



คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Faculty of Allied Health Sciences, Chulalongkorn University

คู่มือกลุ่มวิชาโทการควบคุมน้ำหนักร

สำหรับนิสิตในคณะ และนอกคณะ

(ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2566)

คณะสหเวชศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กลุ่มวิชาโท การควบคุมน้ำหนัก (Weight Control)

จำนวนหน่วยกิตรวม

- 15 หน่วยกิต
- วิชาบังคับ 15 หน่วยกิต
- วิชาเลือก: ไม่มี

หน่วยงานที่รับผิดชอบ

ภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร และภาควิชากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อให้นิสิตทราบคำจำกัดความต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมน้ำหนัก
2. อธิบายการเกิดภาวะอ้วน ผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ที่มีภาวะอ้วน ระบาดวิทยาของผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรือมีภาวะอ้วนในประเทศไทย
3. เพื่อให้นิสิตรู้จักการประเมินสุขภาพเพื่อใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการควบคุมน้ำหนัก
4. เพื่อให้นิสิตได้รู้จักแนวทางการรักษาและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในผู้ที่มีน้ำหนักเกินและผู้ที่มีน้ำหนักน้อยเกินไป
5. เพื่อให้นิสิตรู้จักวิธีการควบคุมน้ำหนักอย่างถูกวิธีทั้งทางด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย
6. เพื่อให้นิสิตนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งตนเอง บุคคลในครอบครัว คนรอบข้าง รวมถึงสามารถเป็นที่ปรึกษาให้กับผู้อื่นได้

ข้อกำหนดการศึกษา

1. หลักสูตรวิชาโทนี้ จะเปิดบริการสำหรับนิสิตผู้สนใจทั้งในคณะ และนอกคณะสหเวชศาสตร์
2. นิสิตที่ประสงค์จะศึกษาการควบคุมน้ำหนักเป็นวิชาโทจะต้องศึกษารายวิชาตามที่กำหนด จำนวน 15 หน่วยกิต ดังนี้

3743204	ความรู้เบื้องต้นการควบคุมน้ำหนัก Introduction to Weight Control	3(3-0-6)
3743205	สมดุลพลังงาน Energy Balance	3(3-0-6)
3743206	การออกกำลังกายเพื่อการควบคุมน้ำหนัก Exercise for Weight Control	3(2-3-4)
3743207	โภชนาการเพื่อการควบคุมน้ำหนัก Nutrition for Weight Control	3(2-3-4)
3743208	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการควบคุมน้ำหนัก Behavior Modification for Weight Control	2(2-0-4)
3743209	การฝึกปฏิบัติเพื่อการควบคุมน้ำหนัก Practice in Weight Control	1(0-3-0)
3. กรณีมีข้อสงสัย หรือต้องการคำแนะนำในการลงทะเบียน ขอให้ติดต่อฝ่ายวิชาการคณะสหเวชศาสตร์ หรือติดต่อกับรองศาสตราจารย์สมนึก กุศลฉัตรพร โทร. 02-218-3768 ผู้ประสานงานกลุ่มวิชาโทนี้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาบังคับ 15 หน่วยกิต

- 3743204 ความรู้เบื้องต้นการควบคุมน้ำหนัก 3(3-0-6)
(รายวิชาที่ต้องสอบผ่าน 3742102)
คำจำกัดความของน้ำหนักเกิน ทุพโภชนาการ ภาวะอ้วน และคำอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ระบาดวิทยาของผู้ที่มีภาวะอ้วนในประเทศไทย กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมน้ำหนัก ผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ที่มีภาวะอ้วน ความสัมพันธ์ระหว่างความผิดปกติที่เกิดจากการรับประทานอาหารกับภาวะอ้วน ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความผิดปกติที่เกิดจากการรับประทานอาหาร แนวทางการประเมินสุขภาพเพื่อการจัดการน้ำหนัก แนวทางการรักษาผู้ที่มีน้ำหนักเกิน บทบาทของโภชนาการต่อการควบคุมน้ำหนัก บทบาทของการออกกำลังกายต่อการควบคุมน้ำหนัก โปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อการควบคุมน้ำหนัก
- 3743205 สมดุลพลังงาน 3(3-0-6)
(รายวิชาที่ต้องสอบผ่าน 3743204)
การแปลงพลังงานอาหารในร่างกาย บทบาทของคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน ในเมแทบอลิซึมพลังงาน การคำนวณอัตราเมตาบอลิกพื้นฐาน ปัจจัยที่มีผลกระทบต่ออัตราเมตาบอลิกพื้นฐาน ความต้องการพลังงานของร่างกาย การออกกำลังกายกับการเพิ่มระดับอัตราเมตาบอลิกพื้นฐาน ความสัมพันธ์ระหว่างความอ้วนกับอัตราเมตาบอลิกพื้นฐาน การคำนวณความร้อนและพลังงานจากการทำกิจกรรมประจำวัน การวัดอัตราการใช้พลังงานขณะออกกำลังกาย ความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายกับน้ำหนักตัว
- 3743206 การออกกำลังกายเพื่อการควบคุมน้ำหนัก 3(2-3-4)
(รายวิชาที่ต้องสอบผ่าน 3743205)
บทบาทของการออกกำลังกายต่อการจัดการน้ำหนัก ผลทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายชนิดเฉียบพลันและชนิดเรื้อรังต่อระบบการทำงานของร่างกาย การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ชนิดของการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพในการลดไขมันของร่างกาย อัตราการใช้พลังงานในการทำกิจกรรมทางกายชนิดต่างๆ ข้อควรระวังสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักเกินในการออกกำลังกายเพื่อการลดไขมันของร่างกาย แนวทางการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนัก แนวทางการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีโรคเกี่ยวข้องกับภาวะอ้วน แนวทางการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มน้ำหนักร่างกาย

3743207

โภชนาการเพื่อการควบคุมน้ำหนัก
(รายวิชาที่ต้องสอบผ่าน 3743205)

3(2-3-4)

อาหารและโภชนาการกับความอ้วน สารอาหารให้พลังงานและน้ำตาล สารทดแทนไขมัน หลักการอาหารควบคุมน้ำหนัก การประเมินพลังงานจากอาหาร อาหารพลังงานต่ำ อาหารพลังงานต่ำมาก การจัดอาหารสมดุลลดพลังงาน การจัดอาหารสมดุลเพิ่มพลังงาน การดัดแปลงอาหารควบคุมน้ำหนัก อาหารร่วมสมัยกับสมดุลพลังงานและโภชนาการ ผลิตภัณฑ์อาหารพลังงานต่ำ ผลิตภัณฑ์อาหารลดน้ำหนัก ปฏิบัติการประเมินอาหารที่บริโภค ปฏิบัติการคำนวณพลังงานและสารอาหาร ปฏิบัติการดัดแปลงอาหารควบคุมน้ำหนัก โครงการออกแบบวางแผนเมนูอาหารลดน้ำหนัก

3743208

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการควบคุมน้ำหนัก
(รายวิชาที่ต้องสอบผ่าน 3743206,3743207)

2(2-0-4)

ทฤษฎีการเปลี่ยนระดับพฤติกรรม กลยุทธ์การเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับผู้ที่กำลังคิดจะเปลี่ยน กลยุทธ์การเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับผู้พร้อมจะลงมือปฏิบัติ กลยุทธ์การเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับผู้กำลังเปลี่ยน กลยุทธ์การเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับผู้เปลี่ยนได้สำเร็จและยั่งยืน เทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารเพื่อการจัดการน้ำหนัก เทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อการจัดการน้ำหนัก แนวทางการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมเพื่อการจัดการน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน เคล็ดลับในการลดน้ำหนักตัวของผู้ที่ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักตัว

3743209

การฝึกปฏิบัติเพื่อการควบคุมน้ำหนัก
(รายวิชาที่ต้องสอบผ่าน 3743208)

1(0-3-0)

การฝึกปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพทั้งการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายเพื่อการควบคุมน้ำหนัก

Course Description

Require Course 15 Credits

- 3743204 Introduction to Weight Control 3(3-0-6)
INTRO WT CONTROL (Prerequisite 3742102)
Definition of overweight, malnutrition, obesity and related term; Epidemiology of obesity in Thailand; Impact to health of obesity; Basic anatomy and physiology of weight control; Relationship between eating disorders and obesity; Factors that influence to eating disorders; Health evaluation guidelines for weight management; Treatment guidelines for people with overweight; Role of nutrition to weight control; Role of exercise to weight control; Proper exercise program for weight control.
- 3743205 Energy Balance 3(3-0-6)
ENERGY BALANCE (Prerequisite 3743204)
Transformation of food energy in the body; Role of carbohydrates, lipids and protein in energy metabolism; Determination of metabolic rate; Factors affect resting metabolic rate; Body energy requirements; Elevation of resting metabolic rate by exercise; Relationship between resting metabolic rate and obesity; Heat and energy calculation from activity daily living; Measurement of exercise energy expenditure; Relationship between exercise and body weight.
- 3743206 Exercise for Weight Control 3(2-3-4)
EX WT CONTROL (Prerequisite 3743205)
Role of exercise to weight management; Physiological effect of acute and chronic exercise to body systems; Physical fitness assessment; Most effective types of exercise program for losing body fat; Guideline for proper exercise intensity; Energy expenditure of various physical activities; Precautions of overweight person to losing body fat with exercise; Exercise prescription guideline for weight management; Exercise guideline for obesity co-morbidity persons. Exercise guideline for increase body weight.

- 3743207 Nutrition for Weight Control 3(2-3-4)
 NUTR WT CONTROL (Prerequisite 3743205)
 Food, nutrition and obesity; Food for energy and sugar; Fat replacers; Principle of weight control diet; Assessment of energy and food intake; Low-energy diet; Very low-energy diet; Preparation of low-energy balanced diet; Preparation of high-energy balanced diet; Modified diet for weight control; Contemporary food and balance of energy and nutrition; Low energy food products; Food products for weight loss; Laboratory assessment of food intake; Calculation of energy and nutrients intake in practice; Laboratory of modified diet for weight control; Project assignment: a menu planning for weight control
- 3743208 Behavior Modification for Weight Control 2(2-0-4)
 BEHAV MOD WT CONT (Prerequisite 3743206, 3743207)
 Stages of change theory; Behavioral strategies for people thinking about change; Behavioral strategies for people ready to act; Behavioral strategies for people taking action; Behavioral strategies for maintenance and termination; Diet behavioral change techniques for weight management; Exercise behavioral change techniques for weight management; Environmental changes guidelines for effective and sustainable weight management; Tips for weight reduction of success person.
- 3743209 Practice in Weight Control 1(0-3-0)
 PRACT WT CONTROL (Prerequisite 3743208)
 Practice in both diet and exercise behavioral changes for weight control.