การจัดอบรมวิชาการเรื่อง "สุขภาพดีด้วยอาหารธรรมชาติ: อินทรียสารจากพืช"
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันการแก้ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บหรือปัญหาสุขภาพไม่ได้เน้นที่การ "รักษา" เท่านั้น หากแต่มุ่งเน้นไปที่การทำให้ประชาชนมีความรู้ที่จะเสริมสร้าง "สุขภาพที่ดี" ซึ่งการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ก็เป็นแนวทางสำคัญอย่างหนึ่งของการสร้างสุขภาพที่ดีให้กับประชาชน ด้วยกระแสการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบัน ประชาชนหันมารับประทานอาหารแปรรูปและอาหารจานด่วนกันมากขึ้น จนอาจละเลยการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพไป โดยเฉพาะผักและผลไม้สด เป็นที่ทราบกันอยู่แล้วว่าในผักและผลไม้สดนั้นอุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ มากมาย นอกจากนี้ในผักและผลไม้ยังมีสารอื่นอีก เช่น แคโรทีนที่พบในแครอท ไลโคปีนที่พบในมะเขือเทศ โพลีฟีนอลที่พบในชาเขียว เราเรียกสารกลุ่มนี้ว่า "อินทรียสารจากพืช" ซึ่งเป็นสารประกอบตามธรรมชาติที่เพิ่งค้นพบ และจัดเป็นสารอาหารตามธรรมชาติที่ร่างกายคนเราไม่สามารถสังเคราะห์ได้เอง ต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น แม้ว่าอินทรียสารจากพืชยังไม่ได้รับการจัดให้เป็นสารอาหารอย่างเป็นทางการ แต่สรรพคุณในการป้องกันและต่อต้านโรคมะเร็งและโรคเรื้อรังหลายชนิดทำให้เชื่อว่าอินทรียสารจากพืชน่าจะเป็น "วิตามินชนิดใหม่แห่งศตวรรษที่ 21"

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์เล็งเห็นความสำคัญที่จะสร้างความเข้าใจแก่ประชาชนในการใช้อินทรียสารจากพืชในการดูแลรักษาสุขภาพของประชาชน จึงจัดการอบรมวิชาการเรื่อง "สุขภาพดีด้วยอาหารธรรมชาติ: อินทรียสารจากพืช" ขึ้น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับอินทรียสารจากพืช และสามารถใช้อินทรียสารจากพืชในรูปของผักและผลไม้สดมาใช้เป็นอาหารประจำวัน เพื่อช่วยป้องกันและรักษาโรคได้

สถานที่จัดการประชุม

ห้องประชุม ๓๐๒ ชั้น ๓ อาคารเทพรัตน์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

กลุ่มเป้าหมาย

ครู นักเรียน และประชาชนทั่วไป จำนวน ๒๕๐ คน

กำหนดวันจัดประชุม

วันพุธที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๔

หน่วยงานรับผิดชอบโครงการ

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ศูนย์พันธุวิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ

กำหนดการประชุม

๐๘.๐๐ - ๘.๔๕ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๔๕ - ๙.๐๐ น.	กล่าวเปิดการประชุม
	โดย รองศาสตราจารย์ ดร. จุฑามณี สุทธิสีสังข์
	คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	สุขภาพดี: ได้มาอย่างไร
	รองศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา ทองประดิษฐ์โชติ
	อาจารย์ ดร. วรวรรณ กิจผาติ
	อาจารย์ ดร. ณัฏฐินี อนันตโชค
	ผู้ดำเนินการอภิปราย
	รองศาสตราจารย์ ดร.วิสุดา สุวิทยาวัฒน์
๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.	พัก-อาหารว่าง
๑๐.๑๕ - ๑๒.๐๐ น.	อินทรียสารจากพืช: คืออะไร ได้มาจากไหน มีประโยชน์อย่างไร
	รองศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา ทองประดิษฐ์โชติ
	อาจารย์ ดร. วรวรรณ กิจผาติ
	อาจารย์ ดร. ณัฏฐินี อนันตโชค
	ผู้ดำเนินการอภิปราย
	รองศาสตราจารย์ ดร. วิสุดา สุวิทยาวัฒน์
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	อาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	Workshop: การใช้อินทรียสารจากพืชให้เกิดประโยชน์
	(สาธิตวิธีการล้างผักและผลไม้ การปั่นน้ำผักและผลไม้สูตรต่างๆ)
	ภญ. กิตติมา วัฒนากมลกุล
	กนกพร อะทะวงษา
	พิชานันท์ ลีแก้ว
	ปัทมา สมศิลป์
๑๕.๐๐ น.	ปิดการอบรม

ใบสมัครลงทะเบียน

การจัดอบรมวิชาการเรื่อง “สุขภาพดีด้วยอาหารธรรมชาติ: อินทรียสารจากพืช”

วันพุธที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๔

ณ ห้องประชุม ๓๐๒ ชั้น ๓ อาคารเทพรัตน์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ข้าพเจ้า (นาย นาง นางสาว).....

ตำแหน่ง. .....

สถานที่ติดต่อ.....

.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....

E-mail.....

โปรดส่งใบสมัครที่ .....

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

๔๔๗ ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทร. ๐๒-๓๕๔-๔๓๒๗

โทรสาร ๐๒-๓๕๔-๔๓๒๗

E-mail : headpypi@mahidol.ac.th

(เข้าร่วมการประชุมโดยไม่เสียค่าลงทะเบียน)