



ประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่อง การพัฒนาศักยภาพบุคลากร และเสริมพลังงานสัมพันธ์

เครือข่ายโภชนาการดี

ระหว่างวันที่ 11 – 13 กรกฎาคม พ.ศ. 2561

ณ วิว@วังน้ำเขียว รีสอร์ท อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา



แพทย์หญิงนาพาพรรณ วีริยะอุตสาหกุล ผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ ให้เกียรติเป็นประธานเปิดการประชุม
วัตถุประสงค์ : เพื่อเพิ่มสมรรถนะในการปฏิบัติงานด้านโภชนาการของบุคลากรสำนักโภชนาการและ
 ส่วนภูมิภาค ในการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการของประชาชนทุกกลุ่มวัยร่วมกัน สร้างความรู้ ความเข้าใจ
 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ทำงานด้านโภชนาการ เพื่อก้าวเข้าสู่กรมอนามัย 4.0 ต่อไป และเพื่อสร้างความ
 รอบรู้ด้านโภชนาการ ประเด็นเรื่อง “วันนี้คุณขาดไอโอดีนหรือเปล่า” และ “ไขข้อข้องใจด้านโภชนาการ”
ผู้เข้าร่วมการประชุม : นักโภชนาการ นักวิชาการ เจ้าหน้าที่สำนักโภชนาการ และผู้ที่รับผิดชอบงาน
 โภชนาการทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค จำนวน 110 คน



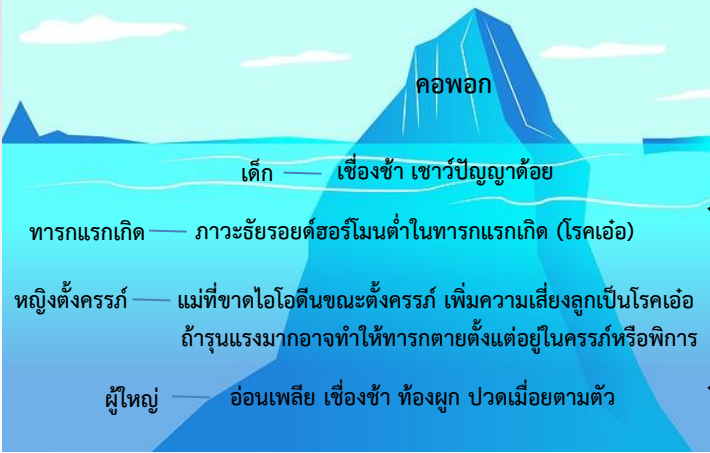
กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ Nutrition Journal Club ครั้งที่ 4/2561 เพื่อขับเคลื่อนสำนักโภชนาการสู่ Health Literacy Organization

1. ประเด็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านโภชนาการ “วันนี้คุณขาดไอโอดีนหรือเปล่า” โดย นางสาวนันท์จิต บุญมงคล นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ

ไอโอดีน คือ แร่ธาตุที่เกิดขึ้นเองในธรรมชาติ พบมากในพืชและสัตว์ทะเล เช่น ปลา กุ้ง หอย ปู และสาหร่ายทะเล
 ยกเว้นเกลือทะเล มีไอโอดีนน้อยมาก ร่างกายต้องการไอโอดีนปริมาณเพียงเล็กน้อย แต่จำเป็นต้องได้รับอย่าง
 สม่าเสมอทุกวัน ใช้สร้างฮัยรอยด์ฮอร์โมน ควบคุมการเผาผลาญสารอาหารต่าง ๆ ช่วยในการพัฒนาระบบประสาท
 และเซลล์ประสาท โดยเฉพาะ 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ ภาวะขาดสารไอโอดีนทำให้ IQ ต่ำลง 10-15 จุด
 แต่ก็ไม่ควรได้รับไอโอดีนเกินวันละ 500 ไมโครกรัม



ผลกระทบจากการขาดสารไอโอดีน



ทำอย่างไร? จึงจะได้รับสารไอโอดีนเพียงพอ

ประชากรทั่วไป ใช้เกลือเสริมไอโอดีนที่มีคุณภาพ วันละไม่เกิน 1
 ช้อนชา (เกลือ 1 ช้อนชา 5 กรัม มีไอโอดีน 150 ไมโครกรัม) และ
 ใช้ผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่เสริมไอโอดีน ร่วมกับการกินอาหารที่มี
 ไอโอดีนตามธรรมชาติ เช่น อาหารทะเล
 หญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร มีความต้องการไอโอดีน
 มากกว่าปกติ (250 ไมโครกรัม) นอกจากปฏิบัติเหมือนประชาชน
 ทั่วไปแล้ว จำเป็นต้องกินยาเม็ดเสริมไอโอดีนวันละ 1 เม็ด

ผลประเมินความรอบรู้และความพึงพอใจการจัดกิจกรรม

- ผลประเมินคะแนนความรอบรู้ (HL) ก่อนและหลังรับฟังการบรรยายผ่านแบบทดสอบออนไลน์ พบว่า มีผลคะแนนเพิ่มขึ้น จาก 2.42 คะแนนเป็น 5.51 คะแนน จากเต็ม 10 คะแนน แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมประชุมมีความรู้ความเข้าใจมากขึ้น
- ตัวอย่างคำถามแบบทดสอบ เช่น 1.หญิงตั้งครรภ์อายุ 15 ปี ควรมีไอโอดีนในปัสสาวะไม่ต่ำกว่า 150 ไมโครกรัม 2. การตรวจปัสสาวะเพื่อทราบสถานการณ์การขาดสารไอโอดีนในพื้นที่ นิยมใช้กันแพร่หลาย เพราะการเก็บตัวอย่างทำได้ง่าย, มากกว่า 90% ของไอโอดีนในร่างกายถูกขับออกมาในปัสสาวะ และระดับไอโอดีนในปัสสาวะสะท้อนถึงปริมาณไอโอดีนที่ได้รับ 3. ป้าไฉ่ อายุ 59 ปี กินไข่ไก่เบอร์ 3 ต้ม 1 ฟอง หรือ นมสดจืดตรา 1 กล่อง หรือ ปลาหูหนึ่ง 1 ตัว (4 ช้อนกินข้าว) จะสามารถได้รับไอโอดีนประมาณ 1 ใน 3 ของความต้องการในแต่ละวัน
- ผลประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมภาพรวมอยู่ระดับดีมาก

QR code เอกสารประกอบการบรรยายเรื่อง ไอโอดีน





กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

ประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่อง การพัฒนาศักยภาพบุคลากร และเสริมพลังงานสัมพันธ์

เครือข่ายโภชนาการดี

ระหว่างวันที่ 11 - 13 กรกฎาคม พ.ศ. 2561

ณ วิว@วังน้ำเขียว รีสอร์ท อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ Nutrition Journal Club ครั้งที่ 4/2561 เพื่อขับเคลื่อนสำนักโภชนาการสู่ Health Literacy Organization

2. ประเด็นการแลกเปลี่ยนความรู้ด้านโภชนาการ เรื่อง “ไขข้อข้องใจด้านโภชนาการ”

โดย นางภัททิรา ยี่เลิศรัตนกุล นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ชำนาญการพิเศษ
นางสาววริทธิย์ พึ่งพันธ์ นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ชำนาญการ
นางสาวจุฑารัตน์ สุภานัฐวัฒน์ นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ปฏิบัติการ
นางสาวสไบ อินทโชติ นักวิทยาศาสตร์การแพทย์



★ ฉลากโภชนาการเขียนว่าไขมันทรานส์ 0%ปลอดภัยจริงไหม

อาหารที่ฉลากโภชนาการแสดงค่าไขมันทรานส์ เป็น 0 หรือเขียนว่า “ปราศจากไขมันทรานส์” นั้น อาจจะมีไขมันทรานส์อยู่ด้วย เนื่องจากหลักการปัดตัวเลข อาหารที่มีไขมันทรานส์น้อยกว่า 0.5 กรัมต่อหน่วยบริโภค สามารถแสดงค่าเป็น 0 ได้ ดังนั้นจะทำให้ประชาชนเข้าใจผิดคิดว่าอาหารนั้นไม่มีไขมันทรานส์ แต่ในความเป็นจริงอาจจะมีไขมันทรานส์ 0.45 กรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภคก็ได้ ถ้ากิน 3 หน่วยบริโภค จะได้รับไขมันทรานส์ $0.45 \times 3 = 1.35$ กรัม จึงเป็นข้อที่ควรคำนึงและมีความรู้ว่าอาหารอะไรบ้างที่มีไขมันทรานส์ และตามคำแนะนำว่าให้รับประทานได้ไม่เกิน 1% ของพลังงานรวมต่อวัน หรือไม่เกิน 2 กรัมต่อวัน

★ ควรปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อหลีกเลี่ยงการได้รับไขมันทรานส์มากเกินไป

1. ลดการกินผลิตภัณฑ์ขนมอบและเบเกอรี่โดยเฉพาะ โดนัท ครั้วของ พัฟ พาย ขนมปังกรอบ ขนมปังหน้าเนยเทียม เค้กหน้าครีม รวมทั้งอาหารประเภทของทอด และผลิตภัณฑ์อาหารที่มีส่วนประกอบของเนยขาว มาร์گارีนและครีมเทียม
2. อ่านฉลากอาหารและฉลากโภชนาการอย่างละเอียดก่อนซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่เขียนว่า “ไขมันดัดแปลงด้วยวิธีการไฮโดรเจนชั้น” (hydrogenated oils หรือ partially hydrogenated oils)
3. เลือกใช้มาร์گارีนชนิดที่ระบุว่าเป็น “ปราศจากไขมันทรานส์ (zero trans fat)” หรือชนิดที่ไม่แข็งมากหรือชนิดเหลว แทนมาร์گارีนชนิดแข็ง

★ กินไข่ทำให้คอเลสเตอรอลสูงหรือไม่

ไข่ไก่และไข่เป็ด 1 ฟอง มีคอเลสเตอรอล ประมาณ 200, 300 มิลลิกรัม ตามลำดับ มีการศึกษาเรื่องไข่กับคอเลสเตอรอล พบว่าคนที่มีสุขภาพดีสามารถกินได้ 1-3 ฟองต่อวัน โดยไม่เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ แต่ความเสี่ยงต่อโรคหัวใจจะเพิ่มขึ้นในผู้ป่วยโรคเบาหวาน การศึกษาในประเทศไทยเกี่ยวกับคอเลสเตอรอล คือ ให้ผู้หญิงที่มีคอเลสเตอรอลในเลือดสูง กินไข่ 1 หรือ 3 ฟองต่อวัน ร่วมกับการควบคุมอาหารอื่นให้มีคอเลสเตอรอลต่ำเป็นเวลา 4 สัปดาห์ พบว่าไม่เพิ่มคอเลสเตอรอล และ LDL-cholesterol ในเลือด คอเลสเตอรอลในอาหารที่กิน ไม่ได้เปลี่ยนเป็นคอเลสเตอรอลในเลือดโดยตรง ปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือดร้อยละ 80-90 มาจากการสร้างที่ตับ แม้ว่าไข่จะถูกมองว่าเป็นอาหารที่มีคอเลสเตอรอลค่อนข้างสูง แต่จากการศึกษาแสดงให้เห็นว่าสามารถกินไข่ได้โดยไม่ทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดสูง

★ น้ำตาลเป็นแหล่งอาหารของเซลล์มะเร็งจริงหรือไม่

งานวิจัยพบว่า เซลล์มะเร็งส่วนใหญ่ใช้น้ำตาลกลูโคสเป็นแหล่งพลังงานหลักและสามารถดูดน้ำตาลเข้าสู่เซลล์เร็วกว่าเซลล์ปกติ คุณสมบัติดังกล่าววงการแพทย์ได้นำไปใช้ตรวจหาโรคมะเร็งในผู้ป่วยด้วยเทคนิค PET-Scan บริเวณที่มีการดูดน้ำตาล deoxyglucose มากกว่าปกติ แสดงถึงตำแหน่งและการลุกลามของโรค การศึกษาในมนุษย์พบว่าระดับน้ำตาลในเลือดสูง เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งหลายชนิด โดยเฉพาะมะเร็งในระบบสืบพันธุ์สตรีและมะเร็งทางเดินอาหาร ดังนั้น องค์การอนามัยโลกจึงแนะนำให้จำกัดอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันสูง และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมากเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง



ผลประโยชน์ความรู้และความพึงพอใจการจัดกิจกรรม

- ผลประเมินคะแนนความรู้ (HL) ก่อนและหลังรับฟังการบรรยายผ่านแบบทดสอบออนไลน์ พบว่า มีผลคะแนนเพิ่มขึ้น จาก 5.44 คะแนน เป็น 9.03 คะแนน จากเต็ม 10 คะแนน แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมประชุมมีความรู้ความเข้าใจมากขึ้น
- ผลประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมภาพรวมอยู่ระดับดีมาก

QR code เอกสารประกอบการบรรยายเรื่อง ไขข้อข้องใจด้านโภชนาการ

