



รายงานผลโครงการบริการวิชาการ  
มหาวิทยาลัยแม่โจ้  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2553

เรื่อง  
โครงการสำหรับบุคคลในภาวะต่างๆ

โดย  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิจิตรา แดงปรก  
คณะวิศวกรรมและอุตสาหกรรมเกษตร

## คำนำ

การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง โภชนาการสำหรับบุคคลในภาวะต่าง ๆ นี้ ได้รับงบประมาณจากเงินรายได้สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร แผนงานบริการวิชาการแก่สังคม คณะวิศวกรรมและอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้ เพื่อดำเนินการถ่ายทอดความรู้สู่ชุมชน ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้ทางด้านโภชนาการ และสามารถนำไปใช้ในการเลือกรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการและใช้ประโยชน์อื่นๆ ได้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมประกอบด้วยตัวแทนกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร เกษตรกรและผู้สนใจทั่วไป

คณะผู้ดำเนินการฝึกอบรมขอขอบคุณผู้บริหารของคณะวิศวกรรมและอุตสาหกรรมเกษตร วิทยาการ และเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ที่มีส่วนร่วมจนทำให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ

สุวิทย์ วัฒน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิจิตรา แดงปรก  
หัวหน้าโครงการ

## สารบัญ

|                                            | หน้า |
|--------------------------------------------|------|
| คำนำ                                       | i    |
| สารบัญ                                     | ii   |
| หลักการและเหตุผลของโครงการ                 | 1    |
| วัตถุประสงค์ของโครงการ                     | 1    |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ                  | 1    |
| ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ              | 1    |
| เป้าหมายการดำเนินโครงการ                   | 2    |
| วิธีการดำเนินโครงการ                       | 2    |
| ผลการดำเนินงาน                             | 4    |
| สรุปผลการประเมินความพึงพอใจของผู้ใช้บริการ | 6    |
| ภาคผนวก                                    | 9    |
| รูปภาพประกอบการดำเนินโครงการ               | 10   |
| หลักฐานการเข้าร่วมโครงการของผู้รับบริการ   | 15   |
| เอกสารประกอบการอบรม                        | 19   |

## โครงการบริการวิชาการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2553

### โครงการ “โภชนาการสำหรับบุคคลในภาวะต่างๆ”

---

#### 1. หลักการและเหตุผลของโครงการ

ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมเป็นอย่างมาก มีผลให้วิถีชีวิตของผู้คนในชุมชนเปลี่ยนแปลงไปด้วย ทำให้ไม่มีเวลาดูแลสุขภาพตนเอง ประกอบกับการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ส่งผลให้ประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับโภชนาการ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ ภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน เป็นต้น ซึ่งโรคเหล่านี้สามารถป้องกันหรือบรรเทาอาการได้ด้วยอาหาร ดังนั้นการมีความรู้ทางโภชนาการและนำไปปฏิบัติจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดี และช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการได้

#### 2. วัตถุประสงค์ของโครงการ

เพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรมได้รับความรู้ทางด้านโภชนาการ และสามารถนำไปใช้ในการเลือกรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการได้

#### 3. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถทำอาหารเพื่อสุขภาพได้ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

#### 4. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

1. จำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรม 30 คน
2. ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 85

#### 5. เป้าหมายการดำเนินโครงการ

ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมประกอบด้วยตัวแทนกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร เกษตรกรและ  
ผู้สนใจทั่วไป

#### 6. วิธีการดำเนินโครงการ

จัดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ โดยในช่วงเช้าเป็นการบรรยายและในตอนบ่ายเป็น  
การฝึกปฏิบัติ ดังรายละเอียดตามกำหนดการ

กำหนดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ  
เรื่อง โภชนาการสำหรับบุคคลในภาวะต่าง ๆ

วันอาทิตย์ที่ 27 มิถุนายน 2553

ณ ห้อง EA201 และ EA209 ตึกสมิ탄นท์ คณะวิศวกรรมและอุตสาหกรรมเกษตร  
มหาวิทยาลัยแม่โจ้

- เวลา 08.30-8.45 น. - ลงทะเบียน
- เวลา 8.45-9.00 น. - กล่าวต้อนรับ
- เวลา 9.00-10.30 น. - การบรรยายเรื่อง โภชนาการด้านโรค  
วิทยากร : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิจิตรา แดงปรก
- เวลา 10.30-12.00 น. - การบรรยายเรื่อง โภชนาการเพื่อความงาม  
วิทยากร : รองศาสตราจารย์ ดร.วิวัฒน์ หวังเจริญ
- เวลา 12.00-13.00 น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา 13.00-16.30 น. - การฝึกปฏิบัติเรื่อง การทำอาหารเพื่อสุขภาพ  
วิทยากร : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิจิตรา แดงปรก  
รองศาสตราจารย์ ดร.วิวัฒน์ หวังเจริญ และนางสาววัลยา โมราสุข
- เวลา 16.30-17.00 น. - ชักถามและสรุป มอบวุฒิบัตร

หมายเหตุ อาหารว่างเสิร์ฟในห้องอบรม เวลา 10.30 และ 15.30 น.

## 7. ผลการดำเนินงาน

ได้ทำการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง โฆษณาการของบุคคลในภาวะต่างๆ เป็นเวลา 1 วัน โดยได้ดำเนินงานในวันอาทิตย์ที่ 27 มิถุนายน 2553 เวลา 8.30-17.00 น. ณ ห้อง EA201 และ EA209 ตึกสมิदानนท์ คณะวิศวกรรมและอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดยมีวิทยากรจำนวน 3 คนคือ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิจิตรา แดงปรก
2. รองศาสตราจารย์ ดร.วิวัฒน์ หวังเจริญ
3. นางสาววัลยา โมราสุข

มีผู้เข้ารับการอบรมจำนวนรวมทั้งสิ้น 38 คน ประกอบด้วยเกษตรกร แม่บ้านเกษตรกร ข้าราชการบำนาญและนักศึกษา โดยมีผลผลิตและตัวชี้วัดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการดำเนินงานตามผลผลิต/ตัวชี้วัด

| ผลผลิต/ตัวชี้วัด                                       | หน่วย<br>นับ | เป้าหมาย | ผลการ<br>ดำเนินงาน | ปัญหา/อุปสรรค |
|--------------------------------------------------------|--------------|----------|--------------------|---------------|
| การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ/<br>1.จำนวนครั้งที่จัดฝึกอบรม | ครั้ง        | 1        | 1                  | ไม่มี         |
| 2. จำนวนผู้เข้าฝึกอบรม                                 | คน           | 30       | 38                 | ไม่มี         |

### 8. สรุปผลการประเมินความพึงพอใจของผู้ใช้บริการ

ในการจัดฝึกอบรมในโครงการนี้ ผู้รับผิดชอบโครงการได้จัดทำแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้รับการฝึกอบรม จากจำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรมทั้งหมด 38 คน มีผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 86.84

การประเมินความพึงพอใจได้ทำการประเมิน 4 ด้าน ได้แก่ ก. ด้านกระบวนการ/ขั้นตอนการให้บริการ ข. ด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ ค. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ง. ด้านวิทยากร ได้รับคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.12, 4.51, 4.38, และ 4.42 ตามลำดับ โดยมีคะแนนเฉลี่ยของทุกด้านเท่ากับ 4.37 (ร้อยละ 87.30) ดังรายละเอียดในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจต่อโครงการในด้านต่างๆ

| รายการ                                                                            | ความพึงพอใจ |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|
|                                                                                   | คะแนนเฉลี่ย | ร้อยละ |
| <b>ก. ด้านกระบวนการ/ขั้นตอนการให้บริการ</b>                                       |             |        |
| 1. การประชาสัมพันธ์ คิดประกาศหรือแจ้งข้อมูลเกี่ยวกับขั้นตอนและระยะเวลาในการบริการ | 3.91        | 78.18  |
| 2. ความสะดวกในการติดต่อประสานงาน                                                  | 4.15        | 83.03  |
| 3. ระยะเวลาในการดำเนินการมีความเหมาะสม                                            | 4.02        | 80.60  |
| 4. ขั้นตอนในการให้บริการมีความเหมาะสม                                             | 4.15        | 83.03  |
| 5. บริการด้วยความครบถ้วน ถูกต้อง                                                  | 4.36        | 87.26  |
| ค่าเฉลี่ย                                                                         | 4.12        | 82.42  |
| <b>ข. ด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ</b>                                             |             |        |
| 1. ความเพียงพอของเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ (Staff)                                  | 4.55        | 90.91  |
| 2. ความสุภาพเรียบร้อยและความเต็มใจให้บริการของเจ้าหน้าที่                         | 4.60        | 92.12  |
| 3. ความสามารถและความรวดเร็วในการให้บริการของเจ้าหน้าที่                           | 4.52        | 90.30  |

| รายการ                                                         | ความพึงพอใจ |        |
|----------------------------------------------------------------|-------------|--------|
|                                                                | คะแนนเฉลี่ย | ร้อยละ |
| 4. ความเสมอภาคในการบริหารเหมือนกันทุกรายไม่เลือกปฏิบัติ        | 4.36        | 87.26  |
| 5. ความถูกต้อง ชัดเจน ในการให้ข้อมูลของเจ้าหน้าที่             | 4.48        | 89.70  |
| 6. เปิดโอกาสให้ผู้ฟังซักถามหรือมีส่วนร่วม                      | 4.55        | 90.91  |
| ค่าเฉลี่ย                                                      | 4.51        | 90.20  |
| <b>ค. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก</b>                               |             |        |
| 1. ความเหมาะสมและความพร้อมของสถานที่จัดโครงการ                 | 4.33        | 86.67  |
| 2. เอกสารประกอบ/วัสดุอุปกรณ์ มีเพียงพอต่อความต้องการ           | 4.45        | 89.08  |
| 3. เอกสารประกอบครอบคลุมเนื้อหาของโครงการ                       | 4.36        | 87.27  |
| 4. โสตทัศนูปกรณ์มีความพร้อมและเพียงพอต่อความต้องการ            | 4.24        | 84.85  |
| 5. ความเหมาะสม/เพียงพอของอาหาร/อาหารว่าง                       | 4.48        | 89.70  |
| ค่าเฉลี่ย                                                      | 4.38        | 87.51  |
| <b>ง. ด้านวิทยากร</b>                                          |             |        |
| 1. ความพร้อมของวิทยากรในการให้ความรู้                          | 4.58        | 91.52  |
| 2. วิทยากรมีเทคนิคในการบรรยาย/การใช้สื่อ/ภาษาเข้าใจง่ายเหมาะสม | 4.45        | 89.09  |
| 3. วิทยากรมีความสามารถถ่ายทอดความรู้ตามลำดับขั้นตอนและชัดเจน   | 4.45        | 89.09  |
| 4. การตอบข้อซักถามหรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็น                    | 4.27        | 85.45  |
| ค่าเฉลี่ย                                                      | 4.42        | 88.47  |
| ค่าเฉลี่ยของทั้งหมด                                            | 4.37        | 87.30  |

นอกจากนี้ยังพบว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ก่อนได้รับการฝึกอบรมอยู่ในช่วงปานกลางถึงมาก หลังเข้าร่วมโครงการ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้เพิ่มขึ้น โดยอยู่ในช่วงมากถึงมากที่สุด โดยผู้เข้ารับการฝึกอบรมร้อยละ 66.67 และ 33.33 คิดว่าสามารถนำประโยชน์และความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ได้จริงในระดับมากที่สุดและมาก ตามลำดับ

สำหรับคำถามปลายเปิด ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ดังนี้

1. สนุกสนานและได้ความรู้มาก
2. อยากให้มีวันอบรมเพิ่มมากกว่านี้
3. อยากให้มีการทำเมนูหลายๆ เมนูมากกว่านี้
4. ควรจัดให้มีโครงการแบบนี้อีกเพราะเป็นการช่วยเหลือสังคม
5. ทำได้ดี ถ้าทางคณะฯ จัดให้มีการฝึกอบรมอีก จะขอเข้าร่วมการอบรมด้วย

#### 9. แนวทางการนำประสบการณ์จากการบริการวิชาการไปใช้ประโยชน์

##### 1. ด้านการจัดการเรียนการสอน

วิทยากรได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับภาวะโภชนาการของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ดังตารางที่ 2 และสามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนได้ ดังนี้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิจิตรา แดงปรก นำไปใช้ประกอบการสอนรายวิชา ทอ230 (โภชนศาสตร์ของมนุษย์) ในบทที่ 11 การใช้พลังงานที่ไม่สมดุล หัวข้อ วิธีการประเมินว่า อ้วนหรือไม่ โดยการใช้ค่า BMI

ตารางที่ 2 ค่า BMI ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

| คนที่ | น้ำหนัก (ก.ก.) | ความสูง (ม.) | BMI (ก.ก/ม. <sup>2</sup> ) | การแปลผล       |
|-------|----------------|--------------|----------------------------|----------------|
| 1     | 50             | 1.54         | 21.08                      | ปกติ           |
| 2     | 56             | 1.5          | 24.89                      | ปกติ           |
| 3     | 51             | 1.59         | 20.17                      | ปกติ           |
| 4     | 53             | 1.72         | 17.92                      | ผอม            |
| 5     | 54             | 1.63         | 20.32                      | ปกติ           |
| 6     | 50             | 1.55         | 20.81                      | ปกติ           |
| 7     | 65             | 1.7          | 22.49                      | ปกติ           |
| 8     | 56             | 1.5          | 24.89                      | ปกติ           |
| 9     | 78             | 1.62         | 29.72                      | น้ำหนักตัวเกิน |
| 10    | 70             | 1.66         | 25.40                      | น้ำหนักตัวเกิน |
| 11    | 58             | 1.655        | 21.18                      | ปกติ           |
| 12    | 50             | 1.58         | 20.03                      | ปกติ           |
| 13    | 60             | 1.63         | 22.58                      | ปกติ           |
| 14    | 63             | 1.53         | 26.91                      | น้ำหนักตัวเกิน |
| 15    | 57             | 1.51         | 25.00                      | ปกติ           |
| 16    | 57             | 1.57         | 23.12                      | ปกติ           |
| 17    | 51             | 1.56         | 20.96                      | ปกติ           |
| 18    | 55             | 1.69         | 19.26                      | ผอม            |

## 2. ด้านการวิจัย

ยังไม่มี

## ภาคผนวก

## **รูปภาพประกอบการดำเนินโครงการ**



การลงทะเบียนของผู้เข้ารับการฝึกอบรม



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิจิตรา แดงปรก วิทยาการ



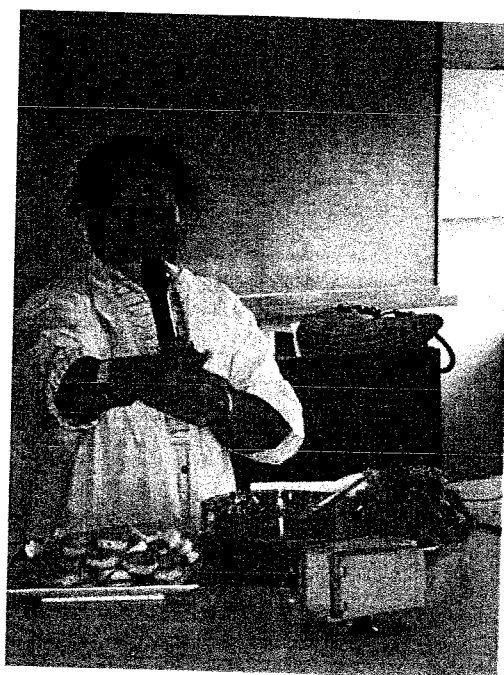
รองศาสตราจารย์ ดร.วิวัฒน์ หวังเจริญ วิทยาการ



ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรม



ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรม



นางสาววัลยา โมราสุข วิทยากร



การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ ณ อาคารสมิตานนท์



การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ ณ อาคารสมิตานนท์

**หลักฐานการเข้าร่วมโครงการของผู้รับบริการ**

รายชื่อผู้เข้าร่วมฝึกอบรม เรื่อง โขนการสำหรับบุคคลในภาวะต่าง ๆ

วันที่ 27 มิถุนายน 2553

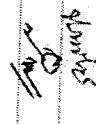
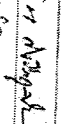
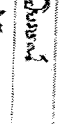
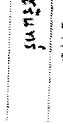
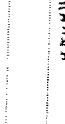
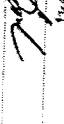
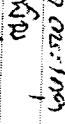
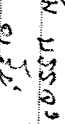
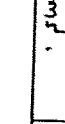
ณ ห้อง EA201 และ EA209 คณะวิศวกรรมและอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยแม่โจ้

| ลำดับ | ชื่อ - สกุล                    | ที่อยู่                                                        | เบอร์โทรศัพท์ | ลายเซ็น | หมายเหตุ |
|-------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------|---------|----------|
| 1     | น.ส. วราภรณ์ ภูมิพิพัฒน์       | ภาควิชาบริหารศิลป์และสิ่งแวดล้อม คณะศิลปกรรมศาสตร์ 086-6578962 |               |         |          |
| 2     | น.ส. อนงค์ ศรีวิลิต            | "                                                              | 089-1919619   | อ. -    |          |
| 3     | นางวันเพ็ญ แสงกุล              | "                                                              | 053-8534354   | อ. -    |          |
| 4     | น.ส. มณีนุช อนงค์ สุวรรณทะนาลี | "                                                              | 081-9505946   | อ. -    |          |
| 5     | น.ส. เกษญา บุตรราช             | คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้                               |               |         |          |
| 6     | คุณอรุณี คงดี                  | "                                                              |               |         |          |
| 7     | น.ส. มยุรา ต่วนบำรุง           | คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้                                |               |         |          |
| 8     | น.ส. ศิริภรณ์ คำศรี            | คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้                            |               |         |          |
| 9     | น.ส. วิภาวรรณ แซ่ไข่           | "                                                              |               | อ. -    |          |
| 10    | น.ส. วิไลลักษณ์ แซ่อ่อง        | "                                                              |               | อ. -    |          |
| 11    | น.ส. ชญานา แซ่เจ้า             | "                                                              |               | อ. -    |          |
| 12    | น.ส. สุทิพร กีนะยะ             | "                                                              |               | อ. -    |          |
| 13    | น.ส. ศิริพร ราชนะ              | "                                                              |               | อ. -    |          |
| 14    | น.ส. ศิริภรณ์ คำปิ่น           | "                                                              | 082-105204    | อ. -    |          |
| 15    | น.ส. กนกพร คุณหมลัก            | "                                                              |               | อ. -    |          |
| 16    | น.ส. ทานตะวัน อัมพวัน          | "                                                              | 083-6104103   | อ. -    |          |
| 17    | นายสามารถ ศรีวิชัย             | "                                                              | 085-106840    | อ. -    |          |
| 18    | น.ส. จิตติศา เป็ทองประกิจ      | "                                                              | 082-190960    | อ. -    |          |
| 19    | น.ส. สุดา แก้วสูงคำ            | "                                                              | 085-5410082   | อ. -    |          |
| 20    | น.ส. ศรัญญา สุวรรณเปี่ยม       | "                                                              | 086-4142501   | อ. -    |          |

รายชื่อผู้เข้าร่วมฝึกอบรม เรื่อง โภชนาการสำหรับบุคคลในภาวะต่าง ๆ

วันที่ 27 มิถุนายน 2553

ณ ห้อง EA201 และ EA209 คณะวิศวกรรมและอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยแม่โจ้

| ลำดับ | ชื่อ - สกุล                       | ที่อยู่                                                               | เบอร์โทรศัพท์ | ลายเซ็น                                                                              | หมายเหตุ |
|-------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 21    | น.ส. บาลิรัตน์ นพวิวงศ์           |                                                                       |               |                                                                                      |          |
| 22    | น.ส. ปภาววิบูลย์ กำธรเกียรติยศกุล | สำนักงานส่งเสริมการค้าในต่างประเทศ<br>กรุงเทพฯ ๓, ๗/๗๐๐, สีลมรรค์ ๓๓. | 0๙1-2892686   |  |          |
| 23    | นางสาวณัฏฐ์ คำราย                 | 199/2 หมู่ 5 ต.บ้านนาอ.บ้านนาอ.                                       | 059.393205    |                                                                                      |          |
| 24    | นางวิชุดา สมบุญ                   | 18 ต.บ้านนาอ.บ้านนาอ.                                                 | ๐๕๔.๔๔๒๑๙๒    |                                                                                      |          |
| 25    | นางวิชุดา กิจวัระกุลชัย           | 8/18 ต.บ้านนาอ.บ้านนาอ.                                               | 081-531-9904  |   |          |
| 26    | นายพนมทวิชัย อุปะทะ               | 8/18 ต.บ้านนาอ.บ้านนาอ.                                               | 082-๙๕๐๒๒๙7   |                                                                                      |          |
| 27    | น.ส.ปิยกรณ์ สุริยะ                | ๗/๗๐๐ ๓. สีลมรรค์ ๐.๕๐๐ ๑.๕๐๐                                         | 084-๕๕2928๐   |   |          |
| 28    | น.ส.ปาริฉัตร ลำเทียน              | ๒1 หมู่ ๖ ต.บ้านนาอ.บ้านนาอ.                                          | 091-021045    |   |          |
| 29    | น.ส.พัชรินทร์ อายา                | ๒๑ หมู่ ๖ ต.บ้านนาอ.บ้านนาอ.                                          | 084-5010699   |   |          |
| 30    | น.ส.ปวีระไพฑิณท์ อุทธโชติธา       | ๒1 หมู่ ๖ ต.บ้านนาอ.บ้านนาอ.                                          | 086-2282643   |   |          |
| 31    | น.ส.พรพรรณ ท้าว ต่อนรัมย์         | ๒1 หมู่ ๖ ต.บ้านนาอ.บ้านนาอ.                                          |               |                                                                                      |          |
| 32    | น.ส.พนรัตน์ อุ้มหา                | 199/2 หมู่ 5 ต.บ้านนาอ.บ้านนาอ.                                       | 089-8016274   |   |          |
| 33    | นางธัญพร จำหมาย                   | 15/1 หมู่ 4 ต.บ้านนาอ.บ้านนาอ.                                        | 089-4310880   |   |          |
| 34    | น.ส.มรา การะเกด                   | "                                                                     |               |                                                                                      |          |
| 35    | น.ส.พ้องเทีย บุษงจริย             | "                                                                     |               |                                                                                      |          |
| 36    | นางบุญชม บรรจง                    | "                                                                     |               |                                                                                      |          |
| 37    | นางวันดี อารีชัย                  | "                                                                     |               |                                                                                      |          |
| 38    | นางอรทัย จันทรา                   | "                                                                     |               |                                                                                      |          |
| 39    | นางศุภนันท์ ชูทรัพย์              | 270 หมู่ 4 ต.บ้านนาอ.บ้านนาอ.                                         | 089-9972153   |   |          |
| 40    | นางเกรณฉัตร บุราช                 | "                                                                     |               |   |          |

รายชื่อผู้เข้าร่วมฝึกอบรม เรื่อง โภชนาการสำหรับบุคคลในภาวะต่าง ๆ  
วันที่ 27 มิถุนายน 2553

ณ ห้อง EA201 และ EA209 คณะวิศวกรรมและอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้

| ลำดับ | ชื่อ - สกุล          | ที่อยู่                                       | เบอร์โทรศัพท์ | ลายเซ็น | หมายเหตุ |
|-------|----------------------|-----------------------------------------------|---------------|---------|----------|
| 41    | นางสาวหุศต สะโอบาง   | 270 ม.4 ต.หนองหาร อ.สันทราย จ.เชียงใหม่       | 089-9972153   |         |          |
| 42    | นางโสภา จันทร์แดง    | "                                             |               | สว.ณ.อ. |          |
| 43    | อ.ส. พิศาลสิน จันทา  | ๑๑ ม.4 ต.หนองหว. อ.สันทราย จ.น.               | 089-5547502   | สว.ณ.อ. |          |
| 44    | อ.ส. ปัทมาพร ขอมมงคล | ๔๘ ม.๔ ต.สันทราย อ.เมือง จ.น.                 | 089-560502    | สว.ณ.อ. |          |
| 45    | นางอ. รพีพร จุฑามาศ  | } ๗1/1 ม.๑๓ ต.แม่ใจ อ.สันทราย<br>อ.เมือง จ.น. | 053-๐๔๑๔๕๙    | สว.ณ.อ. |          |
| 46    | นาย. ทองลา จุฑามาศ   |                                               |               |         |          |
| 47    |                      |                                               |               |         |          |
| 48    |                      |                                               |               |         |          |
| 49    |                      |                                               |               |         |          |
| 50    |                      |                                               |               |         |          |
| 51    |                      |                                               |               |         |          |
| 52    |                      |                                               |               |         |          |
| 53    |                      |                                               |               |         |          |
| 54    |                      |                                               |               |         |          |
| 55    |                      |                                               |               |         |          |
| 56    |                      |                                               |               |         |          |
| 57    |                      |                                               |               |         |          |
| 58    |                      |                                               |               |         |          |
| 59    |                      |                                               |               |         |          |
| 60    |                      |                                               |               |         |          |

## เอกสารประกอบการอบรม

# เอกสารประกอบการฝึกอบรม

เรื่อง

“โภชนาการสำหรับบุคคลในภาวะต่างๆ”

วันอาทิตย์ที่ 27 มิถุนายน 2553

ณ คณะวิศวกรรมและอุตสาหกรรมเกษตร

มหาวิทยาลัยแม่โจ้ เชียงใหม่

วิทยากร

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิจิตรา แดงปรก
2. รองศาสตราจารย์ ดร.วิวัฒน์ หวังเจริญ
3. นางสาววัฒนา โมราสุข

## สารบัญ

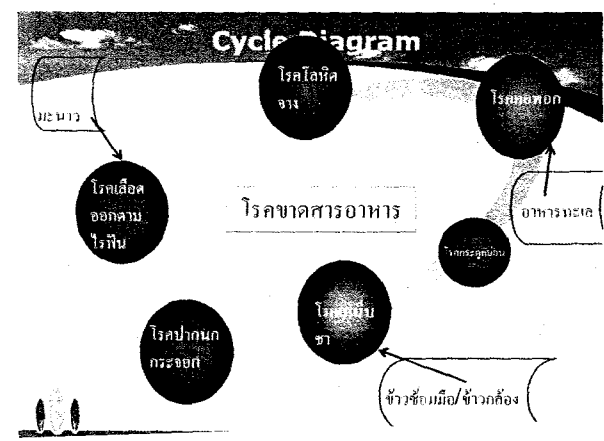
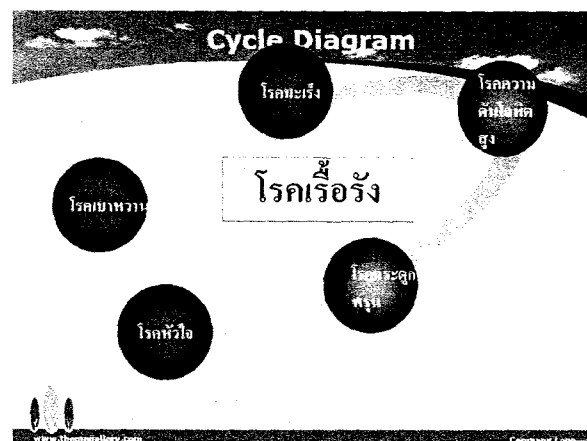
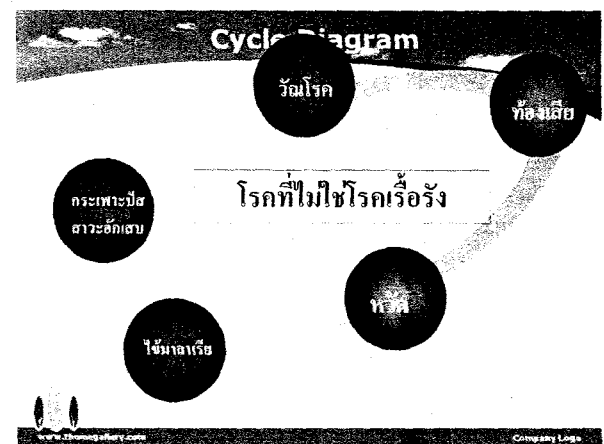
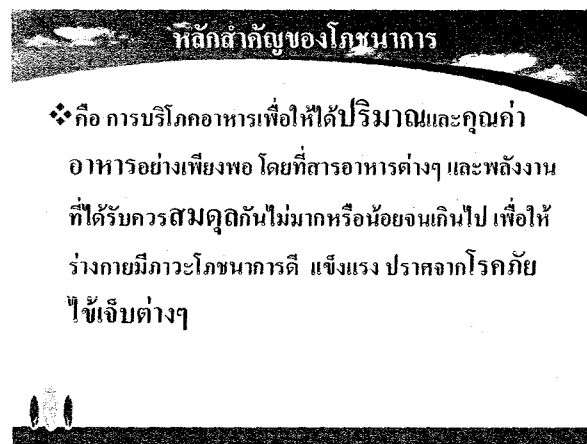
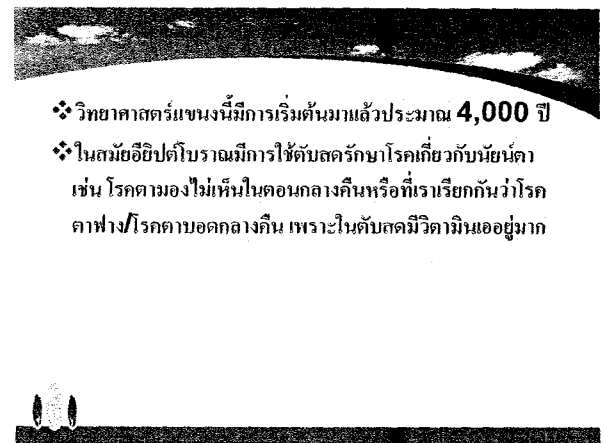
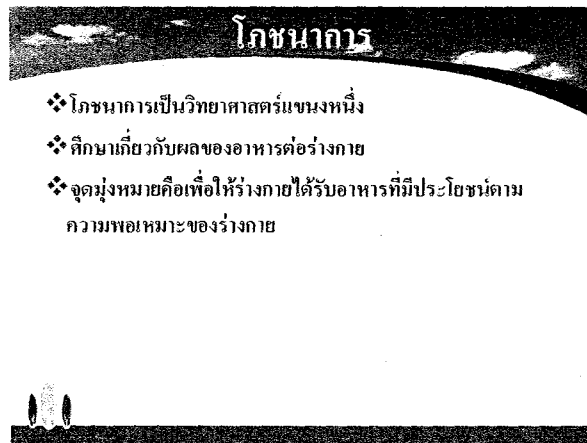
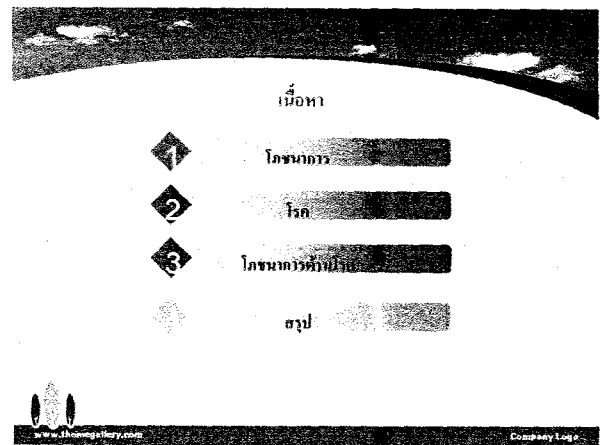
เรื่อง

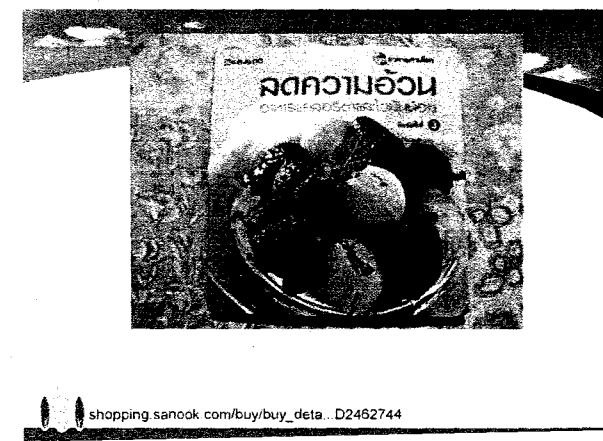
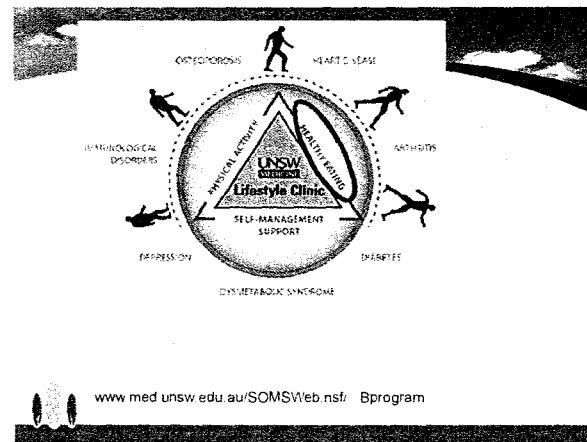
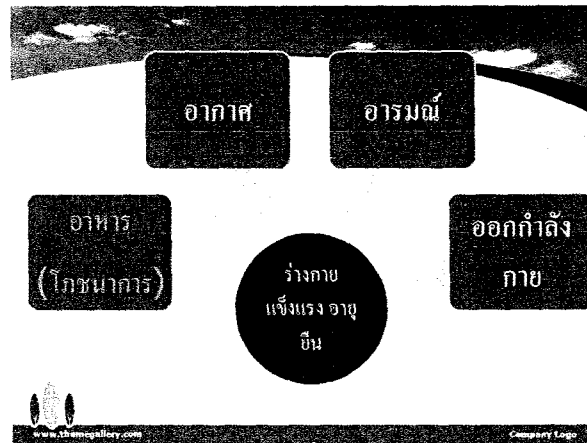
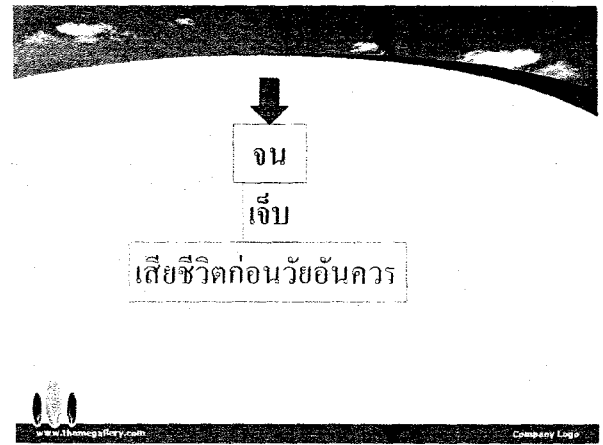
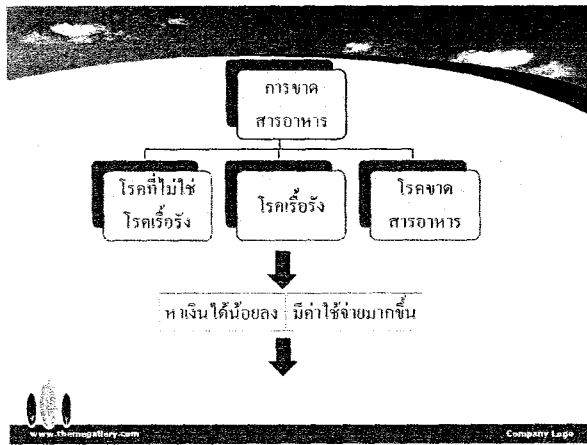
หน้า

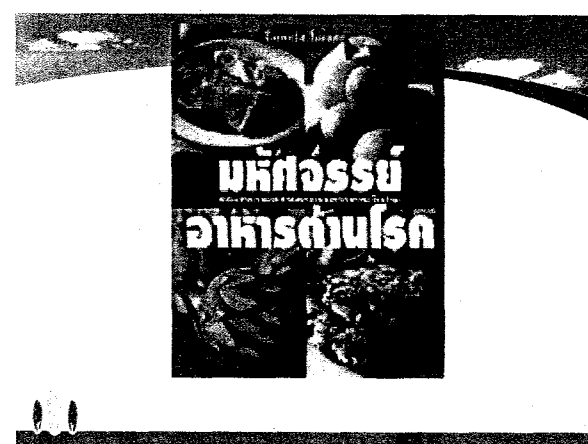
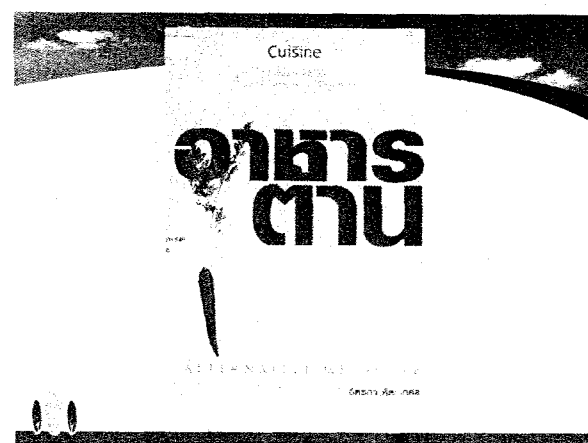
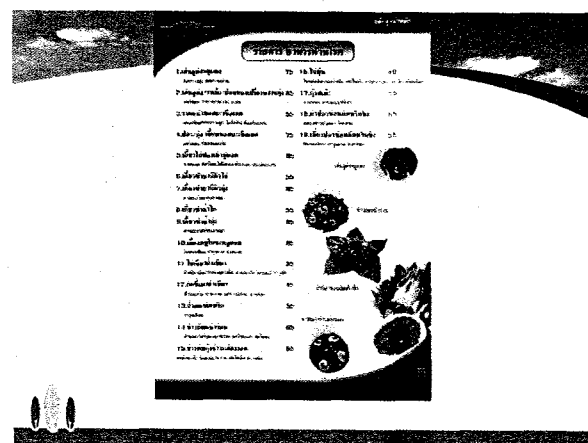
โภชนาการด้านโรค/วิจิตรา แดงปรก.....1

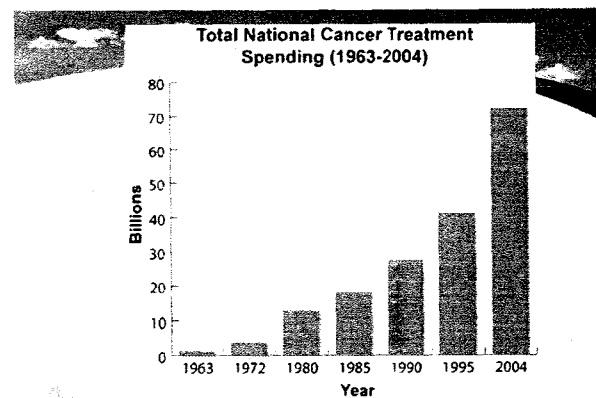
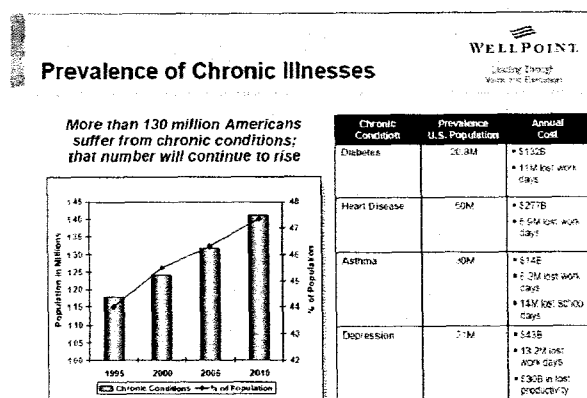
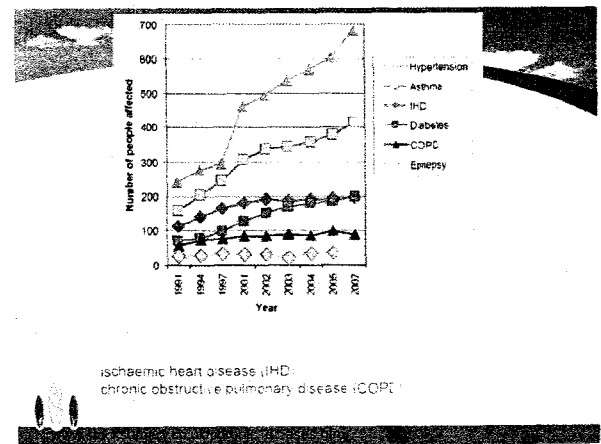
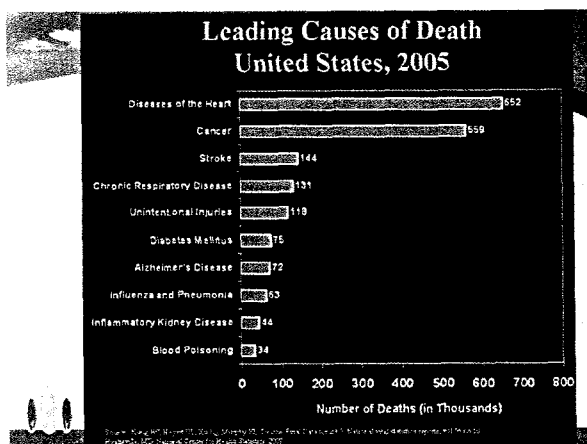
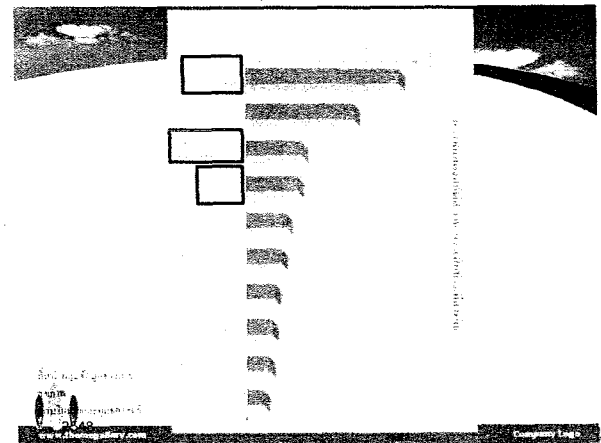
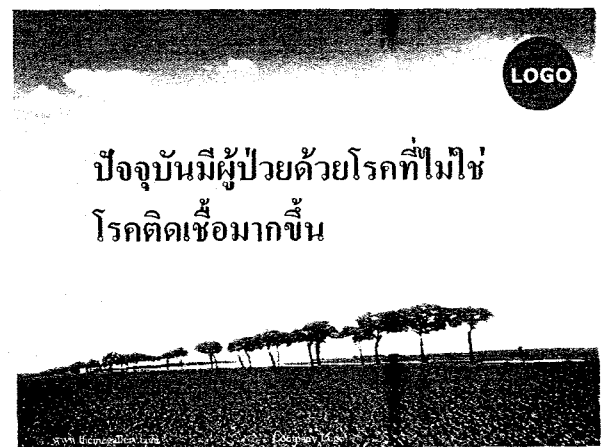
โภชนาการเพื่อความงาม/วิวัฒน์ หวังเจริญ.....14

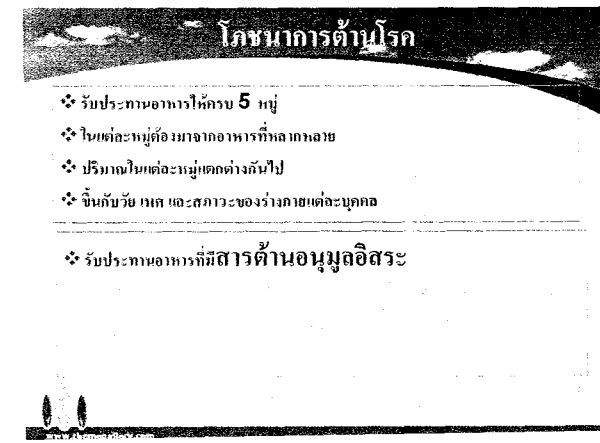
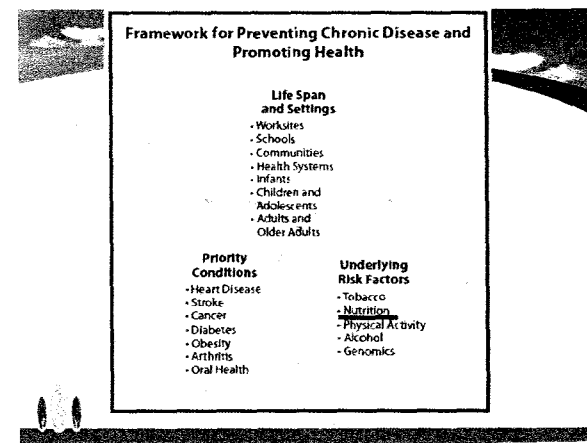
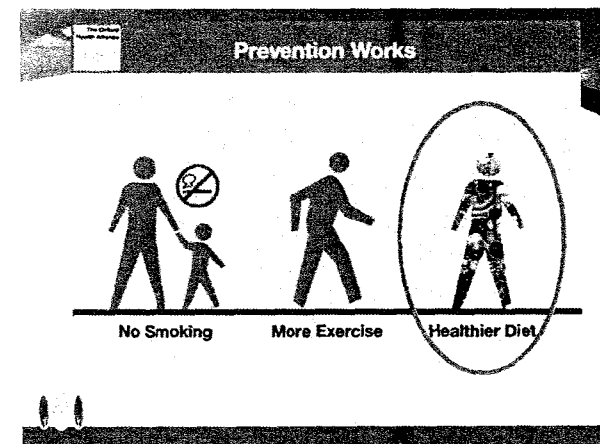
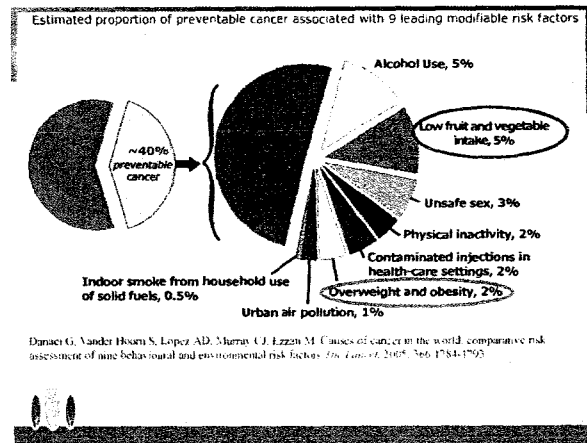
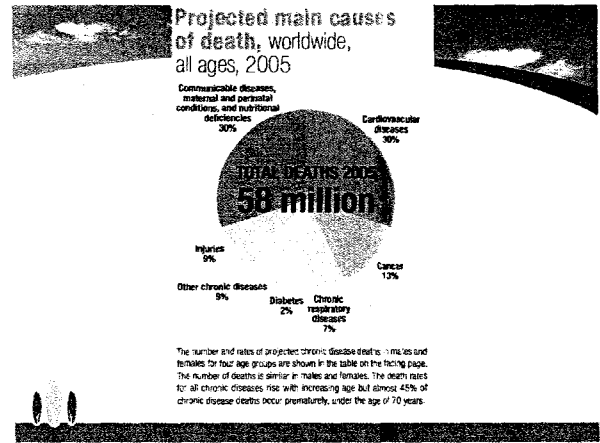
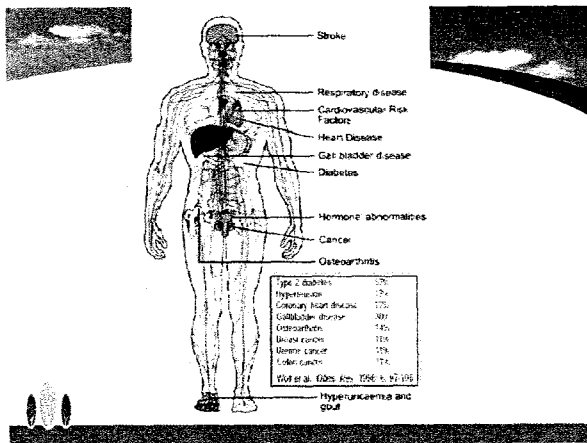
อาหารเพื่อสุขภาพ/วัลยา โมราสุข.....26



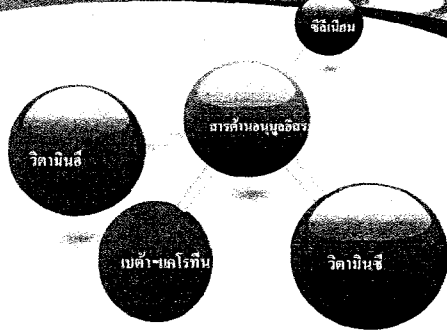








## Marketing Diagram



www.thammasakul.com

Company Logo

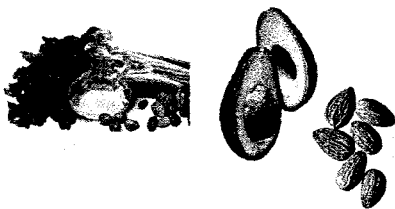
## วิตามินซีที่มีมากในผักและผลไม้



www.thammasakul.com

Company Logo

## วิตามินอี



www.thammasakul.com

Company Logo

## ซีลีเนียม



www.thammasakul.com

Company Logo

## เบต้าแคโรทีน



www.thammasakul.com

Company Logo

## ฟลาโวนอยด์



www.thammasakul.com

Company Logo

## ❖ กรีกซ์ : โยเกิร์ต

นมเปรี้ยวหรือโยเกิร์ต คือนมสดที่นำมาหมักกับเชื้อจุลินทรีย์กรดทั้งน้ำตาลและโกลบูลินนมเปลี่ยนเป็นกรดแลคติก มีลักษณะข้นเป็นกรีกซ์และนมเปรี้ยว มีโปรตีนและแคลเซียมสูง โยเกิร์ตถือเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ชาวกรีกบริโภคกันมาตั้งแต่โบราณ

❖ คุณประโยชน์ : โยเกิร์ตมีจุลินทรีย์ที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยในการย่อยอาหารในนม เช่น แลคโตบาซิลลัส แอสซิโดฟิลัส เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง เพิ่มภูมิคุ้มกันต้าน กลดความดัน เสริมสร้างสุขภาพเป็นผลไม้รสเปรี้ยว รสหวาน และอาจมีผลช่วยป้องกันมะเร็งและช่วยลดน้ำหนักได้ นอกจากนี้โยเกิร์ตของชาวกรีก ยังให้น้ำตาลมากเกินกว่าโยเกิร์ตของชาวอเมริกัน



www.thammasakul.com

Company Logo



www.thammasakul.com

Company Logo

❖ **เกาหลีใต้ : อิมจิน**

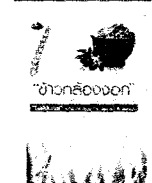
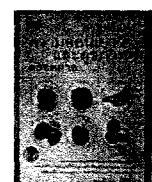
❖ **ญี่ปุ่น :** ถั่วเหลือง



☛ 781 : ???????

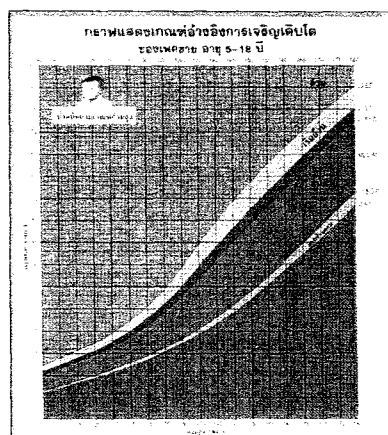


วิวัฒน์ หวังเจริญ  
คณบดีวิศวกรรมและอุตสาหกรรมเกษตร  
มหาวิทยาลัยแม่โจ้



- Living Care Clinic

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840.



น้ำหมักตามเกณฑ์ส่วนสูง  
แสดงควมมีฉนวน-ผสม



|                                         |   |                                                                                               |
|-----------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| < 18.5 กก. / ม. <sup>2</sup>            | ➔ | ผอมไป                                                                                         |
| 18.5 – 22.9 กก. / ม. <sup>2</sup>       | ➔ | น้ำหนักดีเหมาะสม                                                                              |
| 23 – 24.9 กก. / ม. <sup>2</sup>         | ➔ | น้ำหนักเกิน / ทั่วไป                                                                          |
| 25 – 29.9 กก. / ม. <sup>2</sup>         | ➔ | อ้วนปานกลาง                                                                                   |
| ตั้งแต่ 30 กก. / ม. <sup>2</sup> ขึ้นไป | ➔ | อ้วนมาก  |



ควรมี **BMI 18 - 21** กก./ตร. ม ถ้ามากกว่านี้ถือว่าเริ่มอ้วนแล้ว

- 

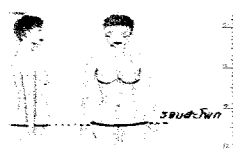
ผู้ที่ได้ค่าเกินกว่าที่กำหนดนี้แสดงว่า จำนวนพวง มีการสะสมไขมัน  
บริเวณข้อต่อห้องมาก เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเสียชีวิตมากกว่า  
โรคอ้วนแบบอื่น ๆ

### วิธีการวัดเส้นรอบเอว

1. อยู่ในท่ายืน
2. ใช้สายวัด วัดรอบเอวโดยวัดผ่านสะดือ
3. วัดในช่วงหายใจออก (ท้องแฟบ) โดยให้สายวัดแนบกับลำตัวไม่รัดแน่นและ ให้ระดับของสายวัดที่วัดรอบเอววางอยู่ในแนวขนานกับพื้น



### วิธีการวัดเส้นรอบสะโพก



### % ไขมันในร่างกาย

- % ไขมันในร่างกาย =  $1.2 \text{ (BMI)} + 0.23 \text{ (อายุ)} - 10.8 \text{ (เพศ)} - 5.4$
- ผู้ชาย = 1 ผู้หญิง = 0

ลองคำนวณ % ไขมันในร่างกายของคุณดูนะครับ



### % ไขมันในร่างกาย

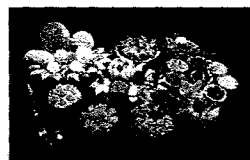
| เพศ  | อายุ         | ต่ำ    | ปกติ    | เริ่มอ้วน | อ้วน   |
|------|--------------|--------|---------|-----------|--------|
| หญิง | $\leq 30$ ปี | 0 - 16 | 17 - 24 | 25 - 30   | $> 30$ |
|      | $> 30$ ปี    | 0 - 19 | 20 - 27 | 28 - 30   | $> 30$ |
| ชาย  | $\leq 30$ ปี | 0 - 12 | 13 - 20 | 21 - 25   | $> 25$ |
|      | $> 30$ ปี    | 0 - 16 | 17 - 23 | 24 - 25   | $> 25$ |

% ไขมันในร่างกายของคุณอยู่ในระดับใด



### คำแนะนำในการรับประทานอาหารของคนไทย

- โภชนบัญญัติ 9 ประการ
- ธงโภชนาการ



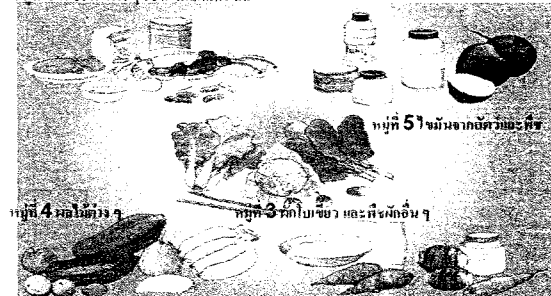
### โภชนบัญญัติ 9 ประการ



ข้อ 1 กินอาหารครบห้าหมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

### อาหารหลัก 5 หมู่

หมู่ที่ 1 เบื่อตัวต่าง ๆ ไข่ ถั่วเหลือง ผักแห้ง



หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ

หมู่ที่ 3 ผักใบเขียว ผักสีส้ม/เหลือง

หมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์และพืช



ข้อ ๑๖ กินข้าว  
เป็นอาหารหลัก  
สลับกับอาหารประเภท  
แป้ง เป็นบางมื้อ



ข้อ ๑๗ กินพืชผัก  
ให้มาก และ  
กินผลไม้เป็นประจำ



ข้อ ๑๘ กินปลา เนื้อสัตว์  
ไม่ติดมัน ไข่  
และถั่วเมล็ดแห้ง  
เป็นประจำ



ข้อ ๑๙ ดื่มนม  
ให้เหมาะสม  
ตามวัย



ข้อ ๒๐ กินอาหาร  
ที่มีใยมัน  
แต่พอควร



ข้อ ๒๑ หลีกเลี่ยง  
การกินอาหาร  
รสหวานจัดและ  
เค็มจัด



ข้อ ๒๒ กินอาหารที่  
สะอาด ปราศจาก  
การปนเปื้อน



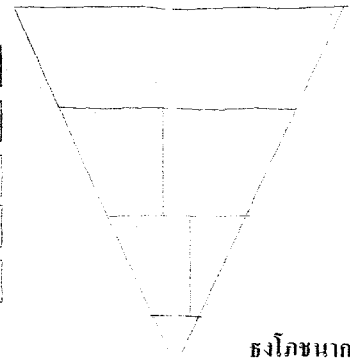
ข้อ ๒๓ งดหรือลด  
เครื่องดื่มที่มี  
แอลกอฮอล์

|        |       |
|--------|-------|
| ข้าว   |       |
| แป้ง   |       |
| ผัก    | ผลไม้ |
| เนื้อ  | ไก่   |
| นม     | ปลา   |
| ไข่    | เกลือ |
| น้ำมัน |       |

## ธงโภชนาการ

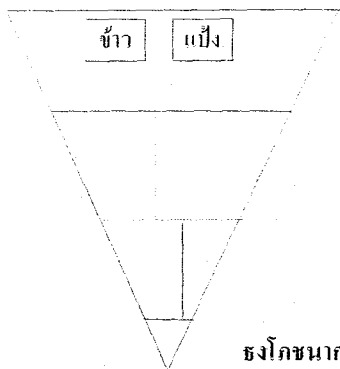
กิจกรรมเติมธง

|        |       |
|--------|-------|
| ข้าว   |       |
| แป้ง   |       |
| ผัก    | ผลไม้ |
| เนื้อ  | ไก่   |
| นม     | ปลา   |
| ไข่    | เกลือ |
| น้ำมัน |       |



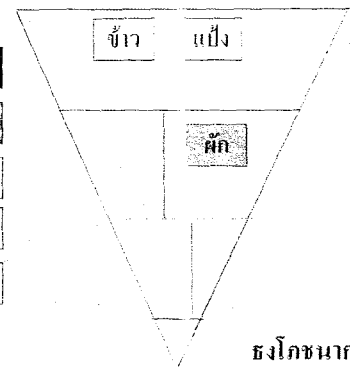
ธงโภชนาการ

|        |       |
|--------|-------|
|        |       |
|        |       |
| ผัก    | ผลไม้ |
| เนื้อ  | ไก่   |
| นม     | ปลา   |
| ไข่    | เกลือ |
| น้ำมัน |       |



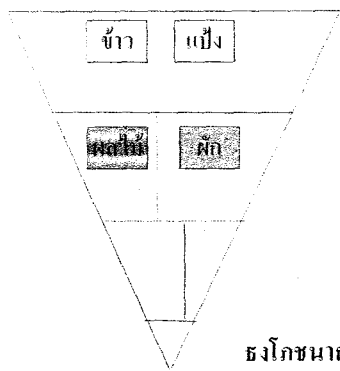
ธงโภชนาการ

|        |       |
|--------|-------|
|        |       |
|        |       |
| ผลไม้  |       |
| เนื้อ  | ไก่   |
| นม     | ปลา   |
| ไข่    | เกลือ |
| น้ำมัน |       |



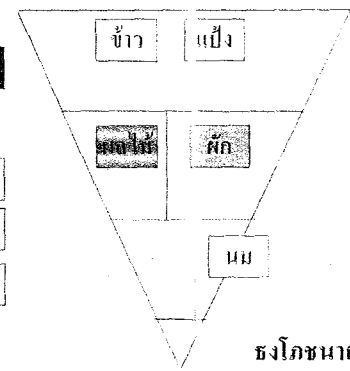
ธงโภชนาการ

|        |       |
|--------|-------|
|        |       |
|        |       |
| เนื้อ  | ไก่   |
| นม     | ปลา   |
| ไข่    | เกลือ |
| น้ำมัน |       |



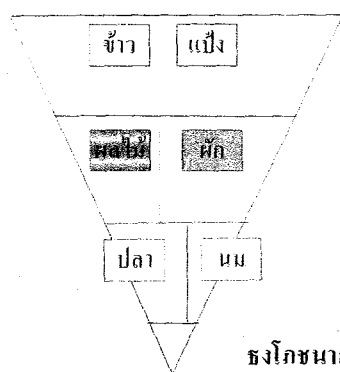
ธงโภชนาการ

|        |       |
|--------|-------|
|        |       |
|        |       |
|        | ไก่   |
| เนื้อ  | ปลา   |
| ไข่    | เกลือ |
| น้ำมัน |       |



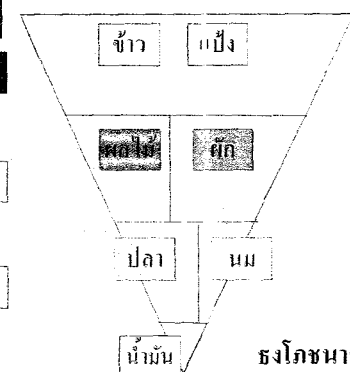
ธงโภชนาการ

|        |       |
|--------|-------|
|        |       |
|        |       |
|        | ไก่   |
| เนื้อ  |       |
| ไข่    | เกลือ |
| น้ำมัน |       |

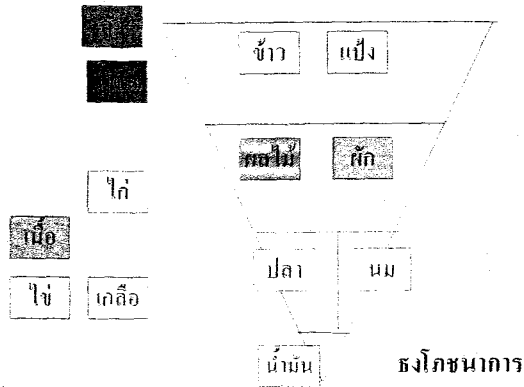


ธงโภชนาการ

|        |       |
|--------|-------|
|        |       |
|        |       |
|        | ไก่   |
| เนื้อ  |       |
| ไข่    | เกลือ |
| น้ำมัน |       |



ธงโภชนาการ



### อาหารสำหรับผิว

- น้ำ
- โปรตีน
- คาร์โบไฮเดรต พบในอาหารที่มีน้ำตาล เช่น หอม หัวไชเท้า ขึ้นฉ่าย ผักคะน้า ผักกาดหอม
- เหล็ก พบในตับ เลือด ลูกเกด ลูกพรุน จะช่วยทำให้ผิวชุ่มชื้น เป็นดั่ง
- วิตามินซี พบในผลไม้รสเปรี้ยว ส้ม ฝรั่ง มะเขือเทศ เปปเปอร์
- วิตามินอี พบในน้ำมันจากธัญพืช และตัวเปลือกไข่ เป็นดั่ง



### อาหารสำหรับผิว (ต่อ)

- หากผิวแห้ง ควรได้รับกลุ่มวิตามินบี สดชื่น พบในอาหาร เช่น ผลไม้รสเปรี้ยว ข้าวโพดอ่อน ถั่ว เป็นดั่ง
- หากผิวมัน ควรลดอาหารในกลุ่มแป้ง น้ำตาล ไขมัน ขนมหวาน และอาหารทอด รับประทานผักผลไม้แทนของหวาน กล้วย รับประทานแครอทหั่นเปลือก หรือ น้ำมันจากถั่วเหลืองป้อนผิวหน้า จะช่วยลดอาการผิวมันได้



ที่มา: หนังสืออาหารเพื่อสุขภาพ ฉบับพิเศษ

### อาหารสำหรับดวงตา

- วิตามินเอ พบในตับ ไข่แดง นม และผักผลไม้สีส้ม เหลือง แดง เช่น ฟักทอง แครอท ข้าวโพด มันเทศ หอมหัวใหญ่

นอกจากนี้ยังอาหารในผักผลไม้มีวิตามินซีและวิตามินอี เพราะคนที่มีต้อกระจก จะนิยมนำผลไม้สด เช่น ส้ม และแครอทมาดื่มน้ำ

ที่มา: หนังสืออาหารเพื่อสุขภาพ ฉบับพิเศษ



### อาหารสำหรับเส้นผม

- โอโอติน พบในอาหารทะเล สับปะรด กระเทียม เป็นดั่ง
- ซิลิกอน พบในข้าวที่ไม่ผ่านการขัดสี แดงขาว สาหร่ายทะเล หน่อไม้ฝรั่ง กระหล่ำปลี ผักกาดหอม เป็นดั่ง
- คาร์โบไฮเดรต



ที่มา: หนังสืออาหารเพื่อสุขภาพ ฉบับพิเศษ

### อาหารสำหรับกระดูกและฟัน

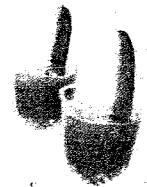
- แคลเซียม พบมากในนม ไข่แดง หอย กุ้ง ปลาเล็กที่กินทั้งกระดูก เช่น ปลาเล็ก ปลากระดี่ เป็นดั่ง

การที่ร่างกายจะนำแคลเซียมไปใช้ได้ วิตามินดี โปรตีน และ



ที่มา: หนังสืออาหารเพื่อสุขภาพ ฉบับพิเศษ

ทราบข้อมูลกันแล้ว มาช่วยกันคิดหน่อยไหมครับ อาหารต่อไปนี้ มีส่วนช่วยความงามอย่างไรบ้าง





จบการนำเสนอ

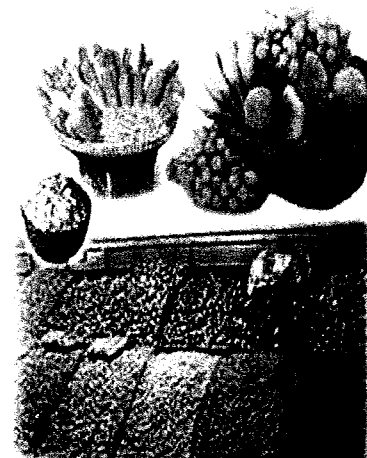


ขอบคุณทุกท่าน  
ที่กรุณาติดตามฟังครับผม

## บทนำ

กล่าวโดยทั่วไป จากอดีตจนถึงปัจจุบันมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์จำนวนมากที่ยืนยัน ถึง ความเกี่ยวข้องของอาหารและโภชนาการ กับสุขภาพในทุกช่วงชีวิต โดยอาหารและ โภชนาการจะมีบทบาทสำคัญทั้งในการส่งเสริมด้านสุขภาพและชะลอการพัฒนาการของโรคต่างๆ ถ้าหากมีการดูแลสุขภาพด้านอาหาร และ โภชนาการที่เหมาะสมต่อเนื่องโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเสี่ยงด้วยแล้ว สามารถลดอุบัติการณ์การเกิดโรคต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นได้

สำหรับในคนปกติที่มีสุขภาพดีอยู่แล้ว อาหารและโภชนาการยังเป็นหนึ่งในองค์ประกอบที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างเสริมและดำรงไว้ ซึ่งสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ตลอดจนกระทั่งรวมไปถึงสังคมอีกด้วย



ดังนั้นบทบาทปฏิบัติการในภาคปฏิบัติของ ( การทำอาหารเพื่อสุขภาพ ) ที่ผู้เข้าร่วมอบรมจะได้ฝึกปฏิบัติกันในครั้งนี้ ทางคณะผู้จัดทำหวังว่าจะเป็นประโยชน์บ้างไม่มากนักน้อย หรืออย่างน้อยก็จะได้ ช่วยกระตุ้น ให้พวกเราเรารู้จักอาหารเพื่อสุขภาพกันมากขึ้น และอีกทั้งยังรู้จักประยุกต์ใช้ วัตถุดิบที่มี ตามธรรมชาติ อันได้แก่พืชผักสวนครัวที่ปลูกเอง หรือ พืชผัก ที่ปลอดจากยาฆ่าแมลง หรือ สารพิษต่างๆ ที่ตกค้าง อีกด้วย

## ลาบเต้าหู้



### ส่วนผสม

|                   |     |          |                   |        |          |
|-------------------|-----|----------|-------------------|--------|----------|
| เต้าหู้ขาวแบบแข็ง | 2   | ก้อน     | เห็ดหูหนูหลวงหั่น | 2-3    | ดอก      |
| ต้นหอมซอย         | 2   | ต้น      | ผักชีฝรั่ง        | 2      | ต้น      |
| ข้าวคั่ว          | 2-3 | ช้อนโต๊ะ | ซีอิ้วขาว         | 4-5    | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำมันงา          | 4-5 | ช้อนโต๊ะ | พริกป่น           | 1      | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำเปล่า          | 5   | ช้อนโต๊ะ | ใบสาระระแห่น      | ตามชอบ |          |

### วิธีทำ

1. นำเต้าหู้ มาบีบให้พอละเอียด เติมน้ำเปล่า ตั้งไฟอ่อนแล้วนำไปคั่วจนเต้าหู้สุก
2. เตรียมส่วนผสมเครื่องปรุงทั้งหมดแล้วชิมรส ( ตามชอบ )
3. นำส่วนผสมในข้อที่ 1 ตักใส่ชามอ่างผสมแล้วราดด้วยน้ำปรุงคลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. ตักใส่จานโรยหน้าด้วยใบสาระระแห่น รับประทานกับผักสดตามชอบ

-----

## ยำบุกรตเค็ด



### ส่วนผสม

|                                  |     |          |
|----------------------------------|-----|----------|
| โปรตีนเกษตรแช่น้ำจนนุ่ม          | 2-3 | ช้อนโต๊ะ |
| ขึ้นฉ่ายหั่นท่อนยาวประมาณ 1 นิ้ว | 2   | ต้น      |
| มะเขือเทศหั่นเป็นเสี้ยว          | 1   | ลูก      |
| หอมหัวใหญ่หั่นเสี้ยว             | 1/2 | หัว      |
| เส้นบุกที่ลวกแล้วประมาณ          | 1   | ถ้วย     |
| น้ำมันงา                         | 1   | ช้อนชา   |

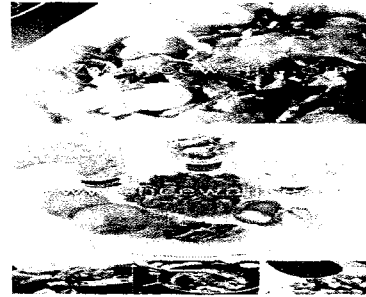
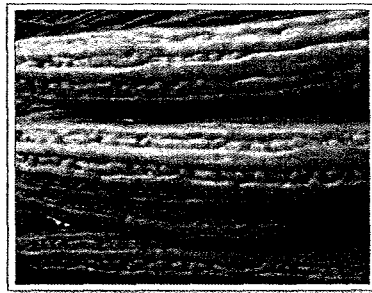
### เครื่องปรุงน้ำยำ

|                      |       |          |
|----------------------|-------|----------|
| พริกขี้หนูโขลกประมาณ | 13-15 | เม็ด     |
| น้ำตาลทราย           | 2     | ช้อนชา   |
| น้ำมะนาว             | 2-3   | ช้อนโต๊ะ |
| ซีอิ๊วขาว            | 2     | ช้อนโต๊ะ |

### วิธีทำ

1. นำเส้นบุกที่ลวกแล้ว ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ นำมาใส่ชามอ่างผสมพักไว้
2. นำโปรตีนเกษตรที่แช่น้ำแล้วมาหั่นหรือสับเป็นชิ้นเล็กๆ นำมารวนกับน้ำมันงาผัดพอทั่ว
3. นำมาใส่ในส่วนผสมข้อที่ 1 ตามด้วยขึ้นฉ่าย- มะเขือเทศ- หอมหัวใหญ่ คลุกเคล้าให้ทั่ว
4. ปรุงรสด้วยส่วนผสมเครื่องปรุงน้ำยำ ใส่จานเสิร์ฟ

## ยำมะระทรงเครื่อง



### ส่วนผสม

|                          |                                            |                           |          |
|--------------------------|--------------------------------------------|---------------------------|----------|
| มะระจีนคว้านไส้ออก       | 1/2 ลูก                                    | กุ้งแห้งอย่างดี (ทอดแล้ว) | 1/2 ถ้วย |
| ปลาทุ่นำในน้ำเกลือ       | 1 กระป๋อง ( เวลาทำเอาแต่เนื้อปลาเท่านั้น ) |                           |          |
| น้ำมันพืชหรือน้ำมันงา    | 1 ช้อนโต๊ะ                                 | หอมแดงซอย                 | 1/2 ถ้วย |
| กระเทียมโทนคองหัวเล็กซอย | 1/2 ถ้วย                                   | ผักชีซอย                  | 1/2 ถ้วย |
| กระเทียมโขลกพอแหลก       | 1-2 ช้อนโต๊ะ                               |                           |          |

### วิธีทำ

1. ล้างมะระจีนให้สะอาดหั่นออกเป็นแว่นๆ บางพอประมาณ นำมาลวกในน้ำเดือดที่ใส่เกลือเล็กน้อย ตักขึ้นใส่ในน้ำเย็นทันที แล้วตักขึ้นอีกครั้งพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. นำกระเทียมที่โขลกพอแหลกมาเจียวให้เหลืองจนหอม (อย่าให้ไหม้) ใส่ปลาทุ่นำลงไป ผัดต่อจนเนื้อปลาแห้งตักขึ้นใส่ชามอ่างผสม
3. ใส่มะระ-กุ้งแห้งทอด - กระเทียมโทนซอย - หอมแดงซอย - ราดด้วยน้ำยำที่ปรุงรสแล้ว คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักขึ้นโรยหน้าด้วยผักชีพร้อมเสิร์ฟ

### ส่วนผสมน้ำยำ

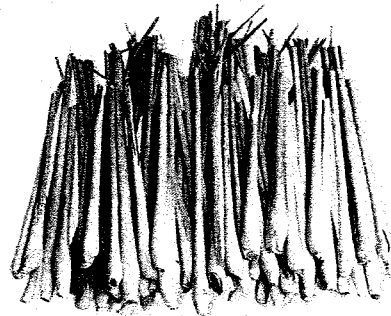
น้ำเปล่า 3 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปี๊บ 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมะนาว 3 ช้อนโต๊ะ  
น้ำกระเทียมคอง 2 ช้อนโต๊ะ พริกขี้หนูสดซอย 4-5 เม็ด

### วิธีทำน้ำยำ

1. นำน้ำเปล่า น้ำตาลมาเคี่ยวด้วยไฟอ่อนปานกลาง (ระวังอย่าให้ไหม้)
2. ใส่ น้ำกระเทียมคองลงไปเคี่ยวต่อจนน้ำปรุงค่อนข้างเหนียว พักไว้ให้เย็น
3. เติมน้ำมะนาวและพริกขี้หนูสดลงไป คนให้เข้ากัน

\*\*\*หมายเหตุ ถ้าต้องการให้มีรสเข้มข้นกว่านี้ก็อาจเพิ่มพริกเพิ่มน้ำมะนาวได้ตามใจชอบ

## น้ำพฤษาสคไส



### ส่วนผสม

|                         |     |        |
|-------------------------|-----|--------|
| ตะไคร้แห้งฝอย ( 2 ต้น ) | 20  | กรัม   |
| จิงแก่ ( 1 ช้อนโต๊ะ )   | 10  | กรัม   |
| มะนาว                   | 1   | ช้อนชา |
| เกลือป่นอนมัย           | 1/2 | ช้อนชา |
| น้ำตาลทราย              | 1-2 | ช้อนชา |



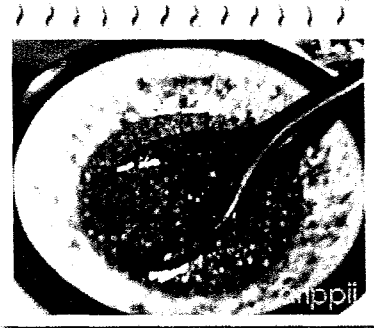
### วิธีทำ

1. นำตะไคร้มาล้างให้สะอาด ลอกเปลือกบางส่วนที่ใช้ไม่ได้ออก แล้วหั่นให้เป็นฝอย
2. จิงแก่ล้างให้สะอาดถ้าใหญ่เกิน ให้ตัดออกเป็นแว่นๆ ทูบพอแตก
3. ตวงน้ำสะอาด 1 1/2 ถ้วยตวง ใส่ในภาชนะสำหรับต้ม ตั้งไฟพอเดือดใส่ตะไคร้  
จิงที่เตรียมไว้ ต้มต่อไปโดยใช้ไฟอ่อน ( น้ำจะเดือดปุดๆ ) ให้ต้มประมาณ 20-30 นาที
4. นำมากรองด้วยผ้าขาวบางที่สะอาด ต้มต่อไปโดยเติมส่วนผสมของน้ำตาลทรายและเกลือ  
ลงไป คนให้ส่วนผสมเข้ากัน พอเย็นใส่น้ำมะนาว ชิมรส จัดเสิร์ฟพร้อมน้ำแข็ง

### \*\*\* หมายเหตุ

รสชาติ ของน้ำพฤษาสคไส จะออกหวานอ่อนๆ ต้มได้ทั้งร้อนและเย็น  
และจะใส่น้ำแข็งหรือไม่ใส่ก็ได้

## น้ำสลัดงา



### ส่วนผสม

|                            |     |          |                                        |        |          |
|----------------------------|-----|----------|----------------------------------------|--------|----------|
| น้ำมันรำข้าว               | 4   | ช้อนโต๊ะ | กระเทียมสับ                            | 1      | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำส้มสายชู                | 2   | ช้อนโต๊ะ | ขิงสับ                                 | 1      | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำมันงา                   | 1   | ช้อนชา   | งาขาวคั่ว                              | 1      | ช้อนชา   |
| น้ำมันงา                   | 1-2 | ช้อนชา   | งาคั่ว                                 | 1      | ช้อนชา   |
| เต้าหู้แข็งหรือเต้าหู้อ่อน | 1   | ก้อน     | พริกไทยดำ - ซีอิ้วขาวหรือซีอิ้วญี่ปุ่น | ตามชอบ |          |

### วิธีทำ

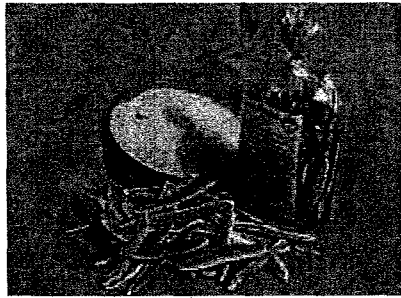
1. ตวงส่วนผสมทั้งหมด แล้วนำไปลงในอ่างผสม คนด้วยตะกร้อมือให้ส่วนผสมเข้ากัน
2. เต้าหู้หั่นประมาณ 4 ชิ้น ทอดโดยใช้น้ำมันงาเล็กน้อยพอไม่ให้ติดกระทะ ทอดให้เหลืองทุกด้าน แล้วตักขึ้นใส่จาน

\*\*\*หมายเหตุ การเตรียมน้ำสลัดงา ควรนำส่วนผสมที่เป็นของเหลวทั้งหมดมาผสมรวมกันคนให้ส่วนผสมที่เป็นของเหลวเข้ากันให้หมดก่อนแล้วจึงใส่ส่วนผสมอื่นๆตามลงไป

### การจัดเสิร์ฟ

ในการรับประทานอาหารประเภทสลัดต่างๆ การจัดตกแต่งก่อนข้างที่จะสำคัญพอควร น้ำสลัดงาที่ทำนี้ สามารถนำมาประยุกต์ใช้รับประทานได้ทั้งผักสด เช่น แครอท มันฝรั่ง ฟักทอง สลัดใบต่างๆ กระหล่ำปลีม่วง หัวหอม เห็ดอก แห้ว มัน ฯลฯ

## น้ำเห็ดหลินจือ



### ส่วนผสม

เห็ดหลินจือแห้ง 6 กรัม (ประมาณ 6-7 ชิ้น)

น้ำสะอาด 2 ½ ลิตร

### วิธีทำ

1. ตวงน้ำใส่ภาชนะสำหรับต้ม ใส่เห็ดหลินจือลงไป
2. ยกขึ้นตั้งบนเตาไฟ ต้มให้เดือด ประมาณ 5 นาที จากนั้น หรี่ไฟลงให้น้ำเดือดพลุดๆ ต้มต่อไปอีกประมาณ 15-20 นาที แล้วยกลง

วิธีรับประทาน ควรดื่มน้ำที่สกัดจากเห็ดหลินจือที่มีอุณหภูมิเท่ากับอุณหภูมิของร่างกาย

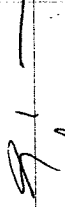
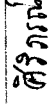
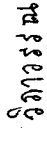
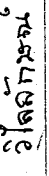
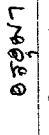
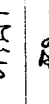
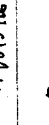
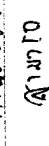
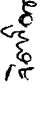
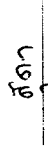
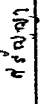
### \*\*\* สารละลายของสารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เต้าหู้แข็ง เต้าหู้อ่อน โปรตีนเกษตร | เป็นอาหารที่ทำมาจากธัญพืช ( ถั่วเหลือง )<br>ให้สารอาหาร ที่เป็นประโยชน์มากมาย เช่น วิตามินบี ธาตุเหล็ก แคลเซียม และกรดอะมิโน                                                                                                                                                                                                                                             |
| บุก                                 | เป็นอาหารที่ใช้ได้ทั้งก้านและหั่ว ประโยชน์ที่นำบุกมาประกอบเป็นอาหาร โดยหั่วของบุกจะมีแป้งซึ่งเรียกว่า แมนแนน ( mannann ) บุกจะถูกนำมาประกอบอาหารในรูปของ เส้นต่างๆ เช่น แทนวุ้นเส้น เส้นหมี เส้นก๋วยเตี๋ยว คุณสมบัติของบุกช่วยลดการดูดซึมของน้ำตาลกลูโคสในระบบทางเดินอาหารและยังช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือด บุกจึงเหมาะสำหรับผู้ที่ เป็นโรคอ้วน และโรคเบาหวาน |
| น้ำมันรำข้าว                        | มีสารโอรีซานอลซึ่งเป็นสารที่พบในน้ำมันรำข้าวเท่านั้น โอรีซานอลเป็นสารธรรมชาติที่สำคัญเพราะมีคุณสมบัติเด่น คือลดคอเลสเตอรอลให้กับร่างกาย ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง และโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน                                                                                                                                                 |
| น้ำมันงา งาดำ งาขาว                 | มีประโยชน์ต่อร่างกายมากเพราะอุดมไปด้วยสารอาหารต่างๆ อันได้แก่ โปรตีน วิตามินบี เหล็ก แคลเซียม และกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย                                                                                                                                                                                                                                            |
| เห็ดหลินจือ                         | ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายให้ปกติ สามารถต้านการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ช่วยด้านการจับตัวของลิ่มเลือด รวมทั้งลดน้ำตาลในเลือดอีกด้วย                                                                                                                                                                                                                            |
| มะระจีน                             | สามารถ ยับยั้งฤทธิ์ ก่อกลายพันธุ์ของสารก่อมะเร็งประเภทที่ต้องการการเปลี่ยนแปลงสภาพก่อนออกฤทธิ์ก่อมะเร็งและก่อกลายพันธุ์ แต่ไม่สามารถยับยั้งฤทธิ์ก่อกลายพันธุ์ ของสารก่อมะเร็งประเภทออกฤทธิ์ได้ด้วยตัวเอง                                                                                                                                                                 |
| สระแหน่                             | ช่วยขับลม ขับเหงื่อ แก้จุกเสียด แน่นท้อง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ตระไคร้                             | ช่วยขับลม ขับเหงื่อ ช่วยลดพิษของสารแปลกปลอมในร่างกาย ช่วยขับปัสสาวะ                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ผักชีฝรั่ง                          | ขับลม ขับกลิ่นคาว                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| กระเทียม                            | ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด ช่วยย่อยอาหาร                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| จิง                                 | ขับลม แก้ท้องอืด จุกเสียด อาเจียน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| มะนาว                               | ขับเสมหะ ขับลม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| มะเขือเทศ                           | มีสารไลโคปีน ป้องกันโรคมะเร็ง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

รายชื่อผู้เข้าร่วมฝึกอบรม เรื่อง โภชนาการสำหรับบุคคลในภาวะต่างๆ

วันที่ 27 มิถุนายน 2553

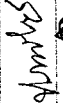
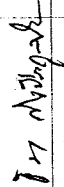
ณ ห้อง EA201 และ EA209 คณะวิศวกรรมและอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้

| กับ | ชื่อ - สกุล                | ที่อยู่                                              | เบอร์โทรศัพท์ | ลายเซ็น                                                                             | หมายเหตุ |
|-----|----------------------------|------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1   | น.ส.วราภรณ์ ภูมิพัฒน์      | ภาควิชาทรัพยากรดินและสิ่งแวดล้อม คณะผลิตกรรมการเกษตร | 086-6578962   |                                                                                     |          |
| 2   | น.ส.อนงค์ ศรีวิลิต         | "                                                    | 087-1919619   |    |          |
| 3   | นางวันเพ็ญ เลาหกุล         | "                                                    | 053-8534354   |    |          |
| 4   | น.ส.บุญสนอง สุวรรณทะมิตี   | "                                                    | 081-9505746   |    |          |
| 5   | น.ส.กัญญา บุตรราช          | คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้                     |               |                                                                                     |          |
| 6   | คุณอรุณี คงดี              | "                                                    |               |                                                                                     |          |
| 7   | น.ส.สมบุรุษ สว่างบำรุง     | คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้                      |               |                                                                                     |          |
| 8   | น.ส.ศิริภรณ์ คำศรี         | คณะวิศวกรรมและอุตสาหกรรมเกษตร แม่โจ้                 |               |    |          |
| 9   | น.ส.วิภาวรรณ แซ่ไข่        | "                                                    |               |    |          |
| 10  | น.ส.วิไลลักษณ์ แซ่จาง      | "                                                    |               |    |          |
| 11  | น.ส.อรอุมา แซ่เจ้า         | "                                                    |               |    |          |
| 12  | น.ส.ฐิตพร กันธิยะ          | "                                                    |               |   |          |
| 13  | น.ส.ศิริพร ราชวงษ์         | "                                                    |               |  |          |
| 14  | น.ส.ศิริภรณ์ คำปิ่น        | "                                                    | 082-1905204   |  |          |
| 15  | น.ส. กนกพร คุณหลัก         | "                                                    |               |  |          |
| 16  | น.ส. ทานตะวัน อัมพวัน      | "                                                    | 083-6104109   |  |          |
| 17  | นายสามารถ ศรีวิชัย         | "                                                    | 085-1069840   |  |          |
| 18  | น.ส. จิตต์ดดา เบื้องปรมกิจ | "                                                    | 692-1903660   |  |          |
| 19  | น.ส. สุธา แก้วรุ่งคำ       | "                                                    | 085-8410082   |  |          |
| 20  | น.ส. ศรีัญญา สุวรรณเทียม   | "                                                    | 088-4142506   |  |          |

รายชื่อผู้เข้าร่วมฝึกอบรม เรื่อง โภชนาการสำหรับบุคคลในภาวะต่างๆ

วันที่ 27 มิถุนายน 2553

ณ ห้อง EA201 และ EA209 คณะวิศวกรรมและอุตสาหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

| ลำดับ | ชื่อ - สกุล                   | ที่อยู่                                  | เบอร์โทรศัพท์ | ลายเซ็น                                                                             | หมายเหตุ               |
|-------|-------------------------------|------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 11    | น.ส. มาลีรัตน์ มณีวงศ์        |                                          |               |                                                                                     |                        |
| 12    | น.ส. ปภาวริญ์ จักรเกียรติสกุล | ลาพักทองหล่อ (11) เขตปทุมธานี ๑3         | 081-2892686   |    |                        |
| 13    | นางสาขินต์ สักราญ             | 15 หมู่ 4 ต.ป่าไม้ อ.สันทราย อ.ม.        | 053.393305    |    |                        |
| 14    | นางวิชุดา สมปู้               | 199/2 หมู่ 5 ต.สันทราย อ.สันทราย         | 082-623952    |                                                                                     |                        |
| 15    | นางธิดา กิจวิระกุลชัย         | 18 ต.ป่าไม้ อ.สันทราย อ.ม.               | 081-531-9904  |    |                        |
| 16    | นายพนนทวิทย์ อุปทะ            | ลาพักทองหล่อ (11) เขตปทุมธานี ๑3         | 082-604227    | น.ส.จ.                                                                              |                        |
| 17    | น.ส.ปิยภรณ์ สุริยะ            | 19 หมู่ 5 ต.สันทราย อ.สันทราย            | 089-2629280   | น.ส.จ.                                                                              |                        |
| 18    | น.ส.ปาริฉัตร ลำเทียน          | 21 หมู่ 6 ต.หนองจอก อ.เมือง จ.เชียงใหม่  | 081-0280865   | ปาริฉัตร                                                                            |                        |
| 19    | น.ส.พัชรินทร์ อายา            | 23 หมู่ 3 ต.สันทราย อ.เมือง จ.เชียงใหม่  | 084-5010689   | พัชรินทร์                                                                           |                        |
| 20    | น.ส.ประไพพิมพ์ อุทโยธา        | 24 หมู่ 8 ต.ป่าไม้ อ.สันทราย อ.ม.        | 086-4282643   | ประไพพิมพ์                                                                          |                        |
| 21    | น.ส.พรรณทิพา ค้อนรับ          |                                          |               |                                                                                     |                        |
| 22    | น.ส.พนารัตน์ อุณา             | 15/1 ม.4 ต.หนองหาร อ.สันทราย จ.เชียงใหม่ | 087-8066274   | พนารัตน์                                                                            | ผู้ประสานงานกลุ่มสตรี  |
| 23    | นางรัชฎพร จำหมาย              |                                          | 089-4310880   |  |                        |
| 24    | น.ส.นรา การะเกด               | "                                        |               | น.ร.                                                                                | บ้านแม่ใจ              |
| 25    | น.ส.ส่องเพ็ญ บุญเจริญ         | "                                        |               | ส่องเพ็ญ                                                                            |                        |
| 26    | นางบุญชม บรรจง                | "                                        |               | บุญชม บรรจง                                                                         |                        |
| 27    | นางวันดี อารีชัย              | "                                        |               | วันดี อารีชัย                                                                       |                        |
| 28    | นางอรทัย จันทรา               | "                                        |               | อรทัย จันทรา                                                                        |                        |
| 29    | นางสุนันท์ สุรพัฒน์           | 270 ม.4 ต.หนองหาร อ.สันทราย จ.เชียงใหม่  | 089-9972153   |  | รักษาการแทนผู้ใหญ่บ้าน |
| 30    | นางแรมจันทร์ นุราช            | "                                        |               | แรมจันทร์                                                                           |                        |

รายชื่อผู้เข้าร่วมฝึกอบรม เรื่อง โทษนาการสำหรับบุคคลในภาวะต่างๆ

วันที่ 27 มิถุนายน 2553

ณ ห้อง EA201 และ EA209 คณะวิศวกรรมและอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้

| ลำดับ | ชื่อ - สกุล         | ที่อยู่                                  | เบอร์โทรศัพท์ | ลายเซ็น  | หมายเหตุ |
|-------|---------------------|------------------------------------------|---------------|----------|----------|
| 1     | นางสายหยุด สะใบบาง  | 270 ม.4 ต.หนองหาร อ.สันทราย จ.เชียงใหม่  | 089-9972153   | สายหยุด  |          |
| 2     | นางโสภา จันทร์แดง   | "                                        |               |          |          |
| 3     | น.ส. ศุภพัชร์ จันทา | 89 ม.4 ต.หนองหาร อ.สันทราย จ.แม่ฮ่องสอน  | 089-6547582   | ศุภพัชร์ |          |
| 4     | น.ส. นันทพร แสงแดง  | 28 ม.4 ต.สันทราย อ.สันทราย จ.แม่ฮ่องสอน  | 089-5650502   | นันทพร   |          |
| 5     | นาง. ศุภมาส จันทา   | 14/1 ม.13 ต.แม่ใจ อ.สันทราย จ.แม่ฮ่องสอน | 053-041659    | ศุภมาส   |          |
| 6     | นาง. พวงมาลา จันทา  | อ.สันทราย จ.แม่ฮ่องสอน                   |               | พวงมาลา  |          |
| 7     | นางอภิญญา จันทา     | 14/5 ต.แม่ใจ อ.สันทราย จ.แม่ฮ่องสอน      |               | อภิญญา   |          |
| 8     | นางอภิญญา จันทา     | 14/5 ต.แม่ใจ อ.สันทราย จ.แม่ฮ่องสอน      |               | อภิญญา   |          |
| 9     | นางอภิญญา จันทา     | 14/5 ต.แม่ใจ อ.สันทราย จ.แม่ฮ่องสอน      |               | อภิญญา   |          |
| 10    |                     |                                          |               |          |          |
| 11    |                     |                                          |               |          |          |
| 12    |                     |                                          |               |          |          |
| 13    |                     |                                          |               |          |          |
| 14    |                     |                                          |               |          |          |
| 15    |                     |                                          |               |          |          |
| 16    |                     |                                          |               |          |          |
| 17    |                     |                                          |               |          |          |
| 18    |                     |                                          |               |          |          |
| 19    |                     |                                          |               |          |          |
| 20    |                     |                                          |               |          |          |



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะวิศวกรรมและอุตสาหกรรมเกษตรสำนักงานเลขานุการ โทร. 5520

ที่ ศธ 0523.5.1.4 / ๔๔

วันที่ 2 มิถุนายน 2553

เรื่อง ขออนุมัติดำเนิน โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “โภชนาการสำหรับบุคคลในภาวะต่างๆ”

เรียน คณบดี

ตามที่คณะวิศวกรรมและอุตสาหกรรมเกษตร ได้รับการจัดสรรงบประมาณเงินรายได้ ประจำปี 2553 แผนงานบริการวิชาการแก่สังคม งานบริการวิชาการแก่ชุมชน กองทุนบริการวิชาการ งบเงินอุดหนุน หมวดเงินอุดหนุนทั่วไป ภายใต้โครงการการบริหารงานบริการวิชาการ ประจำปีงบประมาณ 2553 นั้น

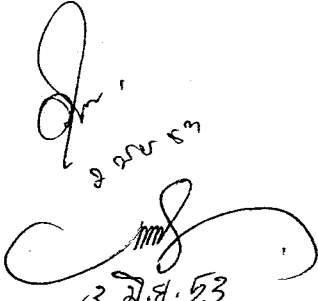
ในการนี้จึงใคร่ขออนุมัติดำเนินการโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “โภชนาการสำหรับบุคคลในภาวะต่างๆ” ในวันอาทิตย์ที่ 27 มิถุนายน 2553 ให้แก่กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร เกษตรกร และผู้สนใจทั่วไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

วิจิตา แดงปรก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิจิตรา แดงปรก)

หัวหน้าโครงการ

  
3 มิ.ย. 53

อนุมัติ  
1 มิ.ย. 53

## โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “โภชนาการสำหรับบุคคลในภาวะต่างๆ”

1. **หลักการและเหตุผล** ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมเป็นอย่างมาก มีผลให้วิถีชีวิตของผู้คนในชุมชนเปลี่ยนแปลงไปด้วย ทำให้ไม่มีเวลาดูแลสุขภาพตนเอง ประกอบกับการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ส่งผลให้ประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับโภชนาการ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ ภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน เป็นต้น ซึ่งโรคเหล่านี้สามารถป้องกันหรือบรรเทาอาการได้ด้วยอาหาร ดังนั้นการมีความรู้ทางโภชนาการและนำไปปฏิบัติจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดี และช่วยป้องกันโรคต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการได้
2. **วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรมได้รับความรู้ทางด้านโภชนาการ และสามารถนำไปใช้ในการเลือกรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการได้
3. **หน่วยงานที่รับผิดชอบ** สถาบันบริการวิชาการ คณะวิศวกรรมและอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้
4. **ระยะเวลาของการฝึกอบรม** จำนวน 1 วัน (วันอาทิตย์ที่ 27 มิถุนายน 2553)
5. **สถานที่ในการฝึกอบรม** ห้อง EA201 และ EA209 ตึกสมิตานนท์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้
6. **ผู้เข้าร่วมฝึกอบรม** กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร เกษตรกรและผู้สนใจทั่วไป จำนวนประมาณ 30 คน
7. **ผลที่คาดว่าจะได้รับจากการฝึกอบรม** ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถทำอาหารเพื่อสุขภาพได้ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
8. **งบประมาณในการดำเนินการ**

งบประมาณเงินรายได้สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร แผนงานบริการวิชาการแก่สังคม คณะวิศวกรรมและอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| 1. ค่าสมนาคุณวิทยากรและผู้ช่วยวิทยากร                     | 6,000 บาท |
| 2. ค่าถ่ายเอกสาร เครื่องเขียน ประกอบการฝึกอบรมและวุฒิบัตร | 3,500 บาท |
| 3. ค่าอาหารกลางวัน 1 มื้อ×80บาท×40 คน                     | 3,200 บาท |
| 4. ค่าอาหารว่าง 2 มื้อ×25บาท×40คน                         | 2,000 บาท |

|                                                        |            |
|--------------------------------------------------------|------------|
| 5. ค่าวัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม                  | 13,000 บาท |
| 6. ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการใช้และการตกแต่งสถานที่ฝึกอบรม | 600 บาท    |
| 7. ค่าใช้จ่ายอื่นๆ                                     | 2,500 บาท  |
| รวมทั้งสิ้น                                            | 30,000 บาท |

หมายเหตุ : ถัวจ่ายทุกรายการ

## กำหนดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

### เรื่อง

“โภชนาการสำหรับบุคคลในภาวะต่างๆ”

วันอาทิตย์ที่ 27 มิถุนายน 2553

ณ ห้อง EA201 และ EA209 ตึกสมิตานนท์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

| เวลา           | หัวข้อ                                                                                                                                      |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8.30-8.45 น.   | ลงทะเบียน                                                                                                                                   |
| 8.45-9.00 น.   | กล่าวต้อนรับ                                                                                                                                |
| 9.00-10.30 น.  | บรรยายเรื่อง “โภชนาการต้านโรค”/ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิจิตรา แดงปรก                                                                         |
| 10.30-12.00 น. | บรรยายเรื่อง “โภชนาการเพื่อความงาม”/รองศาสตราจารย์ ดร.วิวัฒน์ หวังเจริญ                                                                     |
| 12.00-13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน                                                                                                                    |
| 13.00-16.30 น. | ฝึกปฏิบัติเรื่อง “การทำอาหารเพื่อสุขภาพ”/ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิจิตรา แดงปรก<br>รองศาสตราจารย์ ดร.วิวัฒน์ หวังเจริญ และนางสาววัลยา โมราสุข |
| 16.30-17.00 น. | ซักถามและสรุป มอบวุฒิบัตร                                                                                                                   |

หมายเหตุ อาหารว่างเสิร์ฟในห้องอบรม เวลา 10.30 และ 15.30 น.