



โครงการอบรมความรู้การส่งเสริมสุขภาพและชะลอวัยด้วยอาหาร โภชนาการและสมุนไพร ครั้งที่ 1/2562
(Certificate Program in Food, Nutrition and Herb for Health Promotion and Anti-Aging)

จัดโดย

มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย และชมรมโภชนวิทยามหิดล
ณ โรงแรมเจ้าพระยา ปาร์ค และ ห้องปฏิบัติการอาหาร ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ ม.มหิดล

หลักการและเหตุผล

ทุกวันนี้คนเราให้ความใส่ใจเรื่องของคุณภาพมากขึ้น โดยเฉพาะการเลือกอาหารโภชนาการและสมุนไพรมาเป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ ช่วยป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน รวมถึงช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย ด้วยวิทยาการความรู้ทางด้านอาหาร โภชนาการและสมุนไพรที่มีความก้าวหน้ามากขึ้น ทำให้มีหลักฐานเชิงประจักษ์ของอาหารและสมุนไพรที่มีผลต่อสุขภาพและสมุนไพรบางชนิดมีฤทธิ์เป็นยา

“การชะลอวัย (Anti-Aging)” ซึ่งไม่ใช่แค่ช่วยให้มีอายุยืนยาว หรือช่วยให้ดูอ่อนเยาว์ที่เป็นความชราภายนอกเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการป้องกันความชราภายในหรือการชะลอความเสื่อมของเซลล์ในร่างกายและป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับความเสื่อมของร่างกายที่นำไปสู่การเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดผิดปกติ โรคเบาหวาน มะเร็ง เป็นต้น

จะเห็นว่า ทุกวันนี้อาหารโภชนาการและสมุนไพรได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและช่วยชะลอวัย หากเราสามารถนำหลักโภชนาการที่ถูกต้องมาใช้และรู้จักนำสมุนไพรมาใช้ที่เหมาะสม ก็จะช่วยให้คนเรามีสุขภาพที่ดี มีอายุยืนยาว ป้องกันความแก่ก่อนวัย และอยู่อย่างมีความสุข

ด้วยเล็งเห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพและชะลอวัยด้วยอาหารโภชนาการและสมุนไพร มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ ร่วมกับ สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย และชมรมโภชนวิทยามหิดล จึงจัด “โครงการอบรมความรู้การส่งเสริมสุขภาพและชะลอวัยด้วยอาหาร โภชนาการและสมุนไพร ครั้งที่ 1/2562” (Certificate Program in Food, Nutrition and Herb for Health Promotion and Anti-Aging) ให้แก่บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ผู้ที่ทำงานด้านอาหารและโภชนาการ รวมทั้งผู้ที่สนใจทั่วไป

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าอบรม

1. ได้รับความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมสุขภาพและชะลอวัยด้วยอาหาร โภชนาการและสมุนไพร
2. สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน
3. มีโอกาสพบปะ แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น ประสบการณ์ต่างๆ ในวิชาชีพ หรือที่เกี่ยวข้อง

รูปแบบการจัดอบรม

บรรยาย อภิปรายทางวิชาการ และปฏิบัติการ

เนื้อหาการอบรม

โครงการอบรม ประกอบด้วย 4 Modules และ 1 Workshop รายละเอียดดังต่อไปนี้

Module I: โภชนเภสัชภัณฑ์เพื่อสุขภาพและการชะลอวัย

- โภชนาการเพื่อการชะลอวัย
- โภชนเภสัชภัณฑ์กับผิวพรรณ
- โภชนเภสัชภัณฑ์กับการลดน้ำหนัก
- โภชนเภสัชภัณฑ์กับสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด
 - โภชนเภสัชภัณฑ์กับโรคไขมันในเลือดสูง
 - โภชนเภสัชภัณฑ์กับโรคความดันโลหิตสูง
 - โภชนเภสัชภัณฑ์กับโรคเบาหวาน

Module II: โภชนาการในวัยต่างๆ

- พัฒนาการและความต้องการสารอาหารและพลังงานในแต่ละวัย
- โภชนาการสำหรับเด็ก
- โภชนาการสำหรับวัยรุ่น
- โภชนาการสำหรับวัยผู้ใหญ่
- โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ
- โภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร

Module III: การจัดอาหารและโภชนาการกับโรคเรื้อรัง

- หลักการจัดอาหารและรายการอาหารแลกเปลี่ยน
- การจัดอาหารและโภชนาการกับโรคอ้วน
- การจัดอาหารและโภชนาการกับโรคไขมันในเลือดสูง
- การจัดอาหารและโภชนาการกับโรคเบาหวาน
- การจัดอาหารและโภชนาการกับโรคความดันโลหิตสูง
- การจัดอาหารและโภชนาการกับโรคไต
- การจัดอาหารและโภชนาการกับโรคเมะเร็ง

Module IV: สมุนไพรและไลฟ์สไตล์เพื่อสุขภาพและการชะลอวัย

- สมุนไพรเพื่อความงามและการชะลอวัย
- สมุนไพรสำหรับโรคเรื้อรังต่างๆ
- ฮอโมนกับการชะลอวัย
- ไลฟ์สไตล์เพื่อสุขภาพและการมีชีวิตที่ยืนยาว

Workshop: ปฏิบัติการทำอาหารเพื่อสุขภาพ

- Plant-based diet: เมนูอาหารพื้นฐานจากพืช
- Clean food: อาหารคลีน
- Weight-loss diet: อาหารลดน้ำหนัก
- Diet therapy: อาหารบำบัดโรคเรื้อรัง

กลุ่มเป้าหมาย

ประมาณ 100 คน ประกอบด้วย บุคลากรทางด้านการแพทย์และสาธารณสุข ผู้ที่ทำงานด้านอาหาร และโภชนาการ รวมทั้งผู้ที่สนใจทั่วไป

วันที่จัดอบรม ทุกวันอาทิตย์ (จำนวน 7 วัน)

- เดือนมิถุนายน 2562 วันที่ 23 และ 30
- เดือนกรกฎาคม 2562 วันที่ 7, 14, 21 และ 28
- เดือนสิงหาคม 2562 วันที่ 4

สถานที่จัดการอบรม

- Module I – IV ณ โรงแรมเจ้าพระยา ปาร์ค ถนนรัชดาภิเษก (5 วัน คือ วันที่ 23 มิ.ย. 30 มิ.ย. 7 ก.ค. 14 ก.ค. และ 21 ก.ค.62)
- Workshop ณ ห้องปฏิบัติการอาหาร ภาควิชาโภชนวิทยา อาคาร 7 ชั้น 2 คณะสาธารณสุขศาสตร์ ม.มหิดล (2 วัน คือ วันที่ 28 ก.ค. และ 4 ส.ค.62)

อัตราค่าลงทะเบียน

- | | | |
|-------------------------|------------|------------------------------------|
| ● Module I – IV (5 วัน) | 25,000 บาท | รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม 7% = 26,750 บาท |
| ● Workshop (2 วัน) | 12,000 บาท | รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม 7% = 12,840 บาท |
| รวมทั้ง 2 คอร์ส | 37,000 บาท | รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม 7% = 39,590 บาท |

(สามหมื่นเก้าพันห้าร้อยเก้าสิบบาทถ้วน) อัตราค่าลงทะเบียนนี้ รวมค่าอาหาร เครื่องดื่ม เอกสาร ประกอบคำบรรยาย และ Workshop

***สำหรับผู้ลงทะเบียนอบรมครบทั้ง 2 คอร์ส จะได้รับประกาศนียบัตร Certificate Program in Food, Nutrition and Herb for Health Promotion and Anti-Aging

ตารางการอบรม

Module I: โภชนเภสัชภัณฑ์เพื่อสุขภาพและการชะลอวัย

วันที่	เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
23 มิ.ย.62	09.00-10.30 น.	โภชนาการเพื่อการชะลอวัย	ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพีชน์
	10.30-12.00 น.	โภชนเภสัชภัณฑ์กับผิวพรรณ	ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพีชน์
	12.00-13.00 น.	พัก - รับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00-14.00 น.	โภชนเภสัชภัณฑ์กับการลดน้ำหนัก	ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพีชน์
	14.00-16.00 น.	โภชนเภสัชภัณฑ์กับสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด	ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพีชน์

Module II: โภชนาการในวัยต่างๆ

วันที่	เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
30 มิ.ย.62	09.00-10.00 น.	ความต้องการสารอาหารและพลังงานในแต่ละช่วงวัย	ผศ.ดร.เรวดี จงสุวัฒน์
	10.00-11.00 น.	โภชนาการสำหรับเด็ก	ผศ.ดร.เรวดี จงสุวัฒน์
	11.00-12.00 น.	โภชนาการสำหรับวัยรุ่น	ผศ.ดร.เรวดี จงสุวัฒน์
	12.00-13.00 น.	พัก - รับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00-14.00 น.	โภชนาการสำหรับวัยผู้ใหญ่	ผศ.ดร.พัชราณี ภาวัตกุล
	14.00-15.00 น.	โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ	ผศ.ดร.พัชราณี ภาวัตกุล
	15.00-16.00 น.	โภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร	ผศ.ดร.พัชราณี ภาวัตกุล

Module III: การจัดการอาหารและโภชนาการกับโรคเรื้อรัง

วันที่	เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
7 ก.ค.62	09.00-11.00 น.	หลักการจัดการอาหารและรายการอาหารแลกเปลี่ยน	ผศ.ดร.สุนาฏ เตชางาม
	11.00-12.00 น.	การจัดการอาหารและโภชนาการกับโรคอ้วน	ผศ.ดร.สุนาฏ เตชางาม
	12.00-13.00 น.	พัก - รับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00-14.30 น.	การจัดการอาหารและโภชนาการกับโรคความดันโลหิตสูง	ผศ.ดร.ชนิดา ปโชติการ
	14.30-16.00 น.	การจัดการอาหารและโภชนาการกับโรคไต	ผศ.ดร.ชนิดา ปโชติการ
14 ก.ค.62	09.00-10.30 น.	การจัดการอาหารและโภชนาการกับโรคเบาหวาน	อ.ศัลยา คงสมบูรณ์เวช
	10.30-12.00 น.	การจัดการอาหารและโภชนาการกับโรคไขมันในเลือดสูง	อ.ศัลยา คงสมบูรณ์เวช
	13.00-15.00 น.	การจัดการอาหารและโภชนาการกับโรคเมะเร็ง	ผศ.ดร.พัชราณี ภาวัตกุล

Module IV: สมุนไพรและไลฟ์สไตล์เพื่อสุขภาพและการชะลอวัย

วันที่	เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
21 ก.ค.62	09.00-10.30 น.	สมุนไพรเพื่อความงามและการชะลอวัย	รศ.ดร.ภก.สุรพจน์ วงศ์ใหญ่
	10.30-12.00 น.	สมุนไพรสำหรับโรคเรื้อรังต่างๆ	รศ.ดร.ภก.สุรพจน์ วงศ์ใหญ่
	12.00-13.00 น.	พัก - รับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00-14.30 น.	ไลฟ์สไตล์เพื่อสุขภาพและการมีชีวิตรที่ยืนยาว	ผศ.นพ.พันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์
	14.30-16.00 น.	ฮอร์โมนกับการชะลอวัย	ผศ.นพ.พันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์

Workshop: ปฏิบัติการทำอาหารเพื่อสุขภาพ

วันที่	เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
28 ก.ค.62	09.00-12.00 น.	Plant-based diet: เมนูอาหาร พื้นฐานจากพืช	คุณนก-ชลิดา เถาว์ชาลี ตันติพิภพ ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพืชน์
	12.00-13.00 น.	พัก - รับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00-16.00 น.	Clean food: อาหารคลีน	คุณหมอไอศ-นพ.สมิทธิ อารยะสกุล ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพืชน์
4 ส.ค.62	09.00-12.00 น.	Weight-loss diet: อาหารลดน้ำหนัก	คุณพล ตัณฑเสถียร ผศ.ดร.เรวดี จงสุวัฒน์
	12.00-13.00 น.	พัก - รับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00-16.00 น.	Diet therapy: อาหารบำบัดโรค เรื้อรัง	อ.อรุณศรี ตั้งวงศ์วิวัฒนา ทีมวิทยากรจากสมาคมนักกำหนด อาหารฯ และชมรมโภชนวิทยามหิดล

ใบลงทะเบียน

โครงการอบรมความรู้การส่งเสริมสุขภาพและชะลอวัยด้วยอาหาร โภชนาการและสมุนไพร ครั้งที่ 1/2562
(Certificate Program in Food, Nutrition and Herb for Health Promotion and Anti-Aging)
จัดโดย มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย และชมรมโภชนวิทยามหิดล

ชื่อ (นาย / นาง / นางสาว)..... นามสกุล.....

ตำแหน่งงาน.....

สถานที่ทำงาน / ที่อยู่

.....

โทรศัพท์ / มือถือ.....โทรสาร.....

e-mail:LINE ID.....

มีความประสงค์ให้ออกใบเสร็จในนาม:

ที่อยู่ เลขที่.....อาคาร.....ซอย.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

เลขที่ผู้เสียภาษี:

การลงทะเบียนเข้าอบรม

- Module I-IV (5 วัน) รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม 7% = 26,750 บาท
- Workshop (2 วัน) รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม 7% = 12,840 บาท
- ทั้ง 2 คอร์ส รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม 7% ราคา 39,590 บาท ทั้งนี้จะได้รับประกาศนียบัตร

Certificate Program in Food, Nutrition and Herb for Health Promotion and Anti-Aging

การชำระค่าลงทะเบียน

โอนเงินเข้าบัญชี “บริษัท โน เนม โซลูชั่น จำกัด” ธนาคารธนชาติ ประเภทกระแสรายวัน
เลขที่บัญชี 250-3-01163-3 กรุณาส่งใบลงทะเบียนที่กรอกข้อมูลเรียบร้อยแล้ว พร้อมสำเนาใบโอนเงิน มาที่

Email: nutritionseminar2019@gmail.com

หรือ โทรสาร 0 2720 3323

หรือ ไปรษณีย์ ส่งถึง คุณสุภารัตน์ ไหวพริบ

บริษัท โน เนม โซลูชั่น จำกัด เลขที่ 4 ซอยรามคำแหง 24/3 ถนนรามคำแหง แขวงหัวหมาก

เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร 10240

การลงทะเบียนจะถือว่าสมบูรณ์ เมื่อทางโครงการฯ ได้รับค่าลงทะเบียนพร้อมใบสมัครและสำเนา
การโอนเงิน โดยเจ้าหน้าที่จะติดต่อกลับภายใน 2 วันทำการหลังได้รับเอกสาร ทั้งนี้โครงการฯ ขอสงวนสิทธิ์
พิจารณาผู้เข้ารับการอบรมตามลำดับวันที่การโอนค่าลงทะเบียน คำพิจารณาของคณะกรรมการถือเป็นสิ้นสุด

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

คุณสุภารัตน์ ไหวพริบ

โทรศัพท์ 086 744 4155, 02 718 3800-5 ต่อ 134

คุณชัยวัฒน์ เลิศรัตนานนท์

โทรศัพท์ 086 310 0047, 02 718 3800-5 ต่อ 203

Email: nutritionseminar2019@gmail.com