

# การประชุมวิชาการเรื่อง “ชะลอวัย สวยใสด้วยอาหารสมุนไพร”

## คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

### หลักการและเหตุผล

การดูแลสุขภาพโดยปรับการรับประทานอาหารให้เหมาะสม และนำสมุนไพรไทยเข้ามาอยู่ในจานอาหารประจำวัน เป็นการประยุกต์องค์ความรู้จากภูมิปัญญาผสมผสานกับข้อมูลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ เป็นกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยให้คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาวะปัจจุบันที่มีมลพิษในสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ส่งผลกระทบต่อร่างกาย ก่อให้เกิดความเสี่ยงของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย โดยสื่อด้วยอาการแก่ก่อนวัย ผิวหนังเหี่ยว อ่อนเพลีย และอาจตามมาด้วยโรคเรื้อรัง สำนักงานข้อมูลสมุนไพรเห็นประโยชน์ในการให้ความรู้เรื่องปัจจัยที่ทำให้แก่ การป้องกันด้วยพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน และการรับประทานอาหารที่ช่วยลดอนุมูลอิสระ ซึ่งจะช่วยให้สุขภาพของประชาชนดีขึ้นทั้งกายและใจ จึงจัดทำโครงการประชุมวิชาการเรื่อง “ชะลอวัย สวยใสด้วยอาหารสมุนไพร” เป็นบริการวิชาการสำหรับประชาชน

### วัตถุประสงค์

1. ให้ประชาชนตระหนักในการดูแลสุขภาพก่อนการเจ็บป่วย
2. รู้ปัจจัยที่ก่อให้เกิดการแก่ก่อนวัย
3. รู้จักชนิดสมุนไพรที่เป็นอาหารและต้านอนุมูลอิสระซึ่งช่วยชะลอการแก่
4. ให้มีประสบการณ์ในการปรุงอาหารที่ช่วยชะลอวัย ทำให้สุขภาพดี

### สถานที่จัดการประชุม

ห้องประชุม ๓๐๒ ชั้น ๓ อาคารเทพรัตน์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

### กลุ่มเป้าหมาย

ครู นักเรียน และประชาชนทั่วไป จำนวน ๓๐๐ คน

### กำหนดวันจัดประชุม

วันศุกร์ที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๕

### หน่วยงานรับผิดชอบโครงการ

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ศูนย์พันธุวิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ

## กำหนดการประชุม

|                  |                                                                                                                  |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ๐๘.๐๐ - ๘.๔๕ น.  | ลงทะเบียน                                                                                                        |
| ๐๘.๔๕ - ๙.๐๐ น.  | กล่าวเปิดการประชุม<br>โดย รองศาสตราจารย์ ดร. จุฑามณี สุทธิสีสังข์<br>คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล        |
| ๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. | ปัจจัยกระตุ้นความแก่และการป้องกัน<br>รองศาสตราจารย์ ดร. สุวรรณ ธีระวรพันธ์<br>อาจารย์ ดร. วรวรรณ กิจผาติ         |
| ๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๕ น. | พัก-อาหารว่าง                                                                                                    |
| ๑๐.๑๕ - ๑๒.๐๐ น. | สาธิตการทำอาหารสมุนไพรชะลอความแก่<br>พนิดา ใหญ่ธรรมสาร และคณะ                                                    |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | อาหารกลางวัน                                                                                                     |
| ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. | ชะลอความแก่ ชะลอวัย ด้วยสมุนไพรไทย<br>รองศาสตราจารย์ พร้อมจิต ศรีลัมพ์<br>รองศาสตราจารย์ ดร. วิสुตา สุวิทย์วัฒน์ |
| ๑๕.๐๐ น.         | ปิดการประชุม                                                                                                     |

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เข้าร่วมประชุมสามารถนำข้อมูลเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความเสื่อมของร่างกายจากมลพิษในสิ่งแวดล้อม  
วิธีหลีกเลี่ยง และการใช้อาหารสมุนไพรไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีสุขภาพดีและป้องกันก่อนเกิดโรค