



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มงานพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคน โทร. ๐ ๒๕๒๑ ๖๕๕๐ ต่อ ๓๐๓

ที่ สธ ๐๙๓๕.๐๒/ ๓๐๑

วันที่ ๗ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอส่งรายงานผลการเข้าร่วมการประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ ๖

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพวะเขตเมือง

ตามหนังสือสำนักโภชนาการ กลุ่มอำนวยการ ที่ สธ ๐๙๐๖.๐๒/๒๘๒ ลงวันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเข้าร่วมการประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ ๖ ระหว่างวันที่ ๑๕ - ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๖ ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค เขตบางนา กรุงเทพมหานคร นั้น

ในการนี้ สถาบันพัฒนาสุขภาพวะเขตเมือง ได้อนุมัติส่งบุคลากรเข้าร่วมการอบรมตามวันและเวลาดังกล่าว ผู้เข้ารับการอบรมได้จัดทำรายงานผลการเข้าฝึกอบรมเรียบร้อยแล้ว กลุ่มงานพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคน ขอส่งรายงานผลการเข้าร่วมฝึกอบรม/ประชุม/สัมมนา เพื่อเป็นข้อมูลในการรายงานผลการดำเนินงานพัฒนาศักยภาพบุคลากร ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ (รอบ ๖ เดือนแรก) และเผยแพร่ลงเว็บไซต์ของสถาบันพัฒนาสุขภาพวะเขตเมืองต่อไป รายละเอียดตามแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติให้ดำเนินการต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

*nm*

(นางสาวเกศรา โชคนำชัยสิริ)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคน

*nm*

*nm*

๕/๓/๖๖

(นายเกษม เวชสุทธานนท์)

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพวะเขตเมือง

แบบฟอร์มรายงานผลการเข้ารับการศึกษาอบรม / ประชุม / สัมมนา  
สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

ข้าพเจ้า นางศิริพรรณ บุตรศรี...รองผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง

ได้รับอนุมัติเข้ารับการศึกษาอบรมเรื่อง การประชุมวิชาการโภชนาการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ ๑๖

ระหว่างวันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๒ ถึงวันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๒ รวมระยะเวลา ๒ วัน

ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุม ไบเทค บางนา กรุงเทพมหานคร

หน่วยงานผู้จัดฝึกอบรม / ประชุม / สัมมนา สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย โดยพระบรมราชูปถัมภ์

งบประมาณที่ใช้จ่ายในการฝึกอบรม / ประชุม / สัมมนา จำนวนรวม ๒,๕๐๐ บาท (สองพันห้าร้อยบาทถ้วน)

สรุปสาระสำคัญการศึกษาอบรม / ประชุม / สัมมนา

การประชุมครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้นวัตกรรมเพื่อส่งเสริมโภชนาการและสุขภาพะสูงวัยที่ดี โดยมีสาระสำคัญ ดังนี้

๑. สมการนวัตกรรม นวัตกรรม หมายถึง ความคิดสร้างสรรค์ + องค์ความรู้ + คุณค่าใหม่

๒. ความเข้าใจนวัตกรรมที่ผิด ได้แก่

๒.๑ นวัตกรรมต้องตอบสนองความต้องการของลูกค้าเสมอ

๒.๒ นวัตกรรมต้องเป็นสิ่งประดิษฐ์

๒.๓ นวัตกรรมต้องเกิดจากการวิจัยและพัฒนา

๒.๔ นวัตกรรมต้องใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย

๒.๕ นวัตกรรมต้องไม่ลอกเลียนแบบ

๒.๖ นวัตกรรมเป็นเรื่องของทรัพย์สินทางปัญญา

๓. อาหารในอนาคตจะเน้น การผลิตอาหารโดยคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม ตรวจสอบย้อนกลับได้ว่าผลิตจากแหล่งใด เป็นการผลิตเพื่อโภชนาการที่ดีของประชากร โดยในกลุ่มผู้สูงอายุ เมื่อมีอายุมากขึ้นจะมีปัญหามวลกล้ามเนื้อต่ำลง สามารถป้องกันโดยต้องได้รับโปรตีนเพียงพอ ๑ - ๑.๒ กรัม ต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม สำหรับพลังงานที่ควรได้รับแปรผันตามอายุ และภาวะของโรค ต้องมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ

๔. สิ่งแวดล้อมด้านอาหาร พบว่าการโฆษณาอาหารในสื่อต่างๆ เป็นอาหารที่ไม่มีคุณภาพ

๕. นวัตกรรมอาหารสำหรับผู้สูงอายุ ที่แสดงในงาน ได้แก่

๕.๑ เส้นก๋วยเตี๋ยวจากไข่ขาว เพื่อทดแทนการกินไข่ขาวต้มในผู้ป่วยโรคไต ไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายในการกิน มีจำหน่ายในห้างสรรพสินค้า

๕.๒ อาหารโปรตีนจากพืชเป็นทางเลือก ยังไม่มีข้อสรุปว่าโปรตีนทางเลือกจากพืช มีคุณค่าทางโภชนาการทัดเทียม ตีกว่า หรือแย่กว่าโปรตีนจากสัตว์ หากต้องการจะกินให้เลือกที่ไม่ผ่านกระบวนการแปรรูปมาก

๕.๓ เทคโนโลยีชาญฉลาดสำหรับการจัดอาหารให้ผู้สูงอายุในโรงพยาบาล เพื่อตอบโจทย์ผู้สูงอายุที่อยู่ในโรงพยาบาลที่ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ และดื่มเครื่องดื่มที่มีสารอาหารครบ ทำให้เกิดความเบื่อในการดื่มเครื่องดื่มซ้ำๆ เทคโนโลยีชาญฉลาดสำหรับการจัดอาหารให้ผู้สูงอายุในโรงพยาบาล สามารถคำนวณพลังงานและโปรตีนที่ผู้สูงอายุควรได้รับ พร้อมทั้งจัดอาหาร และติดตามการกินอาหารเทียบกับปริมาณที่ควรได้รับ

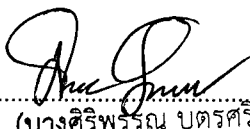
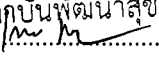
๕.๔ HMB ที่ช่วยในการ metabolite ของ ลิวซีน สามารถกระตุ้นการสร้างกล้ามเนื้อ และสามารถยับยั้งการสลายกล้ามเนื้อได้ด้วย มีการจำหน่ายเป็นกระป๋อง ราคา ๔๐๐ - ๕๐๐ บาท หนึ่งกระป๋อง กินได้ ๗ แก้ว ราคาต่อหนึ่งแก้ว ประมาณ ๗๐ บาท แนะนำให้กินโดยเติมในอาหาร ตีกว่ากินเป็นเครื่องดื่มเพียงอย่างเดียว

๕.๕ Plant Based Diet คือ การกินพืชผักเป็นหลัก และกินเนื้อสัตว์บ้าง ช่วยลดการเกิดก๊าซเรือนกระจกดีต่อสุขภาพโลก และสุขภาพมนุษย์ ช่วยลด CVD และลดการตาย แต่ต้องกินโปรตีนให้หลากหลายชนิดเพื่อให้กรดอะมิโนครบถ้วน และช่วยสร้างกล้ามเนื้อที่ดี ทั่วโลกนิยมกิน Plant Based Diet ในประเทศต่างๆ เช่น USA ร้อยละ ๒๓ EU ร้อยละ ๒๕ จีน ร้อยละ ๖๒ อินเดีย ร้อยละ ๖๓ ไทย ร้อยละ ๕๓ ผู้ที่กินอาหารประเภทนี้จะเสี่ยงต่อการขาดวิตามินบี ๑๒ แคลเซียม เหล็ก สังกะสี วิตามินดี วิตามินเค จึงควรกินข้าว ถั่ว งา เสริมให้ได้สารอาหารเพิ่มขึ้น การกิน Plant Based Diet แทนเนื้อสัตว์ จะส่งผลต่อการได้รับสารอาหารครบหรือไม่ ขึ้นกับว่ามีกรดอะมิโนครบหรือไม่ และร่างกายสามารถย่อยได้แค่ไหน มีข้อเสนอแนะให้กินอาหารจากพืช และสัตว์อย่างละครึ่ง จะทำให้ได้สารอาหารครบ ยังไม่มีข้อมูลความต้องการโปรตีนในกลุ่มผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังไม่ทราบผลกระทบต่อสุขภาพจากการกิน Plant Based Diet ในระยะยาว

๕.๖ การกินน้ำตาลจะทำให้หลอดเลือดเล็กลง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ทุกๆ ๑๐๐ mg/dl ของไตรกลีเซอไรด์ที่เพิ่มขึ้นจะเพิ่มการเกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย ร้อยละ ๔๐ สำหรับอัตรา พบว่า เมื่อกินอัตราส่วนกับน้ำตาล จะช่วยลดการดูดซึมน้ำตาล แต่การกินอัตราส่วนเพียงอย่างเดียวไม่ช่วยลดการดูดซึมน้ำตาลในเลือดได้

๕.๗ การใช้เพชรสังฆาตกับการสร้างกระดูกในผู้สูงอายุ ในประเทศอินเดียใช้กันมานาน ผลการวิจัยในประเทศไทย พบว่าไม่มีการเปลี่ยนแปลงเมื่อใช้ไป ๖ เดือน ต้องมีการศึกษาต่อไป

ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกอบรมต่อตนเอง ทำให้ได้รับทราบทิศทางการงานทางอาหารแห่งอนาคต ไม่ตกยุค และนำความรู้ที่ได้ไปต่อยอดนวัตกรรม

ลงชื่อ..........ผู้เข้ารับการฝึกอบรม/ศึกษาดูงาน  
(นางศิริพรธรรม บุตรศรี)  
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญชำนาญ  
รองผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง  
ลงชื่อ..........หัวหน้ากลุ่มงาน / รองผู้อำนวยการฯ  
(.....นายเกษม นวน.....)  
ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

หมายเหตุ กรุณำบันทึกตามแบบฟอร์มที่กำหนดให้ครบถ้วน และเสนอผู้บริหารตามลำดับและส่งไปยังกลุ่มงานพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคน เพื่อรายงานผู้บริหาร และบันทึกในทะเบียนประวัติส่วนบุคคล