

แบบฟอร์มแจ้งความประสงค์การใช้งบประมาณสำหรับการพัฒนาบุคลากรคณะวิทยาศาสตร์

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒

ข้าพเจ้า น.ส. กัญญา บุพรา ตำแหน่ง อาจารย์สังกัด สาขาวิชาเคมี

ได้ขออนุญาตเข้าร่วม ประชุมวิชาการ Brand's Health Conference 2019

ตามหนังสือขออนุญาต ศธ.๐๔๒๓.๔. ๓ / ๕๑๗ ลงวันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๑ โดยข้าพเจ้ามีความประสงค์จะ
ขอใช้งบประมาณพัฒนาบุคลากรของคณะวิทยาศาสตร์เพื่อไปพัฒนาตนเอง ดังนี้

☐ กรณีที่ ๑ ใช้งบประมาณไม่เกิน ๖,๐๐๐ บาท สำหรับการเข้าร่วมอบรม สัมมนา หรือประชุมวิชาการทั่วไปที่เกี่ยวกับการพัฒนาวิชาชีพ
ของตนเอง (ไม่ต้องรายงาน)

☒ กรณีที่ ๒ ใช้งบประมาณไม่เกิน ๘,๐๐๐ บาท สำหรับการเข้าร่วมอบรม ฝึกอบรม สัมมนา หรือประชุมวิชาการทั่วไปที่เกี่ยวกับการ
พัฒนาวิชาชีพของตนเอง ต้องส่งรายงานสรุปเนื้อหาและการนำไปใช้ประโยชน์ อย่างน้อย ๑ หน้ากระดาษ A๔ (เนื้อหาสรุปไม่
น้อยกว่า ๒๕ บรรทัด)

☐ กรณีที่ ๓ สำหรับการเข้าร่วมนำเสนอผลงานวิชาการในรูปแบบโปสเตอร์ หรือปากเปล่า โดยต้องเป็นผู้เขียนชื่อแรก (First author)
หรือต้องเป็นผู้เขียนหลัก (Corresponding author) ซึ่งได้รับการตอบรับเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

- คนละไม่เกิน ๑๕,๐๐๐ บาท (สำหรับสายวิชาการ)

- คนละไม่เกิน ๑๐,๐๐๐ บาท (สำหรับสายสนับสนุนวิชาการ)

โดยต้องจัดส่งเอกสาร ดังนี้ สำเนาบทคัดย่อ หรือโปสเตอร์(ย่อขนาด A๔) หรือบทความฯ ฉบับเต็ม และต้องทำรายงาน
สรุปเนื้อหาและการนำไปใช้ประโยชน์ของการเข้าอบรม อย่างน้อย ๑ หน้ากระดาษ A๔ (เนื้อหาสรุปไม่น้อยกว่า ๒๕ บรรทัด)

☐ กรณีที่ ๔ สำหรับการเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อเพิ่มสมรรถนะในสายวิชาชีพที่เกี่ยวข้องตามตำแหน่งงานของตนเอง

- คนละไม่เกิน ๑๕,๐๐๐ บาท (สำหรับสายวิชาการ)

- คนละไม่เกิน ๑๐,๐๐๐ บาท (สำหรับสายสนับสนุนวิชาการ)

โดยต้องจัดส่งเอกสาร ดังนี้ สำเนาใบรับรองหรือหนังสือรับรองหรือใบประกาศนียบัตรหรือวุฒิบัตร จากการเข้าอบรมเชิง
ปฏิบัติการ และรายงานสรุปเนื้อหาและการนำไปใช้ประโยชน์ อย่างน้อย ๑ หน้ากระดาษ A๔ (เนื้อหาสรุปไม่น้อยกว่า ๒๕ บรรทัด)

ในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ (๑ ต.ค. ๖๑ - ๓๐ ก.ย. ๖๒) ข้าพเจ้าได้ใช้งบประมาณบุคลากรฯ ไปแล้ว จำนวนทั้งสิ้น..... ครั้ง ดังต่อไปนี้

-ครั้งที่ ในกรณีที่..... ใช้งบประมาณไปแล้วเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น.....บาท

-ครั้งที่ ในกรณีที่..... ใช้งบประมาณไปแล้วเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น.....บาท

(หากมีจำนวนครั้งเกินกว่านี้ ให้ทำรายละเอียดแนบท้ายเพิ่มเติม)

น.ส.กัญญา บุพรา
1 / ตุลาคม / ๒๕๖๑

ผู้ขออนุญาต

สวท.วิ.เคมี
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริรัตน์ ไพศาลสุทธิชัย)
ประธานอาจารย์ประจำหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต

- หมายเหตุ : ๑. งบประมาณที่ใช้สำหรับการพัฒนาบุคลากร หมายถึงถึงค่าใช้จ่ายทุกประเภทที่ใช้ในการเข้าร่วมการอบรม/สัมมนา/ประชุม
เช่น ค่าลงทะเบียน ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
๒. การใช้งบประมาณพัฒนาบุคลากรในที่คณะวิทยาศาสตร์จัดสรร ให้ถือปฏิบัติตามเงื่อนไขที่กำหนดไว้ในแต่ละกรณี
๓. ให้แนบบแบบฟอร์มแจ้งความประสงค์ฯ นี้มาพร้อมการส่งรายงานสรุปเนื้อหาและการนำไปใช้ประโยชน์ฯ ด้วย

เห็นชอบตามมติที่ประชุมคณะกรรมการประจำคณะฯ ครั้งที่ 1/2560

เริ่มใช้ตั้งแต่เดือน 1 กุมภาพันธ์ 2560

รายงานสรุปเนื้อหาและการนำไปใช้ประโยชน์จากการเข้าอบรม สัมมนา หรือประชุมวิชาการ (เพื่อแนบรายงานใช้งบประมาณสำหรับการพัฒนาบุคลากรคณะวิทยาศาสตร์ กรณีที่ ๒-๔)

ข้าพเจ้านางสาวกัญญา บุตรราช ตำแหน่งอาจารย์ สังกัดหลักสูตรสาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ขอนำเสนอรายงานสรุปเนื้อหาและการนำไปใช้ประโยชน์จากการไปเข้าร่วมประชุมวิชาการ BRAND'S Health Conference 2018 เรื่อง แนวทางการเสริมสร้างสังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ (The Ultimate Frontier for Smart Aging) ระหว่างวันที่ 1-2 พฤศจิกายน 2561 ณ ห้องสยามมกุฎราชกุมาร อาคารเฉลิมพระบารมี 50 ปี แพทยสมาคมแห่งประเทศไทย ประกอบหนังสือรายงานการเดินทางไปราชการ เลขที่ศร.๐๕๒๓.๔.๓/๕๑๗ ลงวันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๑ โดยมีรายละเอียดเนื้อหาของการประชุม และประโยชน์ที่ได้รับต่อตนเองและหน่วยงาน ดังต่อไปนี้

1. รายละเอียดเนื้อหาของการประชุม

โภชนาการที่เหมาะสมกับ Smart aging

ประเทศไทยกำลังจะก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุในปีพ.ศ. 2564 (ค.ศ. 2021) โดยมีผู้สูงอายุ (วัยหลังเกษียณ) ถึง 20 % ของจำนวนประชากรทั้งประเทศซึ่งเทียบได้กับจำนวน 13.1 ล้านคน ผู้สูงอายุยุคใหม่ต้องสมาร์ท ดูดี กระฉับกระเฉง ไม่มีพุง และยังคงสนุกสนานกับชีวิต ซึ่งการกิน อยู่ หลับนอน และออกกำลังกายมีส่วนทำให้ สุขภาพดี ชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณภาพ เพื่อสุขภาพที่ดี กินอาหารให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม ออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนให้เพียงพอ เมื่อกล่าวถึงโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับ “smart aging” คงต้อง คำนึงถึงสารอาหารกลุ่มต่อไปนี้ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ น้ำ รวมถึง phytochemical และ probiotics ด้วย

คาร์โบไฮเดรต: ควรบริโภคให้ได้ปริมาณ 55-60 % ของพลังงานทั้งหมดในแต่ละวัน คาร์โบไฮเดรตที่ เลือกควรเป็นพวกที่มีดัชนีน้ำตาล (glycemic index; GI) ต่ำ เช่น ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ข้าวข43 ข้าวสาลี เหล็ก วุ้นเส้น หรือขนมปังโฮลวีท หลีกเลี่ยงอาหารที่มีส่วนประกอบน้ำตาลช้อนเร้นหรือน้ำเชื่อมฟรุกโตส เข้มข้น (high fructose corn syrup; HFCS) เช่น เครื่องดื่มแช่ตู้เย็นรสหวานทั้งหลาย เพราะเพิ่มความเสี่ยง ต่อการมีไขมันในเลือดสูงอันอาจนำไปสู่โรคหัวใจ สมอ่งเสื่อมเร็ว และโรคเกาต์ นอกจากนี้ยังทำให้ลงพุงด้วย การบริโภคสารทดแทนความหวาน เช่น แอสพาร์เทม จะทำให้ในระยะยาวเกิดโรคเกี่ยวกับลำไส้เพราะสาร ชนิดนี้จะไปทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของแบคทีเรียในลำไส้และเมทาบอลิซึมที่ไม่ปกติ

โปรตีน: ควรบริโภคให้ได้ปริมาณ 10-15 % ของพลังงานทั้งหมด หรือบริโภคโปรตีนคุณภาพสูงให้ได้ ปริมาณ 1.0-1.5 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ซึ่งโปรตีนคุณภาพสูง ได้แก่ โปรตีนไขมันต่ำและย่อยง่าย เช่น โปรตีนจากเนื้อปลา ออกไก่ และไข่ขาว โดยไข่ขาวเป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพสูงประกอบด้วยกรดอะมิโนครบถ้วน ทุกชนิด ส่วนไข่แดงประกอบด้วยสารที่สำคัญ ได้แก่ โคเลสเตอรอลและเลซิทินซึ่งส่งเสริมสุขภาพสมอง และลูทีนและซีแซนธินซึ่งส่งเสริมสุขภาพดวงตา เวย์โปรตีน (whey protein) เป็นอีกทางเลือกหนึ่งของโปรตีนเพราะดูดซึม ง่ายและรวดเร็ว ช่วยในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ จากการวิจัยทางคลินิกพบว่า การเสริมเวย์โปรตีน 20 กรัมต่อ วัน นาน 6 สัปดาห์ ในผู้สูงอายุสามารถเพิ่มมวลกล้ามเนื้อและช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงได้

ชนิดกรดไขมัน	แหล่งอาหาร	ปริมาณที่แนะนำ (% Total energy)
MUFA (Omega-9)	น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว/น้ำมันเมล็ดชา น้ำมันคาโนล่า น้ำมันอะโวคาโด	15-20 %
PUFA Omega-3 (ALA, EPA, DHA) Omega-6	น้ำมันปลา/น้ำมันเมล็ดแฟลก น้ำมันถั่วเหลือง	10% [Omega-3: Omega-6] 1: 1
SFA	น้ำมันปาล์ม น้ำมันหมู น้ำมัน มะพร้าว	< 7 %
Trans fat	ครีมเทียม เบเกอรี่ น้ำมันพืชบางชนิด	< 1 %

วิตามินและเกลือแร่: ควรบริโภคผักและผลไม้ต่างๆ อย่างน้อยวันละ 400 กรัม (ประมาณ 5-7 กำมือ) ใยอาหาร 25-30 กรัมต่อวัน โดยเน้นผักและเลือกผลไม้ที่ไม่หวานจัด ผักและผลไม้ช่วยลดภาวะการณ่ตายจากโรคหัวใจและมะเร็ง วิตามินบี 1 6 12 และโฟเลทช่วยในการทำงานของระบบประสาทและสมอง แคลเซียมและวิตามินดีช่วยเพิ่มความหนาแน่นของกระดูก ลดกระดูกหักได้ประมาณ 10-20 % ปริมาณแคลเซียมที่แนะนำคือ 1,000 มก.ต่อวัน โดยเน้นจากอาหารก่อนและถ้าไม่พอจึงใช้แคลเซียมเสริม สำหรับวิตามินดี ถ้าแข็งแรงดีแนะนำ 600 IU ต่อวัน ถ้าต้องการป้องกันกระดูกหักจากการหกล้มควรได้ 800 IU ต่อวัน

น้ำ: ดื่มน้ำเปล่าดีที่สุด แนะนำวันละ 8-10 แก้ว ลด ละ เลี่ยงน้ำหวาน/น้ำอัดลม กาแฟ แอลกอฮอล์ กรณีการดื่มน้ำต่างที่กำลังอยู่ในกระแส จริงๆ แล้วจำเป็นต่อสุขภาพหรือไม่ จากผลการทดลองในหนูน้ำต่างช่วยยืดอายุกลุ่มหนูตัวอย่างแต่ยังขาดหลักฐานในการทดลองทางคลินิกกับคน

ไฟโตเคมีคัล (Phytochemical): หรือสารพฤกษเคมี ได้แก่ สารสีที่ได้จากการบริโภคผักและผลไม้ ซึ่งแนะนำให้บริโภคให้ครบ 5 สีในแต่ละวัน คุณประโยชน์ที่ได้รับจากสารสีแต่ละสีแสดง ดังตาราง

สี	สารพฤกษเคมี	อาหารที่พบ	คุณประโยชน์
สีแดง	ไลโคปีน (Lycopene)	มะเขือเทศ	ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ โรคมะเร็งต่อมลูกหมาก และโรคกระดูกพรุน
	เอลลาจิก แอซิด (Ellagic acid)	ทับทิม	ลดความดันโลหิต ป้องกันโรคหัวใจ
สีเหลือง/ สีส้ม	เบต้า-แคโรทีน (β -Carotene)	แครอท ตำลึง	ส่งเสริมสุขภาพดวงตา ระบบภูมิคุ้มกัน
	ลูทีนและซีแซนทีน (Ellagic acid)	ข้าวโพด	ป้องกันความเสี่ยงของจอประสาทตา
	เฮสเพอริดิน (Hesperidin)	ส้ม	ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด

สีเขียว	ไอโซโธไซยานเพท	คะน้า กระหล่ำ	ลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง
	อีจีซีจี (EGCG)	ชาเขียว	ลดไขมันในเลือดและไขมันสะสมในร่างกาย เพิ่มภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง
สีม่วง	แอนโธไซยานิน (Anthocyanin)	องุ่น กระเจี๊ยบ ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่	ส่งเสริมสุขภาพสมอง สายตา หัวใจและผิวพรรณ
	เรสเวอราทรอล (Resveratrol)	องุ่น บลูเบอร์รี่	ชะลอวัย ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด
สีขาว	อัลลิซิน (Allicin)	กระเทียม	ลดคอเลสเตอรอล ลดความดันโลหิต ป้องกันโรคหลอดเลือดแดงแข็งตัว
	เคอซีติน (quercetin)	แอปเปิ้ล หัวหอม ฝรั่ง	ลดความดันโลหิต
	แพลนท์ สตานอล (Plant stanol)	ข้าวโพด ข้าวสาลี	ลดคอเลสเตอรอล ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ

โพรไบโอติกส์ (Probiotics): หมายถึงแบคทีเรียในสภาพที่ยังมีชีวิต อยู่ในรูปที่เป็นอาหารหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีประโยชน์ต่อระบบสมอง หัวใจ ภูมิคุ้มกัน กระดูก และทางเดินอาหาร โดยแบคทีเรียในลำไส้บางชนิดสามารถสร้างสารสื่อประสาทได้ แต่ยังเป็นที่ยกเถียงกันว่ามีผลโดยตรงต่อระบบประสาทส่วนกลางของเราหรือไม่ สารดังกล่าวได้แก่ ซีโรโทนิน โดปามีน กาบา นอร์เอพิเนพรีน อะเซทิลโคลีน และกลูตาเมต ซึ่งซีโรโทนินและกาบาช่วยให้สงบ ผ่อนคลาย ลดความเครียด วิตกกังวล ในขณะที่โดปามีนและนอร์เอพิเนพรีนช่วยให้สมองตื่นตัว กระฉับกระเฉง และมีสมาธิมากขึ้น

2. ประโยชน์ที่ได้รับต่อตนเองและหน่วยงาน

ทำให้นักวิจัยตระหนักว่าประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่ยุคผู้สูงอายุ และจะก้าวเข้าสู่ยุคผู้สูงอายุอย่างเต็มขั้นในอีก 3-4 ปีข้างหน้า ดังนั้นภาครัฐและเอกชนจะต้องเตรียมการล่วงหน้าเพื่อให้ประชากรผู้สูงอายุของประเทศสามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างสุขสบาย มีสุขภาพทางกายดี กระฉับกระเฉง เป็นพลเมืองที่ยังมีคุณภาพของประเทศ ผู้สูงอายุควรจะสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ไม่อ่อนแอ กลายเป็นผู้ป่วยเพราะจะทำให้ต้องเสียงบประมาณในการดูแลเป็นอย่างมาก ดังนั้นจะเป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้นักวิทยาศาสตร์หรือนักวิจัยหาทางวิจัยเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการที่จะส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุสามารถมีพลานามัยที่ดีได้ไปนานๆ

.....

(นางสาวกัญญา บุตรราช)

13/12/61