



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มตรวจสอบภายใน กรมอนามัย โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๔๑๐๒ โทรสาร ๐ ๒๕๙๐ ๔๑๐๑

ที่ สธ ๐๙๒๕.๐๑/

วันที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๕๗

เรื่อง สรุปสาระสำคัญจากการเข้าร่วมประชุมวิชาการฯ

เรียน ผู้อำนวยการกลุ่มตรวจสอบภายใน

ตามที่ กลุ่มตรวจสอบภายใน ได้รับมอบหมายให้เข้าร่วมประชุมวิชาการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ครั้งที่ ๗ ประจำปี ๒๕๕๗ “ภาคีสุขภาพดี เวทีสู่อาเซียน” ระหว่างวันที่ ๘-๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๗ ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพมหานคร นั้น

ในการนี้ กลุ่มตรวจสอบภายในได้มอบหมายให้เจ้าหน้าที่ ดังมีรายชื่อต่อไปนี้ ๑. นางสาวสุพัทธชา สันถาวร ๒. นางสาวพิมพ์ภวดี ศรีจันทร์ ๓. นางสาวอรุณี มนประณีต ๔. นางดุลยรัตน์ งามชม ๕. นางสาวอรรณ ศรีสงคราม ๖. นางจรรย์ญา สะเรียมรัมย์ ๗. นางสาวยุวารีย์ คำนิล ๘. นางสาวแอนอารีญา อินทนู ๙. นางสาวสุพัทธชา แก้วแจ่ม ๑๐. นางสาวเอี่ยมพร มวลศิริ ๑๑. นางสาวสุทธยา ธรรมยุทธ ๑๒. นางสาวศตวรรษ อ่างแก้ว ๑๓. นางสาวเบญญาภรณ์ บัวทอง ๑๔. นางดารณี เนตรทิพย์ ๑๕. นางกลอยใจ แสงดอกไม้ ๑๖. นายสุนทร รุ่งแจ้ง ๑๗. นายปิยฉัตร เต็มวิทญกุล ๑๘. นายณัฐพล เจริญสุข เข้าร่วมประชุมสัมมนาตามที่ได้รับมอบหมายเรียบร้อยแล้ว และขอสรุปสาระสำคัญดังนี้

วันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๗

- พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายาในสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร เสด็จเปิดการประชุม ประทานใบประกาศและโล่เกียรติคุณ
- นิทรรศการจากหน่วยงานต่าง ๆ

วันที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๕๗

- การบรรยายเรื่อง ASEAN วิกฤต หรือโอกาสด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อม โดย ผศ.ดร. บุญส่ง ไขเกษ วิทยากรจากวิทยาลัยนครราชสีมา โดยได้บรรยาย - นโยบายที่ผ่านมาของรัฐบาลเกี่ยวกับการเข้าสู่อาเซียน (นางสาวยิ่งลักษณ์ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี) - แผนการรองรับการเข้าสู่อาเซียนของแผนฯ ๑๑ - สถานการณ์และการรองรับด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อมของประเทศ - วิกฤติและโอกาสด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมจากการเข้าสู่อาเซียน - ข้อเสนอแนะต่อการเตรียมการ

- การบรรยายเรื่อง มหัศจรรย์ผักผลไม้ ผู้ดำเนินการอภิปราย อาจารย์สง่า ดามาพงษ์ ที่ปรึกษากรมอนามัย

๑. การบรรยายเรื่อง อายุยืนไร้โรค ด้วยผักผลไม้ โดย ผศ. ดร. วันทนีย์ เกรียงสินยศ วิทยากรจากสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยได้บรรยาย ในการศึกษายืนยันว่าการกินผักเพิ่มขึ้นของต่างประเทศอยู่ที่ ๘๐ กรัม ของประเทศไทยทัพพอยู่ ๔๐-๕๐ กรัม เทียบกันง่าย ๆ อยู่ประมาณ ๒ ทัพพ กินเพิ่มขึ้นหนึ่งส่วนช่วยลดความเสี่ยงในโรคหัวใจร้อยละ ๑๐ ลดความเสี่ยงหลอดเลือดสมองร้อยละ ๖ ลดความเสี่ยงมะเร็งกระเพาะอาหารด้านลำไส้ร้อยละ ๑-๖ โยอาหารมาจากผักและผลไม้ ผักผลไม้ ๕ สี จะช่วยในการป้องกันหรือลดการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ กินผักผลไม้ ๕ สี ได้แก่ สีแดง สีเหลือง-ส้ม สีขาว สีเขียว สีน้ำเงิน จะช่วยลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เพราะผักผลไม้ ๕ สี จะมีสารช่วยต้านการเกิดอนุมูลอิสระ

๒. การบรรยายเรื่อง ผักผลไม้ ปลอดภัยเพียงใด โดย นายเปรม ฌ สงขลา วิทยากร บรรณาธิการวารสารเคหะการเกษตร โดยได้บรรยาย

การเกษตรโดยทั่วไปแบ่งได้เป็น - เกษตรเขตอบอุ่น/เขตนานา สภาพอากาศหนาวในช่วงฤดูหนาว วันยาวแสงแดดยาว สภาพเย็นและแห้งแบบเมดิเตอร์เรเนียน ทำให้โรคแมลงรวมทั้งวัชพืชน้อยกว่า - เกษตรเขตร้อน (ไทย) ฝนชุก อากาศร้อน และชื้น พืชเจริญเติบโตเร็ว วัชพืช โรคแมลงมาก ทำให้ต้องใช้สารอารักขาพืชมากขึ้น

ระบบการผลิตการเกษตร ๑. เกษตรระบบแบบมั่ว ๆ เกษตรเคมีแบบไร้ความรับผิดชอบ ๒. เกษตรระบบเคมีปลอดภัย (GAP) รับผิดชอบต่อผู้บริโภคและสิ่งแวดล้อม ๓. เกษตรอินทรีย์ไม่ใช้เมล็ดตัดแต่งพันธุกรรม ไม่ใช้ปุ๋ยและสารเคมีสังเคราะห์ ไม่มีโลหะหนัก

ในแง่ของผู้บริโภค เลือกอย่างไรให้ปลอดภัย ๑. ผักใบในโรงเรือน ผักพื้นบ้าน (ผักกูด ปลีกกล้วย มะละกอดิบ ผักปลัง) ๒. ผักอายุสั้น เช่น ผักบุ้ง หน่อไม้ ตำลึง ผักหวานป่า ยอดผักแม้ว ปลูกไว้รับประทานเอง

๓. การบรรยายเรื่อง แบ่งปันประสบการณ์ โครงการเท่กินผัก นำรักกินผลไม้ โดย นางจรรุวัฒน์ บุขมาลี วิทยากรจากมูลนิธิกองทุนการศึกษาเพื่อการพัฒนา (EDF) โดยได้บรรยาย ทำไม EDF จึงริเริ่มทำโครงการนี้ เด็กอีสานกินผลไม้ไม่เพียงพออย่างน้อย ๔๐๐ กรัม/วัน (๑๒ ซ้อนโต๊ะ) เป้าหมายโครงการ ๓ ปี เริ่มปีที่ ๑ ผักผลไม้ ๔๐๐ กรัม เน้นมือกลางวัน

การบูรณาการกิจกรรมในโรงเรียนร่วมกัน ๑. เด็กกินผักผลไม้มากขึ้น ๒. มีการพัฒนาแม่ครัว และมีเมนูให้ลูกใจเด็ก ๓. มีทีมแกนนำที่เข้มแข็ง ๔. มีการบูรณาการเข้ากับหลักสูตรการเรียน ๕. นักเรียนได้เรียนรู้/ทักษะจากกาทำกิจกรรมจริง (PBL) ๖. มีการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการกินผักผลไม้ ๗. มีการขยายเอาไปทำที่บ้าน/ชุมชน

เทคนิคที่ทำให้เด็กกินผักผลไม้ ๑. สร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของ โดยให้เด็กทดลองปลูกผัก/ทำโครงการ ๒. ให้ความรู้เรื่องประโยชน์ของการกินผักผลไม้ ๓. สืบหาผักผลไม้ที่เด็กชอบมาปรุงอาหาร ๔. หาผักผลไม้ที่มีสีสวยงาม แปลกใหม่ หลากหลายชนิดมาปรุงอาหาร ๕. หั่นผักให้มีขนาดเล็ก เพื่อง่ายต่อการกินของเด็ก ๖. เปลี่ยนเมนูให้มีความหลากหลาย/ดึงดูดใจ/ใช้ผักที่เด็กชอบทดแทน ๗. มีการกระตุ้นให้กำลังใจ ชมเชย อย่างสม่ำเสมอ ๘. พ่อแม่/ผู้ปกครอง/ครูต้องกินเป็นตัวอย่าง ๙. จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการกินผักผลไม้ ๑๐. สร้างค่านิยมรักสุขภาพให้กับเด็ก

- งานวิจัยนำเสนอบนบอร์ดวิชาการจากหน่วยงานต่าง ๆ

วันที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๗

- การบรรยายเรื่อง การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตอย่างสิ้นเชิง (Total Lifestyle Modification TLM) โดย นายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์ วิทยากรจากโรงพยาบาลพญาไท ๒ โดยได้บรรยาย การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตอย่างสิ้นเชิง การใช้ชีวิตในปัจจุบัน บริโภคอาหารที่มีแคลอรีสูง ไม่ออกกำลังกาย มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย ต้องมีการปรับเปลี่ยนตนเอง ดังนี้

อาหารที่ควรบริโภคให้มากขึ้น ๑. ผักและผลไม้ มีวิตามิน และเกลือแร่ต่าง ๆ ๒. ผลเปลือกแข็ง (Nuts) และเมล็ด (Seeds) กินอย่างควรกินทั้งเมล็ด ๓. ถั่วต่าง ๆ เป็นแหล่งโปรตีนชั้นเลิศ ๔. ปลาและอาหารทะเล มีโอเมก้า ๓, อีพีเอ, ดีเอชเอ ๕. นมไร้ไขมัน นมเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่มีคุณภาพสูง แต่มีข้อเสียที่มีไขมันอิ่มตัว ต้มแล้วจะไปเพิ่มไขมันเลว (LDL) ทางนม (Skim milk) ให้ไขมันน้อยที่สุด ๖. ไข่ โปรตีนคุณภาพสูง งานวิจัยพบว่าคนทั่วไปที่ไขมันในเลือดปกติ หากกินไข่วันละหนึ่งฟองจะไม่ทำให้โคเลสเตอรอลชนิด

เลวในเลือดเพิ่มขึ้นแต่อย่างใด ๗. ธัญพืชไม่ขัดสี (Whole grain) แทนธัญพืชที่ขัดสี ๘. ผลเปลือกแข็ง (Nuts) และเมล็ด (Seeds)

อาหารที่ควรลดการบริโภค ๑. ไขมันทรานส์ (Trans fat) ๒. เครื่องดื่มใส่น้ำตาล (Added sugar) ๓. ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat) ๔. ธัญพืชขัดสี (Refine grain) ๕. เกลือ (Sodium)

ปรับชีวิตใหม่ของหมออันดับ ๑. ออกกำลังกายก่อนการแปรงฟันทุกวัน ๒. บั่นผักผลไม้ด้วยเครื่องปั่นความเร็วสูง ๓. เลิกโค้ก ๔. เลิกเค็ม ๕. กาแฟดำ กับถั่วและนม

ปรับเปลี่ยนชีวิตใน ๔ ประเด็น ๑. ปรับโภชนาการ ๒. ออกกำลังกาย อย่างน้อย ๓๐ นาที ๓. ทำกิจกรรมลดความเครียด เช่น ทำสมาธิ รำมวยจีน ๔. การเข้ากลุ่มเพื่อนที่ดี

- พิธีมอบโล่และเกียรติบัตร โดย อธิบดีกรมอนามัย

รายละเอียดอื่น ๆ ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

[Handwritten signature]
(นางสาวศตวรรษ อ่างแก้ว)
นักวิชาการคอมพิวเตอร์
16/7/57

๑๖. ทงป + ๖๖. Web ๗๕/๐๖๗๖

๑๖ ๒1/7/๕๗

๑๖
16-7-57

๑๖ ศตวรรษ
[Handwritten signature]
18/๗/๕๗

[Handwritten signature]
18/7/๕๗

๑.๖๓
18/๗/๕๗

[Handwritten signature]
18/๗/๕๗

[Handwritten signature]
๒1/๗/๕๗ 15๐๐
18/๗/๕๗

[Handwritten signature]
๒1/๗/๕๗

[Handwritten signature]
18 ก.ค. ๕๗

[Handwritten signature]
18-7-57

๑๖๖
18-7-57

[Handwritten signature]
๒1/๗/๕๗