

ปีที่ 39 ฉบับที่ 157 วันอังคารที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2554

ขอเชิญคณาจารย์ และข้าราชการ เข้าร่วมประชุม 2 ก.พ.นี้

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราชกำหนดจัดประชุมอาจารย์ ข้าราชการ พนักงานมหาวิทยาลัย(สายวิชาการ) และอาจารย์ประจำสัญญาจ้าง ครั้งที่ 1/2554 ในวันพุธที่ 2 กุมภาพันธ์ 2554 เวลา 13.00 น. ณ ห้องประชุมศูนย์วัฒนธรรม โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังนี้

ระเบียบวาระที่ 1 เรื่องที่แจ้งเพื่อทราบ

- การเปลี่ยนแปลงของบุคลากร ช่วงเดือน พ.ย. 2553 – ม.ค. 2554
- การถวายพระราชสมัญญา “พระผู้ทรงเป็นครูแห่งแผ่นดิน”
- ประกาศมหาวิทยาลัยเรื่อง “นโยบาย เป้าหมาย การพัฒนาบุคลากรสายวิชาการศึกษาต่อ ป.เอก”
- ประกาศมหาวิทยาลัยเรื่อง “นโยบายการเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมแก่นักศึกษา”
- ประกาศมหาวิทยาลัยเรื่อง “การพิจารณาจัดสรรทุนอุดหนุนการวิจัย ปีงบประมาณ พ.ศ.2554”
- โครงการวิจัยที่ได้รับจัดสรรงบประมาณแผ่นดินประจำปี 2554 (เฉพาะกลุ่มราชภัฏ)

ระเบียบวาระที่ 2 เรื่องรับรองรายงานการประชุม ครั้งที่ 5/2553

ระเบียบวาระที่ 3 เรื่องสืบเนื่องจากการประชุมครั้งที่แล้ว

- คำชี้แจงสาเหตุที่ไม่ได้เข้าประชุม

ระเบียบวาระที่ 4 เรื่องที่พิจารณา

- ขอความเห็นเรื่อง “แนวทางการปฏิบัติจัดทำเส้นทางความก้าวหน้าในอาชีพ”
- ขอความเห็นเรื่อง “การบรรจุแต่งตั้งพนักงานมหาวิทยาลัย ปีงบประมาณ 2554”

ระเบียบวาระที่ 5 เรื่องอื่น

- ความคืบหน้าการจัดซื้อโสตทัศนอุปกรณ์ประจำห้องเรียน
- ความคืบหน้าเรื่องการเปิดสอนหลักสูตรมหาบัณฑิต (ค.ม.)
- ความคืบหน้าเรื่องการให้ทุนไปเสนองานวิจัยในและต่างประเทศ
- ข่าวจากหน้าหนังสือพิมพ์

จึงขอเชิญทุกท่านเข้าร่วมประชุมโดยพร้อมเพรียงกัน

สื่อสารสัมพันธ์ สร้างสรรค์ความคิด เกษะติดสถานการณ์

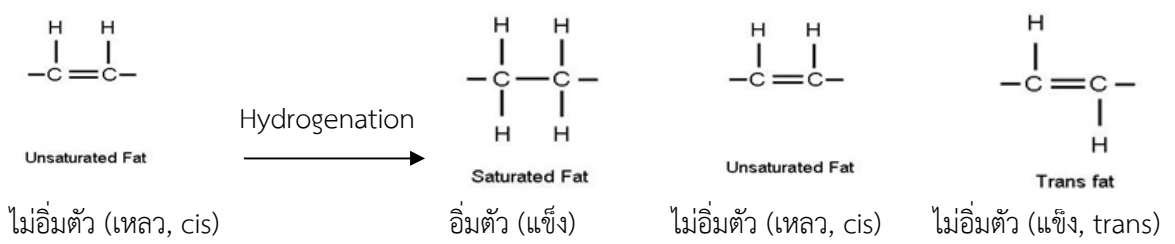


เมนูอาหารถนอมหัวใจ...ไร้ Trans Fat: ตอนที่ 2

Trans fat คือไขมันชนิดหนึ่งที่มีโครงสร้างของกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวมีการจัดเรียงตัว (Configuration) ขององค์ประกอบในตำแหน่งพันธะคู่เป็นแบบ trans-isomer พบเล็กน้อยตามธรรมชาติในอาหารพวก เนื้อและผลิตภัณฑ์นมที่ได้จากสัตว์เคี้ยวเอื้องซึ่งอยู่ในรูปของสาร Vaccenyl และ Conjugated linoleyl (CLA) แต่ประมาณร้อยละ 2-5 ของไขมันทั้งหมด แต่ที่พบเข้มข้นมากที่สุดคือในผลิตภัณฑ์น้ำมันและไขมันแปรรูปที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนและในน้ำมันที่ผ่านการทอดซ้ำ

กระบวนการเติมไฮโดรเจน (Hydrogenation) เป็นเทคโนโลยีการแปรรูปน้ำมันหรือไขมันชนิดหนึ่งที่ทำให้น้ำมันไม่อิ่มตัว (มีพันธะคู่) ที่มีลักษณะเป็นของเหลว (ได้แก่ น้ำมันพืช) มาเติมไฮโดรเจนภายในโครงสร้างของพันธะคู่ด้วยกระบวนการเคมีภายใต้ความดัน อุณหภูมิสูง ไม่มีออกซิเจน และมีตัวเร่งปฏิกิริยา เช่น นิเกิล โดยหากเติมไฮโดรเจนให้มากหรือครบทุกพันธะคู่ของกรดไขมันไม่อิ่มตัวจะทำให้น้ำมันกลายเป็นไขมันแข็ง แต่หากเติมไฮโดรเจนเพียงบางส่วนหรือที่เรียกว่า “Partial hydrogenation” ก็จะได้ผลิตภัณฑ์กึ่งแข็งกึ่งเหลว เช่น เนยขาว เนยเทียม ซึ่งเป็นไขมันแข็งตัวที่อุณหภูมิห้อง มีจุดหลอมเหลวสูงขึ้น เหนียวหนืดน้อยลง มีอายุการเก็บรักษานานขึ้น และมีรสชาติดีใกล้เคียงกับไขมันจากสัตว์ในราคาที่ถูกลง และเหมาะกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผลิตภัณฑ์แต่ละชนิด ส่งผลให้ผู้ประกอบการอุตสาหกรรมอาหารและร้านอาหาร Fast food นิยมใช้ผลิตภัณฑ์ไขมันแปรรูปกลุ่มนี้เป็นส่วนประกอบของอาหาร

เนื่องจากปฏิกิริยา Hydrogenation เป็นปฏิกิริยาทางเคมีที่รุนแรงและไม่มีความจำเพาะเจาะจงมากนักจึงมีโอกาสทำให้เกิดผลข้างเคียง (Side effect) คือได้ผลิตภัณฑ์บางส่วนเป็น Trans fat โดยไม่ได้เจตนา ดังนั้นการใช้วัตถุดิบน้ำมันและไขมันที่ผ่านกระบวนการ Hydrogenation โดยเฉพาะ Partial hydrogenation เป็นส่วนประกอบในอาหารจึงมีความเสี่ยงสูงต่อการได้รับและสะสม Trans fat ในร่างกายของผู้บริโภค



จากโครงสร้างทางเคมีของ Trans fat พบว่าเมื่อเข้าสู่ระบบทางเดินอาหารเอนไซม์ไลเปสซึ่งมีความจำเพาะกับ Configuration แบบ *cis-isomer* ไม่สามารถย่อยสลายได้ และแม้ว่าจะมีโครงสร้างทางเคมีเป็นไขมันชนิดไม่อิ่มตัวแต่พบว่ามีคุณสมบัติทางกายภาพเหมือนกับไขมันชนิดอิ่มตัวคือมีจุดหลอมที่สูงกว่ามาก ดังนั้นเมื่อเข้าสู่กระแสเลือดก็แข็งตัวเป็นคราบเกาะแน่นกับผนังเส้นเลือด ซึ่งอุณหภูมิปกติของร่างกาย (37 °C) ไม่สามารถหลอมละลายออกได้จึงเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจและหลอดเลือดดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ดังนั้น

การเลือกรับประทานอาหารเพียงแค่สังเกตว่าส่วนประกอบมีไขมันชนิดอิ่มตัวหรือไม่อิ่มตัวเป็นส่วนส่วนมากน้อยแค่ไหน??
ไม่อาจเพียงพออีกแล้ว เพราะประเด็นที่สำคัญกว่าคือท่านควรทราบว่าเป็นอาหารชนิดนั้นๆ มีส่วนประกอบของ Trans fat หรือเปล่า??

เราคอยระวังเกี่ยวกับอาหารที่ใช้ไขมันทอดซ้ำเพราะกลัวโรคมะเร็ง แต่หารู้ไม่ว่าอาหารที่ขายอยู่ในซูเปอร์มาร์เก็ต
กว่า 40 เปอร์เซ็นต์อุดมไปด้วย Trans fat ที่แสนจะอันตรายกว่า ได้แก่ ขนมอบทั้งหลาย คูกี้ แครกเกอร์ หน้าน้ำคริมของ
เค้กพาย มاکารีน เนยขาว แป้งพิซซา โดนัท เฟรนฟรายด์ นักเก็ตไก่ทอด คริมเทียม ฝรั่งอบกรอบ ป๊อปคอร์น ขนม
ปัง ซึ่งล้วนเป็นของอร่อยและเป็นที่ยอดนิยมของนักบริโภค การสังเกตอาหารที่สงสัยว่ามีการใช้วัตถุที่มี Trans fat หรือ
เปล่า ควรสังเกตที่ส่วนประกอบ (Ingredients) และตารางโภชนาการ (Nutrition Facts) โดยให้สังเกตว่ามีการใช้ Trans
fat หรือไม่ โดยสังเกตจากชื่อดังต่อไปนี้ เช่น Hydrogenated vegetable oil, Partially hydrogenated vegetable
oil, Vegetable oil shortening, Shortening และ Hydrogenated margarine เป็นต้น ส่วนตารางโภชนาการจุด
สังเกตจะอยู่บริเวณ ข้อมูลไขมันรวม (Total fat) ถ้าเกิดมีการใช้วัตถุที่มี Trans fat จะมีการบอกไว้บริเวณนี้ ส่วน
อาหารที่ไม่มีฉลากบอกส่วนประกอบและตารางโภชนาการ เช่น ขนมอบทั้งหลาย พิชซ่า ควรเลือกร้านที่มีนโยบายเกี่ยวกับ
การลด ละ เลิกการใช้วัตถุประเภท Trans fat ที่น่าเชื่อถือวางใจได้

ผู้เขียนถอดบทเรียนจากปรากฏการณ์เรื่องนี้เป็นสัญญาณเตือนสติให้เราฉุกคิดว่า ถึงเวลาแล้วหรือยังที่เราจะ
กลับมา “นิยมไทย” ด้วยค่านิยม “ใช้ของไทย กินอาหารไทย ห่างไกลจากโรค” เอกลักษณ์ของขนมไทยและอาหารไทย
หลากหลายชนิดล้วนใช้มะพร้าวเป็นส่วนประกอบ ด้วยเหตุเกิดจากเราถูกสอนให้ใช้เกณฑ์พิจารณาเฉพาะว่าน้ำมันที่
เลือกใช้มีค่าความอิ่มตัวสูงหรือต่ำ ดังนั้นการเลือกใช้น้ำกะทิหรือน้ำมันมะพร้าวซึ่งมีค่าความอิ่มตัวสูง (เป็นไข) และ
สามารถสังเกตได้ง่ายด้วยตาเปล่าก็ถูกทำให้เกิดความเชื่อได้ง่ายดายว่าไม่ควรรับประทานเพราะอ้วน แต่ความเป็นจริงแล้ว
แม้ว่าน้ำมันมะพร้าวจะมีค่าความอิ่มตัวสูง แต่กรดไขมันที่มีอยู่ในโครงสร้างของน้ำมันมะพร้าวส่วนใหญ่เป็นกรดไขมันกลุ่ม
ที่มีความยาวขนาดกลาง (MCFA, C10-14) ซึ่งเมื่อรับประทานเข้าไปจะมีปฏิกิริยาคายน้ำตาลคือจะถูกส่งผ่านกระแส
เลือดโดยตรงเข้าสู่เซลล์และสลายตัวได้เร็ว แตกต่างจากน้ำมันพืชชนิดอื่นที่เราคุ้นชิน ได้แก่ น้ำมันปาล์มและน้ำมันถั่ว
เหลือง กรดไขมันที่มีอยู่ในโครงสร้างของน้ำมันกลุ่มนี้เป็นกรดไขมันอิ่มตัวสายยาว (C16-20) ดังนั้นเมื่อเข้าสู่ร่างกายกรด
ไขมันกลุ่มนี้เข้าสู่ร่างกายจะหลอมละลายได้ยากกว่าเมื่อเทียบกับกรดไขมันในน้ำมันมะพร้าว

สนใจสอบถามกรรมวิธีการผลิตหรือสั่งซื้อผลิตภัณฑ์น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นเพื่อสุขภาพ ติดต่อได้ที่สำนักงานศูนย์
วิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

สุริยะ จันทร์แก้ว

ท่านใดประสงค์จะรับหาข่าวสารผ่านทาง E-mail กรุณาแจ้ง E-mail ของท่านมาที่ pr_nstru@hotmail.com



บรรณาธิการมหาชัยสาร ผศ.ดร บำรุง ศรีนวลปาน
ผู้ช่วยบรรณาธิการ นางศิริวรรณ จุลทับ , นางณัชฌา นนทโชติ
พิสุน์อักษร อัดสำเนา นายก้องภพ ปรีชาชาญ

สวัสดิ์คะพบกับมหาชัยสารคอลัมน์พักเที่ยงฉบับวันอังคารที่ 1 กุมภาพันธ์ 2554 ตรงกับวันแรม 13 ค่ำ เดือน 2 ปีชาล บ่ายวันพรุ่งนี้ขอเชิญอาจารย์ ข้าราชการ พนักงานมหาวิทยาลัย (สายวิชาการ)และอาจารย์ประจำสัญญาจ้าง ร่วมประชุมโดยพร้อมเพรียงกัน ณ ห้องประชุมศูนย์วัฒนธรรม

ย่างเข้าสู่เดือนกุมภาพันธ์ เป็นเดือนที่หลาย ๆ คนชื่นชอบ เพราะมีทั้งวันตรุษจีนสำหรับชาวไทยเชื้อสายจีน จึงถือโอกาสนี้ "ซินเจียยู่อี่ ซินนี้ฮวดไช้" นอกจากนี้ก็เป็นเดือนที่มีวันแห่งความรัก ซึ่งเป็นเดือนที่วัยรุ่นหนุ่มสาวเขารอคอยกัน และที่สำคัญเดือนนี้จะมีวันสำคัญทางพุทธศาสนาอีกวันหนึ่งนั่นคือวันมาฆบูชา ปีนี้ตรงกับวันศุกร์ที่ 18 กุมภาพันธ์ แนนอนว่าจังหวัดนครศรีธรรมราชของเราเตรียมจัดงานกันอย่างยิ่งใหญ่ จัดตั้งแต่วันที่ 12-18 กุมภาพันธ์ มีกิจกรรมที่สำคัญมากมาย มหาชัยสารจะนำแจ้งให้ทราบต่อไป

วันแรกของการเปิดให้ทดลองใช้งานฐานข้อมูล Business Source Premier ผศ.สมพร เรืองอ่อน ผอ. สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ แจ้งข่าวดีมาว่าบริษัท EBSCO PUBLISHING ได้เปิดให้มหาวิทยาลัย/สถาบัน 77 แห่ง ภายใต้กำกับ/สังกัดของสกอ. เข้าทดลองใช้งานฐานข้อมูลออนไลน์ Business Source Premier ที่เป็นฐานข้อมูลบรรณานุกรม สารสนเทศ และเอกสารฉบับเต็มของวารสารวิชาการ งานวิจัยและเอกสารสิ่งพิมพ์ สาขา ธุรกิจ การจัดการ การเงิน การบัญชี ประมาณ 2,000 ชื่อจากทั่วโลก ซึ่งจะเป็นประโยชน์กับนักศึกษา อาจารย์ นักวิจัยและบุคลากร เป็นอย่างมาก สามารถทดลองใช้งานฐานข้อมูลออนไลน์ ได้ตั้งแต่บัดนี้ถึง 31 พฤษภาคม 2554 โดยเข้าใช้งานฐานข้อมูลดังกล่าวผ่านทางเว็บไซต์ <http://search.ebscohost.com>

เพิ่มเติม !!! จากเลขานุการสภาคณาจารย์และข้าราชการ ผลการประชุมสภาคณาจารย์และข้าราชการ (เมื่อวันพุธที่ 26 มกราคม 2554) ทราบผลความก้าวหน้าเกี่ยวกับสิทธิผลประโยชน์ที่ควรจะได้รับในส่วนของคณาจารย์ไปแล้ว มาทราบผลการประชุมจากการสะท้อนคิดจากคณะกรรมการประเภทข้าราชการ ถึงการพัฒนาศักยภาพในส่วนของข้าราชการกันบ้าง (ซึ่งในมหาวิทยาลัยมีบุคลากรประเภทข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษาอยู่แค่ 15 คนเท่านั้น) อธิการบดีและรองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและนโยบาย ที่เข้าร่วมประชุมด้วยในวันนั้น รับหลักการเรื่อง จะจัดให้มีคู่มือเส้นทาง แนวทางการพัฒนาข้าราชการ(สายสนับสนุน) สู่อธิการศึกษาต่อ การผลิตผลงานวิชาการ การวิจัย และความก้าวหน้าเรื่องอื่นๆที่ควรจะได้รับ นอกจากนี้ท่านอธิการบดีรับหลักการกับสภาคณาจารย์และข้าราชการว่า เรื่องการจะจัดให้มีระบบและกลไกในการขับเคลื่อนให้บุคลากรทุกประเภทในมหาวิทยาลัยพัฒนา ศักยภาพให้ดีให้จงได้... บุคลากรทุกท่านในมหาวิทยาลัย มีข้อมูลข่าวสารต้องจะเสนอสภาคณาจารย์และข้าราชการคลิกมาที่เว็บไซต์ www.nstru.ac.th/faculty_senate

ปิดท้ายพักเที่ยงวันด้วยข้อคิดดี ๆ จากหนังสือโคลงโลกนิติ “ไม่ควรจะไปใช้คำพูดคำจาก่อนขอให้ความรู้สึกไม่ดี มิควรจะไปมองใครอย่างดูหมิ่นดูแคลน หากจะต้องฟังคำพูดไปปดมดเท็จนั้นก็จงฟังหูไว้หู อย่าเชื่อเสียทีเดียว และถ้าฟังสิ่งใดยังไม่มีความชัดเจน ก็ให้พิจารณาให้ดีก่อน มิฉะนั้นจะเป็นโทษเป็นภัยแก่ตนภายหลัง” สวัสดิ์คะ