



อ.ดร.ธิตคม พิวพันธ์สวัสดิ์ ประธานสภาคณาจารย์ พร้อมด้วย ผศ.ดร.ชาญยศ ปลื้มปิติวิริยะเวช รองเลขาธิการฯ ผศ.ดร.มยุรี การพัฒน์ และ รศ.ดร.จรรยาโรจน์ โชติวิวัฒน์กุล สมาชิกสภาคณาจารย์ ร่วมวางพวงมาลาถวายราชสักการะพระราชาธิบดีวรวงศ์สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก เนื่องใน "วันมหิดล" วันที่ 24 กันยายน 2566 ณ ศูนย์การเรียนรู้มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา

ขอขอบคุณภาพจากงานสื่อสารองค์กร



## สารจากประธานสภาคณาจารย์

โดย อาจารย์ ดร.ธิตคม พิ้วพินสวัสดิ์



### สวัสดิ์ประชาคมชาวมหิดลทุกท่าน

ในเดือนกันยายนนี้มีวันที่สำคัญสำหรับเราชาวมหิดลทุกคน คือ วันมหิดล ตรงกับวันที่ 24 กันยายน ของทุกปี ขอให้พวกเราทุกคนน้อมนำพระราโชวาทของสมเด็จพระราชบิดา “ขอให้ถือประโยชน์ส่วนตัวเป็นที่สอง ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เป็นที่หนึ่ง ลากกริพย์และเกียรติยศตกแก่ท่านเอง ถ้าท่านทรงธรรมะแห่งอาชีพไว้ให้บริสุทธิ์” มาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตกันนะครับ

หลังจากมีข่าวดีเกี่ยวกับฐานเงินเดือนและกองทุนสำรองเลี้ยงชีพกันไปแล้ว สภาคณาจารย์ก่อนจะหมดวาระก็ยังคงติดตามเกี่ยวกับการจัดทำประกันสุขภาพแบบกลุ่มของมหาวิทยาลัยอย่างใกล้ชิด ซึ่งรอผ่านการอนุมัติและคาดว่าจะสามารถเริ่มได้ในวันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2567 ซึ่งประกันสุขภาพแบบกลุ่มนี้ เป็นสิ่งที่สภาคณาจารย์ผลักดันมาตั้งแต่เริ่มวาระซึ่งจะเพิ่มความสะดวกในการเข้ารับการรักษาพยาบาลแบบผู้ป่วยนอก และมีวงเงินในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยใน หากได้รับการอนุมัติแล้วจะนำรายละเอียดมาเสนอแก่ท่านครับ

ส่วนข่าวอัปเดตอีกข่าวหนึ่งคือ สภามหาวิทยาลัยอนุมัติให้กำหนดค่าธรรมเนียมหมาจ่าย 14 ทางเลือก ซึ่งหลักสูตรระดับบัณฑิตศึกษาของแต่ละส่วนงานสามารถเลือกได้ตามความเหมาะสม และสามารถเลือกลดหย่อนให้นักศึกษาในหลักสูตรของท่านได้

พบกันใหม่ฉบับหน้า กับภาพบรรยากาศงานพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ประจำปีการศึกษา 2565 ของมหาวิทยาลัยมหิดลครับ

สารจากประธานสภาคณาจารย์

2

สรุปการเสวนาวิชาการ เรื่อง “ทิศทาง การขับเคลื่อนด้าน การศึกษา การวิจัย และนวัตกรรม เพื่อการสร้างโอกาส และความยั่งยืน”  
EP.4 Digital Transformation กับการวิจัยและพัฒนา เพื่อสนับสนุน การจัดการคาร์บอนสำหรับภาคธุรกิจและอุตสาหกรรม

3

คอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย โกลโสด”

เรื่อง กลูเตน สารก่อภูมิแพ้ในอาหาร

6

บรรณาธิการแถลง

10



# สรุปการเสวนาวิชาการ เรื่อง “ทิศทางกรขับเคลื่อนด้านการศึกษา การวิจัย และนวัตกรรม เพื่อการสร้างโอกาสและความยั่งยืน”

## Ep. 4: Digital Transformation กับการวิจัยและพัฒนา เพื่อสนับสนุนการจัดการคาร์บอนสำหรับภาคธุรกิจและอุตสาหกรรม

สรุปการเสวนา โดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภก.อานัญชัย มัยอุเทศ และ  
ศาสตราจารย์ ดร.นริศรา จันทราทิพย์  
กรรมการฝ่ายวิชาการและวิจัย  
สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล

วิทยากร

คุณฉัตรชัย คุณปิติลักษณ์ รองผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล (DEPA)  
ดร.เฉลิมรัฐ นาควิเชียร ประธานกรรมการกลุ่มบริษัท GMO Z.com NetDesign Holding  
ดร.เดวิด มกรพงศ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารบริษัท เสนโนเวท เอไอ จำกัด และ  
บริษัท อาร์แอนดี เซิร์ช อินโนเวชั่น แอนซ์พพลาย จำกัด

ดำเนินการเสวนา โดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กิตติชัย ราชมหา กรรมการฝ่ายวิชาการและวิจัย สภาคณาจารย์

ปัจจุบันสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งส่งผลกระทบต่อ การรับมือและการออกนโยบายที่สำคัญต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านดิจิทัลทรานส์ฟอร์มชันขึ้นกับการวิจัยและการพัฒนาเพื่อสนับสนุนการจัดการคาร์บอนสำหรับภาคธุรกิจและอุตสาหกรรม สภาพแวดล้อม การรับมือกับการจัดการคาร์บอนเพื่อลดปัญหาเรือนกระจก จึงเป็นที่มาของการจัดเสวนาวิชาการ เรื่อง “Digital Transformation กับการวิจัยและพัฒนา เพื่อสนับสนุนการจัดการคาร์บอนสำหรับภาคธุรกิจและอุตสาหกรรม” ในครั้งนี้

คุณฉัตรชัย คุณปิติลักษณ์ บรรยายเกี่ยวกับนโยบายจากภาครัฐและแนวโน้มการสนับสนุนการลงทุน โดยเปิดประเด็นว่า งานวิจัยจากหลายแห่งชี้ให้เห็นถึง Megatrend หลักในปัจจุบัน 5 ด้าน ซึ่งมีหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมเป็นส่วนใหญ่ ได้แก่

1. การเปลี่ยนอำนาจทางเศรษฐกิจที่จะเกิดขึ้นเร็ว ๆ นี้ กลุ่มประเทศ E7 (Emerging countries 7 ประเทศ) ได้แก่ จีน อินเดีย อินโดนีเซีย บราซิล รัสเซีย เม็กซิโก ตุรกี
2. การเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ Global warming และการขาดแคลนทรัพยากร ซึ่งมีปัจจัยสำคัญ คือ การเพิ่มขึ้นของประชากรอย่างรวดเร็ว
3. การเกิดขึ้นของ IoT (Internet of Things), ML (Machine learning) และ AI (Artificial Intelligence) มีบทบาทสำคัญเพิ่มขึ้น
4. การเพิ่มประชากรของประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก (Over population) การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร และสังคม การเพิ่มขึ้นของประชากรวัยสูงอายุอย่างรวดเร็ว
5. การขยายตัวของเมืองที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วทำให้สภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป

องค์กรที่สำคัญ ๆ ทั่วโลกได้กำหนดจุดมุ่งหมายสำคัญ คือ การลดก๊าซเรือนกระจก โดยหวังว่า อุณหภูมิผิวโลกควรจะสูงขึ้นไม่เกิน 2 องศาเซลเซียส เมื่อเทียบกับก่อนอุตสาหกรรม ประเทศไทยก็ได้ประกาศว่าจะไม่มีการ



ปล่อยก๊าซเรือนกระจก (Carbon neutral) ในปี 2065 และในอนาคตจะมีกฎระเบียบเพิ่ม จึงทำให้องค์กรมีการพัฒนา ค้นคว้าเพื่อลดคาร์บอน เพื่อนำไปสู่ Net Zero ในปี 2065

ในวันที่ 1 ตุลาคม 2566 ผู้ส่งออกสินค้า 7 กลุ่มหลัก เหล็ก และเหล็กกล้า ปูนซีเมนต์ ปุ๋ย ไฟฟ้า ไฮโดรเจน ผลิตภัณฑ์ปลายน้ำอื่น ๆ ต้องมีการรายงานปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกที่เกิดขึ้น ก่อนนำสินค้าเข้าสหภาพยุโรป โดยจะเข้าสู่การบังคับใช้จริงในปี 2026 เป็นต้นไป และจะต้องรายงานปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจก พร้อมกับข้อมูลหลักฐานการปล่อยคาร์บอนก่อนเข้ายุโรป มาตรการนี้จะกระทบกับภาคส่วนต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นประเทศไทย หรือ ทั่วโลก หากจะทำการค้ากับยุโรปมาตรฐานคาร์บอนจะต้องมีการยกระดับขึ้นมา และถ้าไม่สามารถลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้ก็จะต้องมีการซื้อ certificate ต่าง ๆ เพื่อแสดงให้เห็นว่ามีการลดการปล่อยคาร์บอนแล้ว ธุรกิจ หรือ อุตสาหกรรมไทยจำเป็นต้องศึกษาและพร้อมรับมือกับการต่อต้านปล่อยก๊าซเรือนกระจกและการจัดการการแก้ปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (Climate change)

ปัจจุบันการพัฒนาเทคโนโลยีดิจิทัล ตลอดจนการพัฒนาการใช้แหล่งเก็บข้อมูล การผลิตข้อมูล การรักษาข้อมูล และการกำจัดข้อมูลต่าง ๆ เหล่านี้ จะมีการใช้พลังงานสูงมากขึ้น โดยจะเกี่ยวข้องกับการเกิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ไอศกรีม วัสดุต่าง ๆ ใช้พลังงานคาร์บอนค่อนข้างมาก ค่ายคอมพิวเตอร์ ซอฟต์แวร์ต่าง ๆ จึงพยายามทำการตลาดเรื่องการลดคาร์บอน ปัจจุบันการทำธุรกิจต่าง ๆ โรงงานอุตสาหกรรม นิคมอุตสาหกรรม ที่จะรับเป็นเจ้าของพื้นที่ให้เช่า ได้มีแหล่งพลังงานสำรองให้เลือกได้หรือไม่ ความคิดเรื่องเทคโนโลยีดิจิทัลจะมาช่วยลดปัญหาคาร์บอน (Carbon footprint) อาจไม่ถูกต้อง 100% หากไม่มีการใช้เทคโนโลยีตรงนี้ให้มีความเหมาะสม

เทคโนโลยีที่มีความเหมาะสมจะสามารถทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในการใช้ได้มากอยู่เช่นกัน ตัวอย่างเช่น การทำ Smart farm โดยใช้ Drone ในการลดการใช้น้ำ การใช้ข้อมูลพยากรณ์อากาศ ในการจัดการเรื่องการเพาะปลูกและการจัดการน้ำ การจัดการการใช้ยาฆ่าแมลงในการเกษตร การใช้โทรศัพท์มือถือในการนำทางการเรียกแท็กซี่มารับ แทนที่จะมีการวิ่งรถเปล่า การทำ smart home เพื่อเปิดแอร์ ไฟฟ้า ในเวลาที่เหมาะสม เป็นต้น สำหรับ depa ได้กำหนดยุทธศาสตร์ในการรับมือกับปัญหานี้ ได้แก่

1. การปรับทุนมนุษย์ มีการ reskill และ upskill

2. การปรับเปลี่ยนเศรษฐกิจดั้งเดิมสู่เศรษฐกิจดิจิทัลมูลค่าสูง การผลักดัน start up ภาคธุรกิจ และภาคบริการ การเร่งเศรษฐกิจฐานราก การสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับอุตสาหกรรมดิจิทัล

3. การกระจายความเจริญอย่างเท่าเทียม สร้างเมืองอัจฉริยะ สร้างสังคมดิจิทัล

4. การสร้างโครงสร้างพื้นฐานทางด้านดิจิทัล การทำ smart cities และ smart environment 22 เมืองในประเทศไทย

ปัจจุบัน depa ให้ความสำคัญกับด้านการเกษตรมากเนื่องจากเป็นจุดแข็งประเทศไทย นอกจากนี้ยังมีกองทุน Productivity เพื่อการพัฒนาอีกด้วย สำหรับเกษตรกรรายย่อยอาจสามารถรวมตัวกันและทำงานร่วมกับบริษัท Drone หรือตั้งบริษัทเองได้ ซึ่งจะเป็นการสนับสนุนวิสาหกิจในชุมชนตนเอง

ดร.เฉลิมรัฐ นาควิเชียร ได้กล่าวถึง ฤกษ์ความสำเร็จในการพัฒนาและดึงดูดการลงทุน คือ เรื่องของ ESG (Environment, Social และ Governance) ซึ่งมี 5 ด้าน ได้แก่

1. Information: เก็บข้อมูล วัดผล ประเมินผลได้

2. Imitation: ไม่ลอกเลียน ไม่ทำตามๆ กัน หรือแค่เป็นเพียงการประชาสัมพันธ์

3. Implement: ทำจริง ทำต่อเนื่อง ซึ่งเห็นการเปลี่ยนแปลง

4. Innovation: สร้างสรรค์นวัตกรรม เช่น IOT

5. Integration: ร่วมมือ สร้างเครือข่าย ซึ่งจะทำให้เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ดำเนินไปด้วยกันอย่างยั่งยืน

การทำเกษตรแบบแม่นยำลดการขาดทุน การใช้อุปกรณ์การเก็บข้อมูลที่สำคัญสำหรับการพยากรณ์อากาศมีความสำคัญกับการเกษตร และ การท่องเที่ยว เช่น การเก็บเกี่ยวผลผลิตของน้ำยางพารา การคำนวณวันที่ดอกชาทุเรียนบานในประเทศญี่ปุ่น ทั้งนี้ วิทยากรได้เน้นว่า การร่วมมือกันของแต่ละองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนมีความสำคัญเพื่อให้เกิดผลสำเร็จใหญ่ขึ้นในการพัฒนาด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม



ดร.เดวิด มกรพงศ์ ทำวิจัยและดำเนินธุรกิจเกี่ยวกับ Deep Tech ได้ให้มุมมองเรื่อง Food processing และการใช้ AI กับ sensor ใน Southeast Asia โดยการประยุกต์ใช้ในเชิงปศุสัตว์ ซึ่งการดำเนินการในเรื่องเกี่ยวกับสัตว์เศรษฐกิจยังมีน้อยมาก เรามีการทำฟาร์มโคนมน้อย โดยฟาร์มที่มีอยู่ประเทศไทยให้ความสำคัญกับการผลิตนมสำหรับส่งโรงเรียน โดยใช้ระบบส่งนมร้อน เพราะไม่มี logistics ระบบแช่เย็น ถ้าเราสามารถกำหนดเส้นทางนมโรงเรียนได้เหมาะสมจะสามารถลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้พอสมควร การใช้ software บันทึกรูปภาพสัตว์ การจัดการเรื่องชนิดและปริมาณอาหารสัตว์ การผสมเทียม การจัดการเรื่องน้ำเสีย จะช่วยลดต้นทุน เพิ่มผลผลิตและลดการปล่อยแก๊สของเสียจากฟาร์ม การพยากรณ์อากาศก็เป็นสิ่งสำคัญ อาจจะใช้ข้อมูลจากกรมอุตุนิยมวิทยา ร่วมกับ sensor เพื่อสามารถเป็นข้อมูลควบคุมอุณหภูมิเพื่อไม่ให้วัวมีอุณหภูมิในตัวร้อนเกินไป จะควบคุมการปล่อยน้ำนมของวัวได้ หรือ หากมีฝนตกชุกเกินไปอาจมีแบคทีเรียก่อให้เกิดโรคด้านมวัวอีกเสบ ส่งผลต่อการผลิตนมด้วย การวัด บันทึก และลดการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างเหมาะสม เป็นสิ่งจำเป็นอย่างไรก็ตามยังต้องการความเชี่ยวชาญในการอ่านและการแปลผลข้อมูลที่เก็บได้ด้วย การบริหารจัดการ smart farm จะมีผลต่อการลดต้นทุน และสร้างความยั่งยืนด้วย การใช้เทคโนโลยีจัดการเรื่องนี้ทั้ง supply chain จะทำได้ carbon credit ซึ่งนำไปใช้ หรือ ขายต่อได้

ดร.เฉลิมรัฐ นาควิเชียร กล่าวเสริมว่า ปัจจุบันการลงทุนทั่วโลกหดตัว ทั้งในอเมริกา ไทย และจีน คนมีเงินไม่ใช้เงินในการลงทุนกับธุรกิจใหม่ เนื่องจากดอกเบี้ยสูง การลงทุนจึงมีความเสี่ยงสูง ปัจจุบันมี sector เดียวคือธุรกิจที่ตอบสนองต่อความยั่งยืน ธุรกิจที่ลดการปล่อยคาร์บอน ซึ่งบริษัทที่สนับสนุน ESG ยังมีการใส่เม็ดเงินอยู่เนื่องจากมีสิทธิพิเศษที่ทำให้ต้นทุนลดลง จะดำเนินธุรกิจได้ดีขึ้น

แนวโน้มการลงทุนที่มาจากนโยบายดอกเบี้ยสาธารณะที่มาจากหลายสาเหตุ ส่งผลต่อภาวะเศรษฐกิจที่ไม่แน่นอนซึ่งส่งผลกระทบต่อการลงทุน เรื่องของการวิจัย หรือ เทคโนโลยี ระบบการสนับสนุนซึ่งมีทั้งการวัดการประเมิน และรายงานผลเป็นตัวเลข ต้องมีการพัฒนา และปรับปรุงเพื่อส่งผลกระทบต่อภาคธุรกิจให้ยั่งยืนต่อเนื่องได้ credit rating เพื่อสร้างภาคธุรกิจมี awareness นำไปใช้ในการวางแผนต่อไปในอนาคต ซึ่งการจัดการเชิงกลยุทธ์ต่อไป

ดร.เดวิด มกรพงศ์ ได้กล่าวทิ้งท้ายว่า นักวิจัยควรทำห้วงวิจัยในโจทย์ หรือ ประเด็นที่เป็นปัญหาของผู้ใช้ เช่น การลดต้นทุนของเกษตรกรจากสาเหตุต่าง ๆ และภาครัฐ หรือ องค์กรที่รับผิดชอบควรเป็นผู้ช่วย implement solution ให้กับเกษตรกร ซึ่งปัจจุบันห้วงวิจัยเหล่านี้จะได้รับการสนับสนุนจาก funding ต่าง ๆ เพิ่มขึ้น อีกประเด็นคือ ในการสร้าง หรือ เพิ่มมูลค่าผลผลิตทางการเกษตร ต้องดูว่าผู้ที่จะซื้อต้องการอะไร อยู่ที่ไหน ใช้ดัชนีอะไรในการวัดผลผลิตทางการเกษตร เพื่อจะได้ส่งออกให้ตรงตาม กฎเกณฑ์ และความต้องการของผู้ซื้อ

สภาคณาจารย์ของอบคณวิทยาการทุกท่านที่มาบรรยายและแลกเปลี่ยนความรู้ให้กับสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้สนใจสามารถรับชมการเสวนาวิชาการย้อนหลังได้ที่ Facebook: MU Faculty Senate

## คอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย ไกลโรค”

จากหนังสือ 45 เรื่องเล่าอาหารและโภชนาการ  
กินดี ปลอดภัย อดโรค  
สถาบันโภชนาการ



# กลูเตน สารก่อภูมิแพ้ในอาหาร

พลอยไพลิน อภินิษฐ์กุล, ผศ.ดร.ธัญญ์นลิน วิทยบุญประสิทธิ์

ในปัจจุบันความปลอดภัยอาหารถือว่ามีความสำคัญในระดับต้นๆ ในทุกภูมิภาคของโลก อีกทั้งปัญหาด้านความปลอดภัยอาหารที่เกี่ยวข้องกับการปนเปื้อนสารก่อภูมิแพ้ก็เป็นหัวข้อหนึ่งที่ได้รับ ความสนใจมากในช่วงหลายปีที่ผ่านมา เนื่องจากอาหารในปัจจุบันมีส่วนผสมที่มีความหลากหลายมากขึ้น ซึ่งอาจมีส่วนผสมของอาหารก่อภูมิแพ้ร่วมด้วย

สารก่อภูมิแพ้ ที่ก่อให้เกิดอาการแพ้ซึ่งเป็นการตอบสนองทางภูมิคุ้มกันอย่างหนึ่งของร่างกาย มักเป็นสารอาหารประเภทโปรตีนที่ทนความร้อน ทนต่อการย่อยในระบบทางเดินอาหาร เช่น การย่อยด้วยกรดในกระเพาะอาหารและเอนไซม์ในลำไส้เล็ก โดยอาการแพ้มีหลายแบบ แบ่งตามระบบได้ดังนี้ (1) อาการในระบบทางเดินอาหาร เช่น คื่นปาก คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย (2) อาการในระบบทางเดินหายใจ เช่น คัดจมูก จาม คื่นคอ หายใจลำบาก แน่นหน้าอก (3) อาการทางผิวหนัง เช่น มีผื่นขึ้น อาจเป็นลักษณะผิวหนังอักเสบ บวมแดง ที่เรียกว่า eczema หรือ

ผื่นแบบลมพิษ คันตามตัว บางรายที่อาการรุนแรง เป็นที่เดียวหลายระบบ ก็อาจจะเกิดอาการช็อก (Shock) ถ้าหากรักษาไม่ทันก็มีสิทธิ์เสียชีวิตได้เช่นกัน ทั้งนี้อาการและความรุนแรงจะแตกต่างกันไปในผู้ป่วยแต่ละราย แม้ในรายเดียวกันอาการแพ้แต่ละครั้งก็อาจแตกต่างกันได้ นอกจากนี้การแพ้อาหารร้อยละ 90 มีสาเหตุมาจากอาหาร 9 ชนิด ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 383) พ.ศ. 2560 ได้แก่ ธัญพืชที่มีกลูเตน สัตว์น้ำที่มีเปลือกแข็ง ไข่ ปลา นม ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วที่มีเปลือกแข็ง และอาหารที่มีการใช้สารในกลุ่มซัลไฟต์ (sulfites) โดยข้อมูลส่วนใหญ่ของการแพ้อาหารในผู้ใหญ่มักเป็นอาหารทะเล อาหารประเภทถั่ว และอาหารประเภทที่มีกลูเตน นอกจากนี้มีรายงานว่าเด็กทารกแรกเกิด ที่ได้รับอาหารที่มีกลูเตนในช่วง 3 เดือนแรกจะมีโอกาสเป็นโรคแพ้งลูเตนสูงถึง 5 เท่าของการทกที่ได้รับกลูเตนในช่วง 4 - 6 เดือนต่อมา



ปัจจุบันมีความเข้าใจผิดในส่วนของอาการแพ้อาหาร (Coeliac Disease) และโรคเซลิแอค (Celiac Disease) ซึ่งอาการแพ้อาหารกับโรคเซลิแอค นั้นเป็นคนละโรคกัน กล่าวคือ หากเป็นอาการแพ้อาหารจะเกิดจากการแพ้อาหาร เหมือนกับการแพ้อาหารอื่นๆ โดยจะแพ้กลูเตนซึ่งเป็นโปรตีนในพืชจำพวกข้าวสาลี ข้าวไรย์และข้าวบาร์เลย์ หรือผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้งสาลี ส่วนมากพบเจอในเบเกอรี่ต่าง ๆ ระยะเวลาในการแพ้จะเกิดขึ้นทันที แต่ถ้าหากเป็นโรคเซลิแอคนั้นจะแตกต่างกัน เพราะโรคนี้เกิดจากการแพ้ภูมิตัวเอง ใช้ระยะเวลาในการแพ้มากกว่า โดยจะไม่เกิดทันทีที่ทานอาหาร ซึ่งจะเกิดเมื่อร่างกายสร้างภูมิต้านทานหรือสารต่อต้านกลูเตนที่ได้รับ โดยสารต่อต้านกลูเตนจะไปทำลายลำไส้เล็กทำให้การดูดซึมอาหารผิดปกติไปไม่สามารถดูดซึมอาหารที่บริเวณลำไส้เล็กได้ สารอาหารเหล่านั้น ได้แก่ ธาตุเหล็กและวิตามินชนิดต่างๆ เป็นต้น หากตรวจพบได้เร็วผู้ป่วยจะมีอาการท้องเสียเล็กน้อย แต่ถ้าหากตรวจพบช้า จะมีอาการถ่ายเป็นมันลอย ดูดซึมอาหารไม่ได้ น้ำหนักลด ร่างกายขาดสารอาหารและอาจเสียชีวิตได้ด้วย แต่พบได้น้อย ส่วนมากผู้ที่เสียชีวิตมักมีอาการอื่นร่วมด้วย

สำหรับคนที่มีอาการแพ้อาหารและในคนที่เป็โรคเซลิแอคสิ่งที่สามารถรักษาอาการแพ้ได้คือควรระมัดระวังเลี่ยงอาหารที่มีส่วนผสมของกลูเตนและกรรมวิธีการผลิตที่เสี่ยงต่อการปนเปื้อนกลูเตนนั่นเอง ตัวอย่างอาหารที่ควรเลี่ยงได้แก่ บะหมี่ พาสต้าทุกชนิด ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ เช่น เค้ก คุกกี้ พาย เป็นต้น กลุ่มซอสปรุงรส ได้แก่ ซอวิ๊ว ซอสถั่วเหลือง น้ำมันหอย น้ำสลัดครีมซอส เป็นต้น



แม้ว่าอาการแพ้กลูเตนจะไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้  
แต่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร  
เพื่อหลีกเลี่ยงแป้งในกลุ่มที่มีโปรตีนกลูเตน  
ก็สามารถช่วยให้ลดอาการลงได้  
ทั้งนี้ วิธีป้องกันที่ดีที่สุด คือ  
หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของกลูเตน

หรืออีกนัยหนึ่ง คือ ต้องรับประทานอาหารชนิดปราศจากกลูเตน (Gluten Free) ได้แก่ กลุ่มแป้ง เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว แป้งอัลมอนต์ เป็นต้น ขนมปังและเบเกอรี่ (สูตรไม่มีกลูเตน) กลุ่มซอสปรุงรส ได้แก่ น้ำปลา เครื่องเทศ ซอสถั่วเหลือง (สูตรไม่มีกลูเตน) โดยทั่วไปผู้ป่วยที่แพ้กลูเตน (Coeliac Disease) ไม่ควรบริโภคอาหารที่มีกลูเตน เกิน 20 มิลลิกรัมต่อวัน (WHO/FAO) สำหรับข้อแนะนำในการรับประทานอาหารสำหรับคนที่มีอาการแพ้กลูเตนและโรคเซลิแอค คือควรศึกษาชนิดและฉลากของอาหารให้ดีกว่าก่อนว่ามีส่วนผสมที่มีกลูเตนอยู่ด้วยหรือไม่ โดยแนะนำให้เลือกผลิตภัณฑ์ที่ระบุบนฉลากว่า ปราศจากกลูเตนและควบคุมแลสุขภาพภายใต้การแนะนำของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อการรักษาจะได้เป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

#### เอกสารอ้างอิง

1. วิภา สุโรจนะเนธากุล. (2556). โรคแพ้กลูเตน (Coeliac Disease) & ความสำคัญของอาหารปราศจากกลูเตน. *วารสารอาหาร*, 43(3), 6-21.
2. อมรรัตน์ ประเสริฐเจริญสุข. (2564). ภาวะแพ้อาหารในผู้ใหญ่. *วารสารการแพทย์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 28(1), 169-183.
3. Besler, M., Steinhart, H., & Paschke, A. (2001). Stability of food allergens and allergenicity of processed foods. *Journal of Chromatography B: Biomedical Sciences and Applications*, 756(1-2), 207-228

# U

## รณการิการิเกล

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.คชินท์ วัฒนะวงษ์

Wisdom of the Law



## สวัสดี เพื่อน ๆ ชาวมหิดลทุกท่าน

ในที่สุดก็มาถึงการทำหน้าที่ครั้งสุดท้าย ในบทบาทบรรณาธิการข่าวสภาคณาจารย์ของผม และในวาระหน้าผมตัดสินใจไม่ลงสมัครรับเลือกตั้งเป็นสมาชิกสภาคณาจารย์อีก แต่ผมก็อยากเห็นมหาวิทยาลัยมหิดลของเรา มีความเจริญก้าวหน้าเหนือสิ่งอื่นใด อยากให้เป็นมหาวิทยาลัยที่มีธรรมาภิบาลสูงขึ้นอีก เพราะอยากเห็นอาจารย์ รวมถึงบุคลากรทำงานกันอย่างมีความสุข เป็นการสร้างแรงดึงดูด คนดี มีฝีมือมาทำงาน ร่วมกันขับเคลื่อนมหาวิทยาลัย

ผมอยากให้คณาจารย์เห็นความสำคัญของสภาคณาจารย์ มาร่วมสร้างสรรค์มหาวิทยาลัยมหิดล อันเป็นที่รัก เพราะอาจารย์หลายท่านเป็นศิษย์เก่าของมหาวิทยาลัยมหิดล ผมเองก็เคยได้ศึกษาที่สาละยา เชื่อว่าผู้ที่ลงสมัครรับเลือกตั้ง ต่างมีความตั้งใจที่จะเข้ามาทำงานเพื่อส่วนรวม มีความเป็นกลาง และทำหน้าที่อย่างเป็นธรรม

สำหรับเนื้อหาสาระของข่าวฉบับนี้ ยังเป็นเรื่องที่น่าสนใจ เป็นเกร็ดความรู้ เหมือนเช่นเคย หวังว่าอาจารย์จะเข้ามาติดตามกันเรื่อย ๆ นะครับ

สุดท้ายนี้...ขอบคุณสมาชิกสภาคณาจารย์ทุกท่านสำหรับประสบการณ์การทำงานร่วมกันมาตลอดระยะเวลา 2 ปี ครับ

## ข่าวสภาคณาจารย์

เป็นหนังสือในมหาวิทยาลัย และเป็นสื่อระหว่างคณาจารย์ในการรับฟังแลกเปลี่ยนทัศนคติ ข้อคิดเห็น ทั้งด้านการบริหาร ด้านวิชาการ ด้านสวัสดิการ และอื่น ๆ ของมหาวิทยาลัย บทความ ข้อคิด จดหมาย เป็นความเห็นของผู้เขียนเท่านั้น มิใช่ความเห็นของสภาคณาจารย์ เกณฑ์การพิจารณาบทความเป็นไปตาม [www.senate.mahidol.ac.th/th/regulation.html](http://www.senate.mahidol.ac.th/th/regulation.html)

**บรรณาธิการประจำฉบับ** ผศ.นพ.คชินท์ วัฒนะวงษ์

**กองบรรณาธิการ**

ผศ.นพ.คชินท์ วัฒนะวงษ์ ผศ.ดร.ชาญยศ ปัสัฒิตวีริยะเวช ผศ.ดร.จรรยา ัญญาดี  
อ.ดร.ฐิตารีย์ บุญต้นตราภิวัฒน์ อ.ดร.ทรงพล องค์วัฒนกุล ศ.ดร.นริศรา จันทราทิศย์  
อ.ทพญ.ปณิตา กาวีไล อ.ดร.ประทีป ว่องวิระยุทธ ผศ.ดร.วันวิสาห์ ศรีสุเมธชัย  
ผศ.ดร.สันติ มณีวัชร-รังษี

**ประสานงานกลาง**

พิชญา วงษ์วันภิณีย์ ดาริน พรหมศิลป์

**ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม**

พรสิริ บุญมาวงศ์

**เจ้าของ**

สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ชั้น 5  
999 ถนนพุทธมนทลสาย 4 ต.สาละยา อ.พุทธมนทล จ.นครปฐม 73170  
โทรศัพท์ : 0-2849-6351-2 โทรสาร : 0-2849-6350