



โครงการอบรมความรู้ด้านโภชนาการเพื่อสุขภาพและการชะลอวัย

(Nutrition for Health and Anti-Aging)

จัดโดย ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันวิทยาการทางการแพทย์และสาธารณสุขก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะองค์ความรู้ทางด้านโภชนาการกับสุขภาพและศาสตร์แห่งการชะลอวัย ที่ทำให้คนเรามีอายุที่ยืนยาวมากขึ้น คนทั่วไปเข้าใจว่าความแก่เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของร่างกายไม่สามารถหยุดยั้งหรือชะลอได้ แต่ในทางเวชศาสตร์ชะลอวัย เชื่อว่าเราสามารถชะลอความแก่ หรือป้องกันความแก่ก่อนวัยอันควรได้ หากเรารู้จักดูแลร่างกายให้อยู่ในสภาพที่สมดุลและสมบูรณ์อยู่เสมอ

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

ด้วยเหตุนี้ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้เล็งเห็นความสำคัญของการให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพและชะลอวัยที่ถูกต้อง จึงได้จัดโครงการอบรมนี้ขึ้น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโภชนาการเพื่อสุขภาพและการชะลอวัย

รูปแบบการจัดอบรม

บรรยาย อภิปรายทางวิชาการ และปฏิบัติการ

เนื้อหาการอบรม

การอบรมประกอบด้วย 3 Modules และ 1 Workshop ดังต่อไปนี้

Module I: โภชนเภสัชภัณฑ์เพื่อการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ

- โภชนาการเพื่อการมีอายุที่ยืนยาว
- โภชนเภสัชภัณฑ์กับผิวพรรณ
- โภชนเภสัชภัณฑ์กับการลดน้ำหนัก
- โภชนเภสัชภัณฑ์กับสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด
 - โภชนเภสัชภัณฑ์กับโรคไขมันในเลือดสูง
 - โภชนเภสัชภัณฑ์กับโรคความดันโลหิตสูง
 - โภชนเภสัชภัณฑ์กับโรคเบาหวาน

Module II: โภชนาการในวัยต่างๆ

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

Module III: โภชนบำบัดสำหรับโรคเรื้อรัง

- หลักโภชนบำบัดและรายการอาหารแลกเปลี่ยน
- โภชนบำบัดสำหรับโรคอ้วน
- โภชนบำบัดสำหรับโรคไขมันในเลือดสูง
- โภชนบำบัดสำหรับโรคเบาหวาน
- โภชนบำบัดสำหรับโรคความดันโลหิตสูง
- โภชนบำบัดสำหรับโรคไต
- โภชนบำบัดสำหรับโรคมะเร็ง

Workshop: การทำอาหารเพื่อสุขภาพ

- ปฏิบัติการ: อาหารเพื่อสุขภาพ อาหารควบคุมน้ำหนัก อาหารคลีน อาหารไม่ผ่านความร้อน (Raw Food)

กลุ่มเป้าหมาย

ประมาณ 15-20 คน ประกอบด้วยบุคลากรทางด้านการแพทย์และสาธารณสุข ผู้ที่ทำงานด้านอาหารและโภชนาการ รวมทั้งผู้ที่สนใจทั่วไป

วันที่จัดอบรม

วันอาทิตย์ที่ 26 กุมภาพันธ์ และ 5,12,19,26 มีนาคม และ 2 เมษายน 2560

สถานที่จัดการอบรม

ห้องประชุมภาควิชาโภชนวิทยา อาคาร 2 ชั้น 3 คณะสาธารณสุขศาสตร์ ม.มหิดล

ค่าลงทะเบียน

Module I	5,000 บาท
Module II	5,000 บาท
Module III (2 วัน)	10,000 บาท
Workshop (2 วัน)	10,000 บาท
ทั้งคอร์ส 30,000 บาท ลดเหลือ	25,000 บาท พร้อมได้รับประกาศนียบัตรผ่านการอบรม

หน่วยงานผู้จัด

ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เข้าร่วมอบรมได้รับความรู้ด้านโภชนาการที่ทันสมัยและถูกต้อง

ตารางการอบรม

Module I: โภชนเภสัชภัณฑ์เพื่อการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ

วันที่	เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
26 กพ.60	9.00-10.30 น.	โภชนาการเพื่อการมีอายุที่ยืนยาว	ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพีชน์
	10.30-12.00 น.	โภชนเภสัชภัณฑ์กับสุขภาพผิว	ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพีชน์
	12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	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
5 มีค.60	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.พัชรานิ ภาวัตกุล
	14.00-15.00 น.	โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ	ผศ.ดร.พัชรานิ ภาวัตกุล
	15.00-16.00 น.	โภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร	Dr.Carol Hutchinson

Module III: โภชนบำบัดสำหรับโรคเรื้อรัง

วันที่	เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
12 มีค.60	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	
	13.00-14.30 น.	โภชนบำบัดสำหรับโรคความดันโลหิตสูง	ผศ.ดร.พัชรานี ภาวัตกุล
	14.30-16.00 น.	โภชนบำบัดสำหรับโรคไต	ผศ.ดร.พัชรานี ภาวัตกุล
19 มีค.60	9.00-10.30 น.	โภชนบำบัดสำหรับโรคเบาหวาน	ผศ.ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล
	10.30-12.00 น.	โภชนบำบัดสำหรับโรคไขมันในเลือดสูง	ผศ.ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล
	13.00-15.00 น.	โภชนบำบัดสำหรับโรคมะเร็ง	ผศ.ดร.พัชรานี ภาวัตกุล

Workshop: การทำอาหารเพื่อสุขภาพ

วันที่	เวลา	หัวข้อ	วิทยากร
26 มีค.60	9.00-12.00 น.	ปฏิบัติการ: อาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Balanced Diet)	ผศ.ดร.เรวดี จงสุวัฒน์ ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพืชน์ คุณนก-ชลิดา เกวี่ชาติ ตันติพิภพ
	12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00-16.00 น.	ปฏิบัติการ: อาหารลดน้ำหนัก (Weight-Loss Diet)	ผศ.ดร.เรวดี จงสุวัฒน์ ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพืชน์ เชฟรับเชิญพิเศษ
2 เม.ย.60	9.00-12.00 น.	ปฏิบัติการ: อาหารคลีน (Clean Food)	ผศ.ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล ผศ.ดร.พร้อมลักษณ์ สมบุญณ์ปัญญากุล เชฟรับเชิญพิเศษ
	12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00-16.00 น.	ปฏิบัติการ: อาหารไม่ผ่านความร้อน (Raw Food)	ผศ.ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล ผศ.ดร.พร้อมลักษณ์ สมบุญณ์ปัญญากุล เชฟรับเชิญพิเศษ

ใบลงทะเบียนโครงการอบรมความรู้ด้านโภชนาการเพื่อสุขภาพและการชะลอวัย
(Nutrition for Health and Anti-Aging)

จัดโดย ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ชื่อ (นาย / นาง / นางสาว) สกกุล

ตำแหน่งงาน

สถานที่ทำงาน / ที่อยู่

โทรศัพท์ โทรสาร e-mail:

LINE ID.....

การลงทะเบียนเข้าร่วมอบรม

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Module I | 5,000 บาท |
| <input type="checkbox"/> Module II | 5,000 บาท |
| <input type="checkbox"/> Module III (2 วัน) | 10,000 บาท |
| <input type="checkbox"/> Workshop (2 วัน) | 10,000 บาท |
| <input type="checkbox"/> ทั้งคอร์สราคา 30,000 บาท ลดเหลือ | 25,000 บาท (พร้อมได้รับประกาศนียบัตรผ่านการอบรม) |

การส่งค่าลงทะเบียน

โอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ “60 ปี ภาควิชาโภชนวิทยา”

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน เลขที่บัญชี 254-2-05164-0

กรุณาส่งใบสมัครพร้อมสำเนาใบโอนเงินมาทาง

E-mail: yupadeerakmanee@yahoo.com

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

หรือ ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพืชน์ LINE ID: akkarach อีเมลล์ abnutrition@yahoo.com