



โครงการอบรมความรู้ด้านโภชนาการเพื่อสุขภาพและการชะลอวัย

(Nutrition for Health and Anti-Aging)

จัดโดย ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ณ สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย กรุงเทพฯ

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันวิทยาการทางการแพทย์และสาธารณสุขก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะองค์ความรู้ทางด้านโภชนาการกับสุขภาพและศาสตร์แห่งการชะลอวัย ที่ทำให้คนเรามีอายุที่ยืนยาวมากขึ้น คนทั่วไปเข้าใจว่าความแก่เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของร่างกายไม่สามารถหยุดยั้งหรือชะลอได้ แต่ในทางเวชศาสตร์ชะลอวัย เชื่อว่าเราสามารถชะลอความแก่ หรือป้องกันความแก่ก่อนวัยอันควรได้ หากเรารู้จักดูแลร่างกายให้อยู่ในสภาพที่สมดุลและสมบูรณ์อยู่เสมอ

เมื่อก้าวถึงการชะลอวัย คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าหมายถึงการป้องกันไม่ให้แก่ ก่อนวัย แต่แท้จริงแล้วยังหมายรวมถึงการป้องกันความเสื่อมของเซลล์ต่างๆภายในร่างกายอันนำไปสู่โรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคอัลไซเมอร์ เป็นต้น ดังนั้นการชะลอความแก่ที่ดีควรชะลอทั้งภายนอกและภายใน คือความเสื่อมทางด้านผิวพรรณ และของเซลล์ภายในร่างกายอันนำไปสู่โรคเรื้อรังต่างๆ โดยใช้ อาหารซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ช่วยในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันและบำบัดโรค รวมทั้งช่วยในการชะลอวัย หากเรารู้จักเลือกรับประทานอาหารและวิธีการต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง ก็จะทำให้เราสุขภาพดี และอายุยืนได้

ด้วยเหตุนี้ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้เล็งเห็นความสำคัญของการให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการรวมทั้งสมุนไพรและวิธีการทางการแพทย์ต่างๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพและการชะลอวัยที่ถูกต้อง จึงได้จัดโครงการอบรมนี้ขึ้น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโภชนาการกับสุขภาพและการชะลอวัย

รูปแบบการจัดอบรม

เป็นการบรรยายและอภิปรายทางวิชาการ

เนื้อหาการอบรม

การอบรมประกอบด้วย 3 Modules ดังต่อไปนี้

Module I: โภชนาการในวัยต่างๆ

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

Module II: โภชนบำบัดสำหรับโรคเรื้อรัง

- หลักโภชนบำบัดและรายการอาหารแลกเปลี่ยน
- โภชนบำบัดสำหรับโรคอ้วน
- โภชนบำบัดสำหรับโรคหัวใจและหลอดเลือด
- โภชนบำบัดสำหรับโรคเบาหวาน
- โภชนบำบัดสำหรับโรคไต

Module III: ศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ

- ศาสตร์ชะลอวัยและทฤษฎีความชรา
- ภาวะแพ้อาหารแฝง และลำไส้รั่ว
- สเต็มเซลล์บำบัด
- คีเลชั่นบำบัด
- การนอนหลับกับการชะลอวัย
- โภชนาการชะลอวัย
- อาหารฟังก์ชันและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกับสุขภาพหัวใจ
- อาหารฟังก์ชันและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกับการลดน้ำหนัก
- อาหารฟังก์ชันและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกับความงามและผิวพรรณ

กลุ่มเป้าหมาย

ประมาณ 20-30 คน ประกอบด้วยบุคลากรทางด้านการแพทย์และสาธารณสุข ผู้ที่ทำงานด้านอาหารและโภชนาการ รวมทั้งผู้ที่สนใจทั่วไป

วันที่จัดอบรม

วันเสาร์และอาทิตย์ที่ 11-12 และ 18-19 ตุลาคม 2557

สถานที่จัดการอบรม

สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ

ชั้น 9 อาคารพญาไทพลาซ่า ถนนพญาไท แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

(ใกล้ BTS พญาไท)

ค่าลงทะเบียน

ค่าลงทะเบียน 3 Modules ราคา 5,900 บาท

หน่วยงานผู้จัด

ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เข้าร่วมอบรมได้รับความรู้ด้านโภชนาการ รวมทั้งวิธีการชะลอวัยที่ทันสมัยและถูกต้อง

ตารางการอบรม

Module I: โภชนาการในวัยต่างๆ

วันที่	เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
11 ต.ค. 57	9.00-10.00 น.	พัฒนาการและความต้องการสารอาหารและพลังงานในแต่ละวัย	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.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	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 II: โภชนบำบัดสำหรับโรคเรื้อรัง

วันที่	เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
12 ต.ค. 57	9.00-11.00 น.	หลักโภชนบำบัดและรายการอาหารแลกเปลี่ยน	ผศ.ดร.พัชรานี ภาวัตกุล
	11.00-12.00 น.	โภชนบำบัดสำหรับโรคอ้วน	ผศ.ดร.พัชรานี ภาวัตกุล
	12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00-14.00 น.	โภชนบำบัดสำหรับโรคหัวใจและหลอดเลือด	ผศ.ดร.พัชรานี ภาวัตกุล
	14.00-15.00 น.	โภชนบำบัดสำหรับโรคเบาหวาน	อ.ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล
	15.00-16.00 น.	โภชนบำบัดสำหรับโรคไต	อ.ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล

Module III: ศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ

วันที่	เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
18 ต.ค. 57	9.00-10.00 น.	ศาสตร์ชะลอวัยและทฤษฎีความชรา	อ.นพ.มาศ ไม้ประเสริฐ
	10.00-12.00 น.	ภาวะแพ้อาหารแฝง และลำไส้รั่ว	อ.นพ.มาศ ไม้ประเสริฐ
	12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00-14.00 น.	สเต็มเซลล์บำบัด	อ.นพ.ดร.พัฒนา เต็งอำนวย
	14.00-15.00 น.	คีเลชั่นบำบัด	อ.นพ.ดร.พัฒนา เต็งอำนวย
	15.00-16.00 น.	การนอนหลับกับการชะลอวัย	อ.นพ.ดร.พัฒนา เต็งอำนวย
19 ต.ค. 57	9.00-10.00 น.	โภชนาการชะลอวัย	ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพืชน์
	10.00-12.00 น.	อาหารฟังก์ชันและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกับสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด	ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพืชน์
	12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00-14.00 น.	อาหารฟังก์ชันและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกับการลดน้ำหนัก	ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพืชน์
	14.00-16.00 น.	อาหารฟังก์ชันและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกับความงามและผิวพรรณ	ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพืชน์

ใบลงทะเบียนเข้าร่วมอบรมความรู้ด้านโภชนาการเพื่อสุขภาพและการชะลอวัย
(Nutrition for Health and Anti-Aging)

จัดโดย ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
ณ สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย กรุงเทพฯ

ชื่อ (นาย / นาง / นางสาว) สกกุล

ตำแหน่งงาน

สถานที่ทำงาน / ที่อยู่

โทรศัพท์ โทรสาร e-mail:

การลงทะเบียนเข้าร่วมอบรม

ค่าลงทะเบียน 3 Modules ราคา 5,900 บาท

การส่งค่าลงทะเบียน

โอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ “60 ปี ภาควิชาโภชนวิทยา”

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน เลขที่บัญชี 254-2-05164-0

กรุณาส่งใบสมัครพร้อมสำเนาใบโอนเงินมาทาง

โทรสารเบอร์ 02-640-9839

E-mail: yupadeerakmanee@yahoo.com

***ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทรศัพท์ 02-354 -8539 ***