แบบรายงานผลการเข้ารับการฝึกอบรม

๑. **ชื่อ – สกุล** นางสาวอัญชิษฐา สมวัน

ตำแหน่ง แพทย์แผนไทยชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่ใส

สังกัด องค์การบริหารส่วนจังหวัดพะเยา

๒. โครงการ/หลักสูตร "การพัฒนาศักยภาพเครือข่ายกลุ่มเกษตร วิสาหกิจชุมชนและผู้ประกอบการเอสเอ็มอีเพื่อเข้าสู่ธุรกิจอุตสาหกรรมอาหารฟังก์ชั่น"

จัดโดย สถาบันนวัตกรรมและถ่ายทอดเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยพะเยา

๓. ระยะเวลาในการเดินทางไปเข้ารับการฝึกอบรม วันที่ ๒๙-๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๘

๔. สถานที่ฝึกอบรม ณ โรงแรมแกรนด์วิสต้า จังหวัดเชียงราย

๕. วัตถุประสงค์ในการเข้ารับการฝึกอบรม

๕.๑ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้เพิ่มเติม เกี่ยวกับกระบวนการผลิตอาหารและยาสมุนไพร

๕.๒ เพื่อยกระดับมาตรฐานและกระบวนการผลิตยาสมุนไพรในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

๕.๓ เพื่อเพิ่มมูลค่าผลิตภัณฑ์ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

๕.๔ เพื่อสร้างเครือข่ายความร่วมมือด้านการพัฒนานวัตกรรมอาหารและยาสมุนไพร

๖. งบประมาณในการฝึกอบรม

๖.๑ ค่าที่พัก ค่าเดินทาง และค่าเบี้ยเลี้ยง ตามระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๕๕ และที่แก้ไขเพิ่มเติม

-ค่าพาหนะส่วนตัว(รถยนต์โตโยต้า หมายเลขทะเบียน กง๒๖๖๑ พะเยา) รวม ๖๔๐ บาท

รวมทั้งสิ้น ๖๔๐ บาท

จำนวนเงิน (ตัวอักษร) หกร้อยสี่สิบบาทถ้วน

/๗.สรุปเนื้อหาสาระ...

๗. สรุปเนื้อหาสาระที่ได้รับการฝึกอบรม

วันที่หนึ่งของการอบรม

- ลงทะเบียนและรับเอกสาร

<u>วิทยากรโดย</u> ดร.ธีรพงศ์ ยะทา (CEO Premier Innova)

<u>เนื้อหาการบรรยาย</u> นวัตกรรมอาหารเพื่อสุขภาพของคนยุคใหม่

ภาคต้นน้ำ การปลูก/การเก็บเกี่ยว

ภาคกลางน้ำ การสกัด/นาโนเทค/สารกึ่งสำเร็จรูป

ภาคปลายน้ำ ภาคการตลาดและช่องทางการจำหน่าย

อาหารเอเชียกลายเป็นแรงบันดาลใจให้ทั่วโลกทั้งเทคนิคและรสชาติ เอเชียแปซิฟิกครองส่วนแบ่งการตลาดการท่องเที่ยวเชิงอาหาร ๓๗.๘% ในปี (๒๐๒๓) คาดการณ์มูลค่าอุตสาหกรรมทั่วโลก ๖.๒ ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐในปี ๒๐๓๓ เชฟและ Mixologist จากทั่วโลกยกย่องเอเชียบ่าเป็นแรงบันดาลใจหลัก

ไทยต้องปรับตัวอย่างไร

- เน้นมูลค่าเพิ่มจากอาหารพื้นถิ่น
- พัฒนานวัตกรรมอาหารสุขภาพ
- สร้างประสบการณ์กินแบบใหม่ที่โลกอยากลอง

อนาคตของอาหารไม่ใช่แค่อร่อย แต่ต้องดีต่อสุขภาพ มีเรื่องราว เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ใช้เทคโนโลยีได้ฉลาด

วัตถุดิบคือต้องเกินมาตรฐาน วัตถุดิบไม่ใช่แค่คุณภาพดี หรือสดใหม่เท่านั้น เช่น กลุ่มโปรตีนจากพืช (Plant-Based Protein) ไม่ใช่แค่การมีโปรตีนในอาหาร แต่ร่างกายต้องดูดซึมโปรตีนไปใช้งานได้ดีขึ้นโดยมีการวิจัยรองรับ เพื่อให้ผู้บริโภคเชื่อถือในคุณค่าของอาหารได้จริงไม่ใช้พียงคำโฆษณาสวยหรู

โภชนาการเฉพาะบุคคล เทรนด์สุขภาพที่ตรงใจ เทรนด์อาหารแบบเฉพาะบุคคล(Personalized Food) กำลังมาแรง เช่น สูตรที่ออกแบบสำหรับผู้ที่มีภาวะเบาหวาน(อาหารไม่มีน้ำตาล) ความดัน หรือคนออกกำลังกาย

รสชาติหลุดกรอบ สร้างสรรค์ไม่จำเจ อร่อยอย่างเดียวไม่พอต้องมีลูกเล่น เพิ่มความหลากหลายทางด้านรสชาติ เช่น เจลลี่รสน้ำปลาหวาน ขนมขบเคียวรสผัดกระเพรา เทรนด์นี้เปิดโอกาสให้ใช้แบรนด์สร้างจุดขายแบบสนุกๆ

ดูแลลำไส้ สุขภาพดีเริ่มที่ระบบย่อย เทรนด์สุขภาพลำไส้ที่ดี ทำให้ตลาดไฟเบอร์และโปรไบโอติกส์กำลังมาแรง ผู้บริโภคหันมาดูแลระบบย่อยอาหารมากขึ้น ส่งผลให้สินค้ากลุ่มไซเดอร์(Cider) และคอมบูชา(Kombucha) กำลังเป็นดาวรุ่ง

โปรตีนจากพืช กระแสใส่ใจธรรมชาติกลุ่มผลิตภัณฑ์จากพืชยังคงเติบโตต่อเนื่อง เทรนด์ที่เริ่มเห็นชัดคือผู้บริโภคเริ่มใส่ใจธรรมชาติที่แท้จริง ลดสารปรุงแต่ง เน้นสุขภาพที่ยั่งยืน ไม่จำเป็นต้องเลียนแบบรสชาติของเนื้อสัตว์

อาหารสายยั่งยืน ปรับตัวเพื่อโลก ผู้บริโภคใส่ใจโลกมากขึ้น เทรนด์ความยั่งยืนจึงมีอิทธิพลต่อสินค้าในปัจจุบัน เช่น อาหารต้องมาจากวิธีทำฟาร์มแบบยั่งยืน การติดฉลากคาร์บอนบนบรรจุภัณฑ์ เพื่อแสดงข้อมูลปริมาณก๊าซเรือนกระจก กำลังเป็นมาตรฐานใหม่ในตลาดยุโรป

อาหารกินดี ผิวดี สวยจากภายใน เน้นสุขภาพ สินค้าที่เพิ่มความสวยจากภายในสู่ภายนอก และส่วนผสมที่ช่วยเรื่องผิวพรรณ ผมสวยและภาพรวมที่ดูดี

อาหารท้องถิ่นพลิกโฉมด้วยการเพิ่มไอเดี เทรนด์การเชิดชูวัฒนธรรมดั้งเดิม หรือขายความเป็นท้องถิ่นกำลังได้รับความนิยมจากผู้บริโภค เช่น ข้าวซอย และภาครัฐกำลังพยายามผลักดันเรื่องสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ หรือ GI (Geographical Indication) ในอาหาร

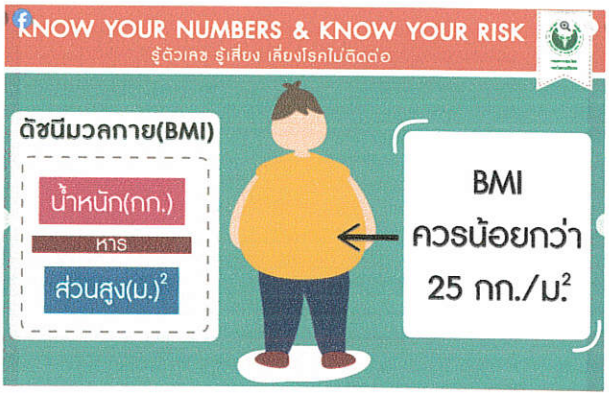
วันที่สองของการอบรม

- ลงทะเบียน

<u>วิทยากรโดย</u> ผศ.ดรรัฐภูมิ พรหมณะ, ดร.วิทวัส สัจจาพงศ์

<u>เนื้อหาการบรรยาย</u> การกินอย่างชาญฉลาดเพื่อการสูงวัยอย่างมีสุขภาพดี (Smart Eating Healthy Aging)

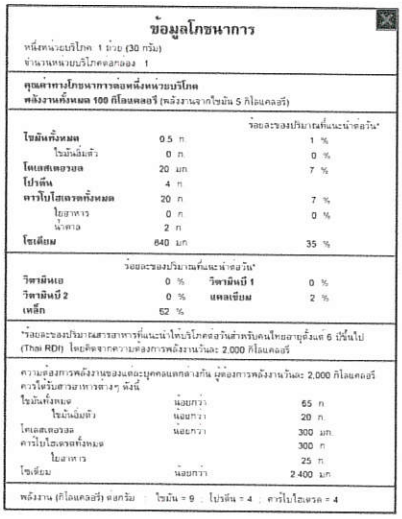
เกณฑ์ ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ที่ใช้ในโครงการ BMI Challenge ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) คือ ค่าที่สามารถวัดได้จากน้ำหนักของแต่ละบุคคลต่อความสูง ซึ่งค่าดัชนีมวลกายนี้มักถูกนำไปใช้เป็นตัวชี้วัดของปริมาณไขมันที่มีอยู่ในร่างกายของคนเรา (Body fat) ซึ่งองค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO) ได้เป็นผู้กำหนดมาตรฐาน BMI สำหรับผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๒๐ ปีขึ้นไป เพื่อใช้เป็นดัชนีชี้วัดปริมาณไขมันในร่างกายเพื่อระบุถึงความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนหรือผอมจนเกินไป โดยกำหนดไว้ดังนี้



อาหารหลัก ๕ หมู่

- หมู่ที่ ๑ โปรตีน : เนื้อสัตว์, ไข่, ถั่ว, นม ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย.
- หมู่ที่ ๒ คาร์โบไฮเดรต : ข้าว, แป้ง, น้ำตาล ให้พลังงานแก่ร่างกาย.
- หมู่ที่ ๓ เกลือแร่และแร่ธาตุ : ผักใบเขียวและผักต่างๆ ช่วยในการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย.
- หมู่ที่ ๔ วิตามิน : ผลไม้ต่างๆ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค.
- หมู่ที่ ๕ ไขมัน : น้ำมัน, เนย, ถั่วบางชนิด ช่วยให้พลังงานและเป็นแหล่งของกรดไขมันจำเป็น.

ฉลากโภชนาการ



ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค 1 ถ้วย (30 กรัม)
จำนวนหนวยบริโภคตอภาชนะ 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 5 กิโลแคลอรี)

		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด	0.5 ก.	1 %
ไขมันอิ่มตัว	0 ก.	0 %
โคเลสเตอรอล	20 มก.	7 %
โปรตีน	4 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	20 ก.	7 %
ใยอาหาร	0 ก.	0 %
น้ำตาล	2 ก.	
โซเดียม	640 มก.	35 %

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*		
วิตามินเอ	0 %	**วิตามินบี 1**	0 %
วิตามินบี 2	0 %	**แคลเซียม**	2 %
เหล็ก	52 %		

*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน บุคคลการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.
ใยอาหาร		25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 : โปรตีน = 4 : คาร์โบไฮเดรต = 4

๘. ประโยชน์ที่ทางราชการ/ประชาชนได้รับจากการฝึกอบรม

๘.๑ ต่อตนเอง ได้แก่ ได้ความรู้แนวทางการพัฒนาสูตร Functional Food และ Functional Drink เพื่อสุขภาพ รวมถึงการสกัดพืชท้องถิ่นด้วยเทคโนโลยีนาโน และการสร้างมูลค่าของผลิตภัณฑ์จากจุดแข็งของพืชท้องถิ่น

๘.๒ ต่อหน่วยงาน ได้แก่ ได้รับการพัฒนาศักยภาพและสามารถนำเอาหลักการพัฒนาสูตร Functional Food และ Functional Drink มาปรับใช้ในการพัฒนาต่อยอดผลิตภัณฑ์สมุนไพรของ สอน./รพ.สต. ให้มีคุณภาพมาตรฐาน เพิ่มมูลค่า สร้างโอกาสทางเศรษฐกิจ

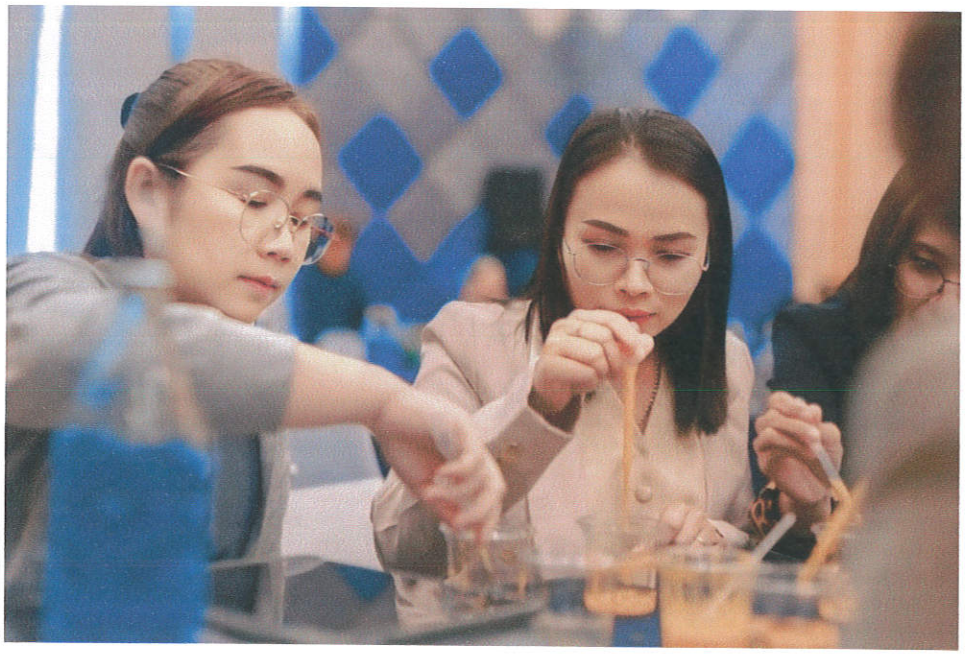
๙. ข้อเสนอแนะ แนวคิดที่นำไปปรับใช้ในการปฏิบัติงานหรือพัฒนางานที่สอดคล้องกับข้อ ๘

๙.๑ การนำเอาหลักการพัฒนาพัฒนาสูตร Functional Food และ Functional Drink มาปรับใช้ในการพัฒนาต่อยอดผลิตภัณฑ์สมุนไพรของ สอน./รพ.สต. ให้มีคุณภาพ มาตรฐาน เพิ่มมูลค่า และสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจให้กับชุมชนในพื้นที่

๙.๒ การวางแผนหารือประชุมร่วมกับสถาบันนวัตกรรมและถ่ายทอดเทคโนโลยี , คณะสาธารณสุขศาสตร์ สาขาแพทย์แผนไทยประยุกต์ และคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา เพื่อยกระดับสมุนไพรท้องถิ่นสู่คุณภาพมาตรฐานสากล และสร้างนวัตกรรมสุขภาพอย่างยั่งยืน

๑๐. รูปภาพประกอบ

โปรตีนจากพืช
าหารช่วยปรับอารมณ์
มนาสูตรสมดุลรสชาติ-สุขภาพ



ลงชื่อ.....อัญชิษฐา สมวัน.....

(นางสาวอัญชิษฐา สมวัน)

ตำแหน่ง แพทย์แผนไทยชำนาญการ

ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

สถาบันเทคโนโลยีนวัตกรรมและถ่ายทอดเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยพะเยา

ขอมอบเกียรติบัตรนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

นางสาวอัญชิษฐา สมวัน

ได้เข้าร่วมอบรมกิจกรรม "การพัฒนาศักยภาพเครือข่ายกลุ่มเกษตร วิสาหกิจชุมชน
และผู้ประกอบการเอสเอ็มอีเพื่อเข้าสู่ธุรกิจอุตสาหกรรมอาหารฟังก์ชั่น"

ให้ไว้ ณ วันที่ 31 กรกฎาคม พ.ศ.2568
ณ ห้องประชุม VISTA BALLROOM โรงแรมแกรนด์วิสต้า เชียงราย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันธิวัฒน์ พิทักษ์พล
ผู้อำนวยการสถาบันนวัตกรรมและถ่ายทอดเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยพะเยา