

## กิจกรรม วันวาเลนไทน์ 14 กุมภาพันธ์ 2554

เนื่องในวันวาเลนไทน์ 14 กุมภาพันธ์ ซึ่งเป็นวันแห่งความรัก ทางสำนักโภชนาการจึงได้มีการจัดกิจกรรม “14 กุมภาพันธ์ 54 โภชนาการ ความรัก ความรู้สึก NEVER DIE” ขึ้น เพื่อเปิดเป็นเวทีเสวนาทางวิชาการในเรื่อง “อุ๋นรัก ไอโอดีน” และ “กาแพหวั่น หวาน” รวมทั้งเป็นการต้อนรับพนักงานราชการใหม่และอาลาบุคคลที่จากไปเพื่อทำหน้าที่การงานในที่ใหม่ โดยมีพิธีกร 3 คน ได้แก่ พี่ก้อ, พี่มด และพี่บุ๋ม ก่อนการเปิดงานพี่บุ๋มได้พูดถึงประวัติวันวาเลนไทน์ และกำหนดการต่างๆ การจัดกิจกรรมในครั้งนี้กล่าวเปิดงาน โดย ทำอาจารย์สง่า ดามาพงษ์ และผอ.ณรงค์ สายวงศ์ โดยให้ข้อคิดสั้นๆ ว่า “รู้จักรัก รู้จักรอ รู้จักพอ รู้จักให้ (อภัย)”

การเสวนาเรื่อง “อุ๋นรักไอโอดีน” เป็นการเสวนาโดยคุณหมอกิตติ โดยมีหัวข้อสำคัญ คือ “โภชนาการที่เกี่ยวกับแม่และเด็ก” ซึ่งได้มีการจัดการประชุมที่สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ประเด็นหลักของการประชุมมี ดังนี้

“PEM ภาวะทุพโภชนาการ” โดยในที่ประชุมในครั้งนั้น ได้กล่าวถึง สถานการณ์เด็กที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ และแนวทางในการแก้ไขโดยสำนักโภชนาการก็ได้เข้าไปมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาด้วยเช่นกัน พร้อมกันนั้นยังได้กล่าวถึงปัญหาที่มีเพิ่มขึ้นมาอีกคือ ภาวะ โภชนาการเกิน (Overnutrition) อีกด้วย

อีกหนึ่งประเด็นที่สำคัญในการประชุมครั้งนี้คือ อาจารย์เอมอร ได้กระตุ้นให้ทุกคนตระหนักถึงสารอาหารในกลุ่ม Micronutrient โดยให้ห้องกรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเห็นความสำคัญของสารอาหารกลุ่มนี้กันมากขึ้น โดยเน้นที่วิตามิน A, Zinc, Iron, Iodine และFolate ซึ่งในปัจจุบันเน้นที่ Iodine เพราะภาวะขาดสาร Iodine นี้จะมีผลต่อแม่ อาจจะทำให้มีการตั้งครรภ์ที่ผิดปกติ โลหิตจาง เสี่ยงต่อการติดเชื้อ ส่วนผลที่มีต่อเด็กนั้น จะทำให้มีการเจริญเติบโตที่ช้าลง จึงได้มีการจัดตั้งโครงการเฝ้าระวังในหญิงตั้งครรภ์ เด็กก่อนวัยเรียน แต่พบว่าค่าปริมาณไอโอดีนในเด็กก่อนวัยเรียนยังไม่สามารถเป็นตัวแทนของคนทั้งประเทศได้ว่า เมื่อมีการเสริมเข้าไปแล้วคนทั้งประเทศจะมีปริมาณไอโอดีนที่เพียงพอ ส่วนคุณนันทยา จงใจเทศ ได้กล่าวถึง “Urine Iodine” ซึ่งมีคำถามมาว่า ทำไมไม่ค่า “Iodine ในปัสสาวะที่ตรวจได้จากเด็กวัยเรียนจึงมีค่าสูงมาก” อาจเนื่องมาจาก Iodine ที่สามารถพบได้ในเนื้อสัตว์ อาหารทะเล แต่ Iodine ยังสามารถพบได้ในขนมที่เด็กนั้นชอบกิน ซึ่งในขนมนั้นจะมีสารที่ชื่อว่า “Erythrosine” เป็นสีสังเคราะห์ (สีแดง) มีมากถึง 57.7% ซึ่งเป็นสาเหตุของ Hyper Thyroid

จากประเด็นปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้นมีปัจจัยมาจาก สถานะทางเศรษฐกิจ สังคม การศึกษา และพฤติกรรม สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่ส่งผลให้เกิดภาวะทุพโภชนาการทั้งสิ้น

การเสวนาเรื่อง “กาแฟ หวาน หวาน” เป็นการเสวนาโดย คุณนันทยา จงใจเทศ ได้กล่าวถึงสายพันธุ์ของกาแฟที่มีในประเทศไทย 2 สายพันธุ์ คือ อาราบิก้า จะพบได้ที่ภาคเหนือ ส่วน โรบัสต้าจะปลูกมากที่สุดที่ชุมพร ซึ่งสถานที่ปลูกนั้นมีผลต่อความเข้มข้นของสารคาเฟอีนซึ่ง โรบัสต้าที่ปลูกทางภาคใต้จะมีปริมาณคาเฟอีนมากกว่าอาราบิก้า สำหรับสูตรกาแฟในแต่ละสูตรนั้นจะมีความแตกต่างกันออกไปซึ่ง เอสเปรสโซ่จะเป็นพื้นฐานในการชงกาแฟแต่ละสูตร เช่น คาปูชิโน่ จะเป็นกาแฟ 2 + ฟองนม 2 + นม 2, มอคค่า จะเป็นกาแฟ 2 + ช็อคโกแลต 2 + นม 2 ส่วนอเมริกาโน่ จะเป็นการนำเอสเปรสโซ่ไป dilute กับน้ำ จากกาแฟแต่ละสูตรนี้ก็จะให้ค่าพลังงาน (Energy) ที่แตกต่างกัน ตัวอย่าง เช่น มอคค่า (En,400 kcal), ลาเต้ (En,200 kcal), เอสเปรสโซ่ (En,139 kcal) เป็นต้น

เมื่อจบการเสวนาแล้วได้มีกิจกรรม การจัดงานวันเกิดให้กับผู้ที่เกิดในเดือน มกราคม-มีนาคม การให้ของที่ระลึกแก่ผู้ไปทำงาน ณ ตำแหน่งใหม่ ในสถานที่ใหม่ และผู้ที่เข้ามารับราชการในสำนักโภชนาการใหม่ด้วย พร้อมกันนั้นได้มีเกมจากพี่แจจ จุฑารัตน์ พี่เดียร์ ปัทมาภรณ์ และพี่นุ้มบีม ที่มาให้ความบันเทิงอีกด้วย