

8. การรักษาสุขภาพสมบูรณ์ & การป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย

คำแนะนำเรื่องเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ในออสเตรเลีย - ดื่มแอลกอฮอล์หนึ่งแก้ว ไม่ใช่หมายความว่าดื่มแก้วเดียวเสมอไป

แก้วมาตรฐานคือแก้วที่บรรจุแอลกอฮอล์ 10 กรัม เนื่องจากแอลกอฮอล์มีผลกระทบต่อคนไม่เหมือนกัน จึงไม่สามารถพูดได้ว่ามีปริมาณแอลกอฮอล์ที่ปลอดภัยสำหรับทุกคน ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ www.alcohol.gov.au



1.8
180ml
Average restaurant serve of wine
12% Alc./Vol



1.5
375ml
Full strength beer
4.9% Alc./Vol



1.5
375ml
Pre-mix spirits
5% Alc./Vol

คำแนะนำการดื่มแอลกอฮอล์ในออสเตรเลีย

สำหรับเพศชาย:

ไม่ควรดื่มมากกว่า 4 แก้วมาตรฐานต่อวันโดยเฉลี่ย และไม่ควรดื่มมากกว่า 6 แก้วมาตรฐานในวันเดียวไม่ว่าวันไหน ควรจัดให้มีวันงดการดื่มแอลกอฮอล์สัปดาห์ละสองวัน

สำหรับเพศหญิง:

ไม่ควรดื่มมากกว่า 2 แก้วมาตรฐานต่อวันโดยเฉลี่ย และไม่ควรดื่มมากกว่า 4 แก้วมาตรฐานในวันเดียวไม่ว่าวันไหน ควรจัดให้มีวันงดดื่มแอลกอฮอล์สัปดาห์ละสองวัน

ถ้าท่านต้องการความช่วยเหลือเกี่ยวกับปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์ โปรดโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1800 177 833

แหล่งที่มา: คำแนะนำเรื่องเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ในออสเตรเลีย <http://www.alcohol.gov.au>

กินอาหารที่ดีและทำตัวให้แคล่วคล่องว่องไว

ในออสเตรเลีย การกินอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะและการขาดการออกกำลังกายเป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาสุขภาพหลายประการ มีเด็กและผู้ใหญ่จำนวนมากที่มีน้ำหนักตัวมากเกินไป นี่เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการของโรคบางอย่าง เช่นโรคเบาหวานและโรคหัวใจ ขนบประเพณีของการกินอาหารของผู้พวยพเขาเมืองมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าอาหารจานด่วนและเครื่องดื่มที่โฆษณากันอย่างครึกโครมในออสเตรเลีย คำแนะนำต่อไปนี้จะช่วยให้ครอบครัวของท่านมีสุขภาพสมบูรณ์:

กินผลไม้ 2 เสิร์ฟและผัก 5 เสิร์ฟทุกวัน

- กินอาหารประเภทซีเรียล รวมทั้งข้าว ขนมนึ่ง พาสต้า และ อาหารจำพวกเส้นเช่นบะหมี่ก๋วยเตี๋ยว โส้ลมิลที่ดีที่สุด
- ดื่มน้ำมากๆ แทนการดื่มน้ำอัดลมหวานๆ คอร์เตียลหรือน้ำชารสหวาน ในออสเตรเลีย เป็นการปลอดภัยที่จะดื่มน้ำจากก๊อกประปาในบ้าน
- หลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมาก เช่นน้ำอัดลม ลูกกวาด เค้ก และบิสกิต
- หลีกเลี่ยงอาหารทอดในน้ำมันมากๆ และอาหารที่มีไขมัน เช่นพาย พิซซ่า แซมเบอร์เกอร์ และชีสโกแล็ต
- เลือกอาหารที่มีปริมาณเกลือต่ำ และอย่าเติมเกลือลงไปอีก
- บริหารร่างกายอย่างน้อยที่สุด 30 นาทีเกือบทุกวัน ท่านอาจแบ่งการบริหารร่างกายเป็นสามช่วงก็ได้ คือช่วงละสิบนาที เด็กๆ ควรจะมีกิจกรรมที่บริหารร่างกายมากกว่าผู้ใหญ่ - คืออย่างน้อยที่สุดวันละ 60 นาที การบริหารร่างกายเป็นสิ่งสำคัญต่อการเจริญเติบโต และการพัฒนา ตัวอย่างของการบริหารร่างกายคือการเดิน ชีจักรยาน หรือ เล่นกีฬา

การให้ทารกดื่มนมจากเต้านมเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการให้อาหารทารกของท่าน ให้ลูกดื่มนมจากเต้านมโดยไม่ต้องให้อาหารอื่นจนกว่าลูกจะอายุครบหกเดือน แล้วเริ่มให้อาหารแข็งที่มีประโยชน์ แต่ในระหว่างเดียวกันก็ควรให้ลูกดื่มนมจากเต้านมอยู่ต่อไปจนกว่าลูกจะอายุอย่างน้อย 12 เดือน