพราะการเลือกรับประทานอาหารมากน้อย ก็เป็นส่วนสำคัญของน้ำหนักที่ขึ้นลงเหมือนกัน การเลือกกินอาหารของคนไทย มักรับประทานอาหารที่ประกอบไปด้วยน้ำตาลจำนวนมากซึ่งเกินความจำเป็น ที่ร่างกายจะยอมรับได้



ทำให้ร่างกายซึอนเอาน้ำตาลที่เกินไปแปรรูปที่ตับ และเปลี่ยนให้อยู่ในรูปของไขมันไปสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะหน้าท้องและต้นขา



ไขมันทำงานตลอด แม้แต่ตอนน้ายหลับ ถ้าเยอะเกินไปมันอาจไปอุดตันหลอดเลือดได้ กิดคุณะ อี้อิ



สุดท้าย การออกกำลังกาย 10%
 ก็จะขาดไม่ได้เช่นกัน เพราะจะทำให้ร่างกาย
 ขาดชีวิตชีวา เชื่องซึม อีกทั้งการออกกำลังกาย
 เป็นตัวที่ช่วยไม่ให้เกิดโยโย่ และสร้างกล้ามเนื้อ
 ให้แข็งแรง



การเสื่อมสภาพของร่างกายมนุษย์ส่งผลให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บตามมา เพราะร่างกายกำลังมีภูมิคุ้มกันที่ต่ำลง โดยสาเหตุอันดับที่หนึ่ง คือ การอดนอน อันดับที่สอง คือ ความเครียด และอันดับที่สาม คือ ความอ้วน (ผลจากการสำรวจและทำวิจัยในปี 2556)



แต่ต่อมางานวิจัยในปี 2557 ได้ระบุว่า สาเหตุความอ้วนได้ขึ้นมาเป็นอันดับสอง เพราะความอ้วนเป็นปัญหาสุขภาพของคนทั่วโลก (มีการจัดประชุมเกี่ยวกับปัญหาโรคอ้วนที่เมืองซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย)



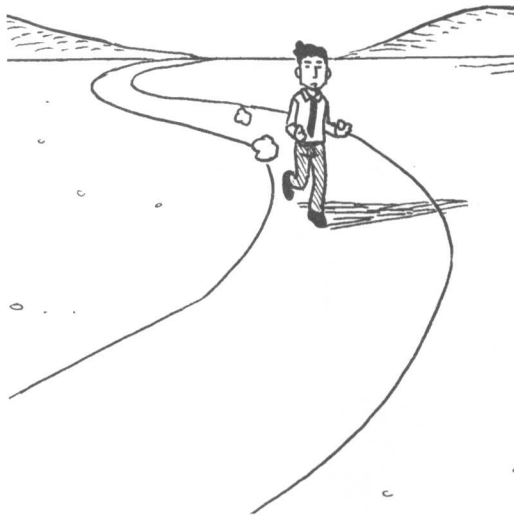
หากมีการเปรียบเทียบอัตราคนอ้วนกับประเทศเพื่อนบ้านในภาคพื้นทวีปเดียวกันพบว่าประเทศไทยมีปัญหาโรคอ้วนนำหน้าประเทศอื่นๆ อยู่มากที่สุดทีเดียว



ไม่อยากเป็นโรคช่วยเข้าใจหน่อยนะคร้าบ

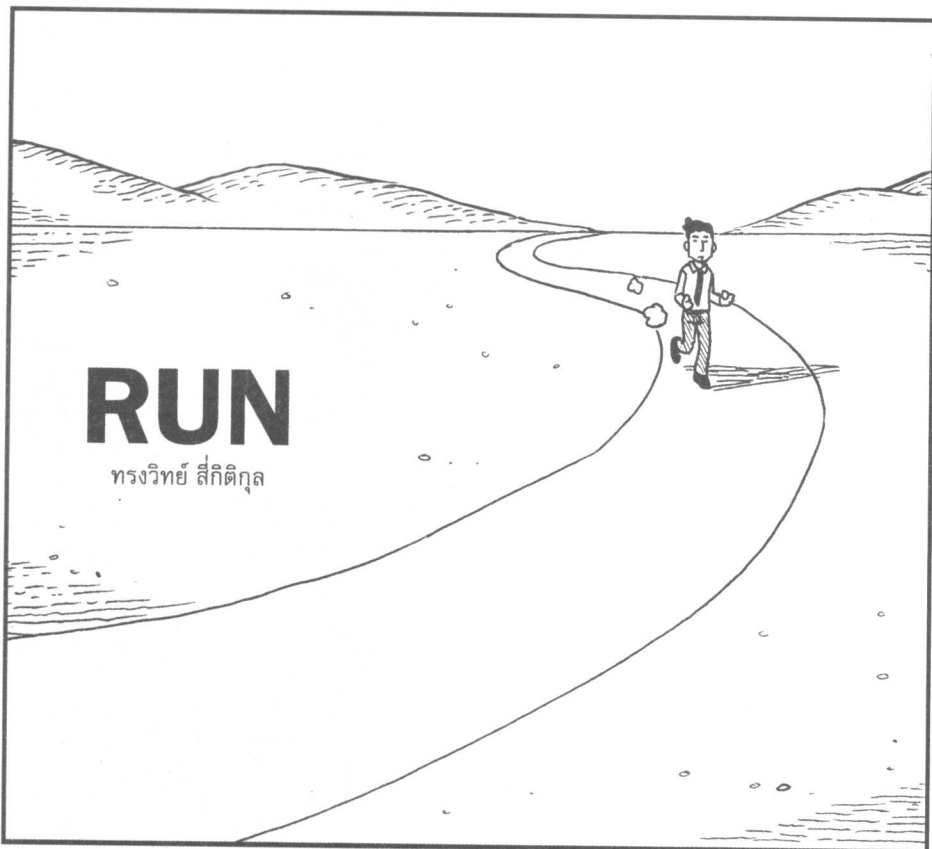
ผลงานนักเขียนกิตติมศักดิ์ครับ

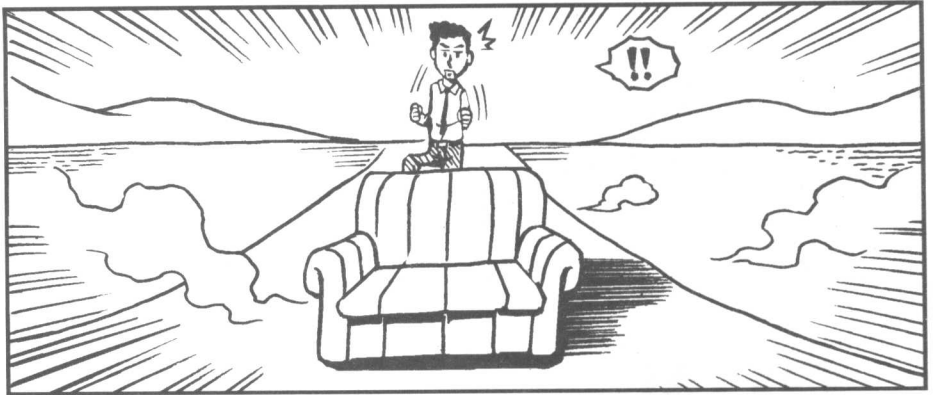


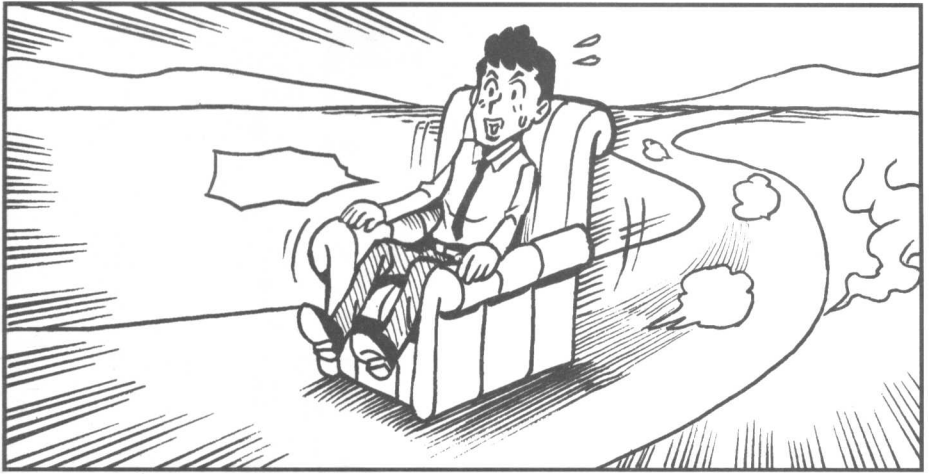


RUN

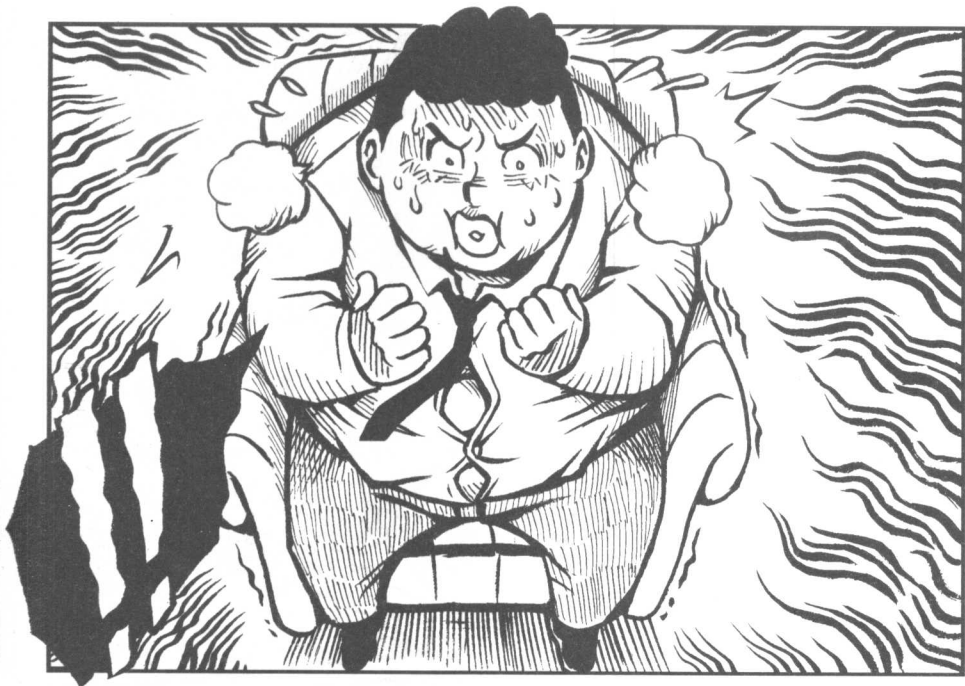
ນຮງວົນຍ໌ ສີ່ກິຕິຖາ (ເລ່ງ)

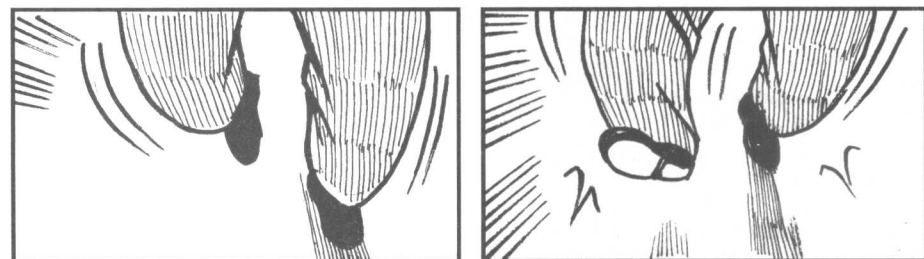




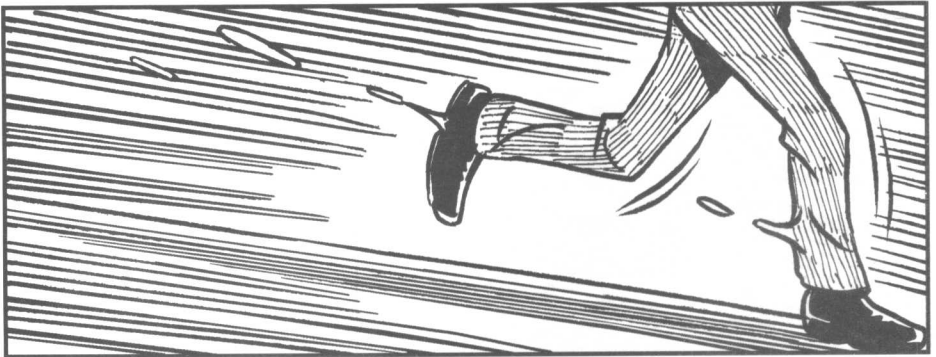
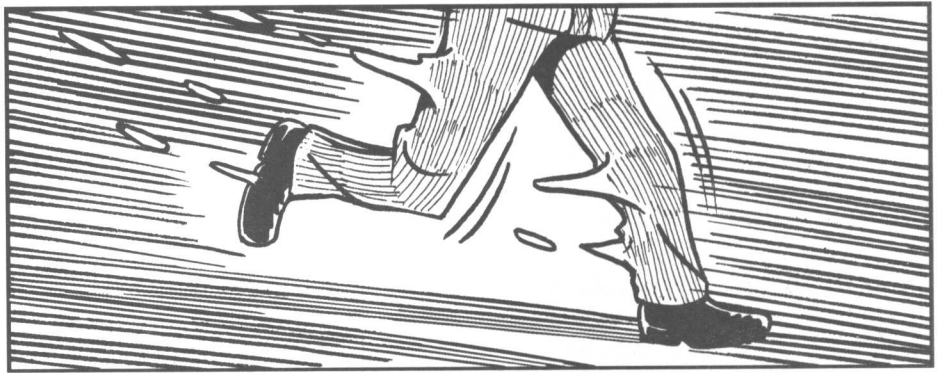




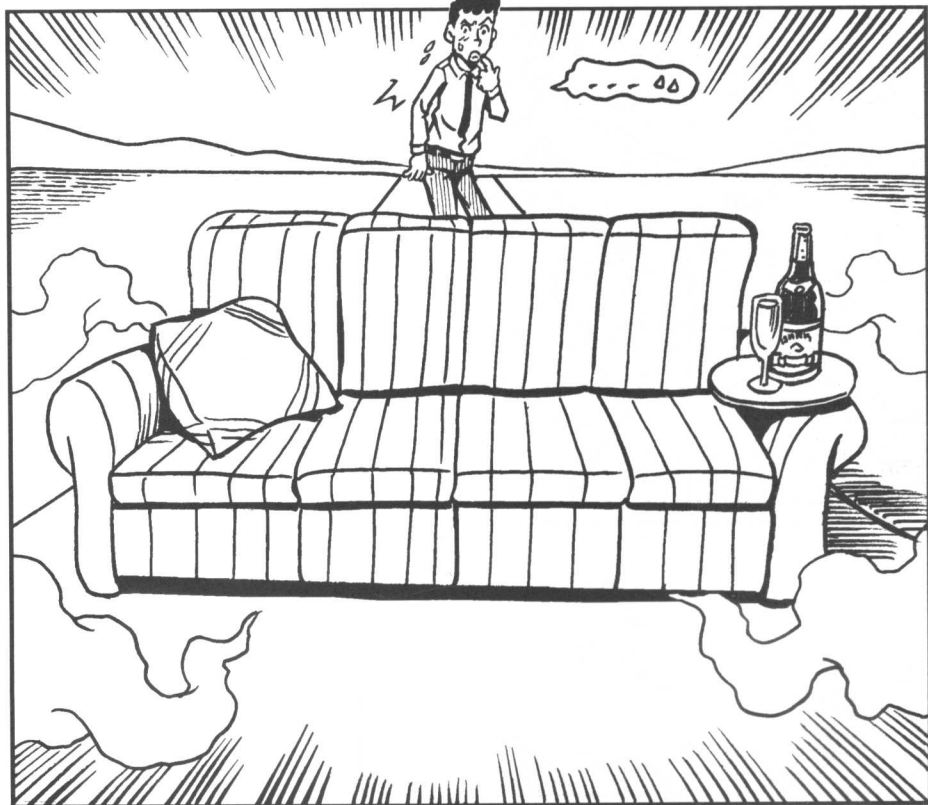


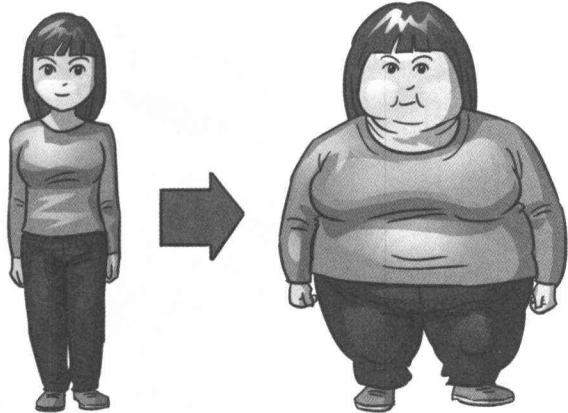








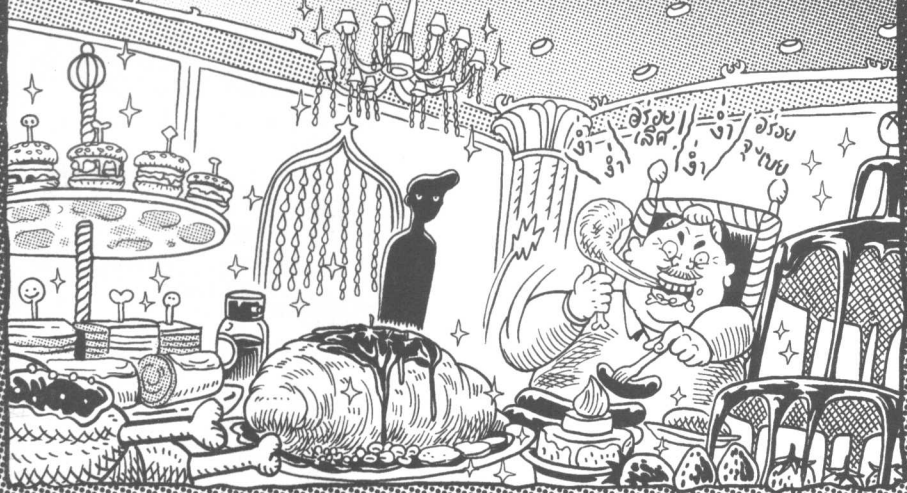






Calorie Killer

โตรภัค สุกวัญนา (PUCK)



ออร์ออย / ออโรออย / ออโรออย / ออโรออย / ออโรออย / ออโรออย / ออโรออย / ออโรออย / ออโรออย / ออโรออย



โอเคก็
เต็มทีเลย
นะครับ มือนี่
บอสจัดให้คุณ
พิเศษเลย



ใครล่ะ
จะอดใจกับ
ของออร์ออยๆ
ได้



อีก!

แล้วยังมีคน
พามาเลี้ยงด้วยนะ



จิด Job

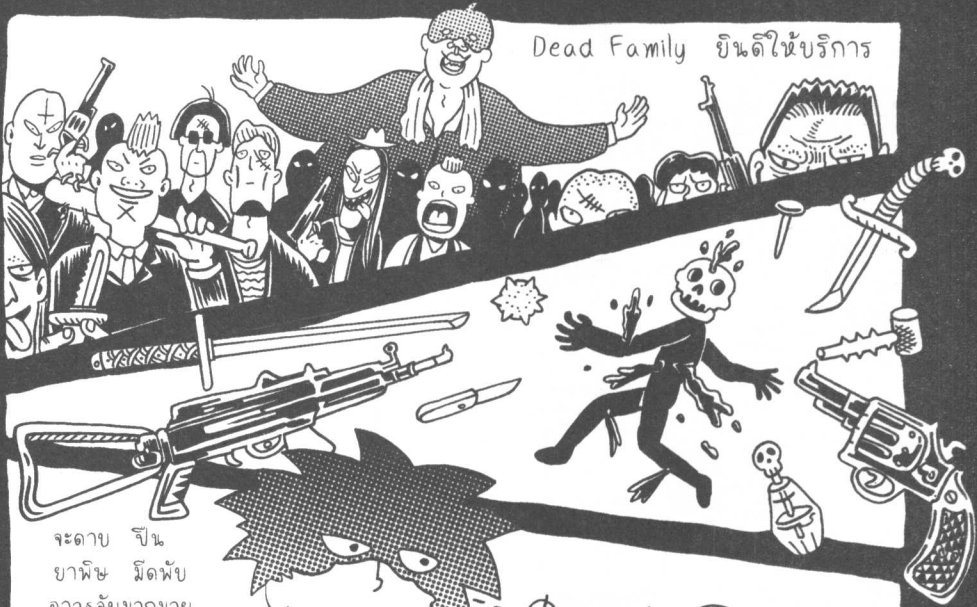
ครับ

“คนพวกนี้ก็กินกันจนตายไปข้างเลยล่ะ”



“สวีสวี...หากคุณหมั้นได้...เกลียด...ขัดผลประโยชน์...อยากทำลายหรือฆ่าใครที่ขวางทางสุขของคุณ”

Dead Family ยินดีให้บริการ



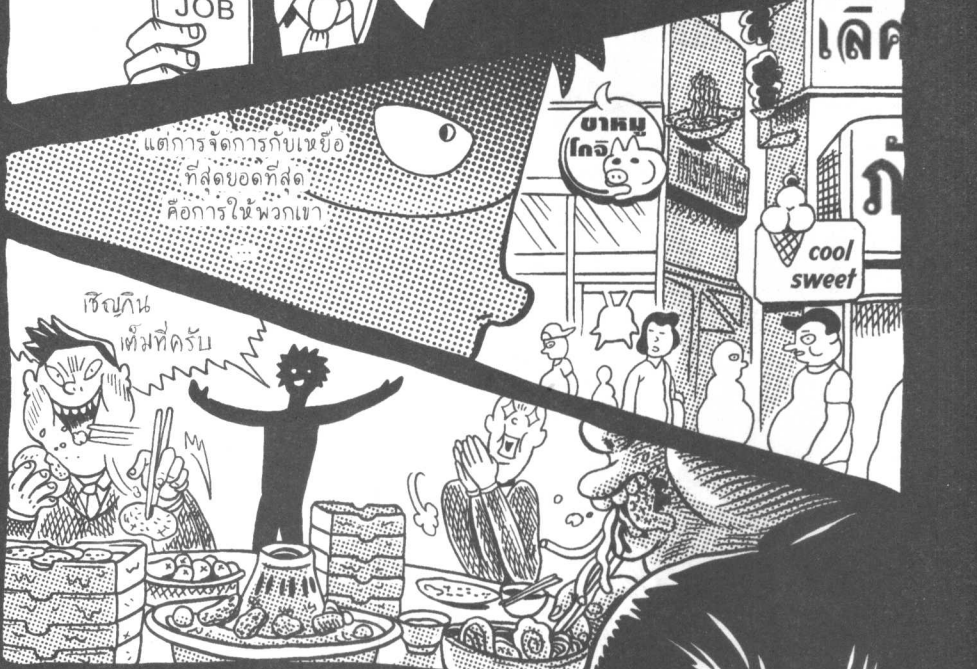
จะดาบ ปืน
ยาพิษ มีดพับ
อาวุธลับมากมาย
แล้วแต่คุณเลือก
ไว้กับการชำระแค้น

พลังงานต่อคน
2,400 cal

DATA
JOB

แต่การจัดการกับเข็ม
ที่สตัยอดที่สตัย
คือการให้พวกเขา

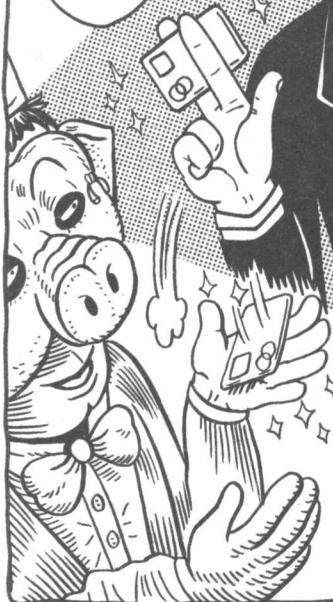
เซ็ญกิน
เพิ่มทีครับ



“ปิดนาคตัวเอง ด้วยการพาพวกเขาเดินทางไปสู่วิหารแห่งความตาย”

Calorie Killer

สุดยอด
เหมือนเคยนะครับ
ทำอาหารได้
หวานมัน
จุกออกไปเลย



785,629 kcal
พลังงานเกิน

และนี่
คืองาน
ของผม

เรียบเรียงและไว้ร่องรอย



เรียบร้อย
ครับบอส

ฮะ!
นี่บอส
รับงานหน้า
มาแล้วนโร



ผมบอก
แล้วใจ
ว่าไม่...

น้ำ
ปฏิกิ
พีช
!!!

ลึกลับและ...



.....
เสียงนาง หล่อ
ไว้คหน้า

โอบ!

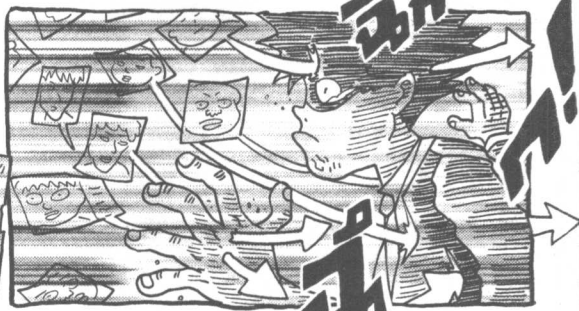
เงินหยอดตู้
ตายด้วยการ
กินชาหมูสุดรเด็ด
ติดกัน 2 เดือน

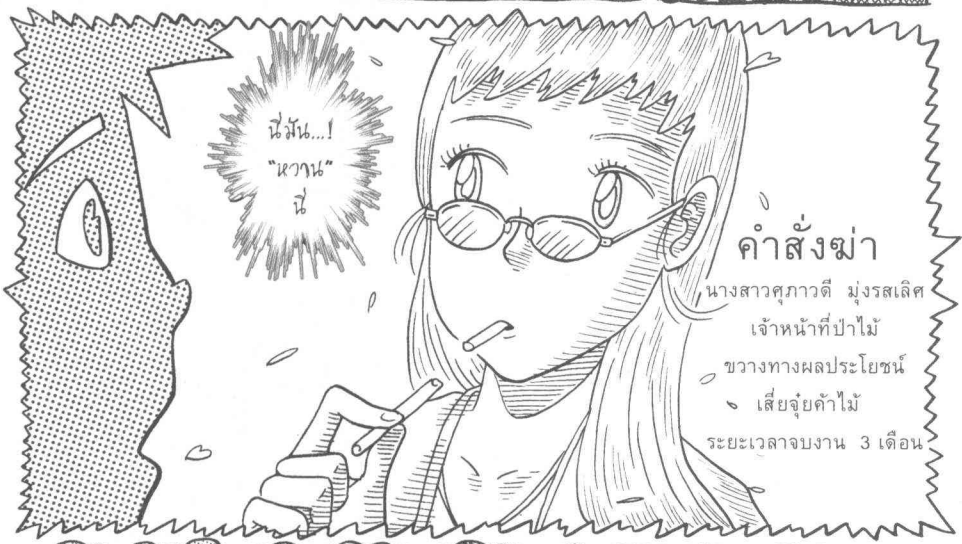
จัดพระเครื่อง
ตายด้วยการ
กินทองม้วน
ชุดใหญ่ 1 เดือน

จิวบ่อนไก่
ตายด้วยไก่ทอด
สุดไส้ซีส

กำหนยอด
ตายด้วย
ผัดไทย
ซอสหวานเจี๊ยบ

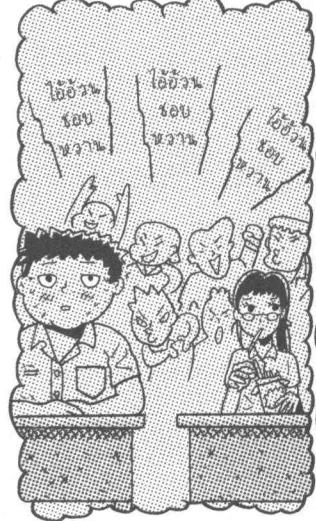
โทนี่สปาร์ค
ตายด้วย
แฮมเบอร์เกอร์
ซูปเปอร์บิก





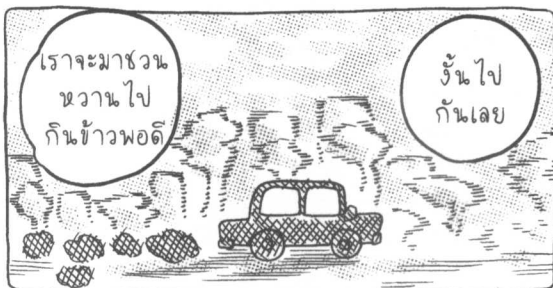
คำสั่งฆ่า

นางสาวศุภาวดี มุ่งรสเลิศ
เจ้าหน้าที่ป่าไม้
ขวางทางผลประโยชน์
เสียชีวิต
ระยะเวลาจบงาน 3 เดือน





เพียงนักภาพวันเก่าๆ เวลามัน
ก็พาเดินทางมาสู่เออในปัจจุบัน
(ข้างว่องไวตามจำนวนหน้า)





ตั้งว่าโรงงานนี้บอสถึงลือกให้เรา หลอกใช้ความสัมพันธ์ เราสินะ แต่มองเป็นคนชอบกินด้วยสิ ป่ล่อยไว้แบบนี้ได้ ไหมมันจกอกพามเนี่ย



ที่ประจำ เราเลย ต้องใช้ บัตร VIP นะ ถึงเข้าได้

โหเพิ่งรู้ นะเนี่ยว่ามี ซอยอาหาร แบบนี้ด้วย

กริต! ทั้งซอยนี้ บุฟเฟ เชรโอ เนี่ย

เชิญครับ

ข้าวเหนียวสังขยา XL
พลังงาน 500 cal

จะต้องหยุดทานแล้วพอเถอะไปจากตรงนี้
ว่าแต่จะผ่านไต่สองตัวนั้นที่ส่งมากับเรา
ยังงั้นล่ะ

หมูสามชั้นทอด
ซอสห่าผึ้ง
850 cal



600 cal



200 cal



900 cal



1,200 cal



800 cal



400 cal

1,300 cal



400 cal



800 cal

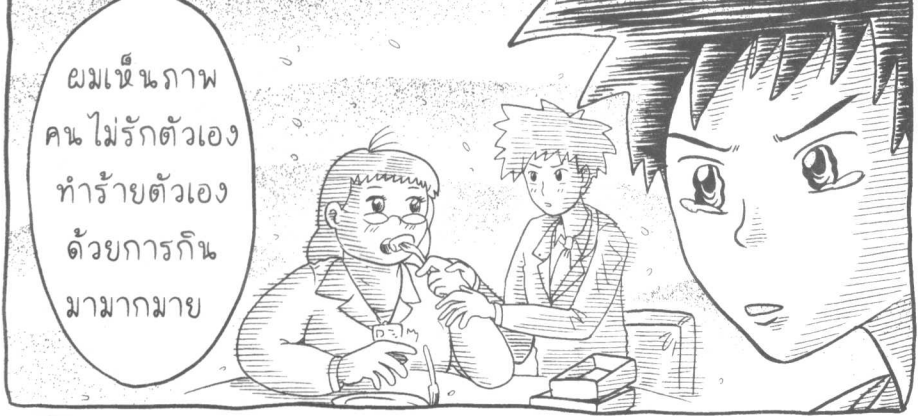
มอริออสสิ
ว่าทั้งหมัดนี้คือเฟรนช์มอริออสสิมา



หวาน
มากไปแล้ว
นะครับ



อะ



ผมเห็นภาพ
คนไม่รักตัวเอง
ทำร้ายตัวเอง
ด้วยการกิน
มามากมาย



ผมไม่อยากให้
เงินคุณหนาว



ผมอยาก
ให้คุณหนาว
กลับมา
รักตัวเอง



เลือกสิ่ง
ที่ดีที่สุด
ให้ตัวเอง
เพื่อ...



อะ...เออ
เพื่อ... เพื่อไร
อะ

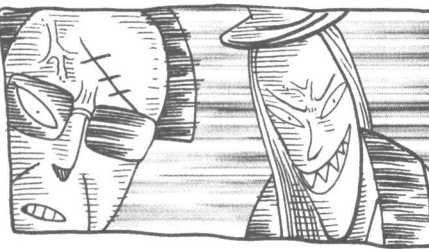
เห็นสาว
ดีกว่า
งานจิ๋ว

บอสมบด
ให้เก็บมัน
ซะ



มันมา
กันแล้ว

เพื่อ
อะไร
หุดสิ



หลบ
ข้างหลัง
เร็ว
!!!





กร=ส่น
กินฟรี
Buffet
พื่ออื่น
!!!



กรัด!
ได้กิน
Buffet
พื่ออื่น
XL
หว่า

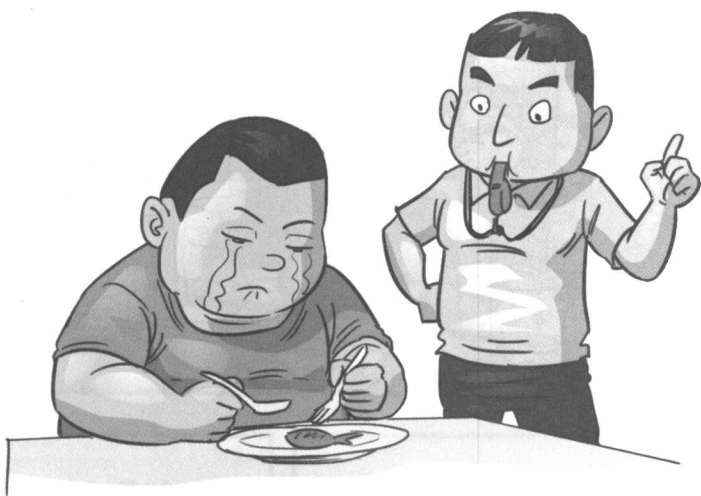
ตกใจ
หมดเลย
นึกว่า
จะรักกิน
มายัง
ซบอีก

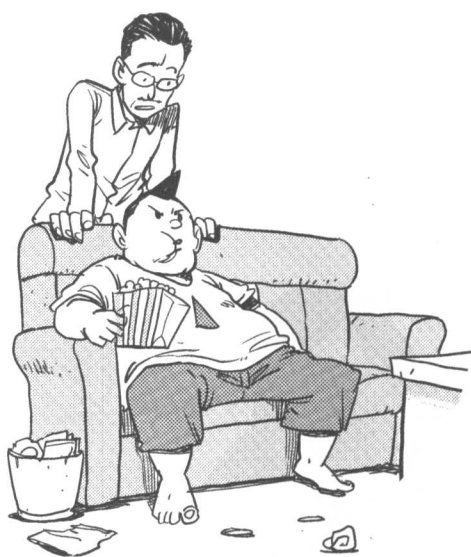
บัตร
Buffet ฟรี
ตลอดชีวิต
นึกกลัวว่า
กระสุนปืน
อีกนะ

ว่าแต่
ใช้มัน
รักตัวเอง
เพื่อ?

เพื่ออยู่
ให้ผมรัก
อีกครั้งโว
...
เป็นนะะ

ปิ่นยังมียังไม่ถูกแต่ Buffet ถูกๆ
กินก็อาจตั้งใจยิ่งตายนะจ๊ะ

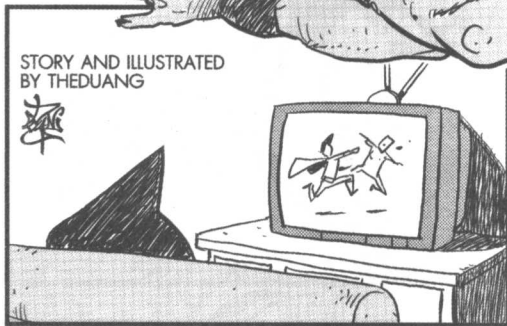




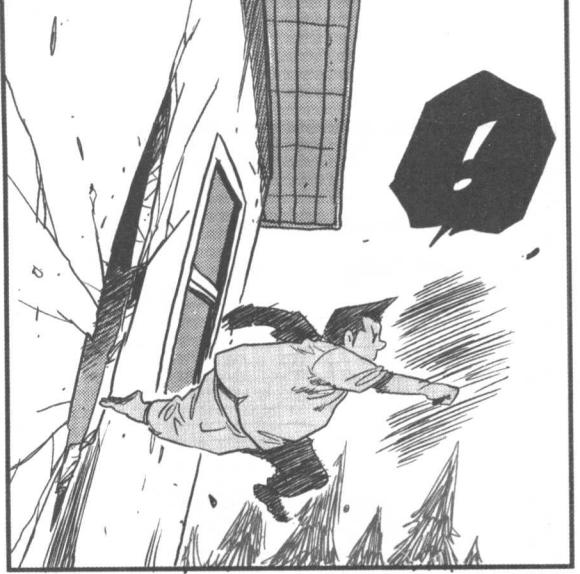
Change

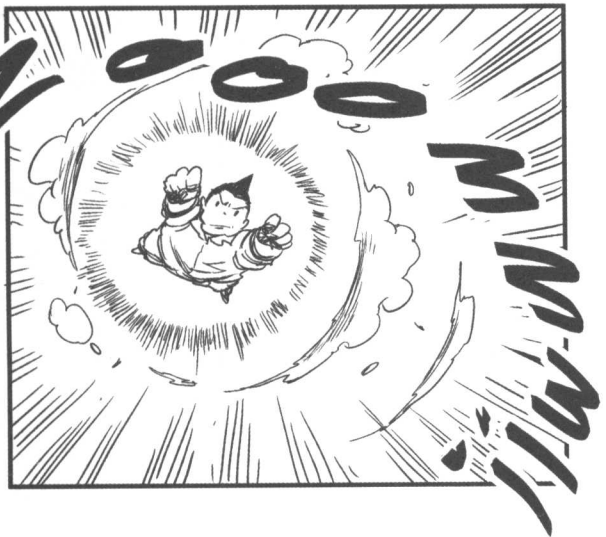
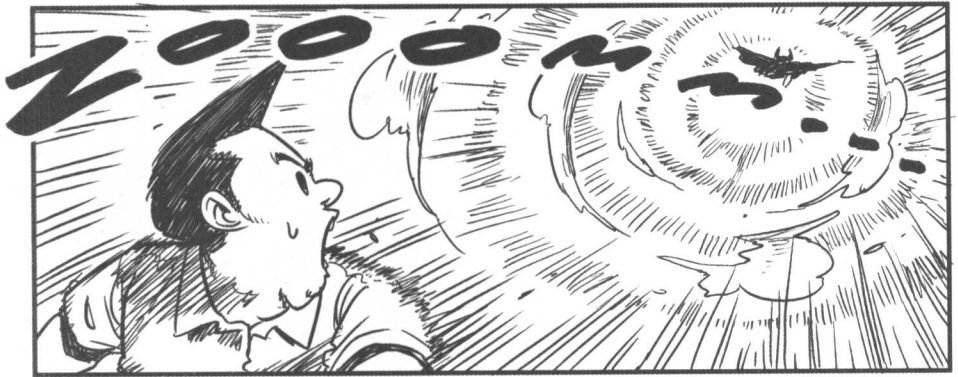
ວິຣະຍ໌ ດວງພາລາ (THE DUANG)

PIANAC





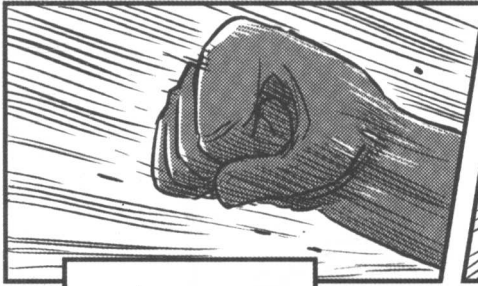
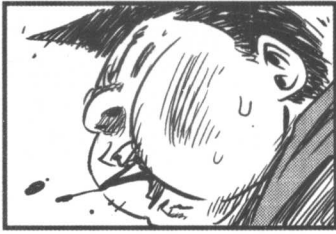




การต่อสู้ยาวนานหลายวัน
ผันเปลี่ยนเป็นอาภิตย์



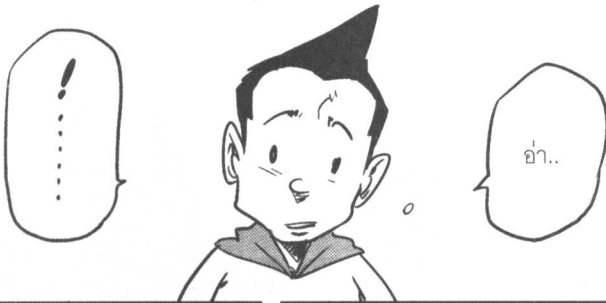
เข้าหลักเดือน ก็ยังไม่สิ้นสุด
“ทำไม่่ง่ายเหมือนที่แล่วมา”
อีร์อสสย



40,000 กว่าครั้ง
ที่โจมตีไม่เคยโดน
ในที่สุด !!

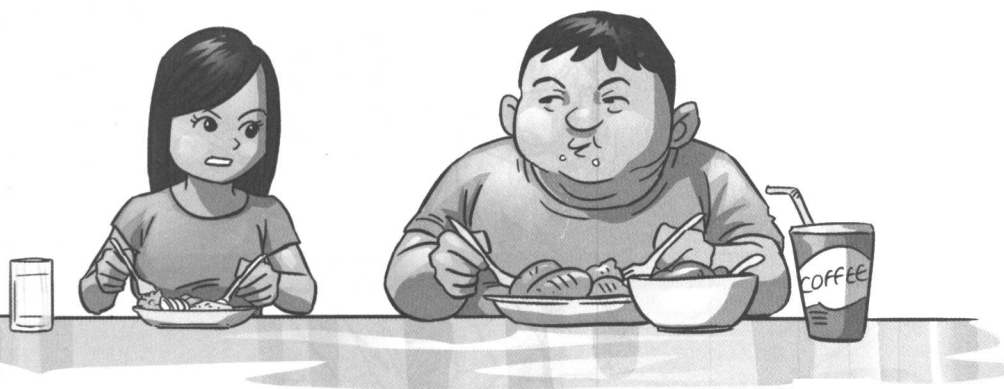






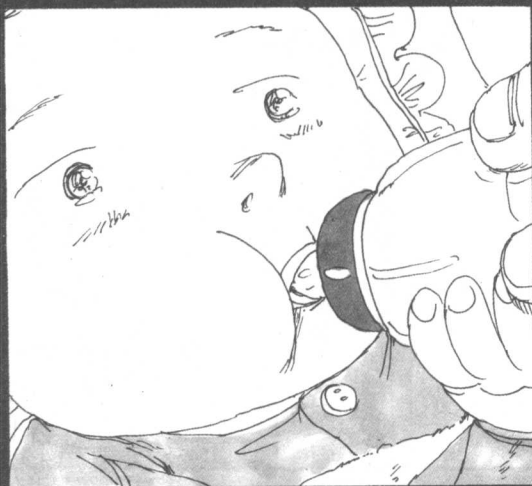
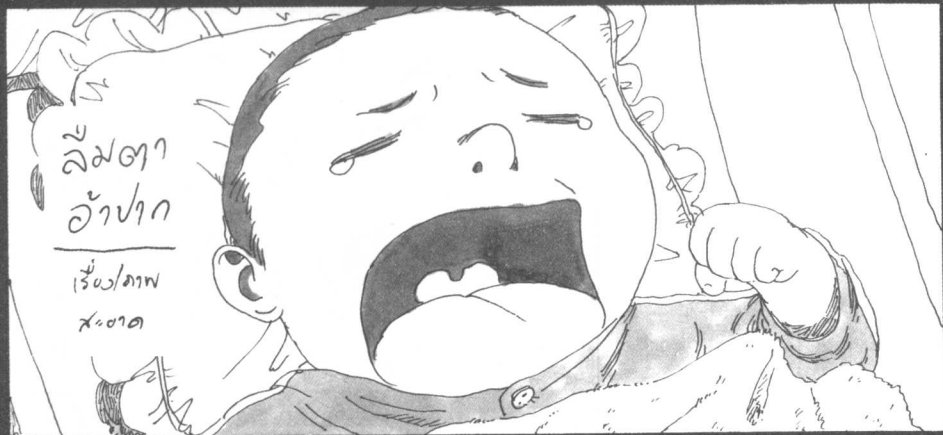


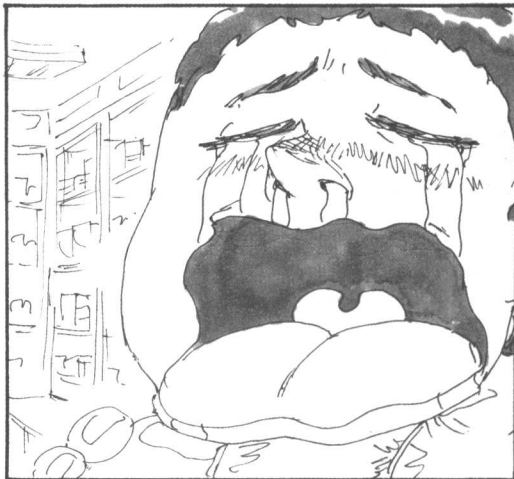
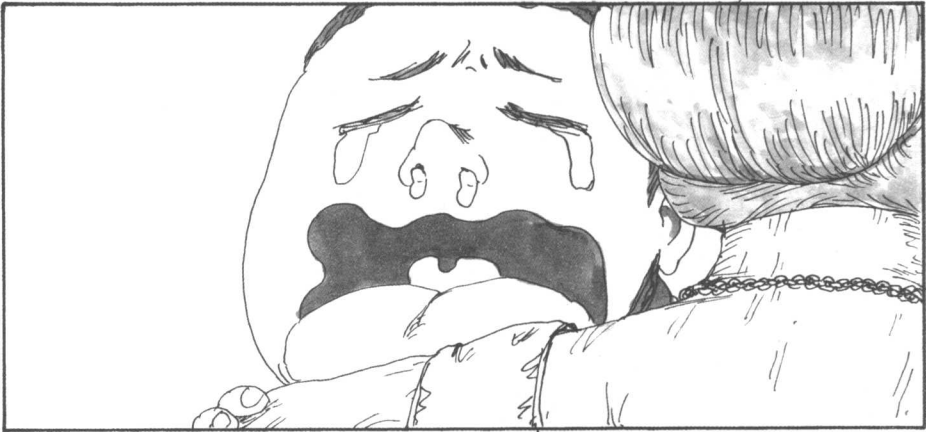
END

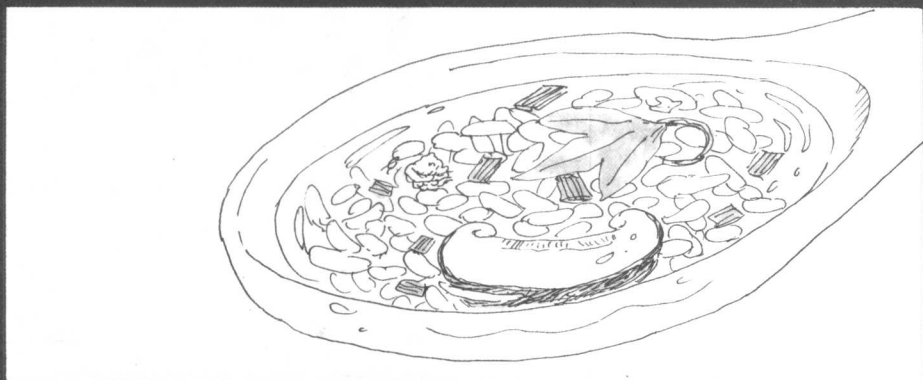


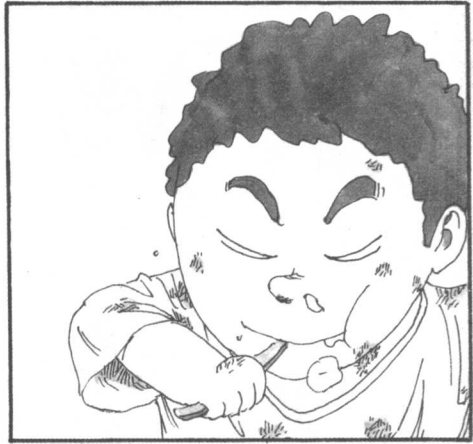
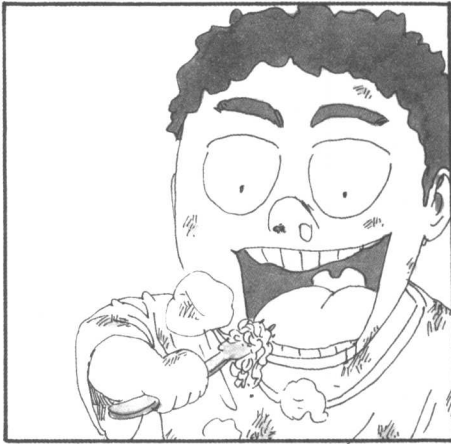
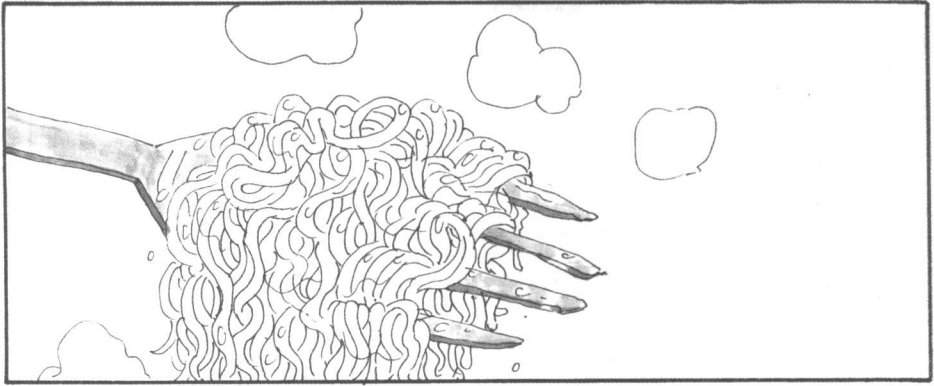


ลืมนตา อ้าปาก
รณิสรร์ วีระศักดิ์วงษ์ (นายสะอาด)

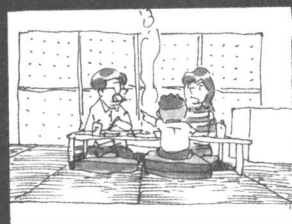
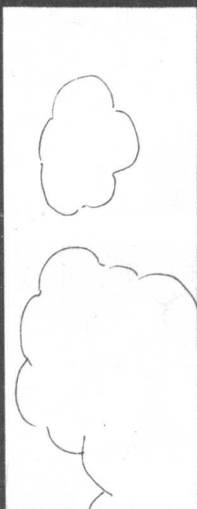




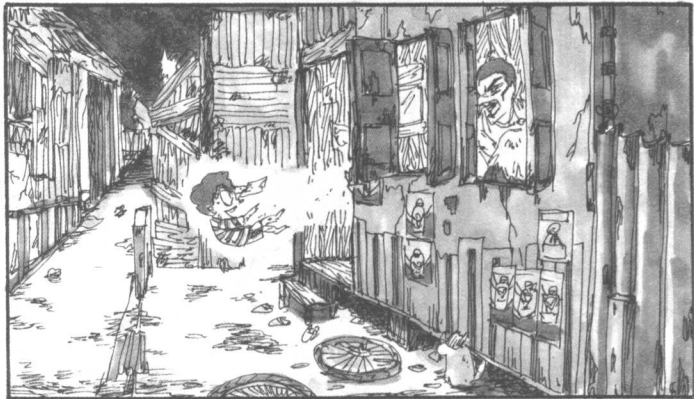


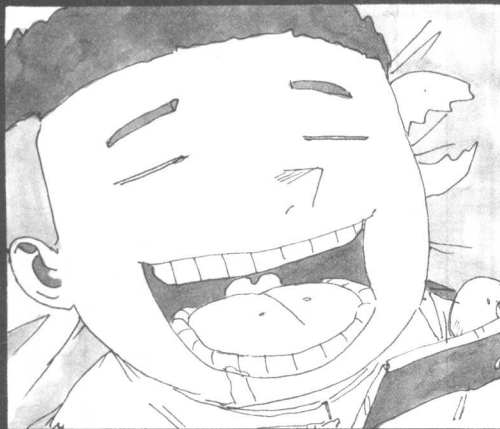


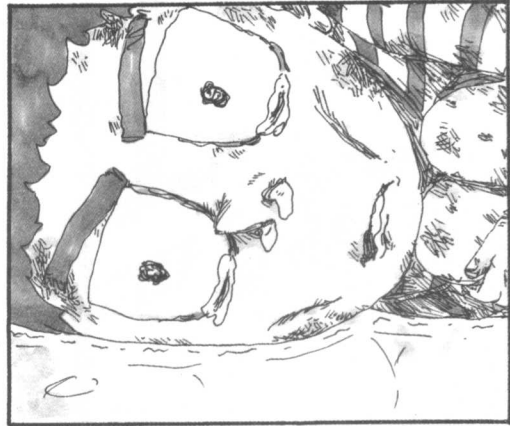
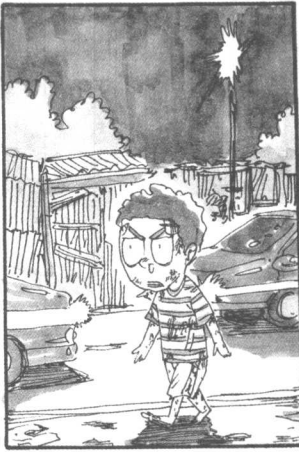
บุฟเฟ่ต์ เนื้อย่างเกาหลี! 199-

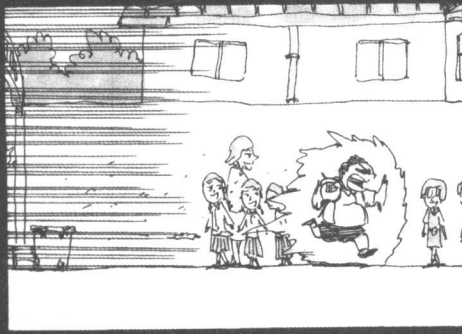
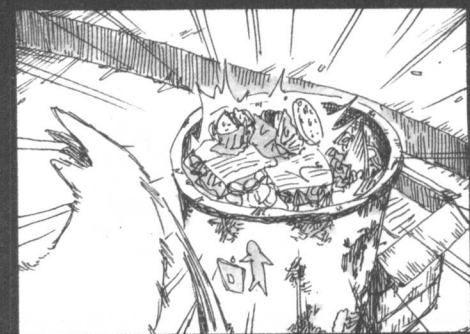


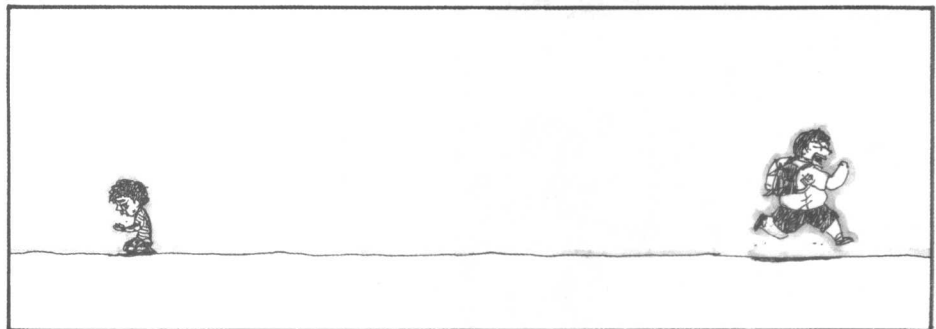
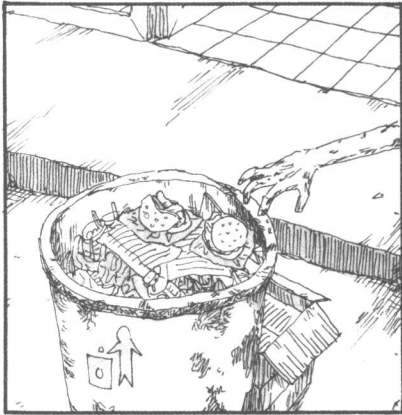
บุฟเฟต์
เนื้อย่างเกาหลี!
฿ 199.-



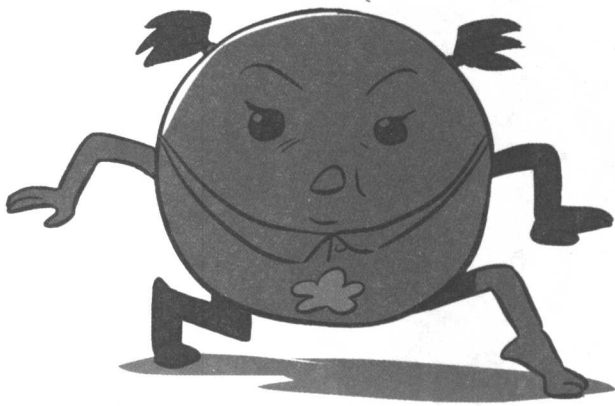












ครอบครัวนี้มีอ้วนกลม
เรื่องศักดิ์ ดวงปลา

ครอบครัวนี้

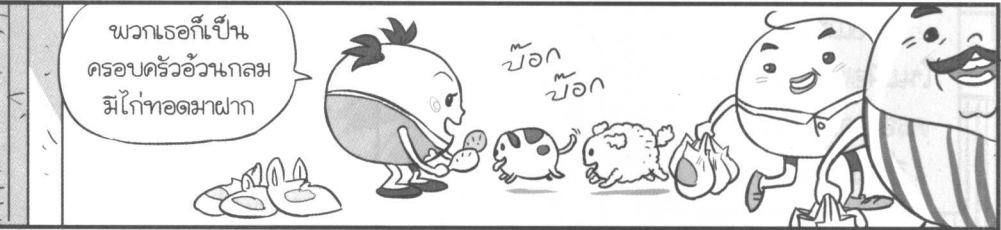
อ้วนกลม

This Family's Chubby



ภาพเรื่อง : เรื่องตลก ดวงพลา



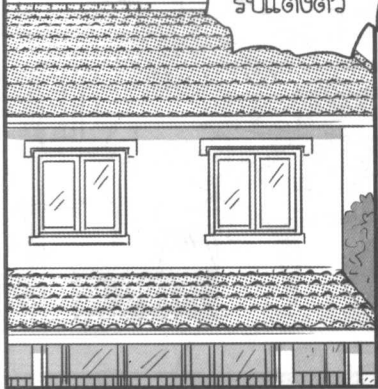


เข้ารับไปทำงาน
อาหารมีรสชาติ
กินกันอ้วนกลม
รสชาติอร่อยตามใจ

สายแล้ว
เร็วเข้าลูก
รีบแต่งตัว



แม่แหว่อาหาร
ให้แล้ว



หามูบิ้ล
สองกล่อ่ง

หามูบแตงน้ำ
ของพี่



ขอพ่อสักกล่อ่งซี
ซาหาวานๆ ด้วย

ได้ค่า



รถติด

ติดเข้า ติดสาย
ติดป้าย ติดเข็น
เฮ้อ...



ถ้ารถไม่ติด
ชีวิตจะแฮปปี้
กว่านี้เยอะ

เลิกงาน
ถึงบ้านด้า

เฮ้อ...

เจาน้อย

18.00 น.

ห่มผ้าอาหาร
แม่เตรียมไว้

20.00 น.

ตบหวาน
น้ำตาลใส

21.00น.

อิมท้อไล่
ได้นิทรา

23.30น.

เล่นเน็ต
พอได้แล้ว
พรุ่งนี้ต้อง
รีบตื่น

เน็ตเดี๋ยว
ดราม่า

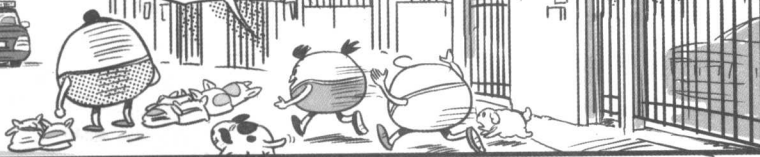
วันหยุดสบายใจ
กินอะไรล้วนลา
เป็นเช่นนี้เรื่อยมา
นาฬิกาอ้วนกลม

ไอ้...

คืนแล้ววันใหม่
วันซึ่งอ้วนกลม
ยากเปลี่ยนรสนิยมน
เพราะอารมณ์เสีย

แม่กลับมาแล้ว
ชื่ออะไรมาฝาก

ของฝากพ่อ



ฉันไม่ยอม
มันแน่ !!

โธม !!

เจ็บใจ
จริงๆ !!



เกิดอะไรขึ้น
สุดสวย



อย่ามาบอก
ว่าฉันสวย



ต่อไปนี่ฉันจะ
ปฏิวัติ !!!

จ๋า !!

อ้วนกลมถูกเจาะเจ็บ
แต่คนเจ็บไม่เคยลืยร์
ว่าเป็นหามูใจระเหี่ย
หัวเสียวต้องปรับปรุรง

แต่เพื่อนสมัยอนุบาล
ทักว่าอ้วนเป็นหามู ถึงกับ
ลืมอุตสาหการณ์ครอบคร้ว

ไม่ได้หารอก
มันคู่ปรับเก่า
ต้องเอาชนะ

ไม่เห็น
เกี่ยวกับเรา

สวนสาธารณะ

ถึงอ้วนก็ไม่ใช่ไร
ครอบคร้วเราอบอุ่น
จะตาย

หุบปาก คิดถึง
สุขภาพที่ดีมั่ง

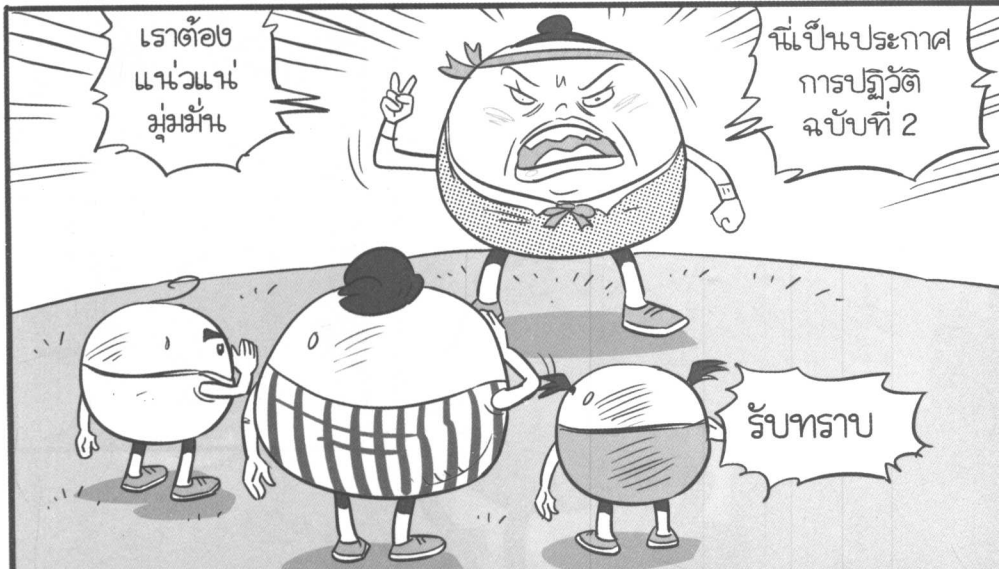
อ้วนกลมตั้งใจ
พิตร่างกายอยู่
ต้องกำจัดมุง
เผาเผาไขมัน

เจาะน้อยอะ
ไม่ไหว

หามูสวนสำนาม

เขาหัวเราะเยาะ
เราชะแม่

ไร้มารยาท
สิ้นดี



ใส่เอ๋อ้วนกลม
เคยนิยมอาหาร
ควบคุมหีบปล้น
ทรมาน ทรมาน

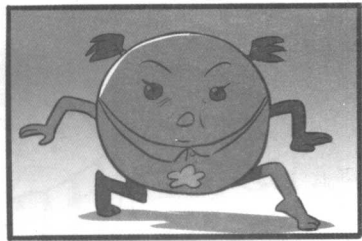
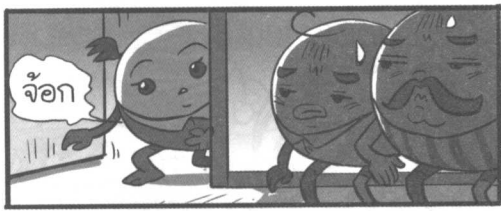
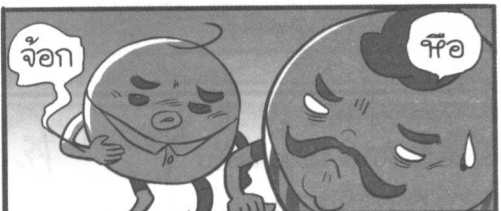
จ๊อก

จ๊อก

1.00 น.

จ๊อก

จ๊อก



ทำไรดีอ้วมกลสม
เราเนียมอาหาร
หยุกทานพรมาน
มาเถอะ มาเถอะ

จู้จู้ พังซี
เสียงอะไร

เสียงอะไร



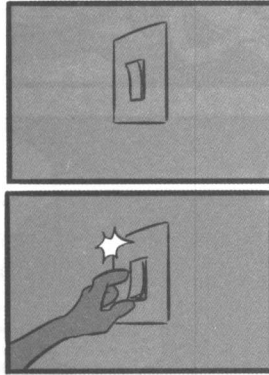
กรอบ
แกรบ

กรอบ
แกรบ



น่ากลัวจัง

ได้ช่วยพ่อ
จัดการ



พริบ!



โถง!! วิ๊ากกก!! หนี!!



อ๊ะ! ไม่ใช่พี่
นี่แม่...?

แม่หัวข้าว
อายุบอก
เลยแอบ
มากิน

บอกแล้ว
ค่อยเป็นค่อยไป
ขอแต่มีความ
ตั้งใจก็พอ

ขอโทษจ้ะ
แม่ขอประกาศ
ยกเลิกการปฏิวัติ
ณ บัดนี้

เฮ้ !!



กินกันเถอะ
หัวได้มีทีแล้ว

หามูขอ
เบิ้ลสอง

อ๊ะ ไม่ได้จ้ะ
กล่องเตียว
ก็เกินพอ

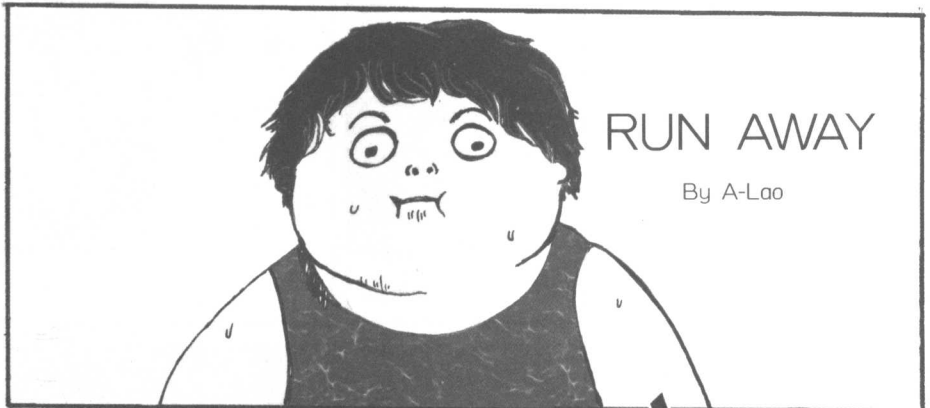
อ้วนกลมขึ้นบาน
กินอาหารปากละ
เออร์ตอ่อยก็เาะ
ระวังนะ อ้วนนะ!

พบกับ
ผลงานรางวัล
เยาวชนครับ



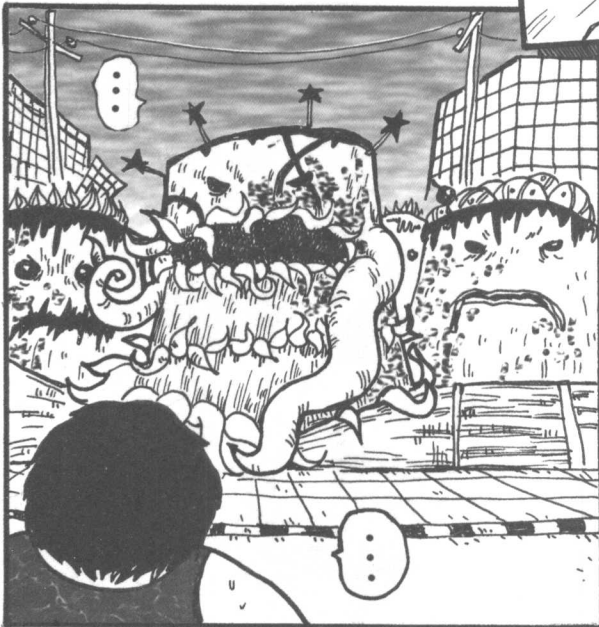


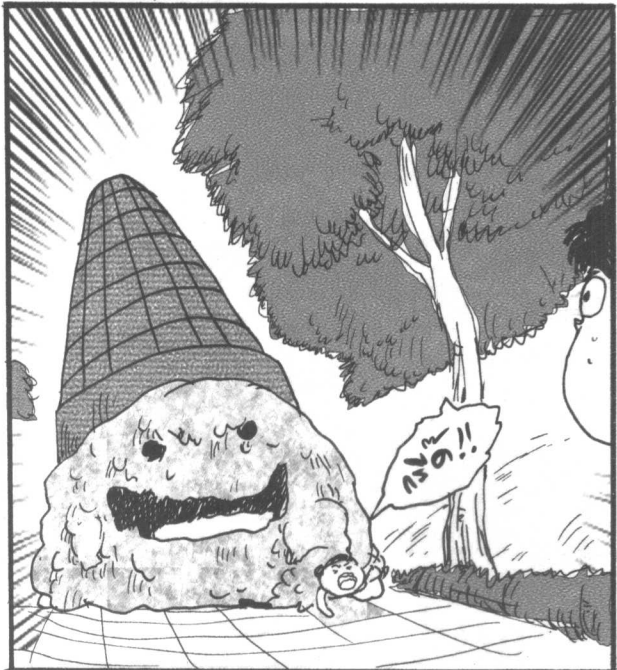
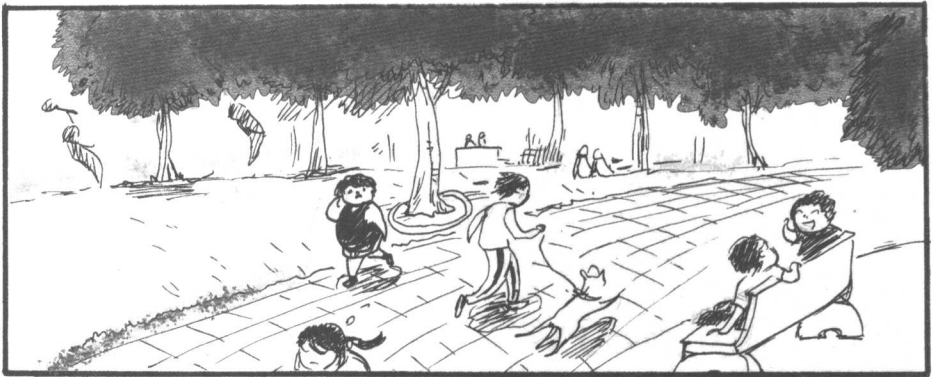
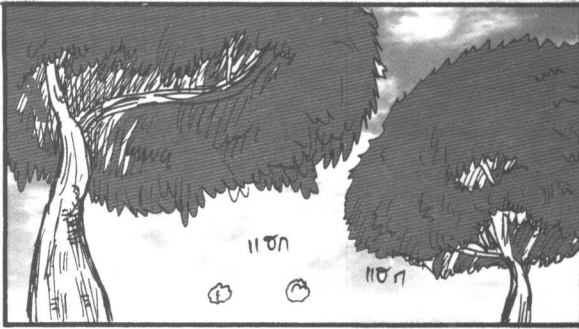
ผลงานชนะเลิศ
Run Away
นายอาทิตย์ เหล่าอ้อ
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

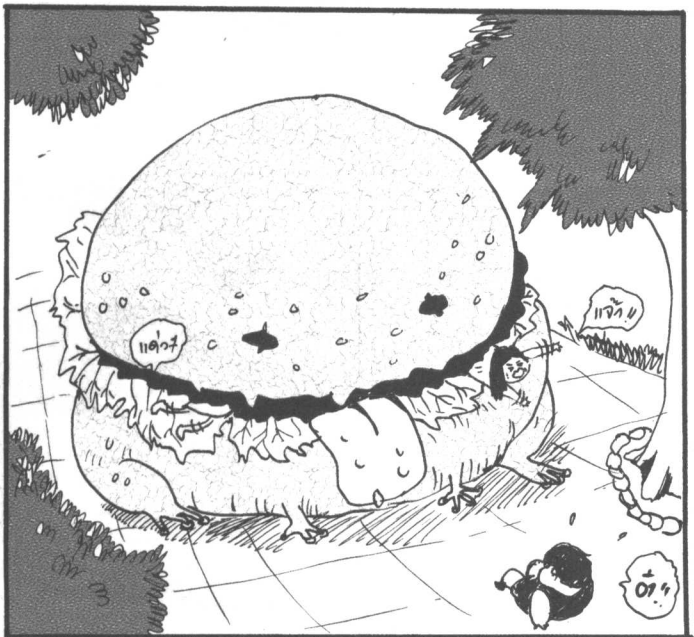
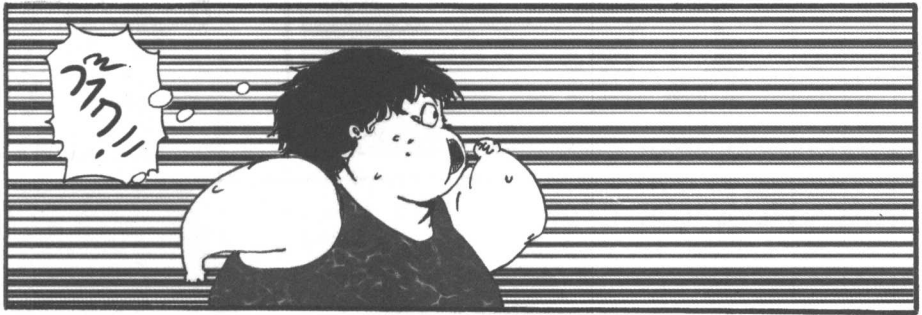
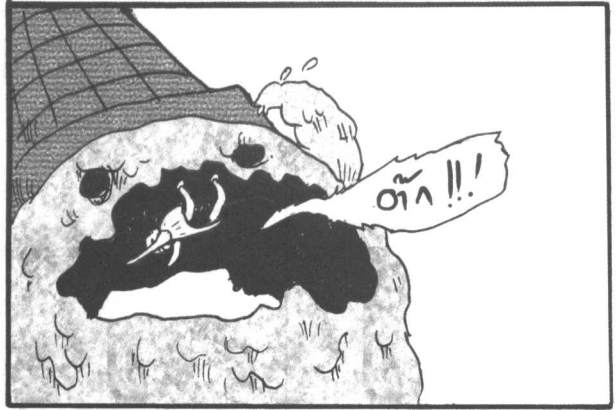


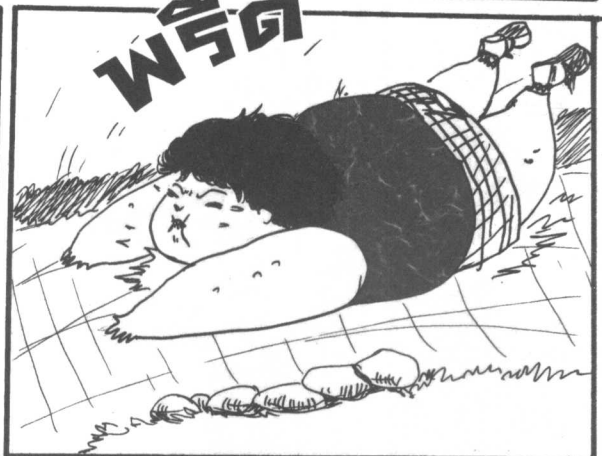
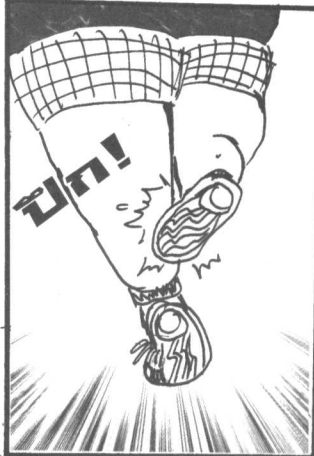
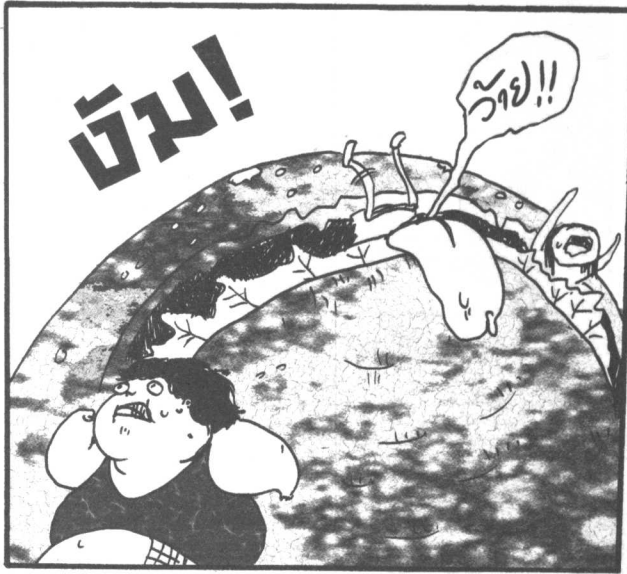
RUN AWAY

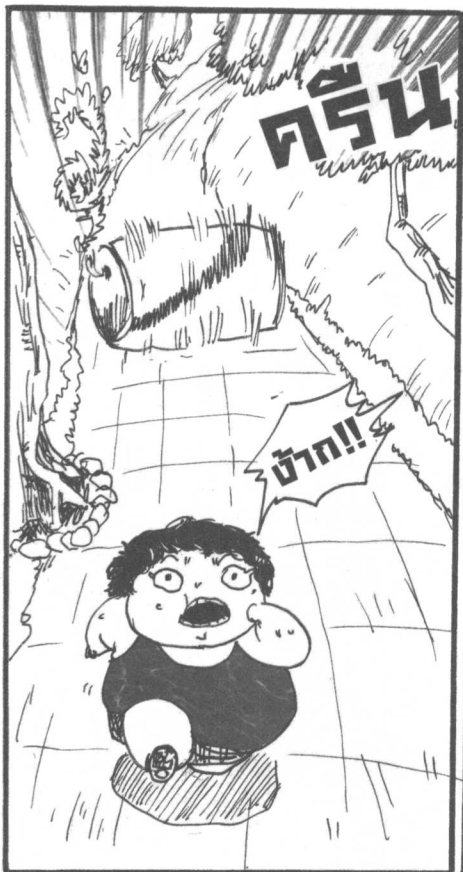
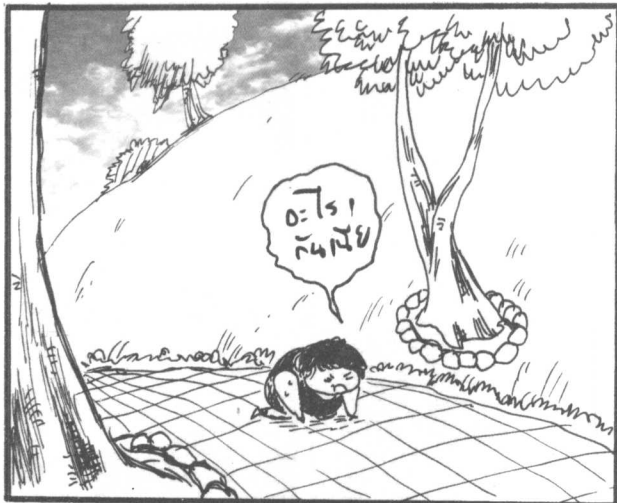
By A-Lao

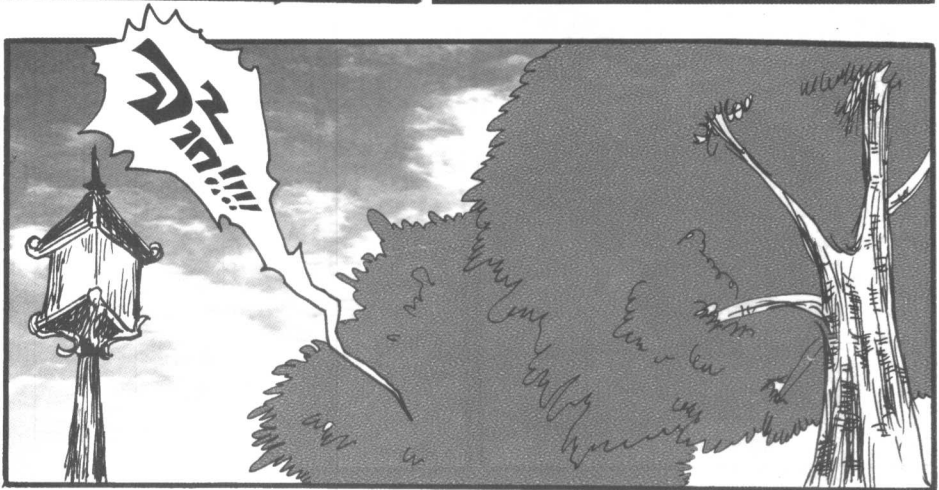
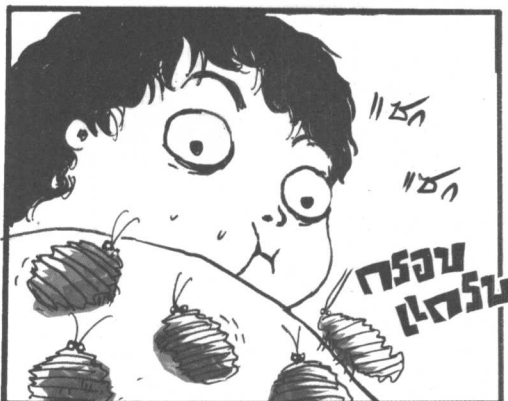
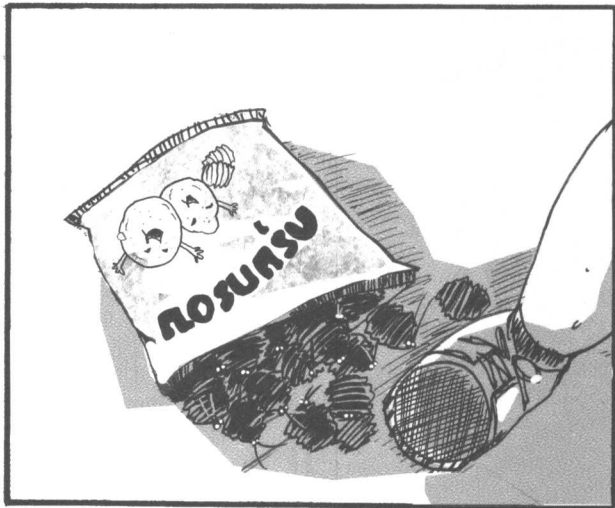


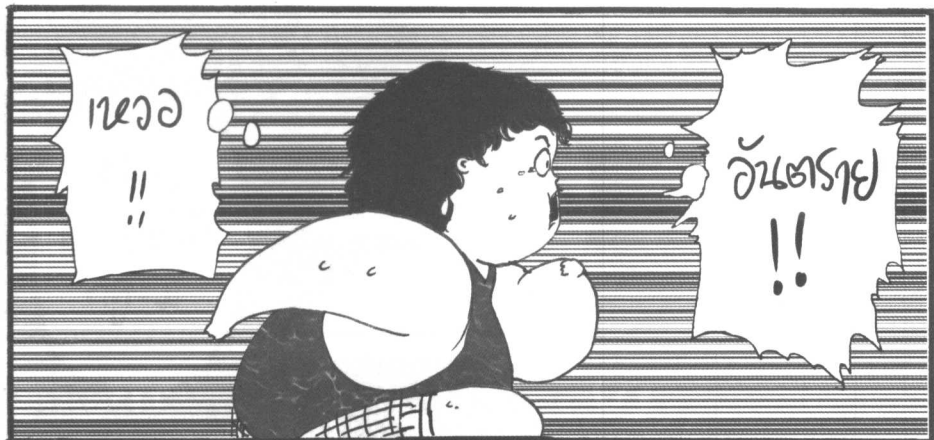






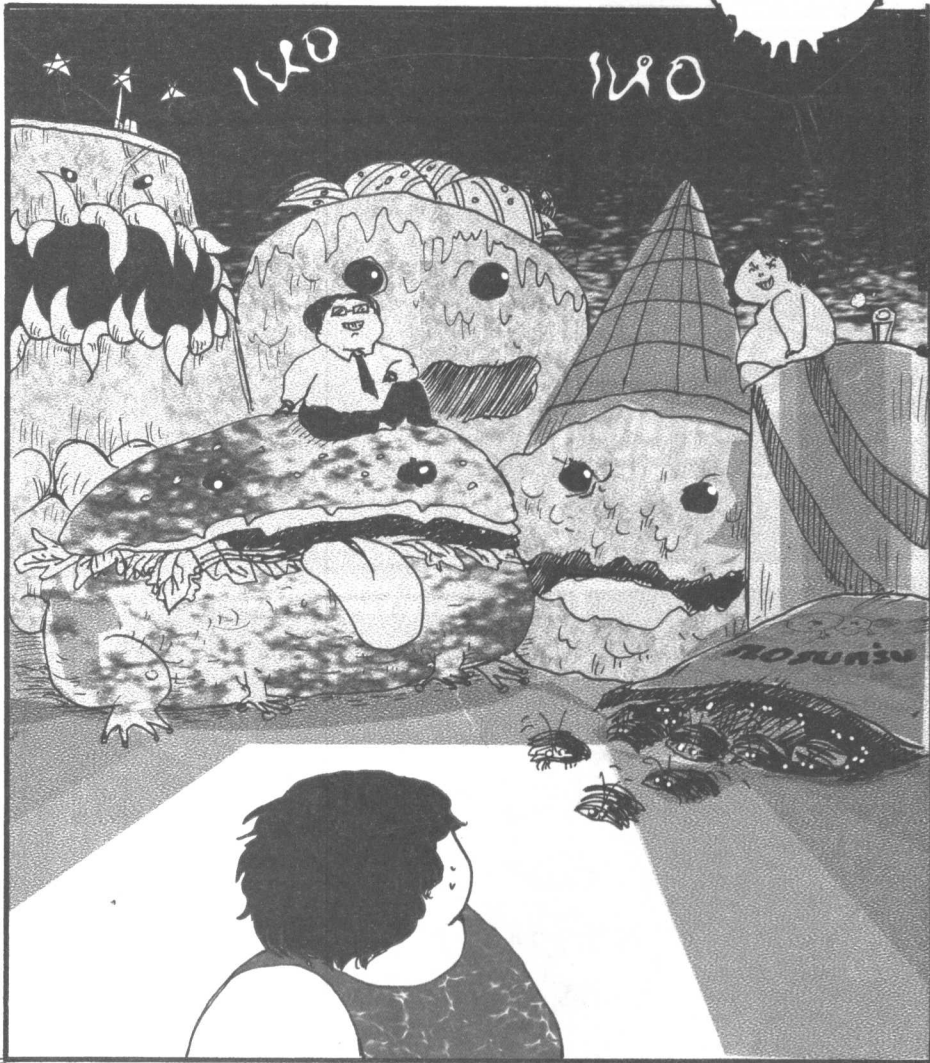








אני לא
מבין
למה







รองชนะเลิศอันดับ1

Vitamax

นายสุรพันธ์ มาณูชน

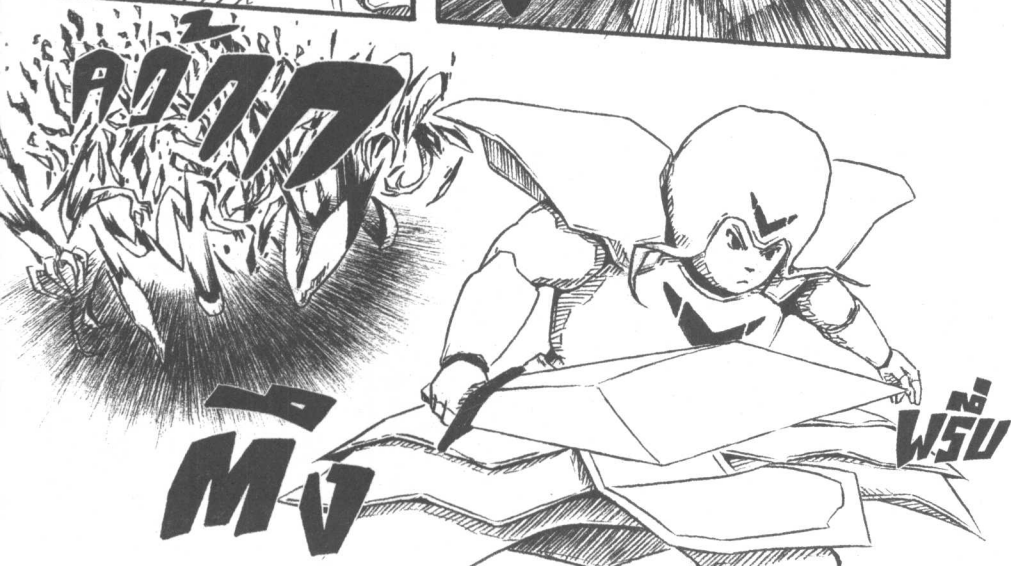
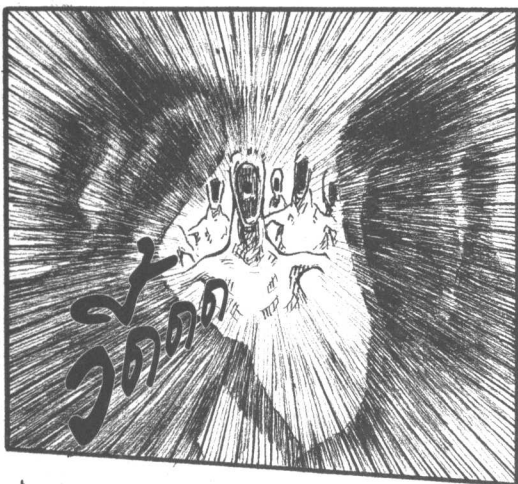
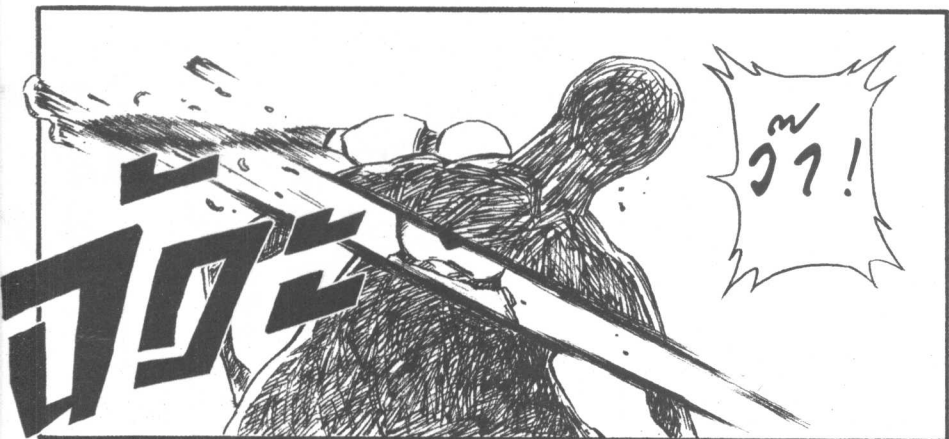
วิทยาลัยช่างศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

Vitamax

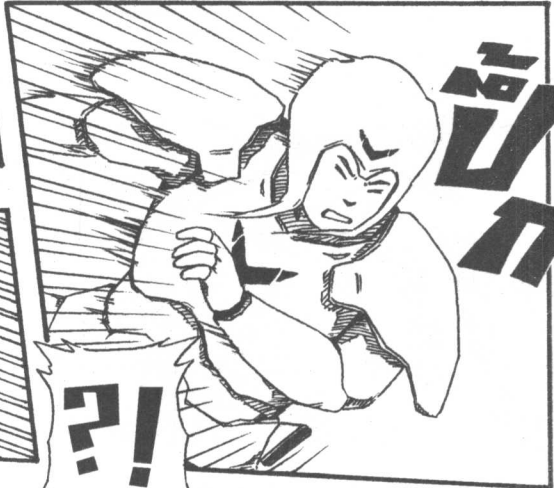
By Suranan Manuchon



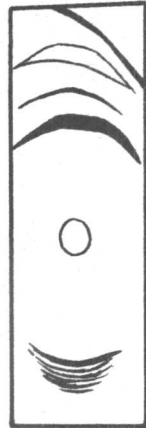
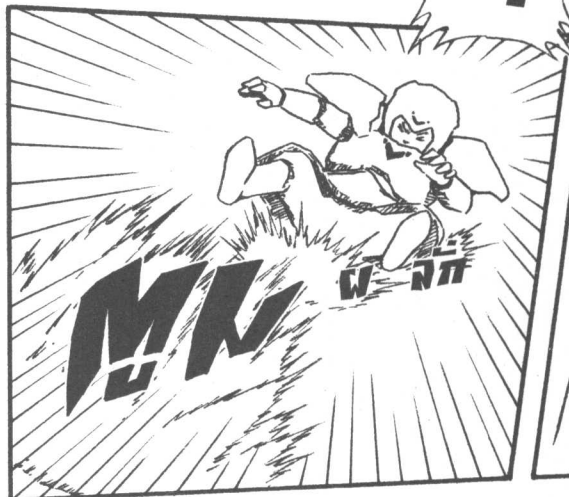


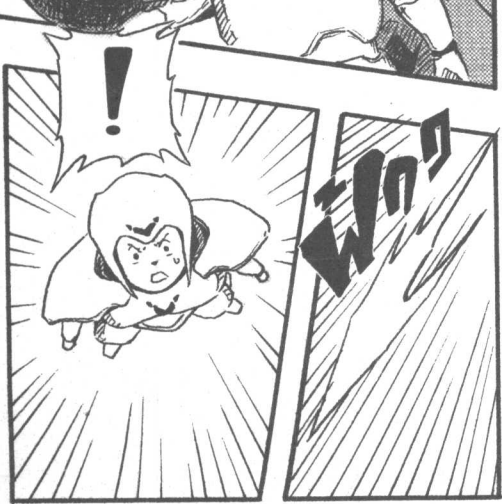
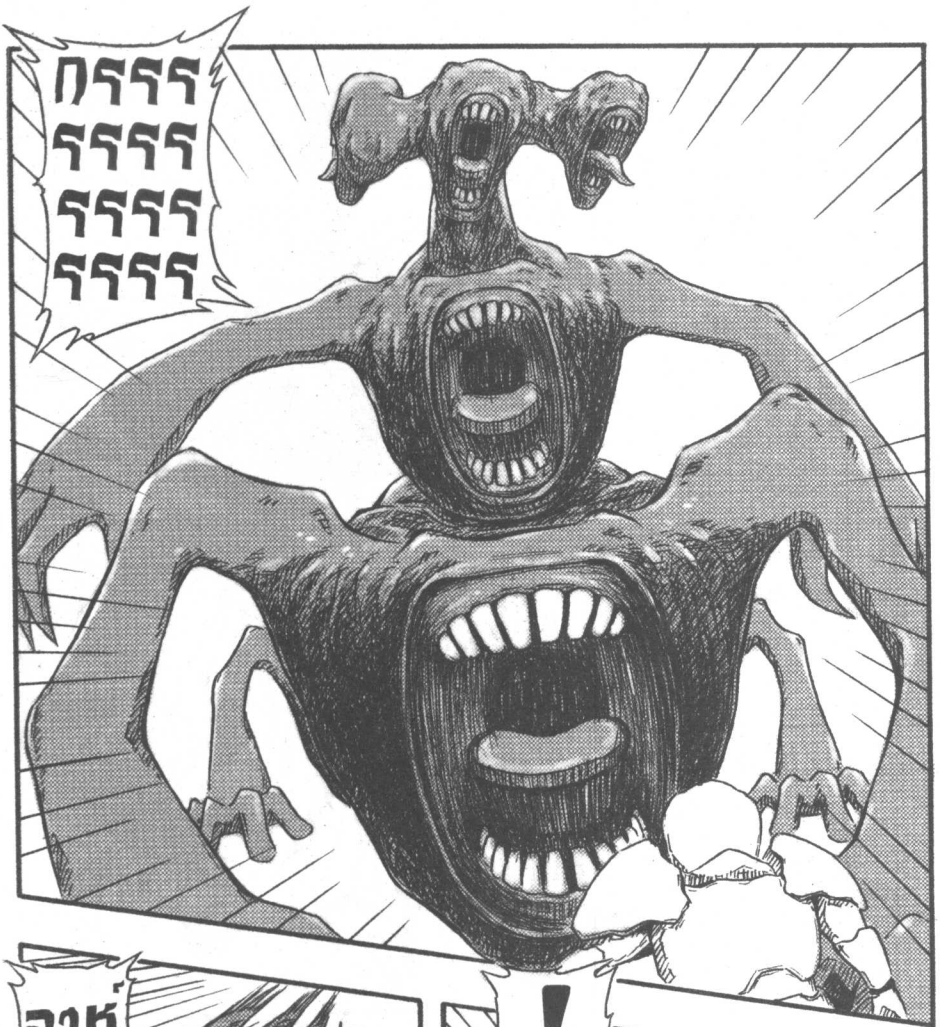


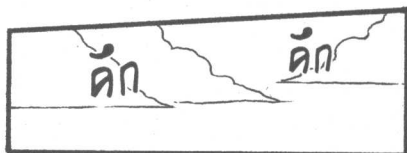
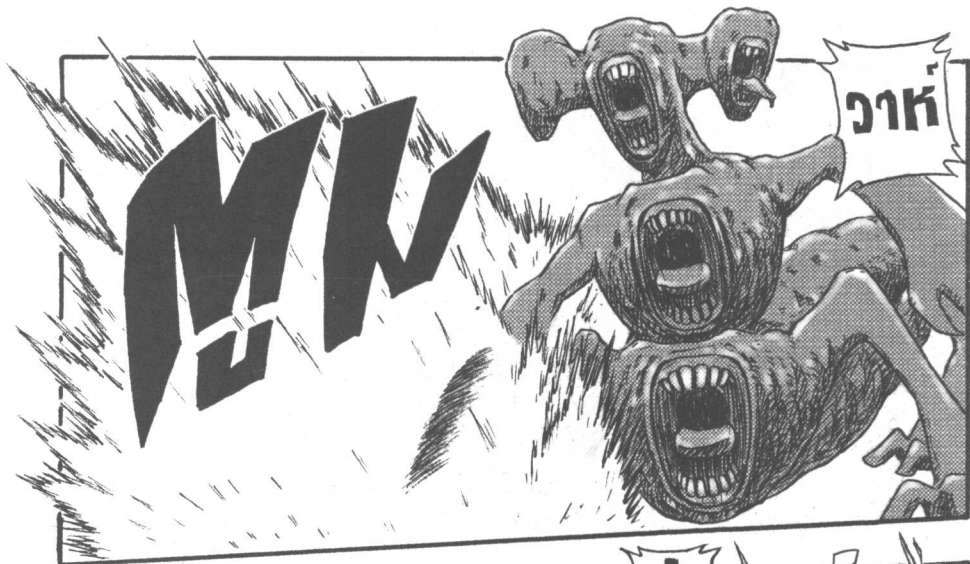
ฟัด



?!















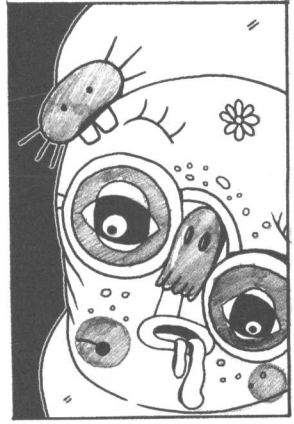
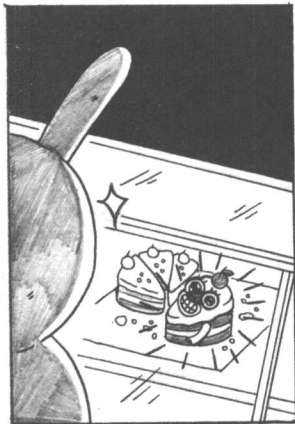
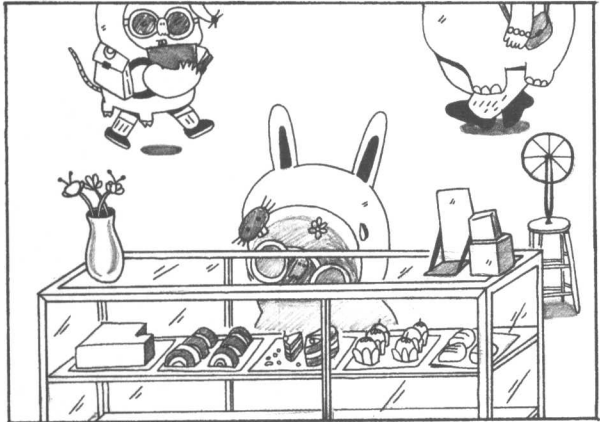
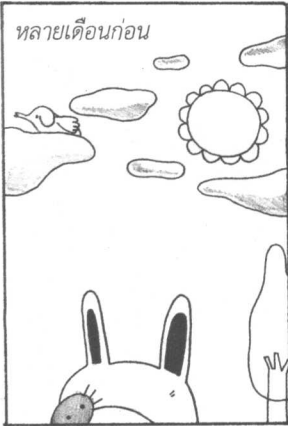
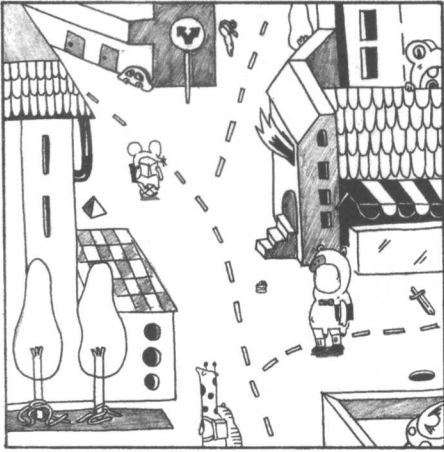
รองชนะเลิศอันดับ2

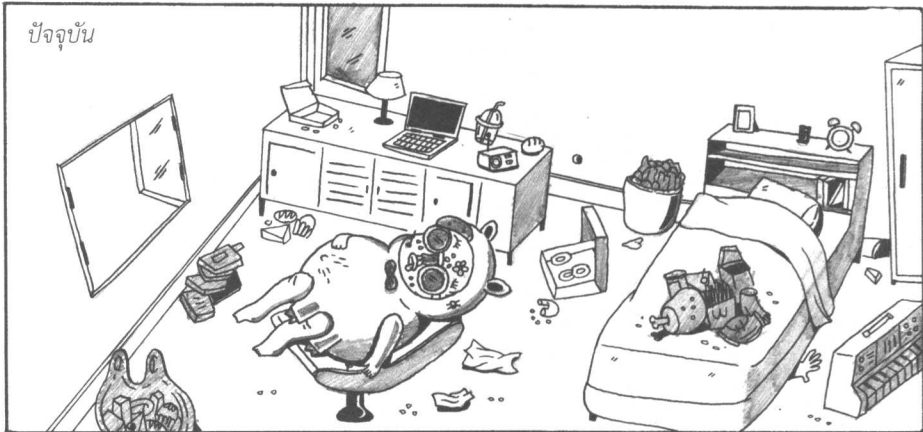
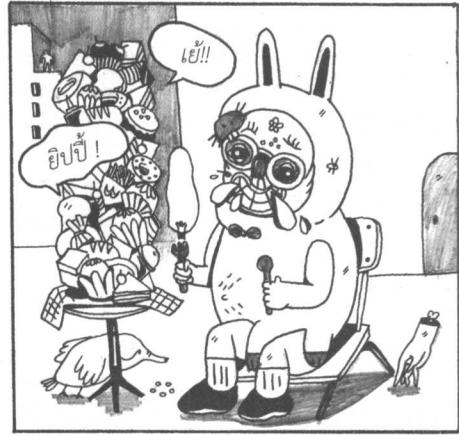
Club Fat Day (ศาลาคนอ้วน)

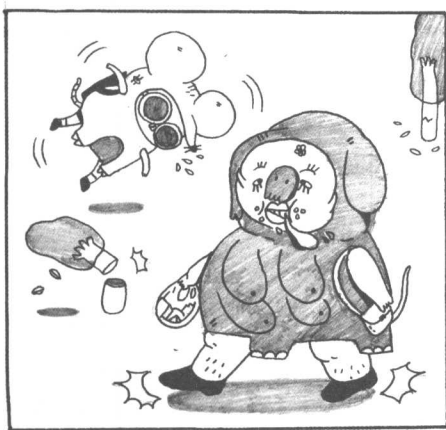
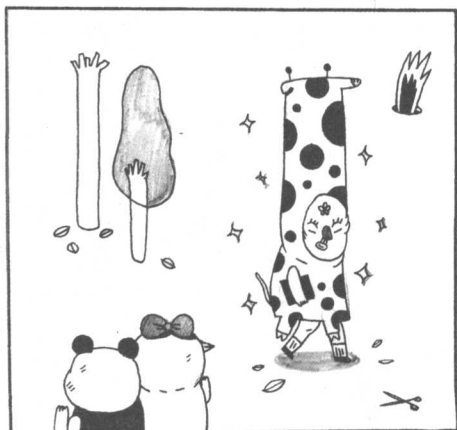
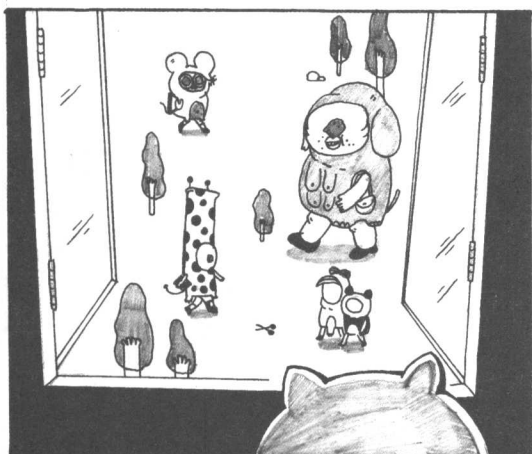
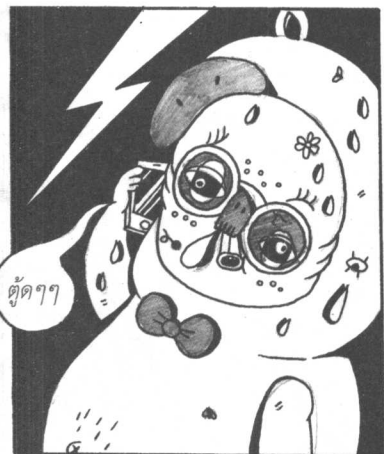
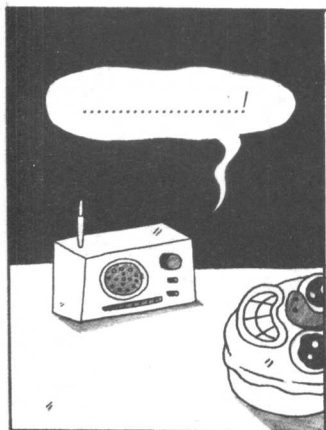
นายจตุรงค์ บุญวงศ์

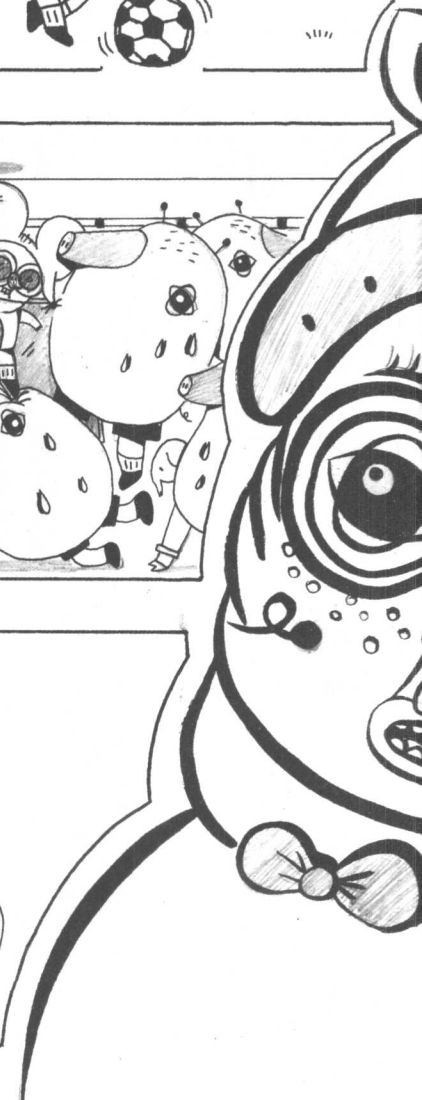
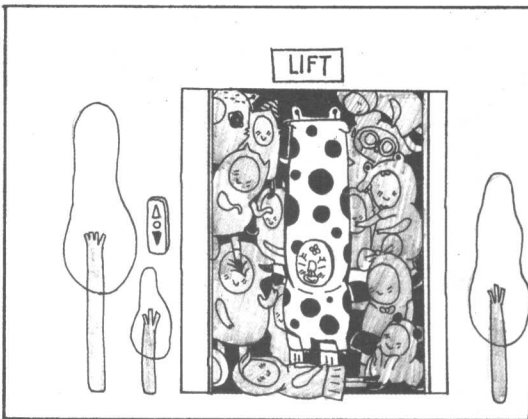
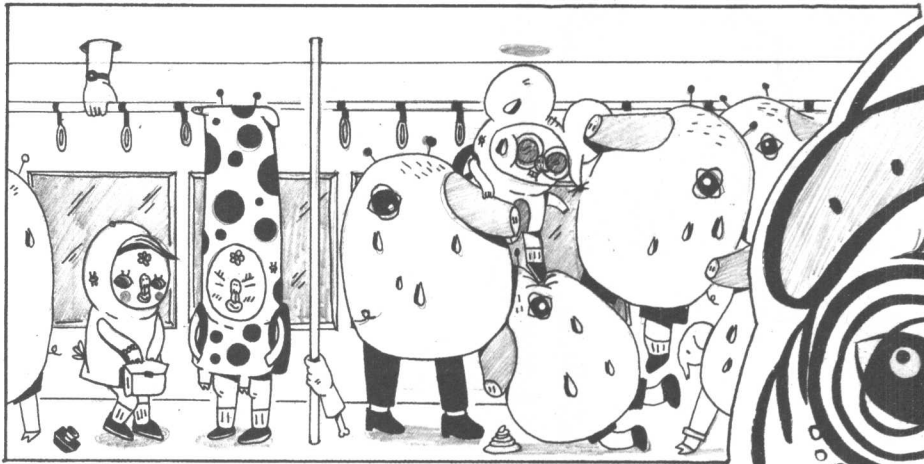
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

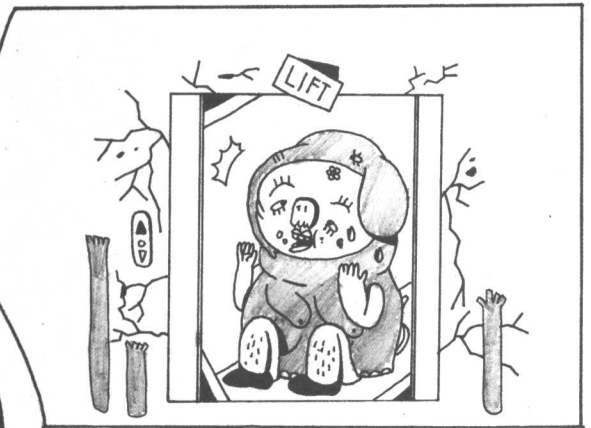
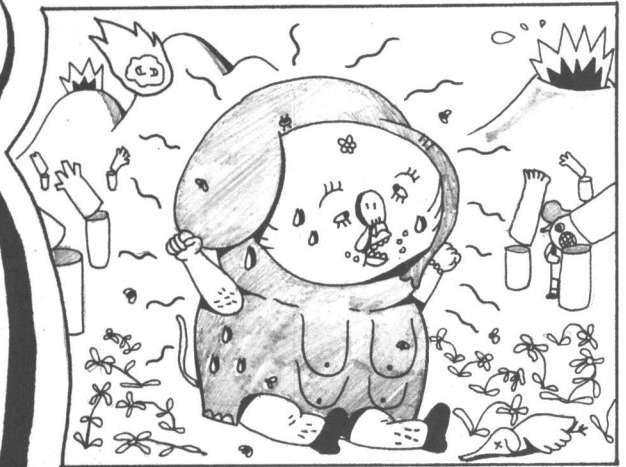
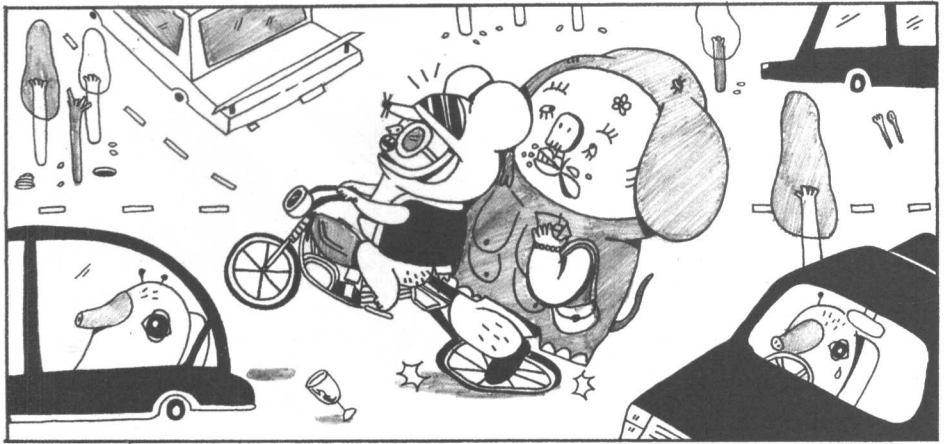
Club Fat Day (ศาลาคนอ้วน)

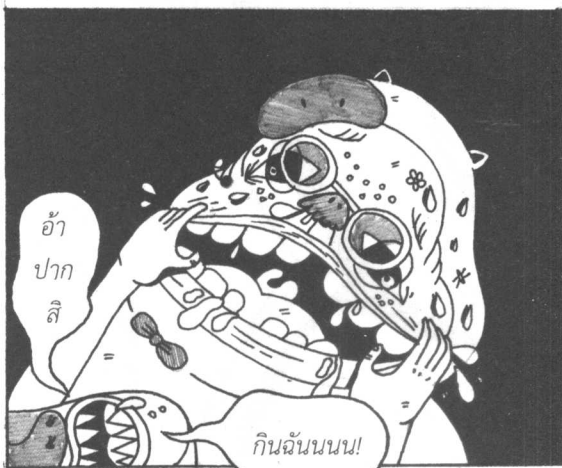
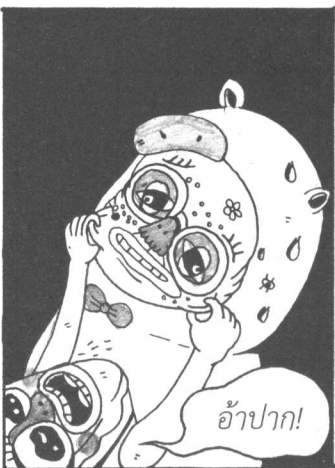
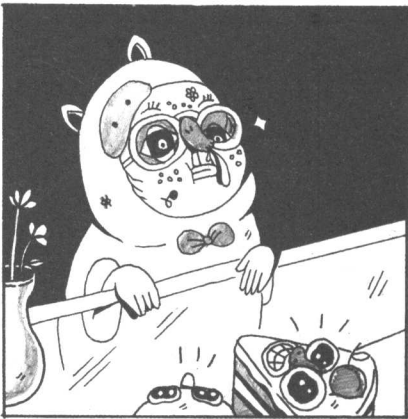
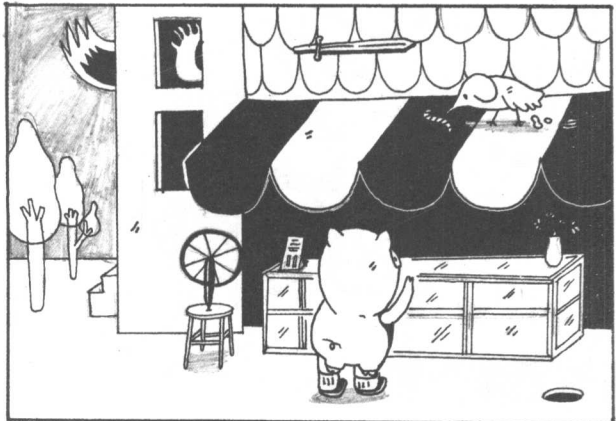
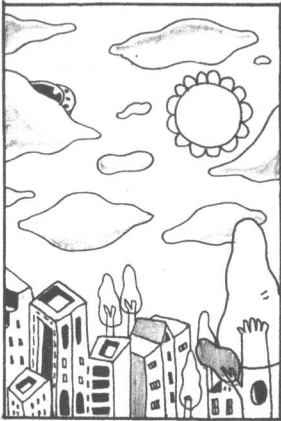


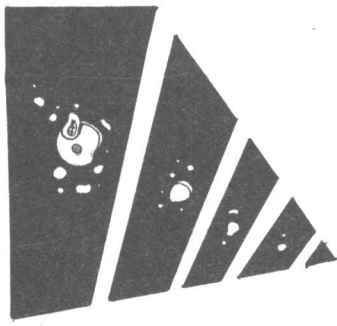
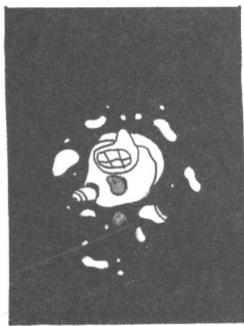
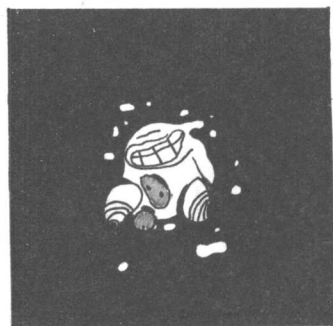
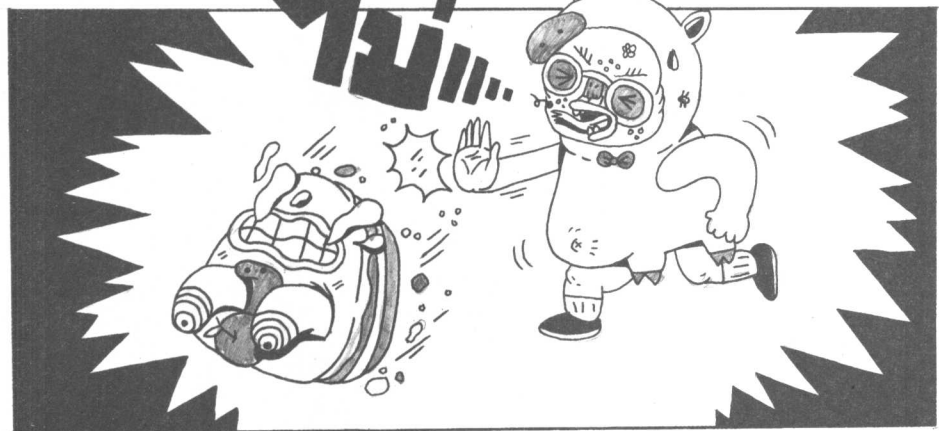
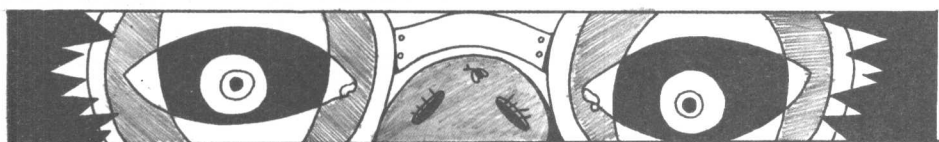
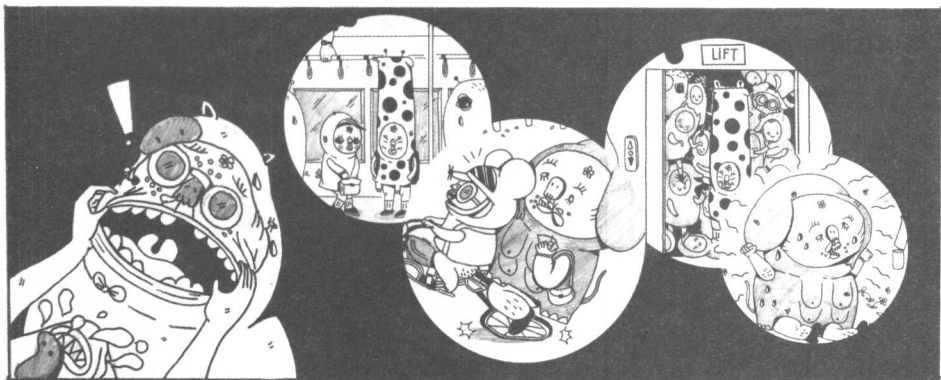




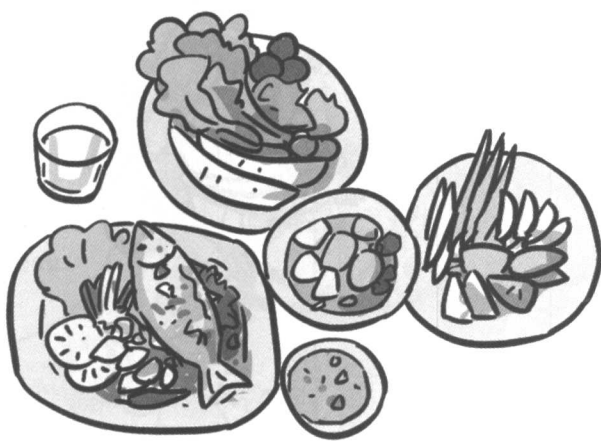


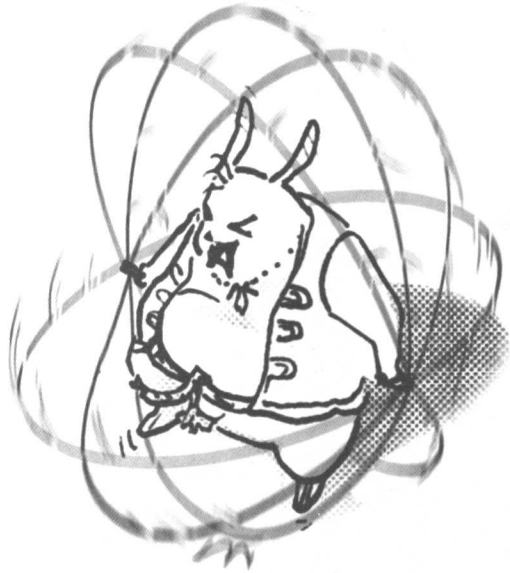












ชมชัย

Fit me to the moon

นายภัทรพล อัมพะวา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Pit me to the Moon

by Slothy



ณ หมู่บ้านกระต่าย
อันไกลโพ้น มีตำนานเล่าขาน
ถึงเทวดาแห่งดวงจันทร์ ผู้เดินทาง
เพียงปีละครั้ง เพื่อลงมาคัดเลือก
เด็กในหมู่บ้านขึ้นไปรับพร
อันศักดิ์สิทธิ์จาก
เทพเจ้ากระต่าย

มีเพียงตัวเดียว
เท่านั้นที่จะได้รับพร
เพื่อนำพาอายุยืนยาว
มาสู่ชีวิตของตน



กระต่ายหนุ่มสาว
ทุกตัวต่างก็เฝ้ารอ
วันแห่งโชคชะตานี้
อย่างใจจดใจจ่อ



และช่วงเวลานั้น
ก็ใกล้จะมาถึงแล้ว...



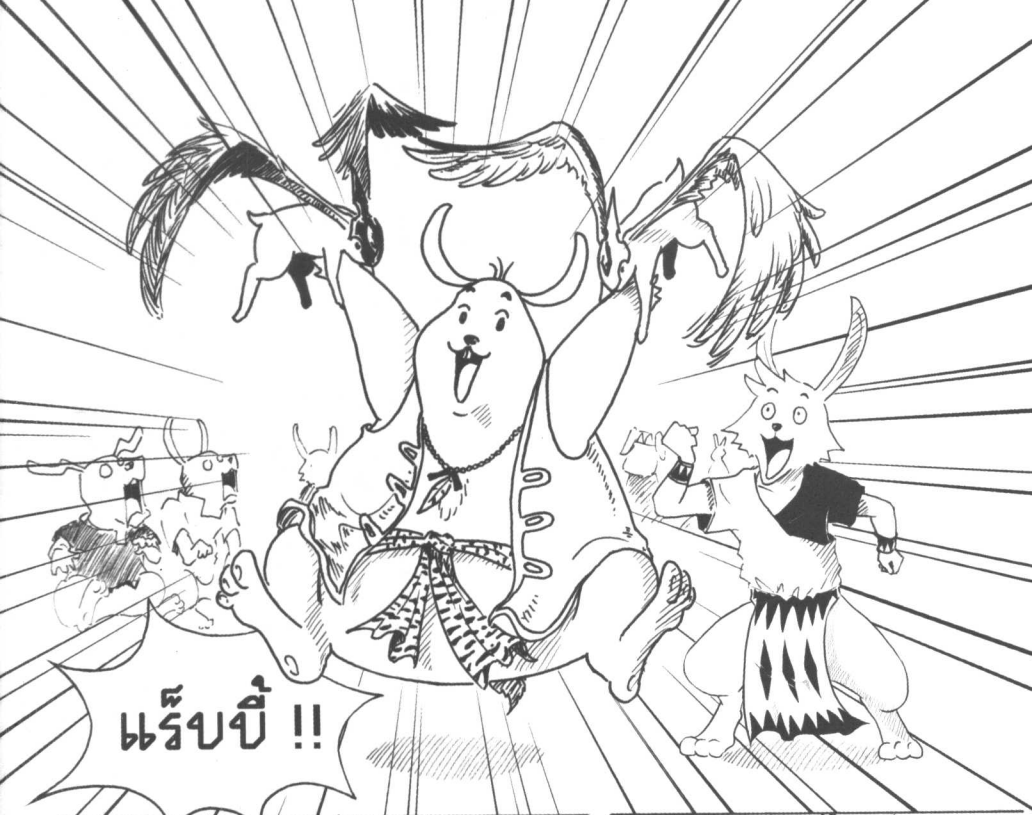
ได้เวลามือตึกแล้วอ่า
บ้านพวกขนมมาบ้างปะ ชันหิว

อดทนหน่อยดิเรียบี้ !
เดี๋ยวก็จบพีธี่แล้ว

ถึงเวลาแล้ว
!!!

เทวทูตแห่งดวงจันทร์

และผู้ทีเทวทูต
เลือกคือ !?



เร็วขึ้น !!





อ้าว !

เทวดาเปลี่ยนเป้าหมาย
มาเป็นบันแทนซะงั้น !!

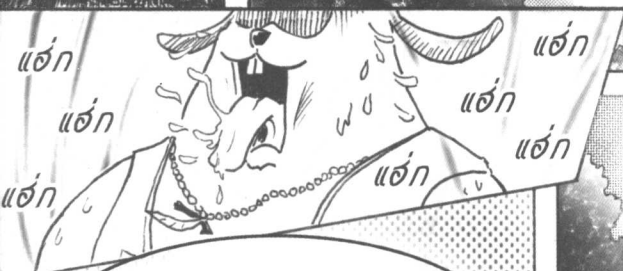
ง๊ะ~



สิงห์ของโรมัน

บัน !!!







พวกเราเป็นเด็กในหมู่บ้านครับ
ผมกับเพื่อนเห็นพี่มีความตั้งใจดี
เลยเกิดแรงบันดาลใจอยากทำตามบ้าง



ปีหน้าพวกหนู
ก็อายุถึงเกณฑ์กันแล้ว
เลยอยากเตรียมตัว
ตั้งแต่นี้ไป ค่ะ



งั้นมาพยายาม
ด้วยกันนะ !

นั่นสินะ เราจะมาท้อแท้ไม่ได้
ยังมีเด็กๆ ที่น้ออีกหลายคน
ที่เห็นเรา เป็นแบบอย่าง ต้องสู้ให้ถึงที่สุดเท่านั้น !



พวกเราเองก็อยากไป
ดวงจันทร์เหมือนกันครับ

6 เดือนผ่านไป

วอทซัปโย่ว !
ฉันกลับมาแล้ว

เอ่อ ขอโทษครับ...
เรียบื้ออยู่บ้านรีเปล่าครับ ?
ผมเป็นเพื่อนของเขา

อ้าวมัน !
เที่ยวดวงจันทร์สนุกมั๊ย

ร..เรียบื้อ !?

ช่วย ชื่นเอง

นายดูดีชื่นนะ
ทำได้อะไรงั้นเนี่ย !?

นายอาจจะตกใจที่ชั้นลดความอ้วน
ได้ขนาดนี้ แต่ไม่ใช่เพราะความพยายาม
ของชั้นเพียงตัวเดียวหรอกนะ
แต่เป็นเพราะเด็กๆ ในหมู่บ้านต่างหาก
ที่ทำให้ชั้นเห็นคุณค่าในตัวเองขึ้นมา

ที่สำคัญ ชั้นอยากจะ
ขอบใจนายมากๆ เลย บัน
นายคือแรงบันดาลใจ
ของชั้น



เยี่ยมไปเลย
เร็วบี๊ !



ไม่น่าเชื่อว่า
แผนของท่านเทพจะได้
ผลเกินคาดขนาดนี้

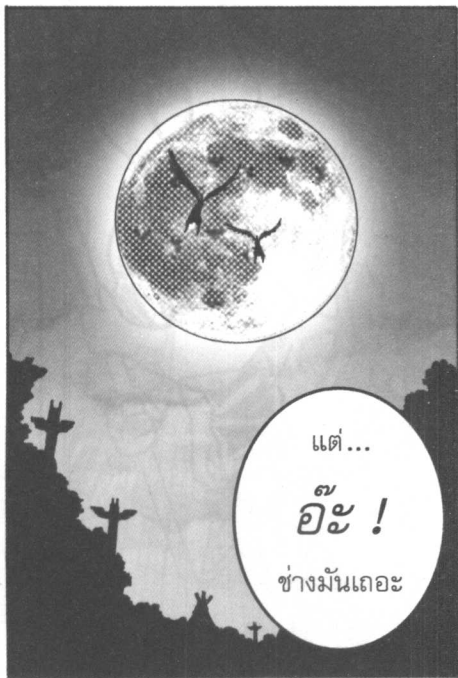
๕๖ 1?



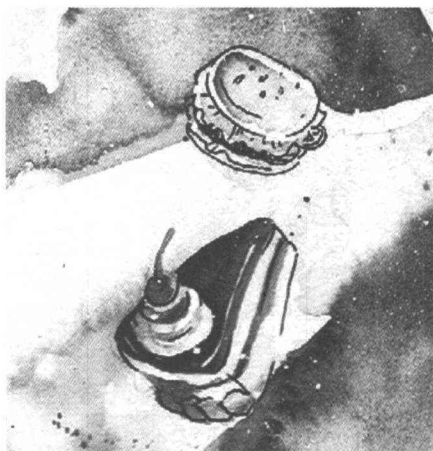
แต่...

โ๊ะ !

ช่างมันเถอะ







ชมชย

A Piece of cake

นางสาวพนิดา รัตสาร


มหาวิทยาลัยศิลปากร



ไม่รู้
ตั้งแต่
เมื่อไร



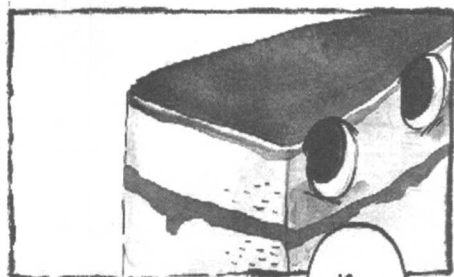
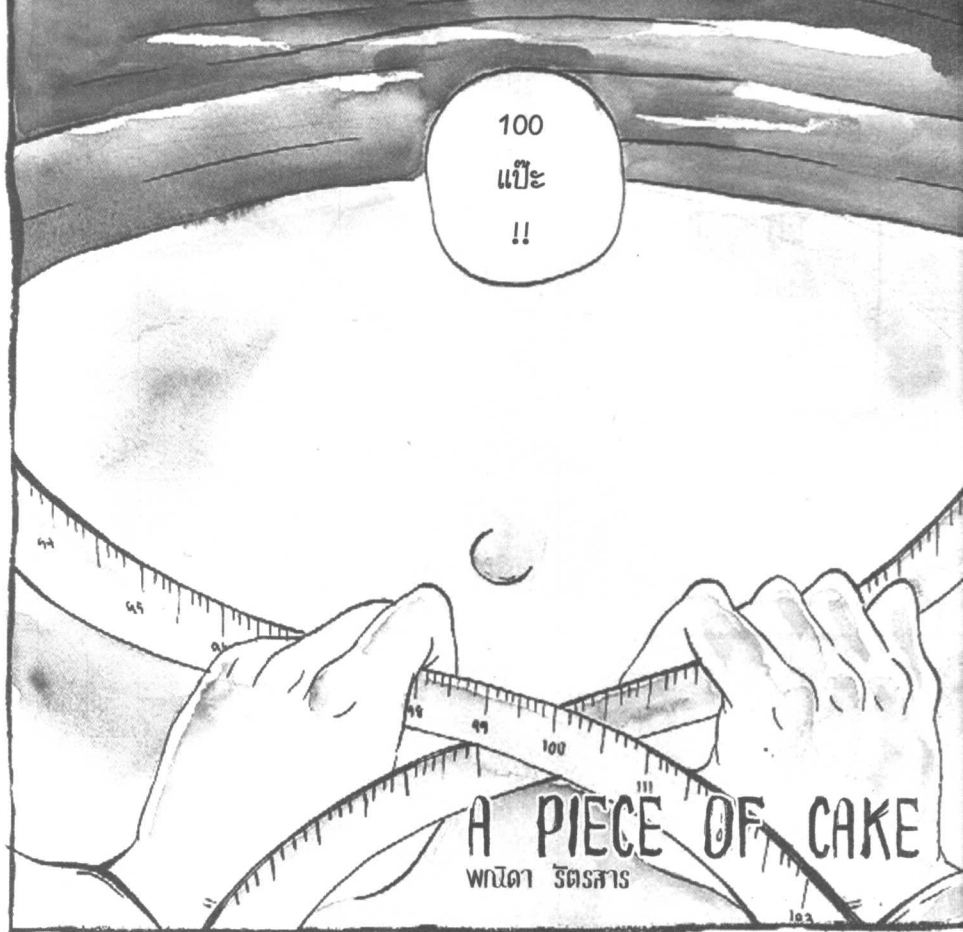
ใคร
รู้
บ้าง
?



กิน
เรา
ได้
นะ



ที่ได้
ยินเสียง
“อาหาร”







อย่า
มา
!!



พูดบ้าง
นะจ้อยย

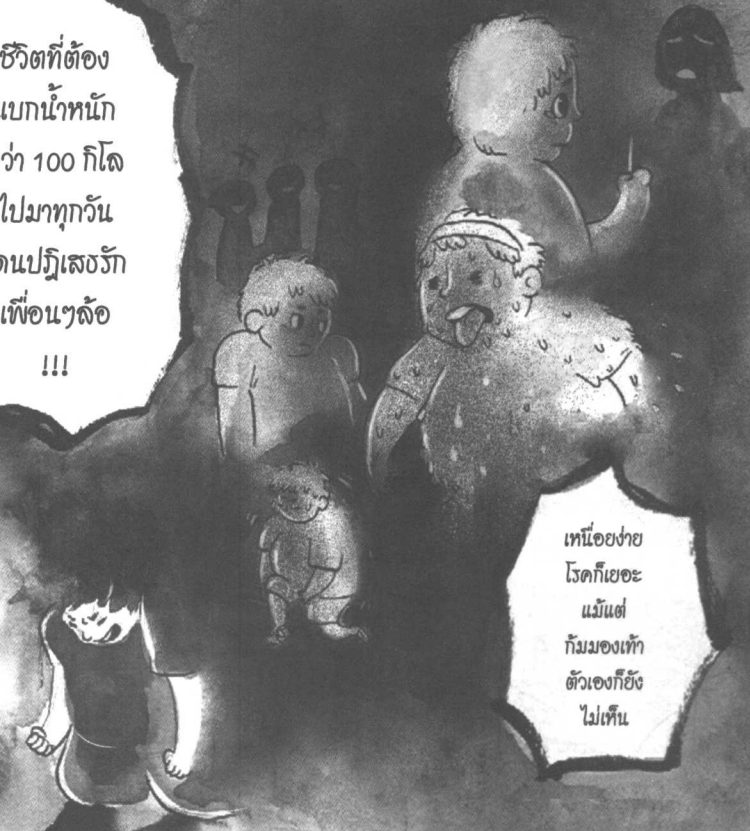
!!!
แกไม่มีทาง
เข้าใจความทรมาร
อันนี้หรอก



ทุกครั้ง
ที่ไม่เคย
ปฏิเสธแก
มันเป็น
ยังไง
!!!

ชีวิตที่ต้อง
แบกน้ำหนัก
กว่า 100 กิโล
ไปมาทุกวัน
โดนปฏิเสธรัก
เพื่อนาลือ

!!!



เหนื่อยง่าย
โรคก็เยอะ
มันส์
ก็มของแท้
ตัวเองก็ยัง
ไม่เห็น

ลาก่อน
ความสุข
จอมปลอม

รู้จัก
ความสุข
ที่แท้จริง
หรือ
?

ลืม
ช่วงเวลา
ที่
อาหาร
เข้าปาก

กลิ่น
หอม
เข้า
ขวิด

รสชาติ
ที่กระจาย
ไปทั่ว
ปาก

ไปไหน

แล้ว

รอย

ยยย

ย

!!



ใน
ที่
สุด

ฝันที่
จะได้
ดูกัน

ก็เป็น
จริง
สักที

ขอ
กัน

ดี

เดอ=

!!

อ่าม มุม ม -

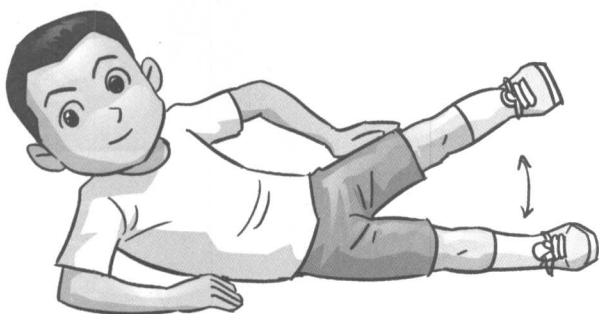
ชะ
เมื่อ
ไ้

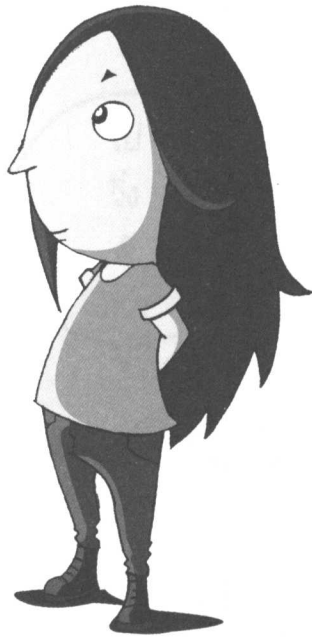


ไป
จึง
ด้
กว่า



พบกับเยาวชน
ผลงานเข้าตาน่าอ่าน
ครับ



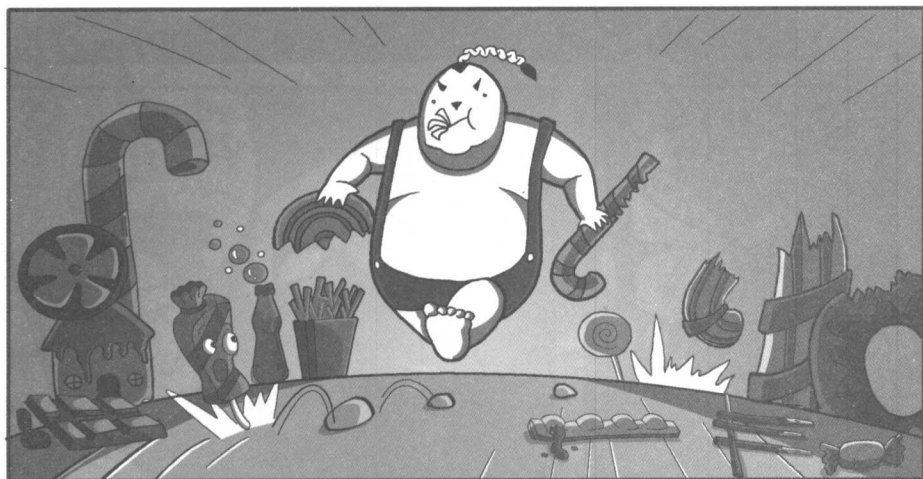


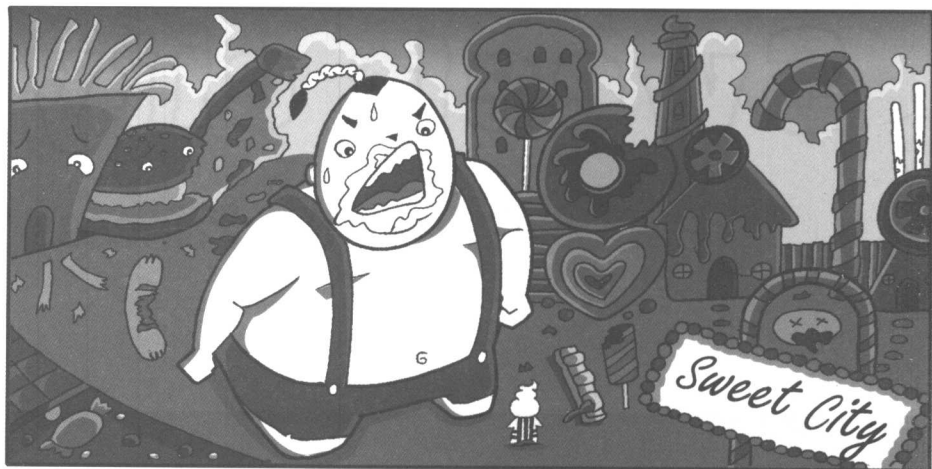
Sweet city

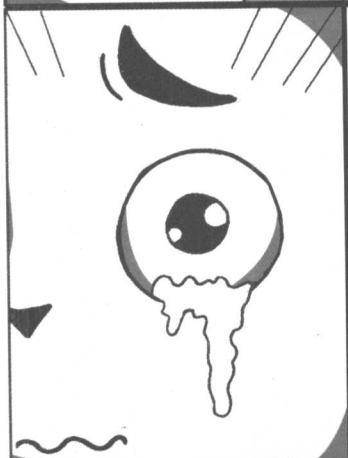
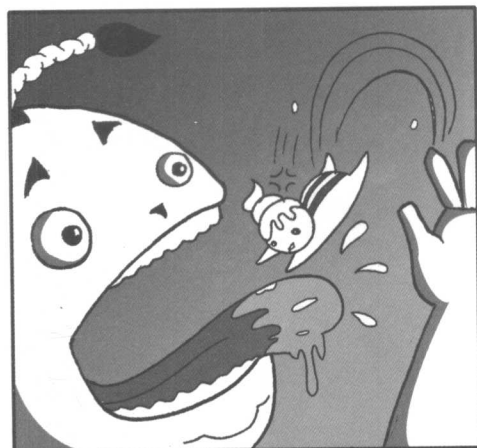
นางสาวปฐวิภานต์ พูลพานิช
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ลพบุรี

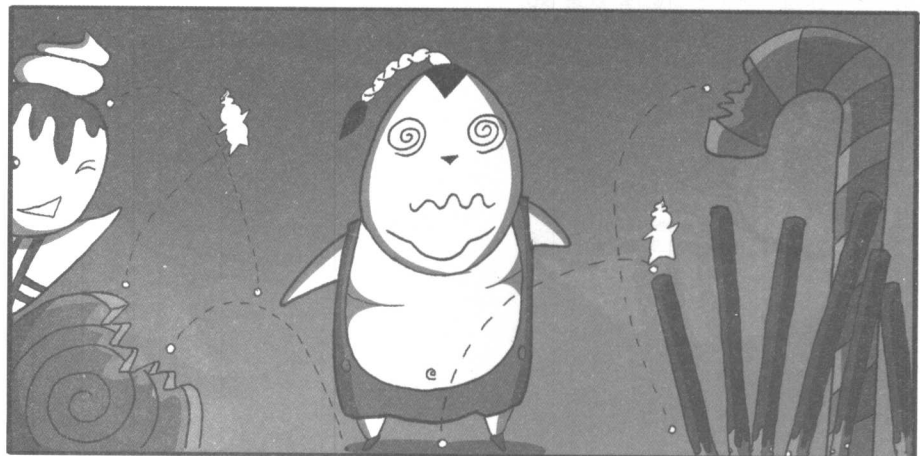
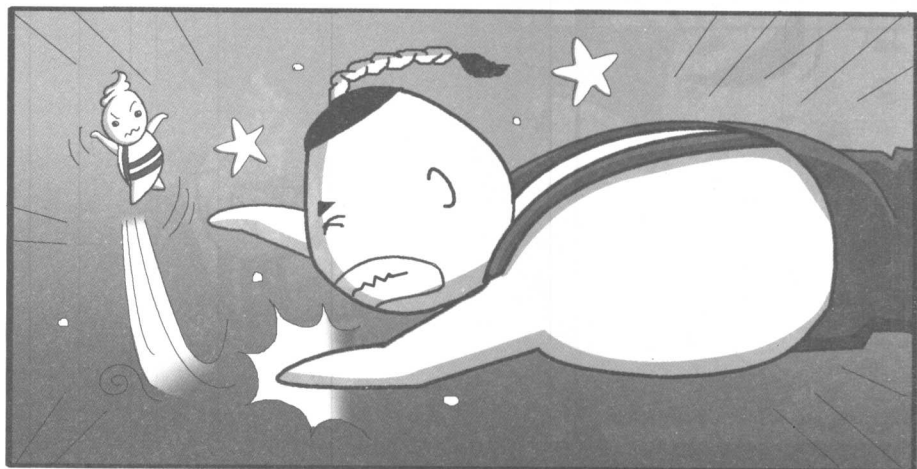
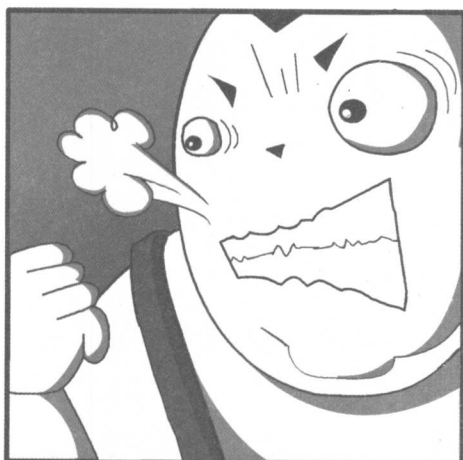
Sweet city

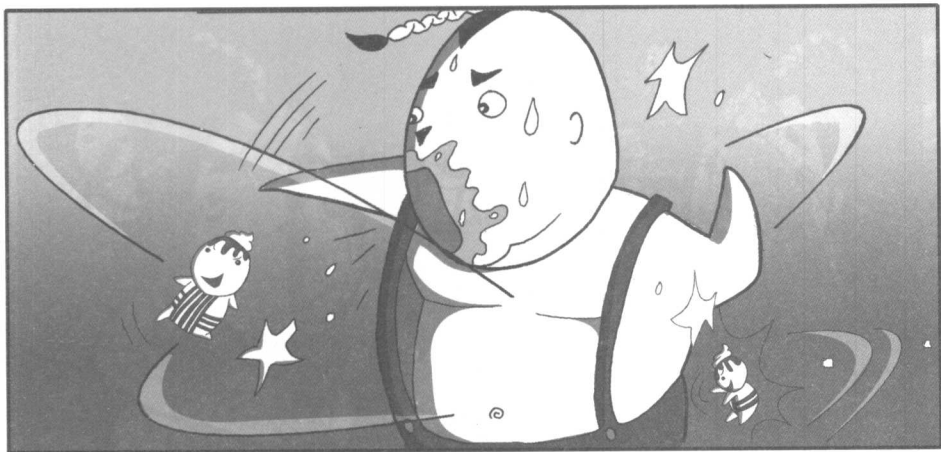
By Princess

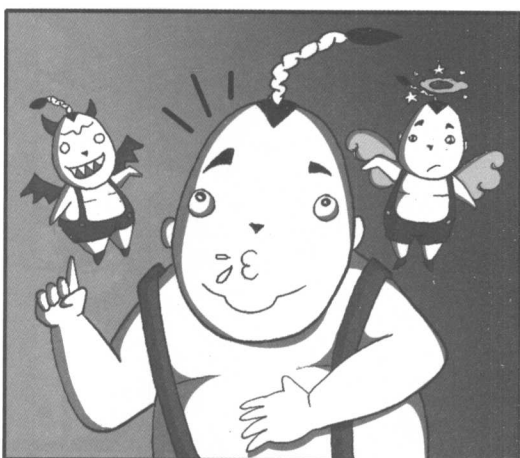


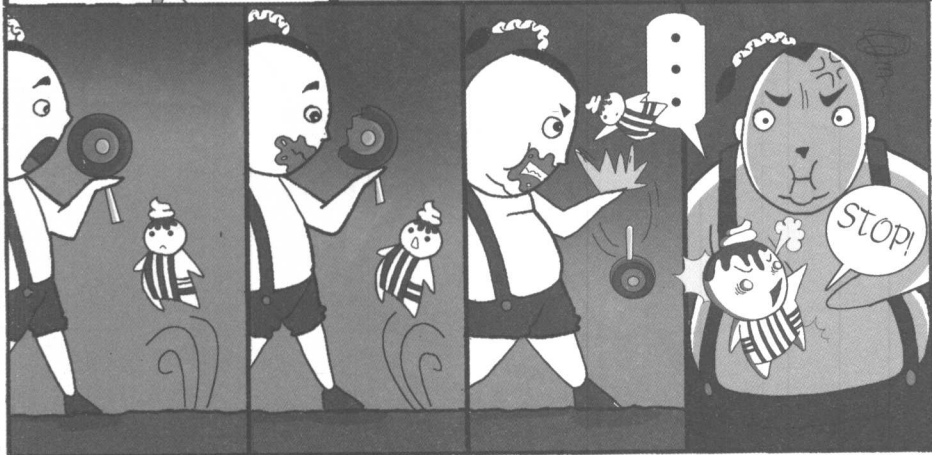
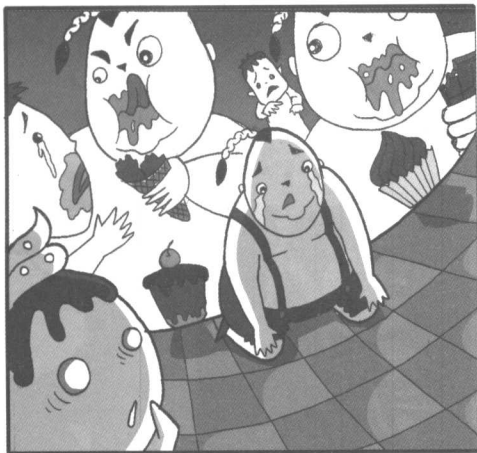
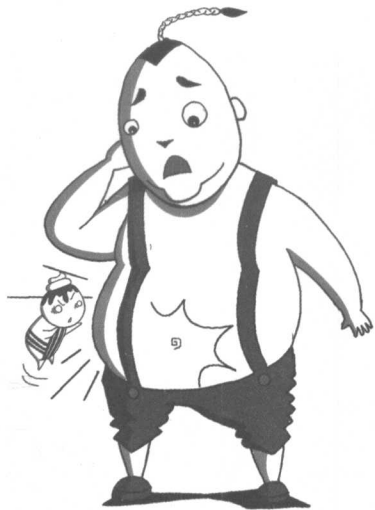


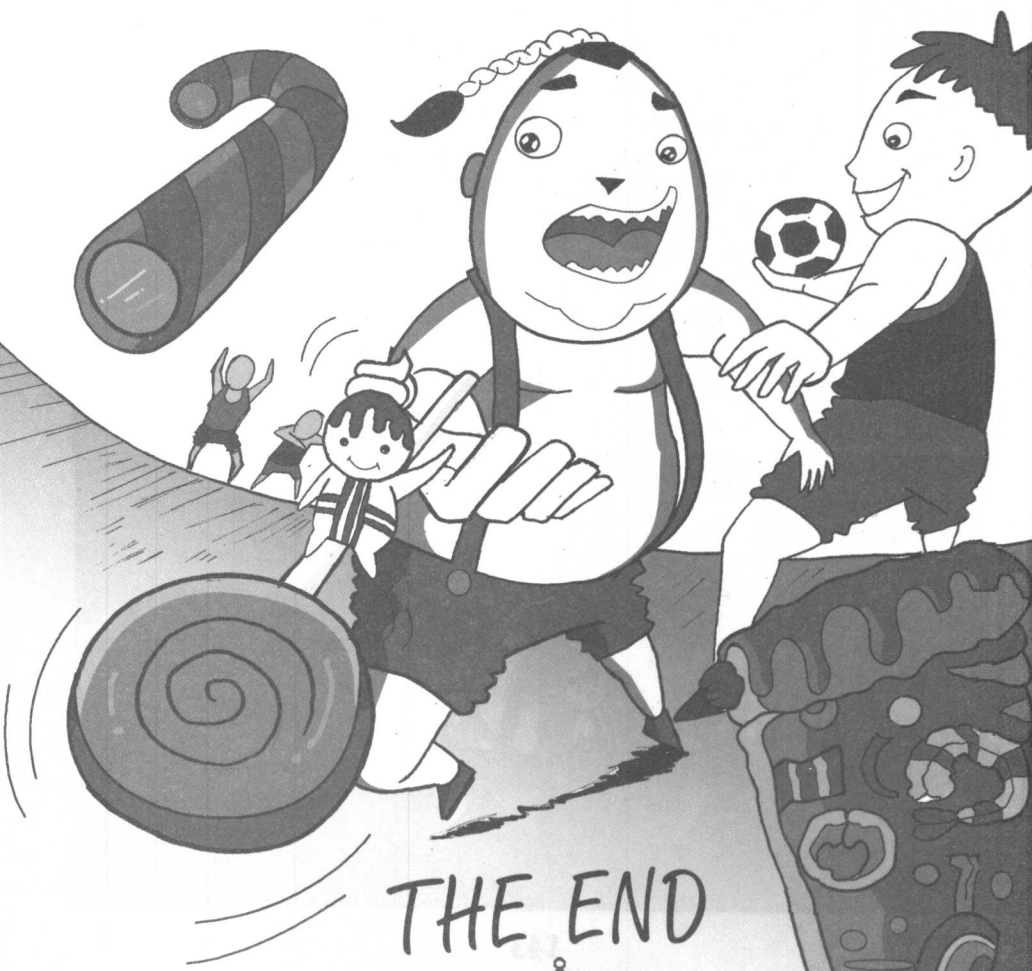
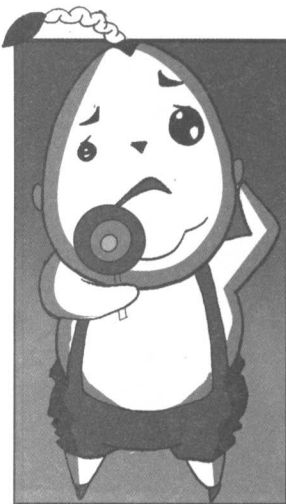












THE END

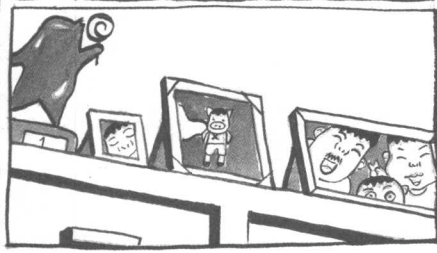
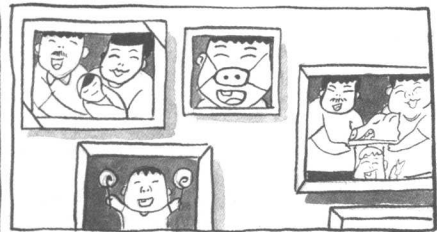
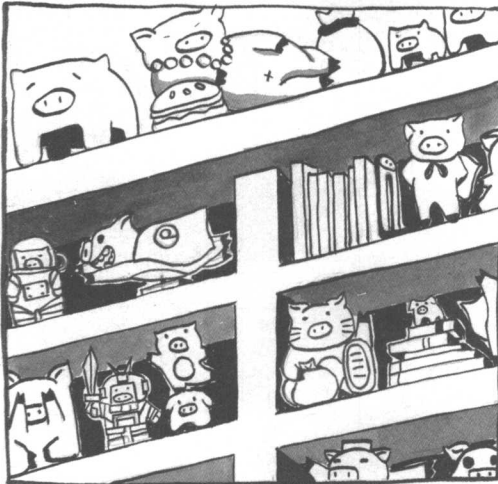
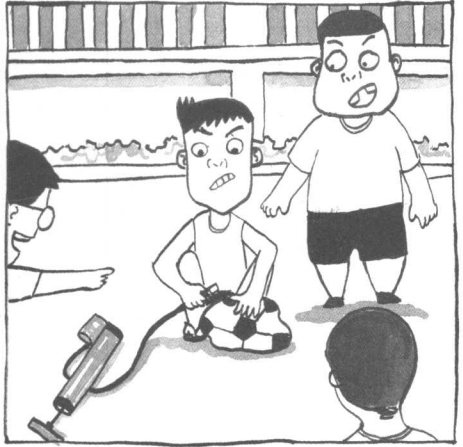


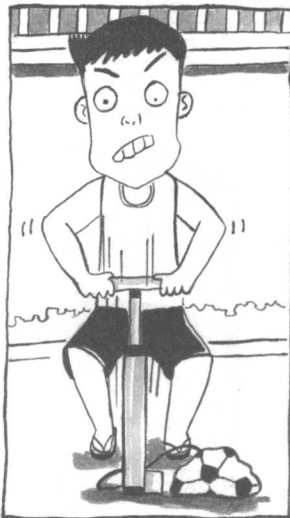
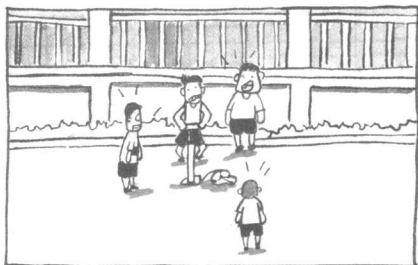
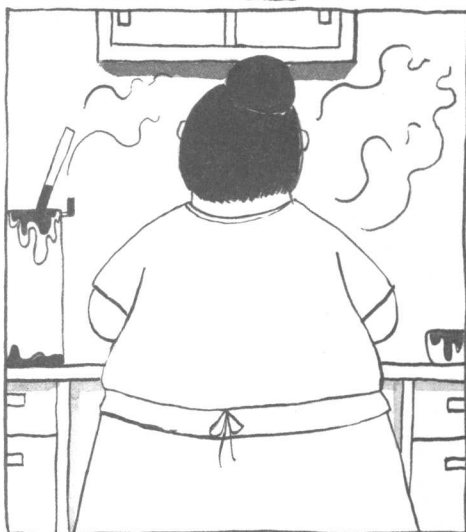
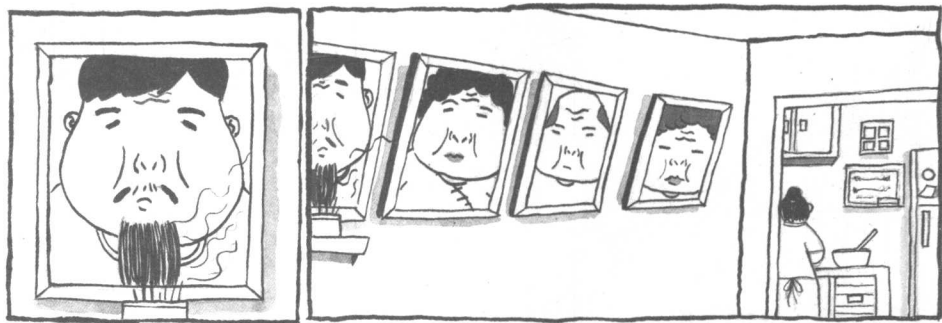


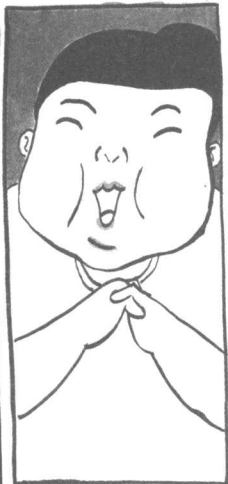
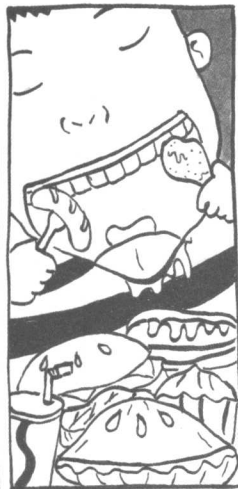
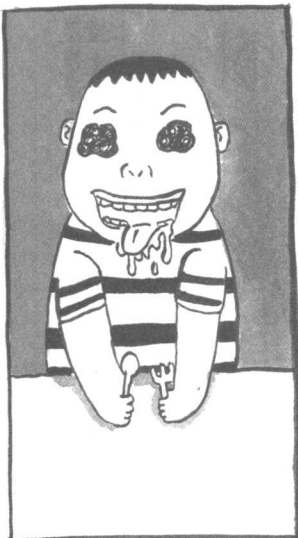
กินอะไรดี

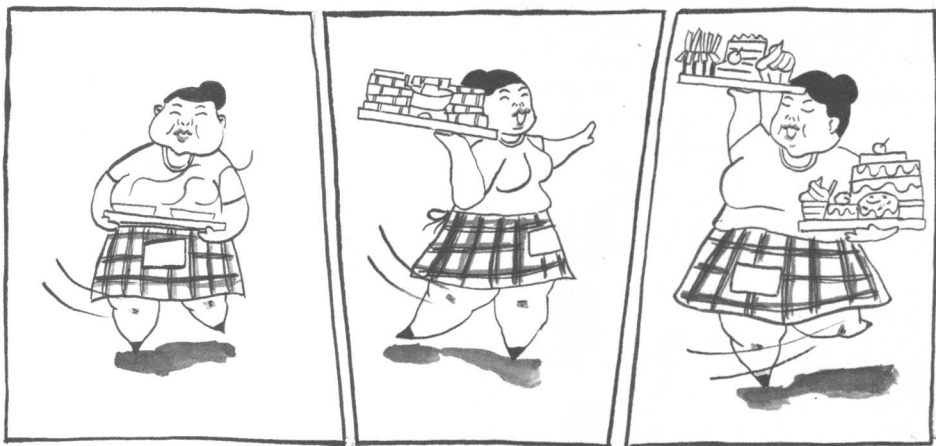
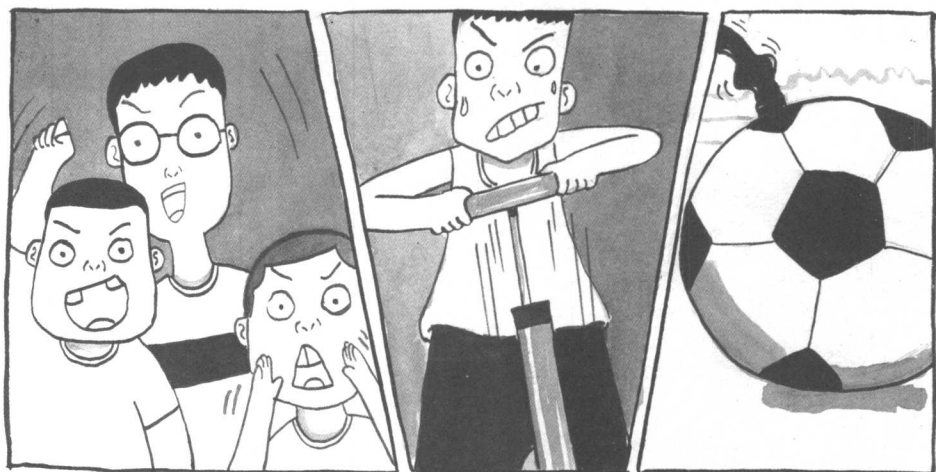
นางสาวศิริวรรณ สินเพิ่ม

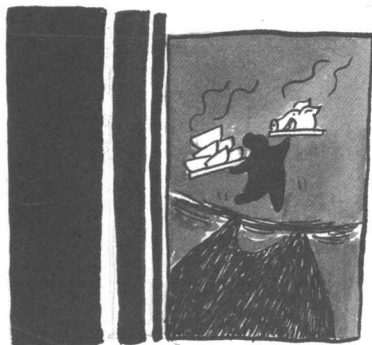
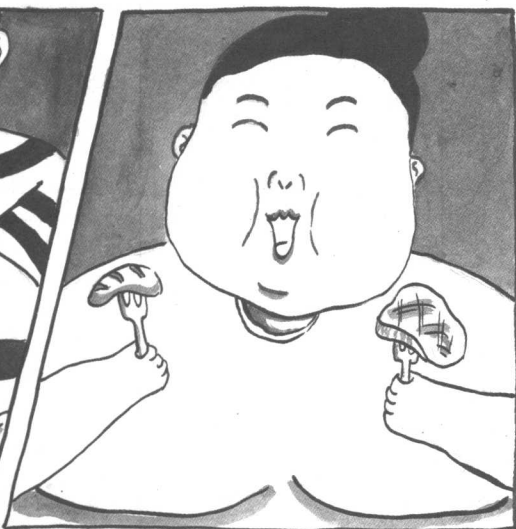
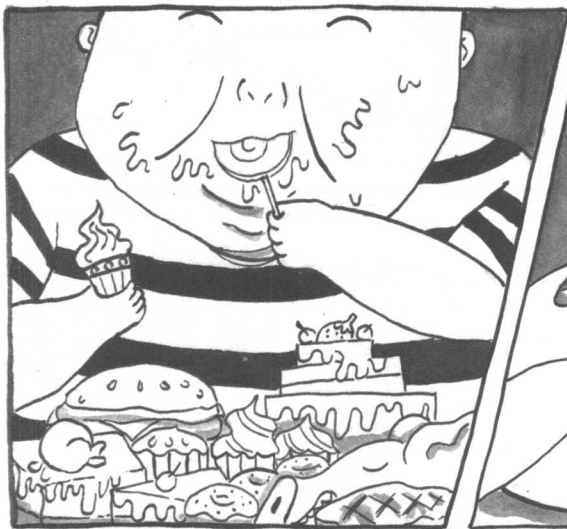
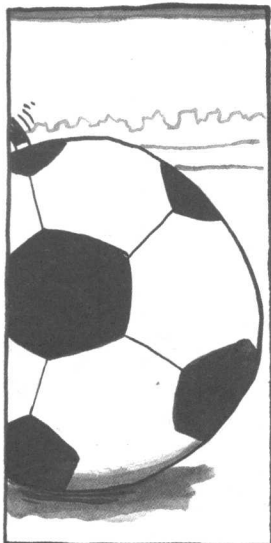
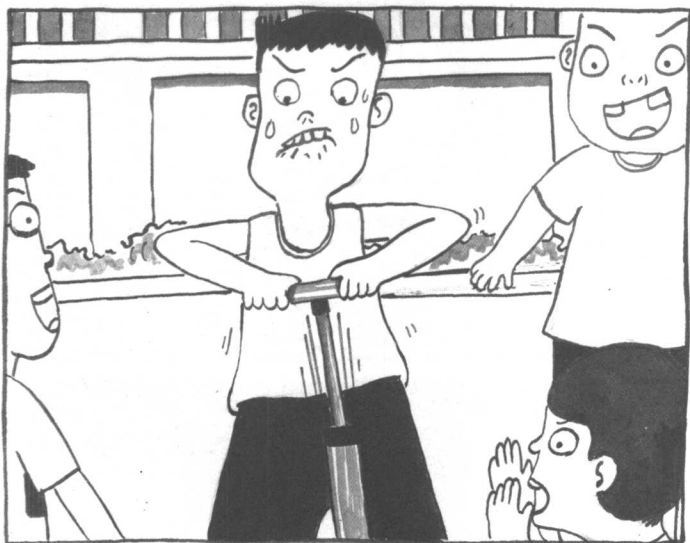
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

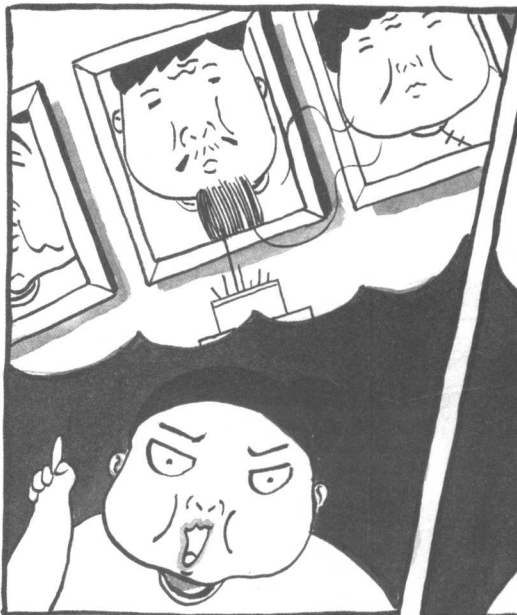
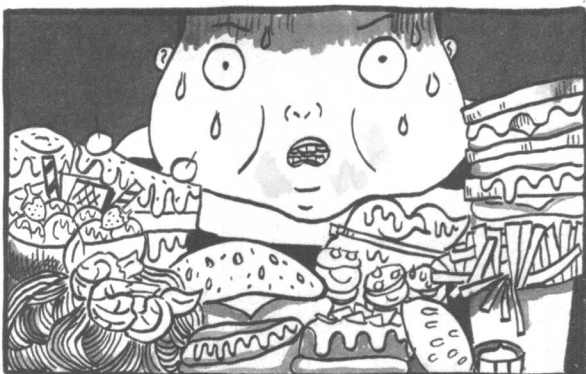
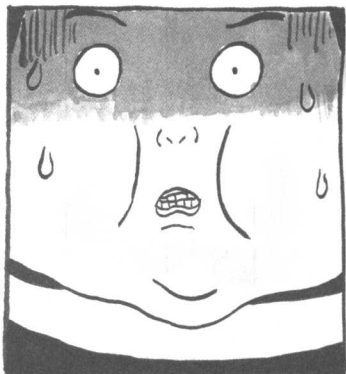




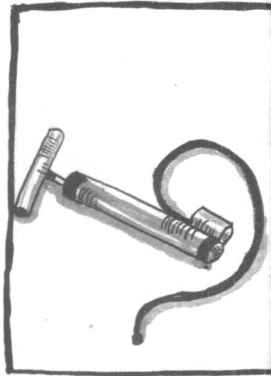
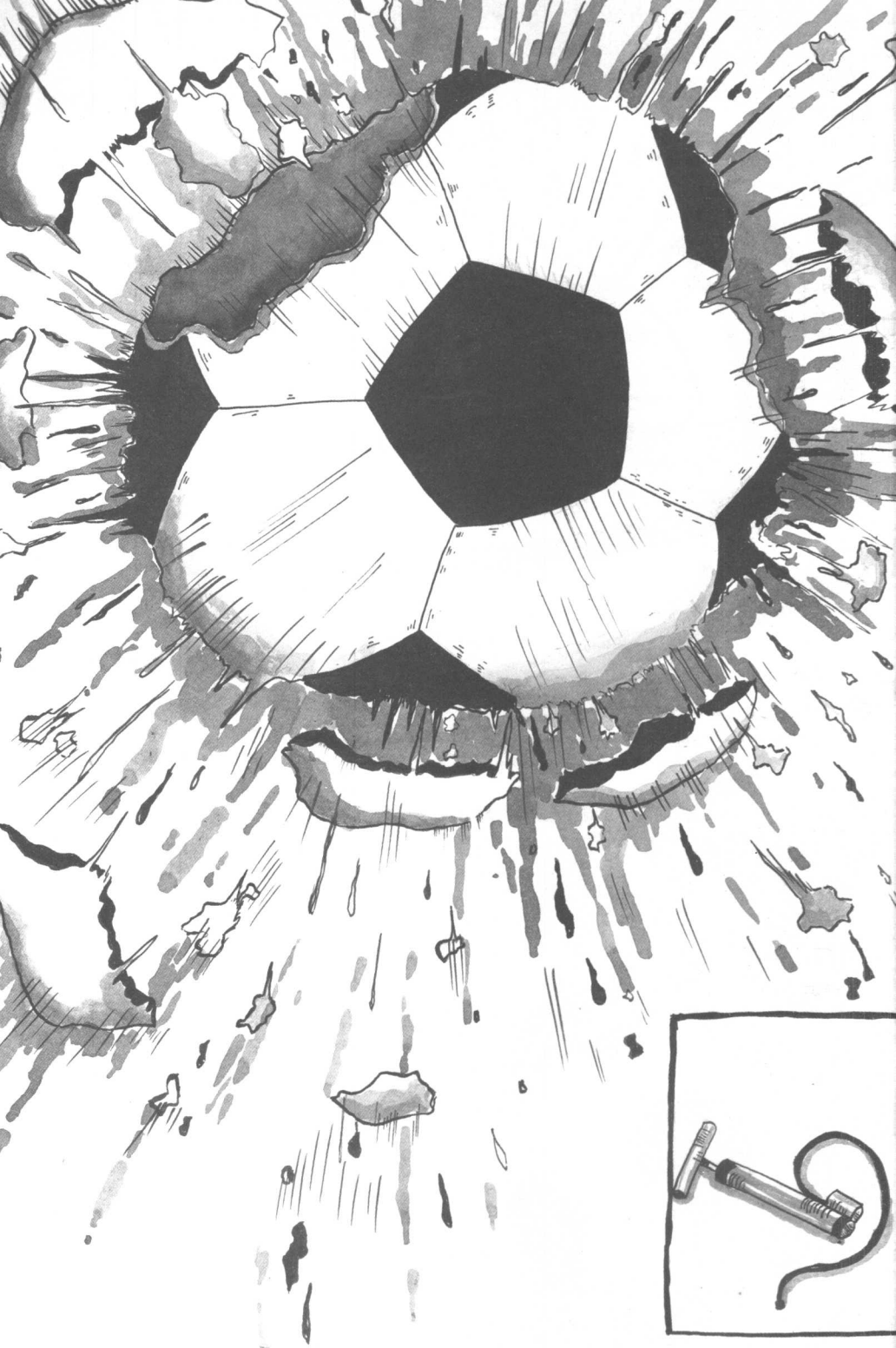










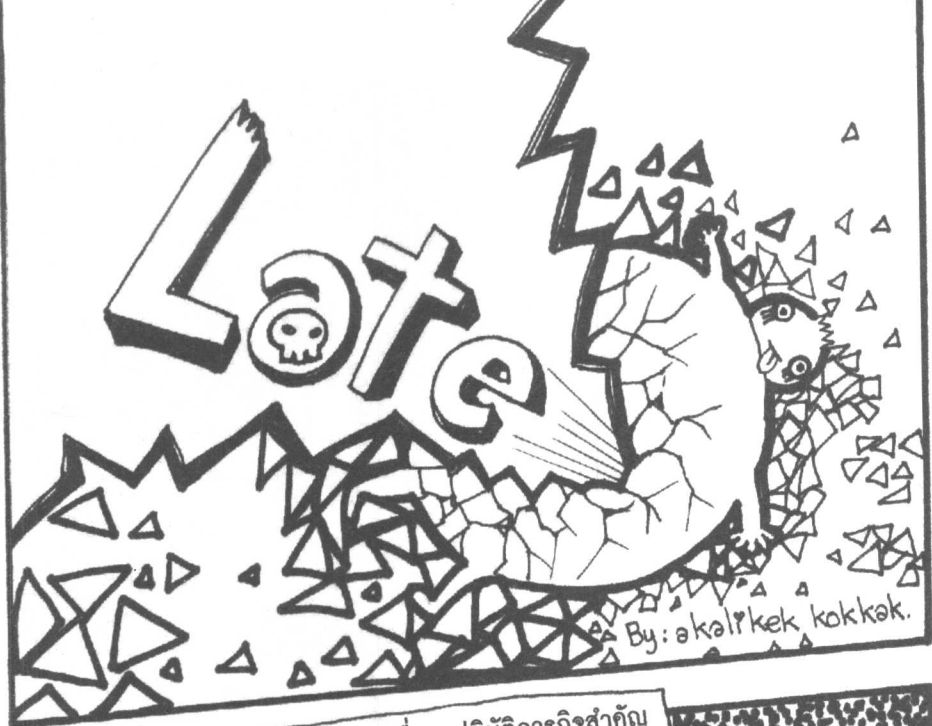






Lote

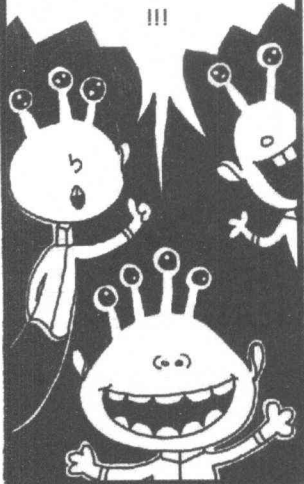
นางสาวปิยรัตน์ แวจะบก
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา





ภารกิจสำคัญก็คือ ...
มาช่วยชาวโลกพิชิตโรครออัน

!!!

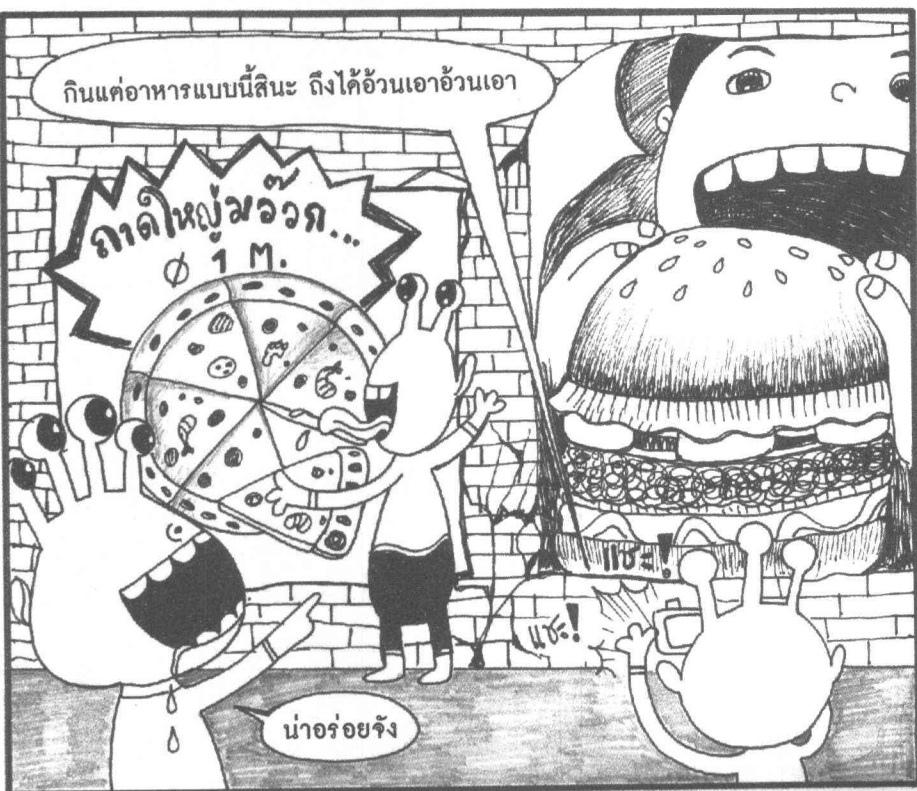


ทำไมมันถึงได้เจ็บอย่างงั้น ...

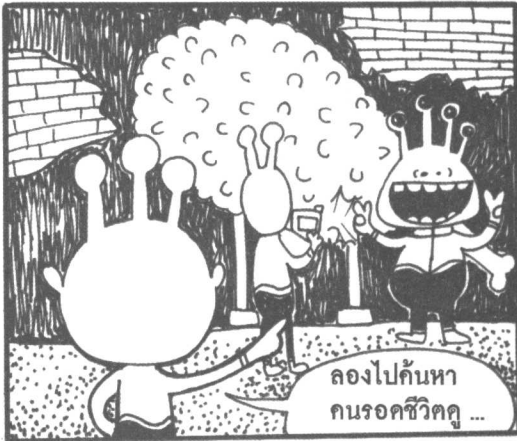
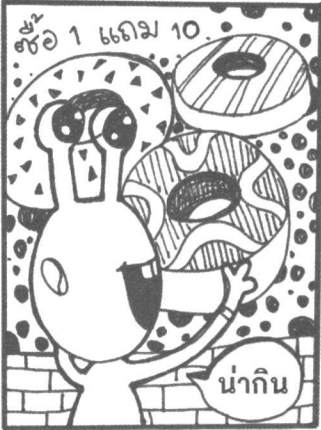


กินแต่อาหารแบบนี้สินะ ถึงได้อ่อนแออ้วนเอา

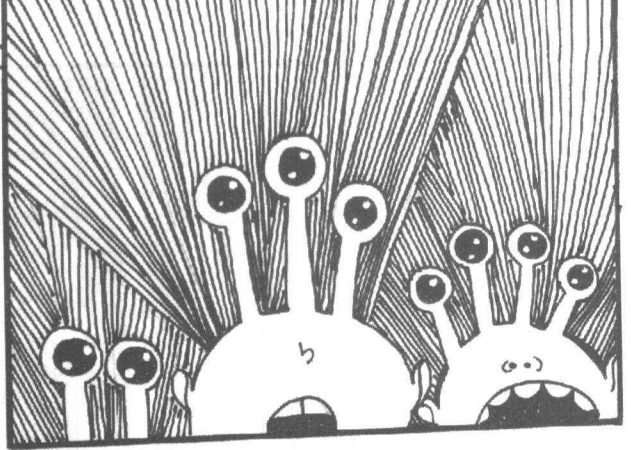
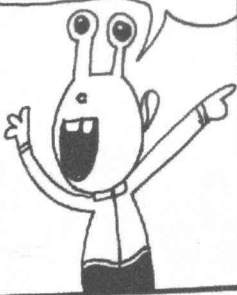
ภาคใหญ่สุด...
Ø 1 ม.

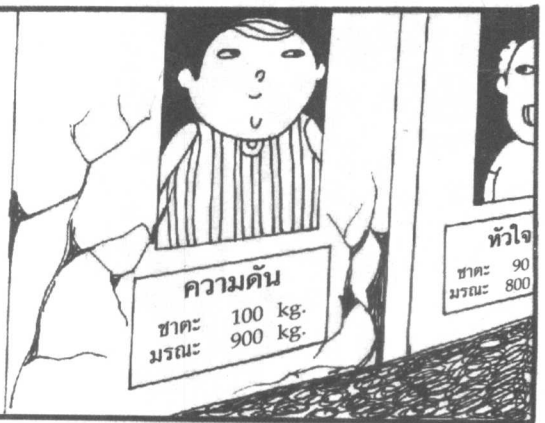
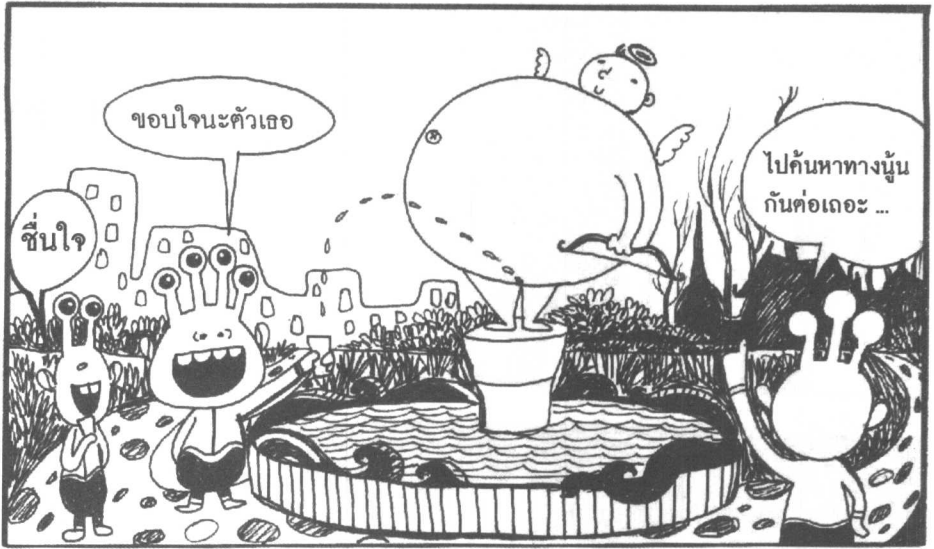


น่าอร่อยจัง

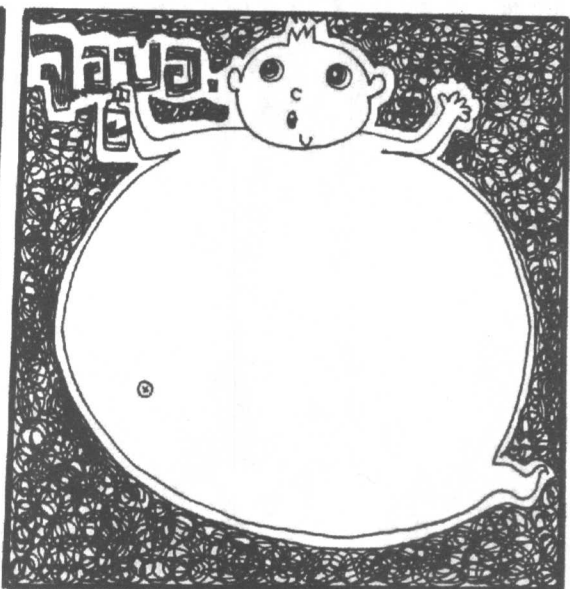
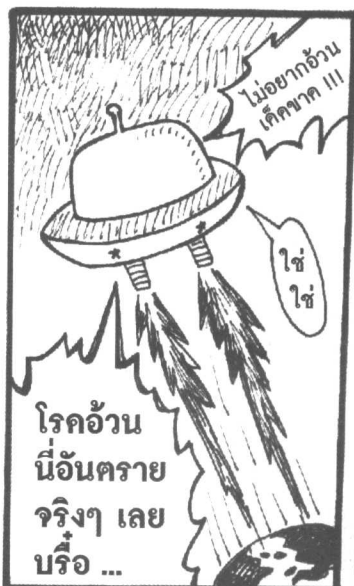


มาดูภาพฝาผนังพวกนี้เร็ว











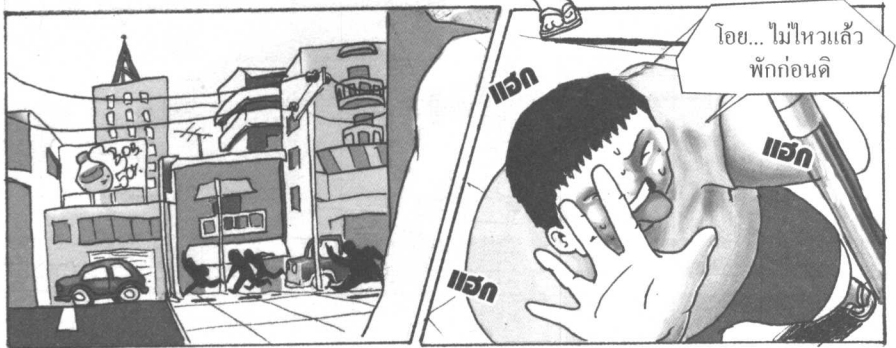


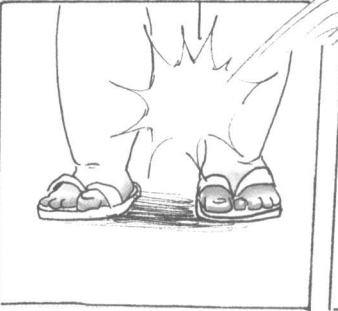
อ้วนไม่ดี ดีที่ไม่อ้วน

นายสุขสม เขียวคำ
พูลาจริญวิทยาคม

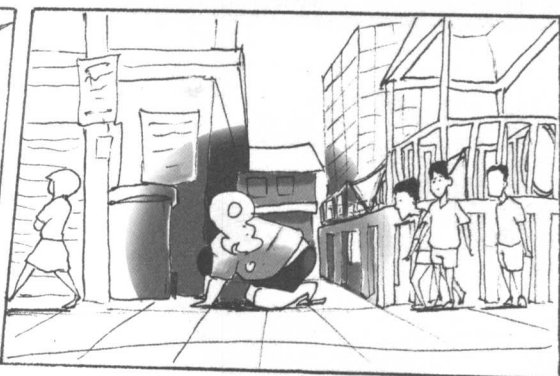
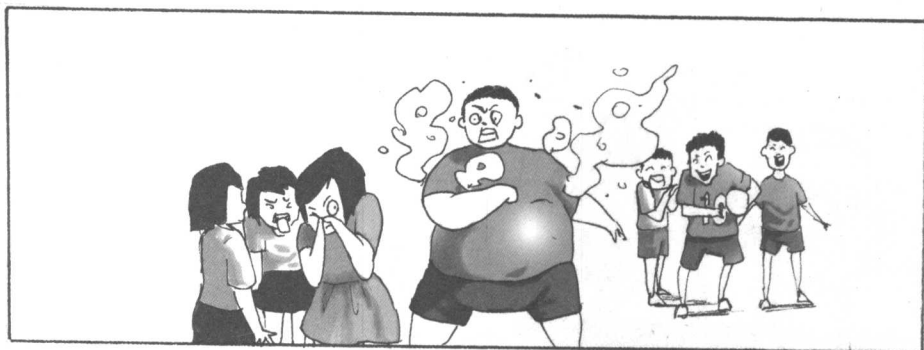
อ้วนไม่ตี ตีที่ไม่อ้วน

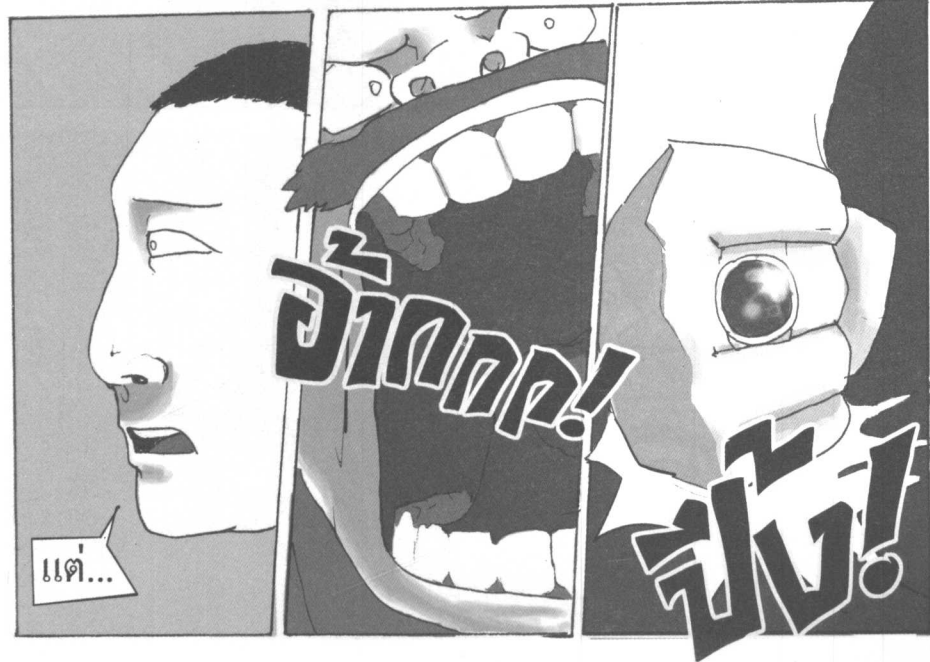
โดย สุขสม เขียวคำ

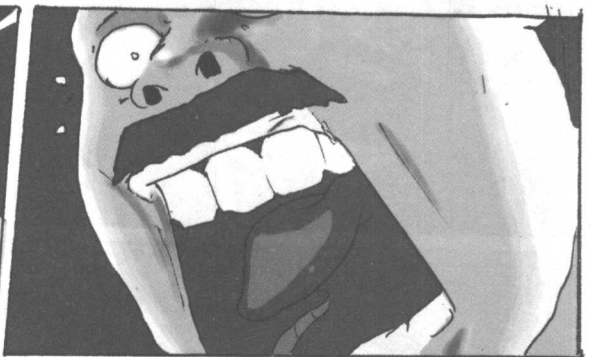
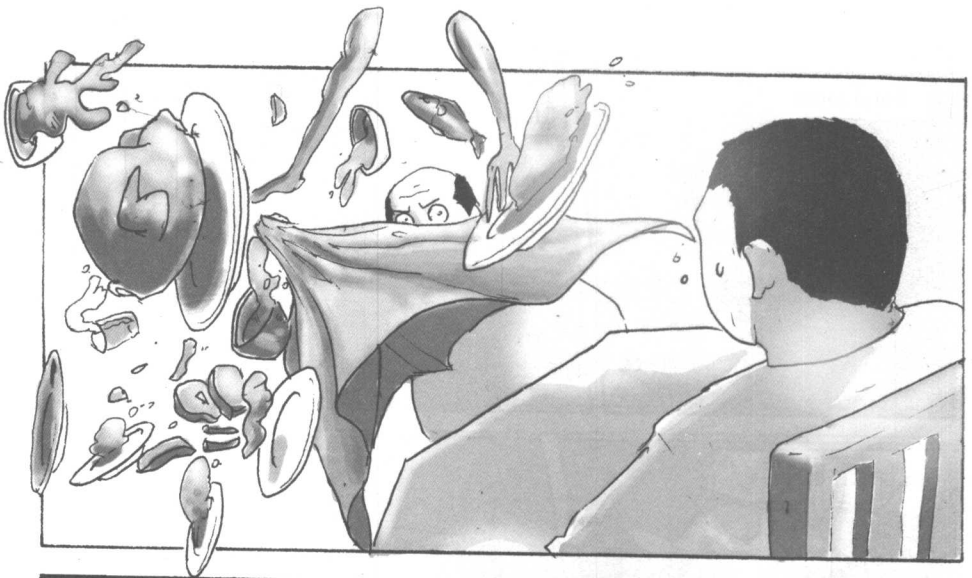










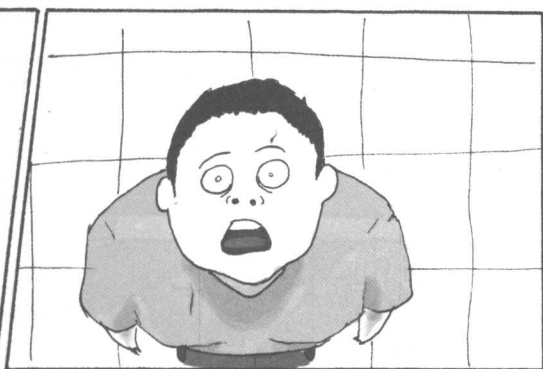


เดี๋ย!

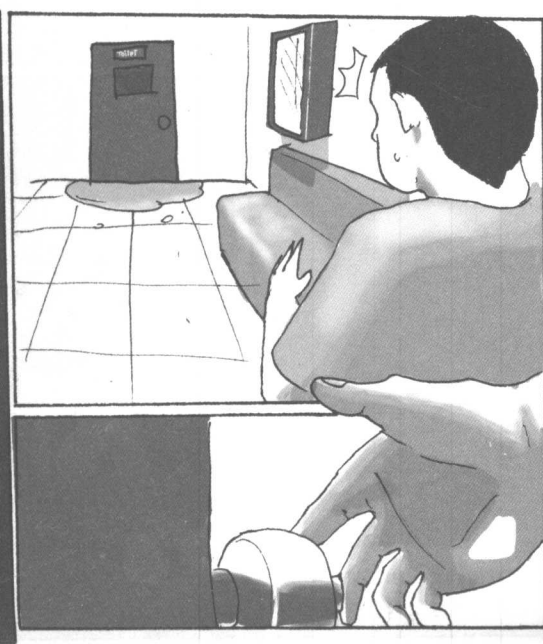
เดี๋ย!

ควรหลีกเลี่ยงอาหาร
ทอดๆ มันๆ แล้วย่าเคี้ยว
เพราะมันจะทำให้ความดันขึ้น
เส้นเลือดแตกจะแย่นะ

ค่ะ ขอบคุณหมอมกานะคะ



โรคอ้วนกับความดันโลหิตสูง
 ภาวะที่ความดันเลือดขึ้นสูงอย่างรุนแรง
 คือตั้งแต่ 180 มิลลิเมตรปรอท
 สำหรับความดันช่วงหัวใจบีบ หรือ
 110 มิลลิเมตรปรอทสำหรับความดันช่วง
 หัวใจคลาย เรียกว่าภาวะความดัน
 โลหิตสูงวิกฤต (hypertensive crisis)
 ซึ่งที่ระดับความดันเลือดดังกล่าวมี
 ความเสี่ยงสูงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนได้
 ผู้ป่วยที่ความดันโลหิตสูงระดับนี้อาจ
 ไม่มีอาการ หรือมีรายงานว่า
 ปวดศีรษะ และเวียนศีรษะมากกว่า
 คนทั่วไป อาการอื่นๆที่เกิดกับความดัน
 โลหิตสูงวิกฤต เช่น ตาพร่ามองภาพ
 หรือหายใจเหนื่อยหอบหัวใจล้มเหลว







**"Change my world
Chang my weight"**

นางสาวพิชญา ฟ้าอำนวยผล
โรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี

สวัสดีครับ
ข้า "ทีโอ"
เจ้าชายของ
อาณาจักรแห่ง
ความอุดม
สมบูรณ์

มีเพียง
หนทางเดียว
ที่จะแก้
ปัญหานี้
ก็คือ

แต่ตอนนี้
อาณาจักรของข้า
กำลังตก
ที่นั่งลำบาก
เนื่องจาก
ไม่มีผลผลิต

การแต่งงาน
กับอาณาจักร
ที่ร่ำรวย
กว่า

CHANGE MY WORLD !?
CHANGE MY WEIGHT

ให้ข้า
แต่งงาน
กับหมู
หรือ
!?

ท่าน
พ่อ
!!

ทีโอ
!

นี่เป็น
หนทางเดียว
ที่จะช่วย
ประชาชน
ของเรา:

ครับ

เข้าใจ
แล้ว
ครับ

สุดท้าย
ข้าก็ต้อง
แต่งงาน
อย่าง
หลีกเลี่ยง
ไม่ได้

ท่าน
จะรัก
เธอ

คุ้มครอง
และ
ให้เกียรติ
ไม่ทอดทิ้ง

แม้ยาม
ป่วยหรือ
ยามทุกข์
และจะ
ครองคู่กัน

ตราบเท่า
ชีวิตจะ
หาไม่
หรือไม่

.....
ครับ

ข้ากล่าว
คำสาบาน
ส่ง ๗ ไปต่อ
พระเจ้า

ข้า
ช่าง....

ข้าลือเรื่อง
ข้ากับเจ้าสาวหมู
ก็แพร่กระจาย
ไปอย่างรวดเร็ว
แต่ก็ไม่ใช่ไร
แค่ประชาชน
ของข้าอยู่ที่
ก็เพียงพอแล้ว

เจ้าชาย
ทีโอคะ

ข้าไม่ได้
รักนางเลย
แม้แต่น้อย

เป็น
คนบาป
จริง ๆ

แต่



พอ
พวกเรา
ได้คุยกัน

ขอบใจ
แต่ว่า
ไม่ละ:

จินช้า
ขอนั่ง
ตรงนี้
ด้วยนะคะ:

มาทาน
คุกกี้ด้วยกัน
ไหมคะ?
?



มันทำ
ให้ซารู้สึก
ว่า



อาจจะ
หลงรัก
นางก็ได้



นางเป็น
คนที่ฉลาด
แล้วก็
อ่อนโยน

จนไม่แน่ว่าช้า...

ช้าเข้าใจ
ความรู้สึก
ของท่านะคะ
ว่าการมี
กรรมาเป็นหมู
มันน่าอับอาย
แค่ไหน



จู่ๆ
นางก็พูดว่า
แปลก ๆ
ออกมา

เพราะฉัน
เจ้ชาย
ไม่ต้องห่วง
นะ:

แล้วก็
ยิ้ม
ออกมา

ฉัน
ขำขอตัว
ก่อน
นะ:

เป็น
หมุกที่พิลึก
จริง ๆ

พอตกเย็น
ข้าก็ได้ยิน
พวกแม่บ้าน
คุยกัน

เหมือนข้า
ได้ยินมาว่า
เมื่อก่อน
เจ้าหญิงหนู
ก็เคยเป็นคน
มาก่อนนะ:

ใช่ ๆ
ข้าก็เหมือนกัน
เหมือนจู่ ๆ
ก็กลายเป็นหนู
นะ:

นี่
เธอก็นั่น
คนสนิทของ
เจ้าหญิงใช่ไหม?
รู้อะไรบ้างไหม?

ก็
จริง ๆ
แล้ว
...

น่าสงสาร
เจ้ชายนะ
มีหนูเป็นภรรยา
ทำคน
ลำบากใจ
แน่นอน

แต่ว่า
นะเธอ

ฉันก็ไม่รู้
เหมือนกัน
ว่าทำไม
ถึงกลายเป็น
หนูนะ:

แต่
เมื่อก่อน
เจ้าหญิงนะ:
กินเก่ง
มากเลย
ล่ะ:

ข้าก็ชื่นชอบ
การทำอาหาร
เห็นเจ้าหญิง
มีความสุข
ข้าก็มีความสุข
แต่....

ข้าที่อยู่กับ
เจ้าหญิง
มาตลอด
ก็ไม่ทันสังเกต

ว่า
เจ้าหญิง
ตัวใหญ่
ขึ้นทุกวัน

จน
กระทั่ง
วัน
ต่อมา

ก็กลายเป็นอย่าง
ที่เห็นนี้
แหละค่ะ

พระราช
พระราชินีเอง
ก็หาทุกหนทางแต่ก็
ไม่สำเร็จ
ไม่ว่าจะเป็น
พ่อมดหรือแม่มด
คนไหน

ทั้งหมด
เป็นความผิด
ของข้าเอง

เพราะเงินเธอ
ไม่ต้องโทษ
ตัวเองหรอก

แต่
ว่า
ข้า
!!

ทุกคน
ไปนอนเถอะ
นี่ก็ดึกแล้ว

เธอรำลึกคนอื่น
ไปนอน
แต่เธอ
ไม่ยอมนอน
เนี่ยนะ

ความจริง
มันเป็น
ความผิด
ของข้าเอง

เจ้าหญิง
!?

เจ้าชาย
ด้วย

คะ...
คะ

ห.
ห.



เจ้าเองก็
ไม่อยาก
ตาย
ไซ้ใหม่ละ
!!?

เพราะงั้น
มาพยายาม
ด้วยกัน
เถอะ

ค่ะ

ตอนนั้น
ข้าก็รู้ว่า
ทำไมถึงพูด
แบบนั้น
ออกไป

แต่ข้าแค่
ไม่อยาก
ให้นาง
จากไป

ข้าก็ไม่รู้
ว่าสิ่งที่ข้า
ทำมันถูก
หรือผิด

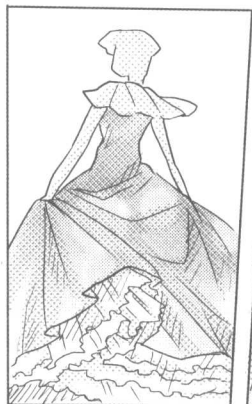
อย่างน้อย
ข้าก็อยาก
ให้นาง
สุขภาพดี

ทั้ง
กินอาหาร
ที่มี
ประโยชน์

ออก
กำลัง
กาย

ทำ
ทุกอย่าง
เพื่อให้
นางอยู่
นานขึ้น

ทำ
ทุกอย่าง
.....



เพื่อ
รอยยิ้ม
ของเธอ



ตอนแรก
ข้าไม่เชื่อว่า
เจ้าชายจะ
ยอมแต่งงาน
กับหมูนะเนี่ย

นั่นสิ
ข้าก็
ด้วย

๑๕ ๑
ก็ใครจะ
ไปคิดล่ะ:

ว่า
รักแท้
จะมี
อยู่จริง
!

ทุกคน
!!



เมื่อก็
ข้าไปหา
เจ้าหญิง
มา



เจ้า
หญิง
นะ
!!

จริง
นะ
!?

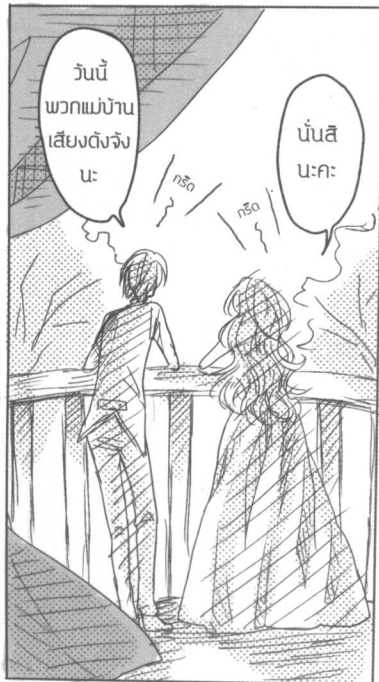
จริง
หรือ
!?

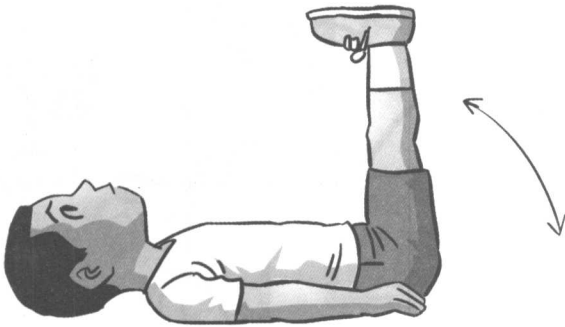
วันนี้
พวกแม่บ้าน
เสียงดังจัง
นะ

กร๊อด

กร๊อด

นั่นสิ
นะคะ







คำเตือนเจ้าที่
นายกิตตินันท์ บุตะเทียน
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คำเตือนเจ้าที

กิตตินันท์ บุตะเดียน









ข้าได้แอบกิน
เพื่อช่วยแม่ให้
เจ้าอ้วนนะซี



แหม! มีหน้าละ
ของในตู้เย็นหายบ่อย ๆ



แม้ข้าจะกิน
เพื่อช่วยเจ้า
ไปมากเท่าไร



กินเป็นแบบนี้ เจ้าต้องอ้วนไปเรื่อย ๆ



ความอ้วนนั้น จะทำให้เจ้าเดินทางลำบาก
ป่วยกระเสาะกระแสะ และไม่ได้พบเนื้อคู่อีกด้วย

นี่คือเนื้อคู่ของเจ้า



เจ้าจะได้พบเธอ
ที่สวนสาธารณะ
ของหมู่บ้าน



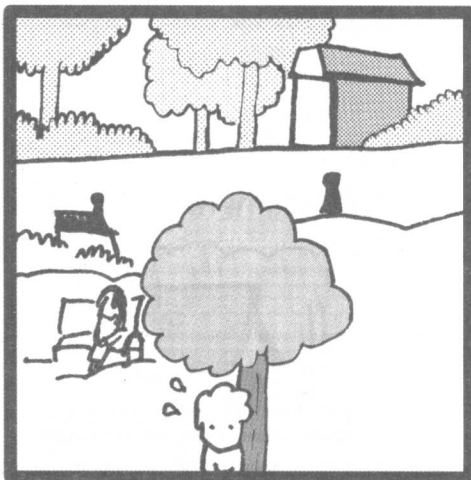
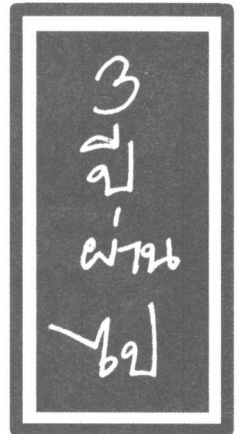
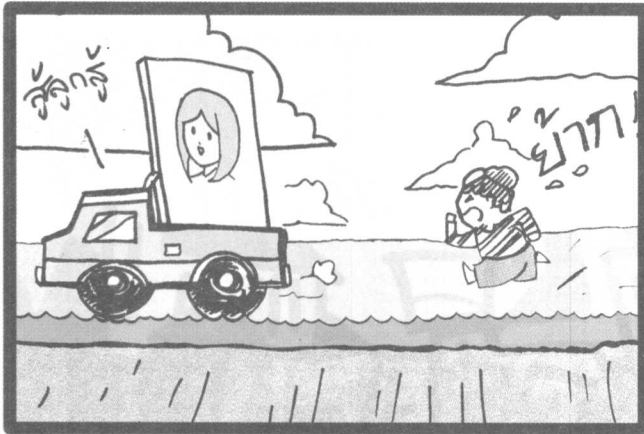
เพราะฉะนั้น



เจ้าต้องออกกำลังกาย กินอาหาร
แค่พอประมาณ เลิกกินของจุบจิบ
และเร่งลดความอ้วนโดยด่วน



ถ้าเจ้าไม่ทำตามนี้ให้ไว
เรื่องหญิงก็เลิกคิดได้เลย







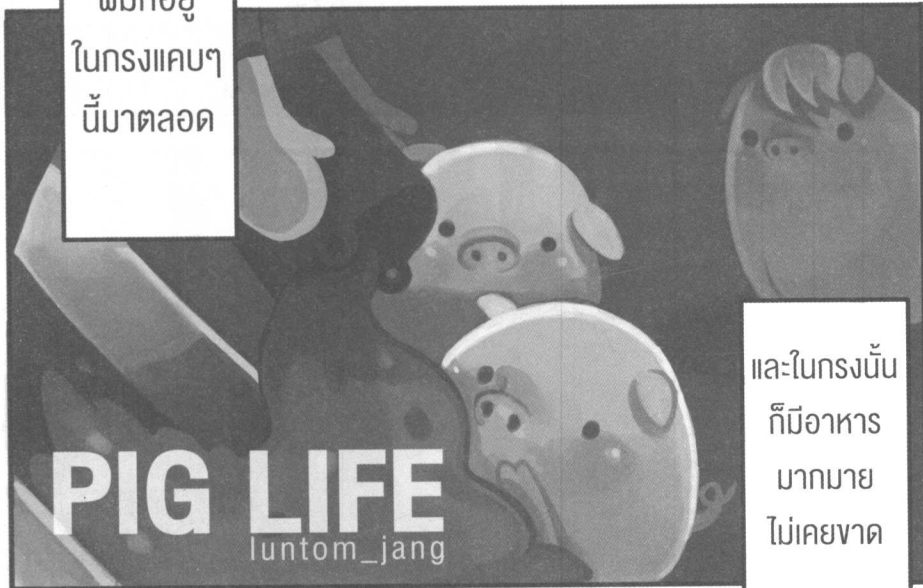
Pig Life
นางสาวอรุษา เป็งสูง
มหาวิทยาลัยศิลปากร



ตั้งแต่
จำความได้



ผมก็อยู่
ในกรงแคบๆ
นี้มาตลอด



PIG LIFE
luntom_jang

และในกรงนั้น
ก็มีอาหาร
มากมาย
ไม่เคยขาด



นี่ๆ

มัน
.....
ไม่ง่ายเลย

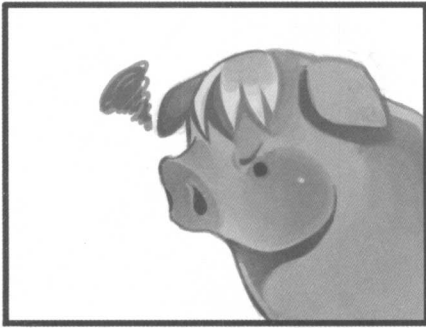


ไปวิ่งเล่น
กันเถอะ

ไม่เอา
...
ขี้เกียจ

ที่จะชวน
ใครสักคน
ออกไป
วิ่งเล่น





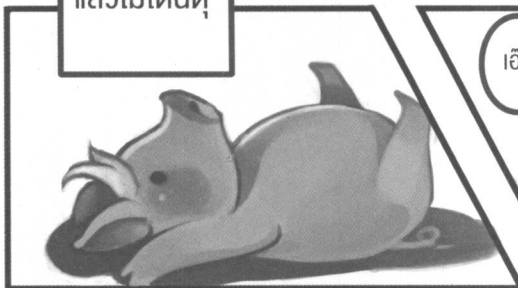
ไปวิ่งเล่น
คนเดียว
ก็ได้



แต่ที่ยาก
ยิ่งกว่า
คือการ
วิ่งเล่น
แล้วไม่โดนดุ

หยุดชน

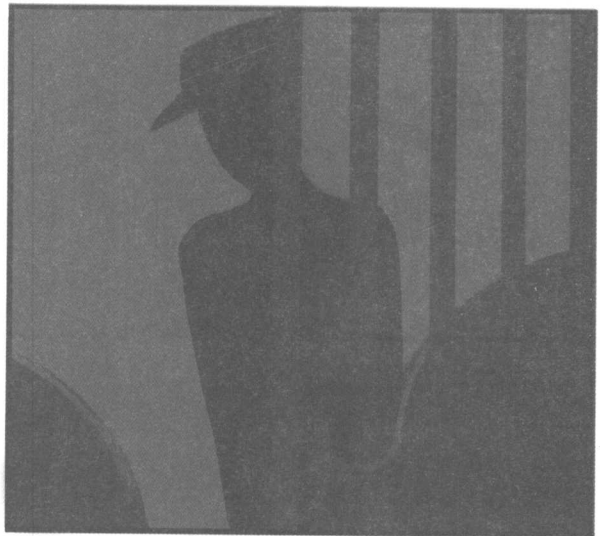
ทำตัว
เรียบร้อย
เหมือนคนอื่น
เขาบ้าง



เอ๊ะ



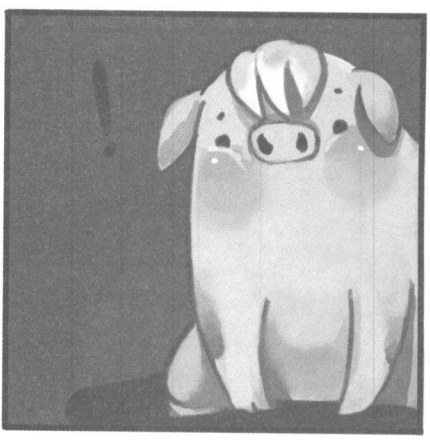
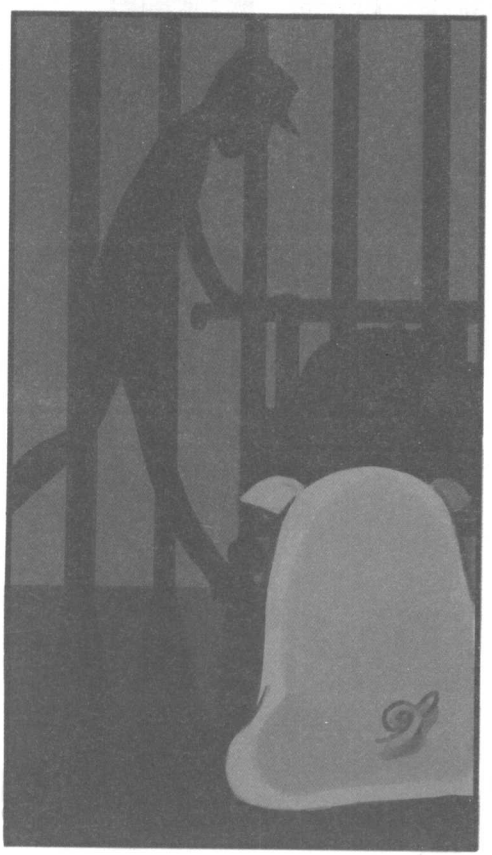
เหมือนมี
ใครหายไป
รีป่ล่านะ
....



ในคืนนั้น


....

ผมเห็นหมู
ตัวที่อ้วนที่สุด
ถูกพาตัวไป





เอ
จะเอาพี่หมู
ไปไหน

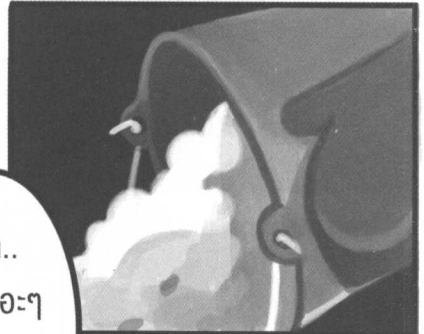
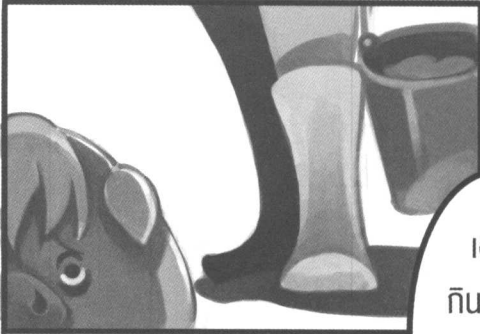


ผมได้ยิน
เสียงร้อง
อย่างทุกข์ทรมาณ
อยู่นาน

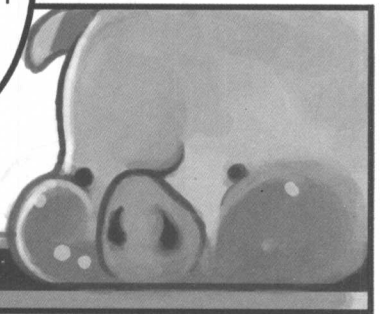
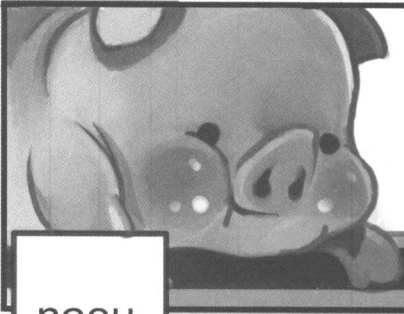
กั๊งๆกั๊ง
เป็นแบบนี้

กั๊ง

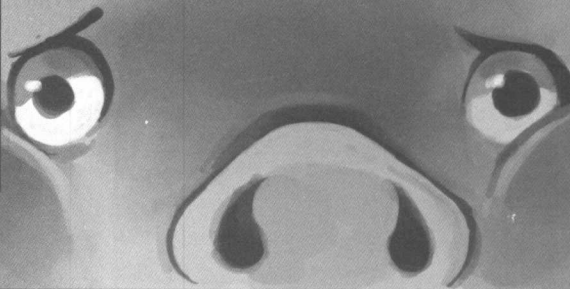
กั๊ง



เฮ้อ..
กินเยอะๆ
จะได้ตัวโตๆ



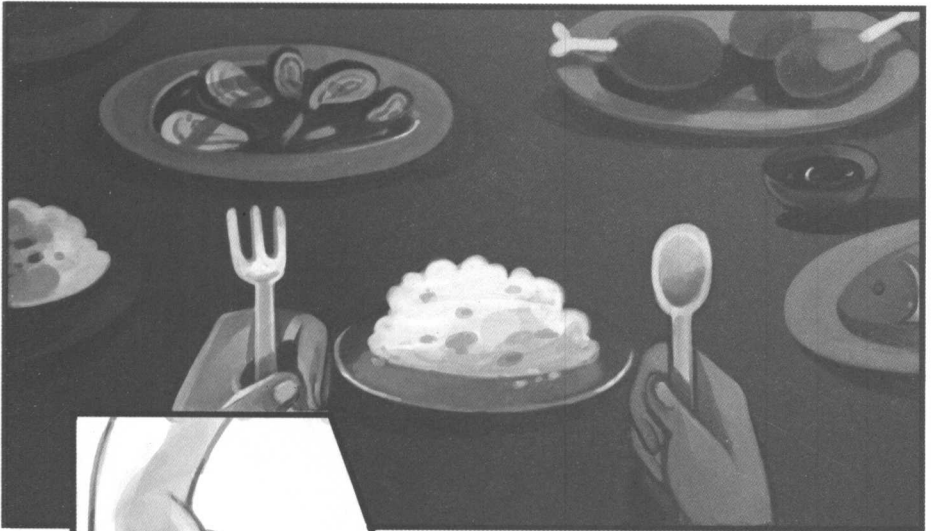
ทุกคน
ก็ยังมีกิน



โดยลืมนึกถึง
หवादกแล้ว

ทำไม

....



กินข้าว
เยอะๆหน่อย
สิลูก



จะได้ตัวโตๆ
ไงจ๊ะ

สนับสนุนโดย



•PUBLISHING•



โครงการ ปังส์ เด็กเอ๋ว
นักผลิตสื่อสร้างเสริมสุขภาพะ สร้างแรงบันดาลใจ
โดย แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ
ภายใต้การสนับสนุนของ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ร่วมกับ สมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย, กองทุนศรีบูรพา,
มูลนิธิสร้างเสริมศิลปวัฒนธรรมภาคประชาชน (สศป.)
และสำนักโกชนาการสมวัย



สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องทำเอง

ไม่ยากอ้วน
กินอาหารให้พอประมาณ
อย่าขาดผักผลไม้ตามฤดูกาล
เลือกที่ไม่หวานเกินไป

ออกกำลังกายเบาๆ วันละ
ไม่น้อยกว่า 30 นาทีขึ้นไป

ทำให้อารมณ์แจ่มใส
ด้วยการมองโลกในแง่บวก

เท่านี้ก็มีความสุขที่ดี
เป็นเพื่อนแล้วครับ



เราเคยพอม
มาก่อนนะคะ



รวมผลงานประกวดการ์ตูนระดับเยาวชนและมีอาชีพ
ในมุมมองของกีฬช่อนเจียบ
“อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน”

ISBN ๙๗๗7๙0๖2-๖



9 786167 790626

