



# สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ

พระราชทานโล่รางวัลอาจารย์ดีเด่นแห่งชาติ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๗



มหาวิทยาลัยมหิดล  
มหาวิทยาลัยแห่งคนไทย

ข่าวสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล  
ISSN 0857 - 989 x ปีที่ 50 ฉบับที่ 11 เดือนพฤศจิกายน 2567  
<http://senate.mahidol.ac.th>



## สารจากประธานสภาคณาจารย์

โดย ศาสตราจารย์ ดร.นริศรา จันทร์ทาทิตย์



### สวัสดีประชาคมมหิดลทุกท่าน

ตามที่ได้ประชาสัมพันธ์ไปเมื่อเดือนที่แล้วนะคะว่าอาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดลของเราได้รับการยกย่องเป็นอาจารย์ดีเด่นแห่งชาติ ประจำปี 2567 โดยอาจารย์ทั้ง 2 ท่านเคยได้รับรางวัลอาจารย์ตัวอย่างของสภาคณาจารย์ฯ และจากการพิจารณาอย่างเข้มข้นของคณะกรรมการฝ่ายส่งเสริมความก้าวหน้าอาจารย์และบุคลากร สภาคณาจารย์ฯ จึงได้เสนอชื่ออาจารย์ตัวอย่างฯ ของเราไปยัง ที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.) และผลการพิจารณาเป็นที่น่ายินดีอย่างยิ่ง เมื่อ ศาสตราจารย์ นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล จากคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ได้รับการยกย่องเป็นอาจารย์ดีเด่นแห่งชาติ สาขาวิชาชีพสังคม และ รองศาสตราจารย์ ดร.โสภณา ศรีจำปา จากสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย ได้รับการยกย่องเป็นอาจารย์ดีเด่นแห่งชาติ สาขามนุษยศาสตร์ ซึ่งได้เข้ารับโล่พระราชทานของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในการประชุมวิชาการระดับชาติ ปอมท. เมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน 2567 ที่ผ่านมา จัดโดย ที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.) ร่วมกับ สภาพนักงานมหาวิทยาลัยขอนแก่น ณ โรงแรมอวานีขอนแก่น โฮเทล แอนด์ คอนเวนชัน เซ็นเตอร์ จังหวัดขอนแก่น โดย รองประธาน คนที่ 1 และ 2 เป็นผู้แทนจากสภาคณาจารย์ร่วมแสดงความยินดี และร่วมการประชุมวิชาการฯ สามารถชมภาพบรรยากาศได้ที่ ภาพกิจกรรมท้ายฉบับนี้ค่ะ

ท้ายนี้ ขอขอบคุณบทความดี ๆ ที่น่าสนใจ จากคณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ และคอลัมน์ประจำฉบับ จากสถาบันโภชนาการค่ะ

ขอบคุณทุกท่านที่ติดตามข่าวสภาคณาจารย์  
พบกันใหม่ฉบับหน้า

สารจากประธานสภาคณาจารย์ 2

เมื่อฉันคุยกับธรรมชาติ ต้นไม้ ลำธาร ภูเขา ทะเล... 3

พิธีรับโล่พระราชทานรางวัลอาจารย์ดีเด่นแห่งชาติ 6

คอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย โกลโธค”  
เรื่อง ไมโครพลาสติกในอาหาร ความเสี่ยงต่อสุขภาพ 8

ภาพกิจกรรม 15

บรรณารักษารณรงค์ 16



# เมื่อฉันคุยกับธรรมชาติ ต้นไม้ ลำธาร ภูเขา ทะเล...

บทความโดย  
อาจารย์ ดร. จิตรกร ราษฎร์  
คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์



“เบื่อ” “เซ็ง” “ไม่มั่นคง” “อึดอัดใจ” “เครียด” “เศร้า” “เหงา” “ท้อ” “เสียใจ” “สับสน”  
“รำคาญ” “กลุ้มใจ” “โกรธ” “ผิดหวัง” “หงุดหงิด”

ผมเชื่อว่าชีวิตของคนเราย่อมผ่านความรู้สึกด้านลบเหล่านี้มาแล้ว ผมเองก็เช่นกัน...

มันไม่ใช่เรื่องผิดที่จะมีความรู้สึกด้านลบพวกนี้เกิดขึ้นกับตัวของเรา เพราะมันเป็นเรื่องปกติและธรรมดา มากที่มนุษย์คนหนึ่งจะมีความรู้สึกแบบนี้ได้ แต่สิ่งสำคัญคือเราจะจัดการกับความรู้สึกเหล่านี้ได้อย่างไร เพราะถ้าหากเราปล่อยไว้ มันไม่ส่งผลดีต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ทั้งกับตัวเราและคนรอบข้างอย่างแน่นอน

ในบทบาทของนักวิจัยด้านสิ่งแวดล้อม และ ธรรมชาติบำบัด ที่ได้ศึกษาวิจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับปัจจัยแวดล้อมทางธรรมชาติรอบ ๆ ตัว รวมถึงการพิสูจน์ด้วยตัวเอง ผมค้นพบว่า วิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพที่จะช่วยให้เราสามารถจัดการกับความรู้สึกแย่ ๆ ความรู้สึกด้านลบ รวมถึงการหาคำตอบจากคำถามที่แสนยากได้ วิธีนั้นก็คือ “การคุยกับธรรมชาติ”

อาจจะฟังดูแปลก ๆ ว่าจะเราคุยกับธรรมชาติได้อย่างไร ? แต่ก็อยากใหลองเปิดใจดูครับว่า “แล้วทำไมเราจะคุยกับธรรมชาติไม่ได้ ?”

ในวันที่เราท้อ รู้สึกแย่ หรือ เผชิญกับคำถามหรือปัญหาที่หากทางออกไม่ได้ ในเวลาที่เราพยายามคิดหาทางออกอยู่คนเดียว คิดเท่าไรก็ดูเหมือนจะยิ่งทำให้สับสน บางคนเลือกค้นหาคำตอบจากการอ่าน การฟัง หรือ การปรึกษากับใครสักคน ไม่ว่าจะเพื่อนสนิท คนในครอบครัว หรือแม้กระทั่งคนแปลกหน้า (อาจเป็นหมอดู หรือ หมอเดา) แต่คงมีไม่มากนักที่จะหันไปถาม หรือ ปรึกษากับธรรมชาติ เช่น ต้นไม้ ดอกไม้ ลำธาร ภูเขา ทะเล...

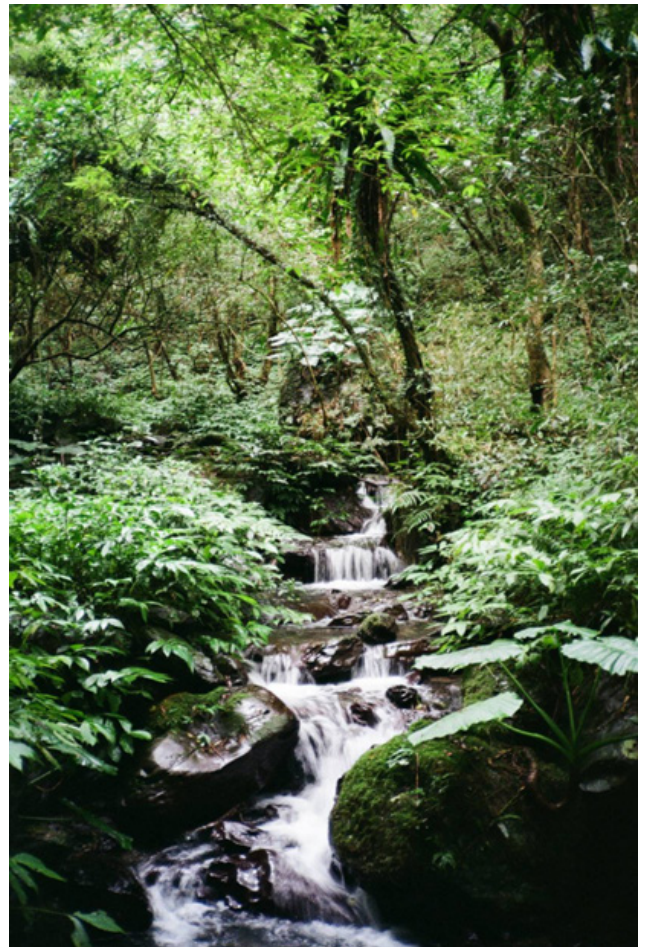
ผมเป็นคนหนึ่งที่เคยถามคำถามกับธรรมชาติ ในตอนแรกที่ผมได้รู้จักวิธีนี้ ถามครั้งที่หนึ่ง...ครั้งที่สอง...ครั้งที่สาม... ก็ยังไม่ได้คำตอบ ผมจึงถามไปเรื่อย ๆ จนพบว่าคำตอบไม่ได้มาในรูปแบบของคำพูด คำปลอบประโลม หรือ เสียงกระซิบข้าง ๆ หู ในทันที ส่วนมากจำเป็นต้องอาศัยเวลา และความสม่ำเสมอ ผมต้องออกไปเจอกับเขา (ธรรมชาติ) บ่อย ๆ พูดกับเขา (ธรรมชาติ) บ่อย ๆ และอยู่กับเขา (ธรรมชาติ) นาน ๆ อย่างน้อยครั้งละประมาณ

30 นาที และผมก็ยังพบอีกว่าคำตอบ หรือ การปลอมโยนจากธรรมชาติ อาจเกิดขึ้นเมื่อไหร่ก็ได้ อาจเป็นตอนที่เรากำลังเดินอยู่ริมชายหาด หรือ กำลังนั่งมองพระอาทิตย์ตกอยู่บนภูเขา หรือ อาจเป็นไปได้ที่เราจะได้รับคำตอบหลังจากที่เราได้ถามไปสักพักใหญ่ ๆ หรือ หลังจากที่เรากลับมาถึงบ้านแล้ว คำตอบที่ผมหมายถึงนั้นจะมาในรูปแบบของความสุข ความสงบ ความสบายใจ การผ่อนคลาย และความปลอดโปร่งที่ช่วยให้เราสามารถคิดหาคำตอบ หรือ แก้ปัญหาในเรื่องที่ยังค้างคาใจอยู่ได้ และนั่นทำให้ผมเชื่อว่ามนุษย์เชื่อมโยงและผูกพันกับธรรมชาติจนยากที่จะแบ่งแยกออกจากกันได้ และธรรมชาติจะเป็นเพื่อนที่คอยรับฟังและอยู่เคียงข้างเราเสมอ

## แล้วจะคุยกับธรรมชาติได้อย่างไร ?

แม้จะฟังดูเหลือเชื่อว่ามันมนุษย์จะสามารถสื่อสารกับธรรมชาติได้จริงหรือ แท้จริงแล้วการสื่อสารกับธรรมชาติ นั้น ไม่ได้ถูกจำกัดอยู่ที่การสื่อสารด้วยภาษาของมนุษย์เพียงอย่างเดียว เราสามารถสื่อสารกับธรรมชาติได้ และธรรมชาติก็สื่อสารกับมนุษย์ได้เช่นกัน นึกถึงว่าเราสามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวผ่านประสาทสัมผัสที่หลากหลาย และนี่แหละ ! คือวิธีที่เราจะสามารถสื่อสาร หรือ พูดคุยกับธรรมชาติได้ เช่น ผิวหนังของเรารับรู้ถึงลมที่พัดผ่าน จมูกของเราได้กลิ่นของไอดินหลังฝนตก ดวงตาของเรารับรู้ถึงป่าไม้ที่เขียวขจี ทั้งหมดนี้คือวิธีที่ธรรมชาติสื่อสารกับเรา

เมื่อเราเครียด หรือ กังวลกับปัญหา ร่างกายของเราตอบสนองต่อความเครียดเหล่านั้นโดยทันทีเป็นอัตโนมัติ ซึ่งนี่เองย่อมส่งผลต่อความสามารถในการแก้ปัญหา และลดทอนความคิดสร้างสรรค์ แต่เมื่อเราได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติ นั้นหมายความว่าเรากำลังพาตัวเราไปสู่สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการพักผ่อนและผ่อนคลาย ซึ่งการใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติจะช่วยฟื้นฟูความเหนื่อยล้าทางจิตใจ หรือ ความเหนื่อยล้าจากการใช้ความคิดได้



ดังนั้น การพูดคุยกับธรรมชาติในภาษาของธรรมชาติ จะเป็นการเชื่อมโยงตัวเรากับต้นไม้ ดอกไม้ ใบหญ้า ภูเขา ลำธาร ชายหาด แม่น้ำ ทะเล และอีกมากมาย แล้วธรรมชาติเหล่านั้นอาจทำให้เราได้คำตอบที่หาไม่ได้จากที่อื่นก็เป็นได้



## ออกไปสัมผัสกับธรรมชาติ กันเถอะครับ !

เริ่มต้นง่าย ๆ แค่การออกไปเดินเล่นเตร่ ๆ หรือนั่งเล่นในสวนสาธารณะสงบ ๆ ใกล้เคียง ๆ สัก 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 15-20 นาที หรือถ้าหากมีเวลาอาจเดินทางไกลสักหน่อยไปยังพื้นที่ธรรมชาติ หากิจกรรมที่ทำให้เรา

ภาพถ่าย วันที่ 30 ธันวาคม 2566 สถานที่ Marian Hiking Trail, Taiwan

ได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติ และมีเวลาได้อยู่กับธรรมชาติมากขึ้น เช่น การเดินป่า ทางเดินที่พิกแรม เล่นน้ำตก หรือนั่งฟังเสียงคลื่นซิว ๆ ริมทะเล และสิ่งสำคัญที่เราควรจะทำเมื่อต้องการที่จะพูดคุยกับธรรมชาติในทีนั้น ๆ คือ การหายใจเข้า-ออก ซ้า ๆ สัก ๆ ให้เต็มปอด สิ่งนี้จะทำให้จิตใจของเราสงบและเชื่อมโยงกับธรรมชาติได้ดีขึ้น ไม่แน่ว่าในอนาคตหากทุกคนช่วยกันยืนยันว่า การออกไปสัมผัสกับธรรมชาติมีส่วนช่วยให้สุขภาพกายและใจของเราดีขึ้น เราอาจจะได้เห็น บัตรเข้าอุทยานแห่งชาติ เป็นสวัสดิการแบบยืดหยุ่นด้านสุขภาพของชาวมหิดลก็เป็นได้

ทุกท่านสามารถเข้าไปเยี่ยมชมบทความวิชาการของผม ที่เกี่ยวข้องกับการสัมผัสกับธรรมชาติและสุขภาพได้ ตามที่ระบุในเอกสารที่เกี่ยวข้องครับ

**mu**

### เอกสารที่เกี่ยวข้อง

Ramanpong, J., Yin, J., Zhang, C.-J., Chen, H.-T., Tsai, M.-J., Spengler, J. D., & Yu, C.-P. (2024). The effects of viewing forests with different planting densities on physiological and psychological responses: A between-subject experiment. *Trees, Forests and People*, 16, 100551.

Yin, J., Ramanpong, J., Chang, J., Wu, C.-D., Chao, P.-H., & Yu, C.-P. (2023). Effects of blue space exposure in urban and natural environments on psychological and physiological responses: A within-subject experiment. *Urban Forestry & Urban Greening*, 87, 128066.



ปอมท.

**พิธีรับโล่พระราชทานรางวัลอาจารย์ดีเด่นแห่งชาติ  
การประชุมวิชาการและการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ  
ที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.) ประจำปี 2567**

ที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.) ได้ดำเนินการสรรหาและคัดเลือกอาจารย์ดีเด่นแห่งชาติ ประจำปี พ.ศ. 2567 เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ทั้งนี้ เพื่อเป็นการยกย่องเชิดชูเกียรติอาจารย์ในระดับอุดมศึกษาที่มีผลงานโดดเด่นด้านการสอน และการถ่ายทอดความรู้แก่ศิษย์ ให้ปรากฏเป็นแบบอย่างที่ดีแก่สังคมสืบไป

ผลการคัดเลือกอาจารย์ดีเด่นแห่งชาติ ประจำปี พ.ศ. 2567 มีดังนี้

1. อาจารย์ดีเด่นแห่งชาติ สาขาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี ได้แก่  
รองศาสตราจารย์ ดร.อภิรัตน์ เลาห์บุตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. อาจารย์ดีเด่นแห่งชาติ สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่  
ศาสตราจารย์ ดร. นพ.สิทธิศักดิ์ ธรรมชาเวก จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. อาจารย์ดีเด่นแห่งชาติ สาขาสังคมศาสตร์ ได้แก่  
รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติสุดา ศรีสุข มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. อาจารย์ดีเด่นแห่งชาติ สาขามนุษยศาสตร์ ได้แก่  
รองศาสตราจารย์ ดร.โสภณา ศรีจำปา มหาวิทยาลัยมหิดล
5. อาจารย์ดีเด่นแห่งชาติ สาขาศิลปกรรมศาสตร์ ได้แก่  
ศาสตราจารย์ ดร.จิรวัฒน์ พิระสันต์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
6. อาจารย์ดีเด่นแห่งชาติ สาขาวิชาชีพสังคม ได้แก่  
ศาสตราจารย์ นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล มหาวิทยาลัยมหิดล

ทั้งนี้ ได้จัดให้มีพิธีรับโล่รางวัลพระราชทานสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในงานประชุมวิชาการระดับชาติประจำปี พ.ศ. 2567 ของที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.) ร่วมกับสภาพนักงาน มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น ในวันที่ 21-22 พฤศจิกายน 2567 ณ โรงแรม อวานี ขอนแก่น โฮเทล แอนด์ คอนเวนชั่น เซ็นเตอร์

นอกจากนี้ การจัดประชุมวิชาการประจำปีของ ปอมท. ครั้งนี้ ยังมีเป้าหมายเพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มของคณาจารย์และสมาชิกสภาคณาจารย์ในประเด็นที่สำคัญและเร่งด่วนทางการศึกษาระดับอุดมศึกษาของประเทศไทย โดยได้รับเกียรติจาก ศาสตราจารย์ ดร.ศุภชัย ปทุมนากุล ปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม เป็นประธานในพิธีเปิด และปาฐกถาพิเศษ เรื่อง “นโยบายของ

กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม ที่เกี่ยวข้องกับปัญญาประดิษฐ์” โดยมุ่งเน้นในด้านให้ประเทศไทยเป็น Hub ในการผลิตทรัพยากรมนุษย์ด้าน AI ซึ่งหลักสูตรการเรียนการสอนจะเปลี่ยนเป็นการนำ AI เข้ามาเสริมในหลักสูตรต่าง ๆ ด้วยการเน้นผลิตบุคลากรแบบ Higher Skilled Workforce หรือแรงงานที่มีทักษะสูง เนื่องจากประเทศไทยยังไม่สามารถผลิตอัตรากำลังออกมาได้เท่าความต้องการของตลาดลงทุนในประเทศ โดยประเทศไทยได้เริ่มทำหลักสูตร Semi-Conductor ขึ้นเพื่อมุ่งตอบสนองอุตสาหกรรม 5.0 เพื่อตอบสนองนโยบายเศรษฐกิจดิจิทัล (Digital Economy) ซึ่งการผลิตบุคลากรด้าน AI จำเป็นต้องเน้นด้าน ‘AI Literacy’ หรือ ‘ความฉลาดรู้ทางเอไอ’ โดยต้องปรับหลักสูตรให้มี AI เข้าไปรวมอยู่ในหลักสูตรต่าง ๆ หรือ การจัดทำแผนการเรียนที่สามารถดึงคนที่จบการศึกษาไปแล้วให้กลับมาเรียนใหม่ ทั้งนี้เพราะมหาวิทยาลัยในปัจจุบันให้บริการเพียงกลุ่มคนที่มีอายุ 18-23 ปี ดังนั้น กุหมหาวิทยาลัยต้องปรับแผนการเรียนการสอนเพื่อดึงกลุ่มคนวัยทำงาน และผู้สูงวัยกลับมาเรียนรู้อีกเพื่อเพิ่มพูนทักษะ โดยมหาวิทยาลัยต้องปรับรูปแบบการเรียนให้อยู่ในรูปของ การเรียนรู้ตลอดชีวิต หรือ Lifelong Learning ต้องพิจารณาว่าจะมีกระบวนการในเรื่องนี้อย่างไร หรือ สร้างระบบนิเวศในการเรียนรู้อย่างไรเพื่อสร้าง Lifelong Learning Culture ซึ่งการจะสร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้ได้ต้องประกอบด้วย 2 ส่วนคือ Growth Mindset ซึ่งเป็นวิธีคิดที่เชื่อว่าทักษะและความรู้ ความสามารถของเรา สามารถพัฒนาได้ ผ่านการเรียนรู้และการพยายามฝึกฝน และ Adaptability to Change หรือ การปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง ทั้งในสถานที่เรียน หรือ สถานที่ทำงาน นอกจากนี้ การประเมินขีดความสามารถของมหาวิทยาลัยในมิติต่าง ๆ พบว่า มหาวิทยาลัยในไทยมีความก้าวหน้าในด้านคุณภาพงานวิจัย โดยผลงานวิจัยได้รับการยอมรับและการอ้างอิง รวมทั้ง มหาวิทยาลัยในไทยมีการพัฒนาในการสร้างรายได้จากอุตสาหกรรมและการสร้างสิทธิบัตร ซึ่งมีส่วนสำคัญในการพัฒนานวัตกรรมและเทคโนโลยีของประเทศ แต่มหาวิทยาลัยไทยยังคงตามหลังประเทศเพื่อนบ้านในภูมิภาคในด้านคุณภาพการศึกษา อัตราส่วนนักศึกษาต่ออาจารย์ และสภาพแวดล้อมในการเรียนการสอน นอกจากนี้ มหาวิทยาลัยไทยยังต้องใช้ความพยายามเพื่อเข้าสู่กลุ่มมหาวิทยาลัยที่ดีที่สุด 200 อันดับแรกของโลก ให้ได้ส่วนความสามารถในการสร้างนวัตกรรม มหาวิทยาลัยควรวิเคราะห์ข้อมูลในหลายด้าน เช่น โครงสร้างพื้นฐานนวัตกรรม การวิจัยและพัฒนา การศึกษา และการพัฒนาธุรกิจ ซึ่งช่วยให้มองเห็นโอกาสและความท้าทายในการขับเคลื่อนนวัตกรรม และวางแผนการพัฒนาได้อย่างเหมาะสม

การจัดการประชุมวิชาการฯ ในครั้งนี้ มีการเสวนาวิชาการ เรื่อง “จริยธรรมและจรรยาบรรณการใช้ปัญญาประดิษฐ์กับการวิจัย และการปฏิบัติงาน” โดยวิทยากร ได้แก่ ศาสตราจารย์ ดร.สมชาย วงศ์วิเศษ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ศาสตราจารย์ ดร.ภูมินทร์ บุตรอินทร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และอาจารย์ภัทรวัตต์ มาศภูมิ Microsoft Trainer Certify ผู้เชี่ยวชาญ Microsoft Copilot และการบรรยายเรื่อง “Digital Money และ Blockchain Technology ที่ส่งผลต่อการศึกษา เศรษฐกิจและสังคม” โดยคุณชานน จริสสุทธิกุล ประธานกรรมการบริหาร บริษัท ฟอรัเวิร์ดแลปส์ จำกัด เจ้าของแพลตฟอร์ม DeFi Forward และผู้เชี่ยวชาญด้าน Blockchain รวมทั้ง การนำเสนอผลงานวิจัยแบบวจา และแบบโปสเตอร์จากคณาจารย์ บุคลากรสายปฏิบัติการ และนิสิตนักศึกษา การประชุมวิชาการฯ ในครั้งนี้ มีจำนวนผู้เข้าร่วมการประชุมกว่า 400 คน

โดย ที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.)

**คอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย ไกลโรค”**

จากหนังสือ 45 เรื่องเล่าอาหารและโภชนาการ  
กินดี ปลอดภัย อดโรค  
สถาบันโภชนาการ

## ไมโครพลาสติกในอาหาร: ความเสี่ยงต่อสุขภาพ

อ.ดร.วีรยา การพานิช

“พลาสติก” เป็นคำที่เดิมทีหมายถึง ยืดหยุ่นและขึ้นรูปร่างได้ง่าย ต่อมาได้กลายเป็นชื่อของกลุ่มวัสดุที่เรียกว่า “โพลีเมอร์” ในช่วงทศวรรษที่ 1940 เริ่มมีการผลิตพลาสติกเชิงอุตสาหกรรมประมาณ 1.5 ล้านตันต่อปี จนกระทั่งในปี ค.ศ.2019 จำนวนการผลิตเพิ่มขึ้นอย่างมหาศาลเป็น 460 ล้านตันต่อปี ทำให้เกิดความกังวลเกี่ยวกับปัญหาขยะพลาสติก เนื่องจากผลิตภัณฑ์พลาสติกจำนวนมากมักถูกใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง และสามารถคงอยู่ในสิ่งแวดล้อมเป็นระยะเวลานาน ปัจจุบันประมาณการว่าขยะพลาสติกทั่วโลกมีปริมาณสูงถึง 275 ล้านตันต่อปี โดยพบว่า 60-80 % ของขยะในมหาสมุทร เป็น “ขยะพลาสติก”

“ไมโครพลาสติก” คือชิ้นส่วนพลาสติกขนาดเล็กที่มีขนาดน้อยกว่า 5 มิลลิเมตร ถูกแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ (1) ไมโครพลาสติกชนิดปฐมภูมิ หมายถึง



พลาสติกที่ถูกผลิตให้มีขนาดเล็กตั้งแต่ต้น เพื่อวัตถุประสงค์ในการใช้ประโยชน์ เช่น ไมโครบีดส์สังเคราะห์ในโฟมล้างหน้า ผลิตภัณฑ์จัดผิว หรือ ยาสีฟัน เส้นใยสังเคราะห์ในสิ่งทอ (2) ไมโครพลาสติกชนิดทุติยภูมิ หมายถึง ชิ้นส่วนพลาสติกขนาดเล็กที่เกิดจากการแตกหักของชิ้นพลาสติกขนาดใหญ่ เนื่องจากขนาดที่เล็กมากของไมโครพลาสติก ทำให้สามารถปนเปื้อนสู่สิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะแหล่งน้ำธรรมชาติและเข้าสู่ห่วงโซ่อาหารของมนุษย์ โดยผ่านการบริโภคอาหารที่มีการปนเปื้อนไมโครพลาสติก



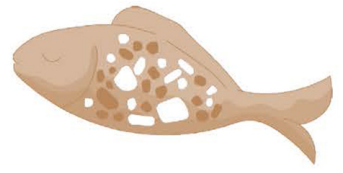
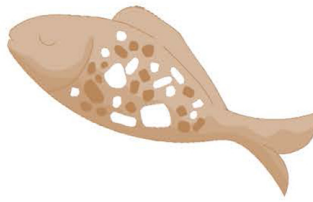
มีการศึกษาในหลายประเทศทั่วโลก  
พบการปนเปื้อนไมโครพลาสติก  
ในอาหารประเภทต่างๆ  
โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์อาหารจากทะเล  
เช่น หอยสองฝา ปลา สหรัย และเกลือ เป็นต้น

ทีมนักวิจัยและนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาของสถาบันโภชนาการ ได้มีการศึกษาปริมาณไมโครพลาสติกปนเปื้อนในอาหารกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ หอยสองฝา สำหรับผลิตภัณฑ์อาหารทะเลแปรรูป และเกลือ โดยได้ดำเนินการตั้งแต่ปี พ.ศ.2562 ตั้งแต่ขั้นตอนการพัฒนาเทคนิคในการย่อยตัวอย่างและแยกไมโครพลาสติกจากตัวอย่างอาหาร และนำไปตรวจสอบชนิดโพลีเมอร์ด้วยเครื่องรามานสเปกโตรสโคปี ณ ศูนย์เครื่องมือวิจัยเพื่อความเป็นเลิศ มหาวิทยาลัยมหิดล

ไมโครพลาสติกที่ปนเปื้อนในอาหารถูกวิเคราะห์และจำแนกเป็นประเภทต่างๆ ตามลักษณะทางกายภาพและเคมี ได้แก่ รูปร่าง สี ขนาด และชนิดโพลีเมอร์ โดยไมโครพลาสติกรูปร่างแบบเส้นใยเป็นชนิดที่พบมากที่สุดในอาหารทุกประเภท นอกจากนี้พบไมโครพลาสติกสีต่างๆ ได้แก่ ฟ้า น้ำเงิน ดำ แดง และโปร่งใส โดยขนาดของไมโครพลาสติกที่พบมากที่สุดอยู่ในช่วง 0.2-0.5 มิลลิเมตร ชนิดของโพลีเมอร์ที่ตรวจพบมีหลากหลายชนิด เช่น โพลีเอสเตอร์ โพลีเอทิลีน โพลีไวนิลอะซิเตต โพลีพรพิลีน และโพลีเตตระฟลูออโรเอทิลีน ซึ่งเป็นโพลีเมอร์ที่นิยมใช้ในผลิตภัณฑ์สินค้าอุปโภคในชีวิตประจำวัน

งานวิจัยมีรายงานว่า ไมโครพลาสติกส่วนใหญ่ (มากกว่า 90%) ที่มนุษย์กินเข้าไป โดยเฉพาะชิ้นที่มีขนาดใหญ่ (ใหญ่กว่า 0.1 มิลลิเมตร) สามารถถูกขับออกทางอุจจาระ ดังนั้น อันตรายที่น่ากังวล คือ ไมโครพลาสติกขนาดเล็ก

อย่างไรก็ตามจากการศึกษาของทีมวิจัย สถาบันโภชนาการและงานวิจัยก่อนหน้าหลายการศึกษา พบว่า ไมโครพลาสติกที่ปนเปื้อนในอาหารส่วนใหญ่มีขนาดมากกว่า 0.1 มิลลิเมตร อันตรายที่อาจเกิดจากการบริโภคอาหารปนเปื้อนไมโครพลาสติก อาจแบ่งได้เป็น 3 ประเภท ได้แก่ อันตรายทางกายภาพ อันตรายทางเคมี และอันตรายทางชีวภาพ

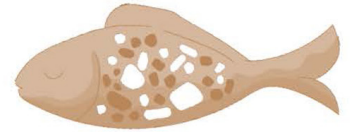


1) อันตรายทางกายภาพ เนื่องจากไมโครพลาสติกจัดเป็นสิ่งแปลกปลอมในร่างกาย โดยไมโครพลาสติกที่มีขนาดเล็กกว่า 0.02 มิลลิเมตร อาจถูกดูดซึมในลำไส้และสะสมในอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย เช่น ตับและไต ทำให้อวัยวะเหล่านี้เกิดการอักเสบ และมีผลต่อระบบเมแทบอลิซึมต่างๆ นอกจากนี้ยังพบความเป็นพิษต่อระบบประสาท

2) อันตรายทางเคมี เนื่องจากในการผลิตพลาสติกมีการใช้สารเคมีชนิดต่างๆ เช่น โพลีเมอร์ สี โลหะหนัก และสารหน่วงไฟ ความเป็นพิษจึงขึ้นอยู่กับชนิดของสารเคมีที่ใช้ในการผลิต

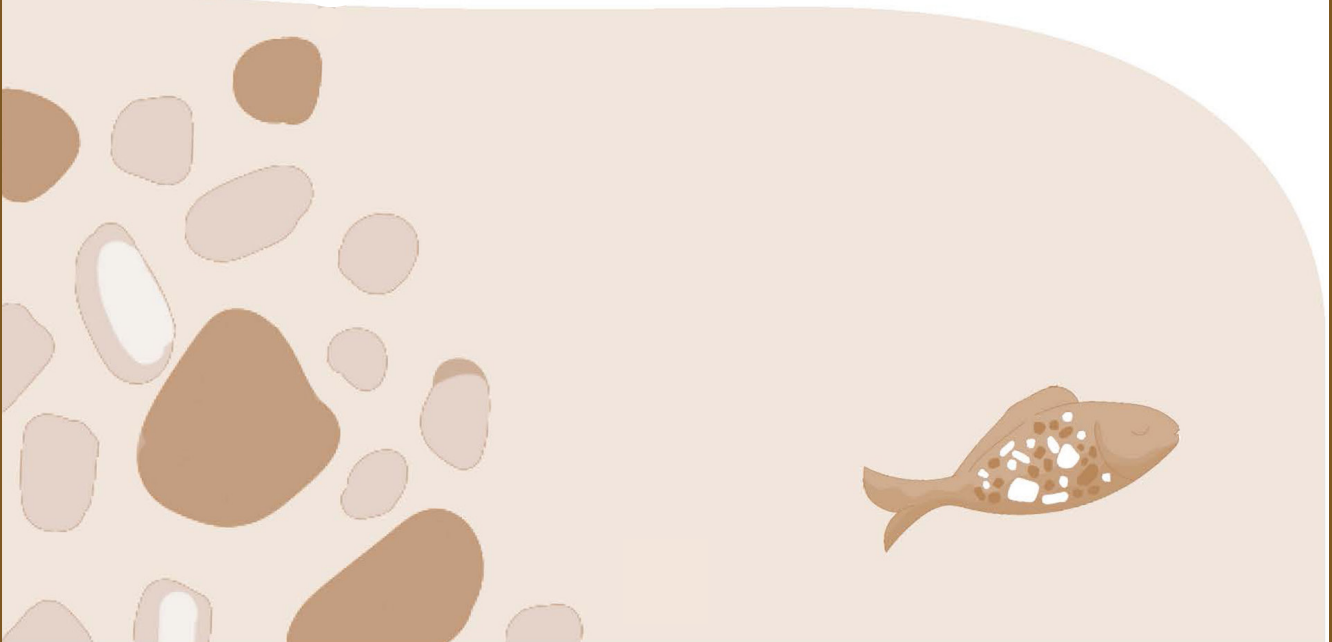
3) อันตรายทางชีวภาพ เนื่องจากเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรค สามารถสร้างโคไลบับพื้นผิวของไมโครพลาสติกที่อยู่ในสิ่งแวดล้อม การบริโภคอาหารที่ปนเปื้อนไมโครพลาสติก จึงอาจเป็นช่องทางในการได้รับเชื้อจุลินทรีย์ได้

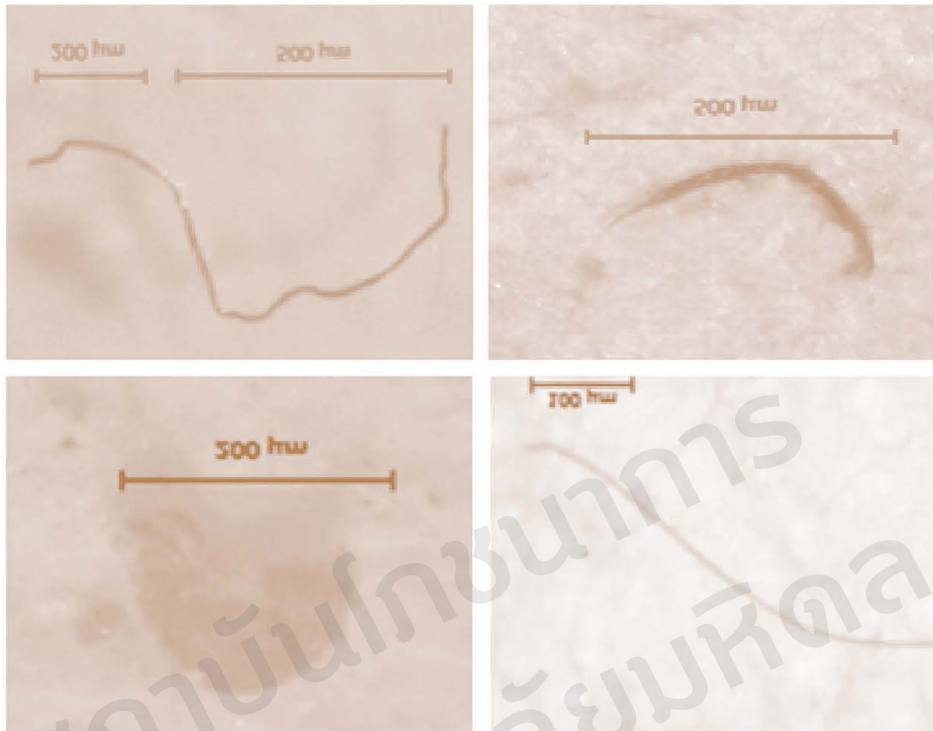
อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันยังไม่มีข้อกำหนดมาตรฐานการปนเปื้อนไมโครพลาสติกในอาหาร นอกจากนี้การศึกษาความเป็นพิษของไมโครพลาสติกยังไม่เพียงพอในการกำหนดระดับความปลอดภัยของการได้รับไมโครพลาสติกของมนุษย์ เนื่องจากความเป็นพิษของไมโครพลาสติกขึ้นอยู่กับขนาด สารเคมีที่ใช้ในการผลิตพลาสติก และสารปนเปื้อนหรือจุลินทรีย์ที่อยู่บนพื้นผิวของไมโครพลาสติก



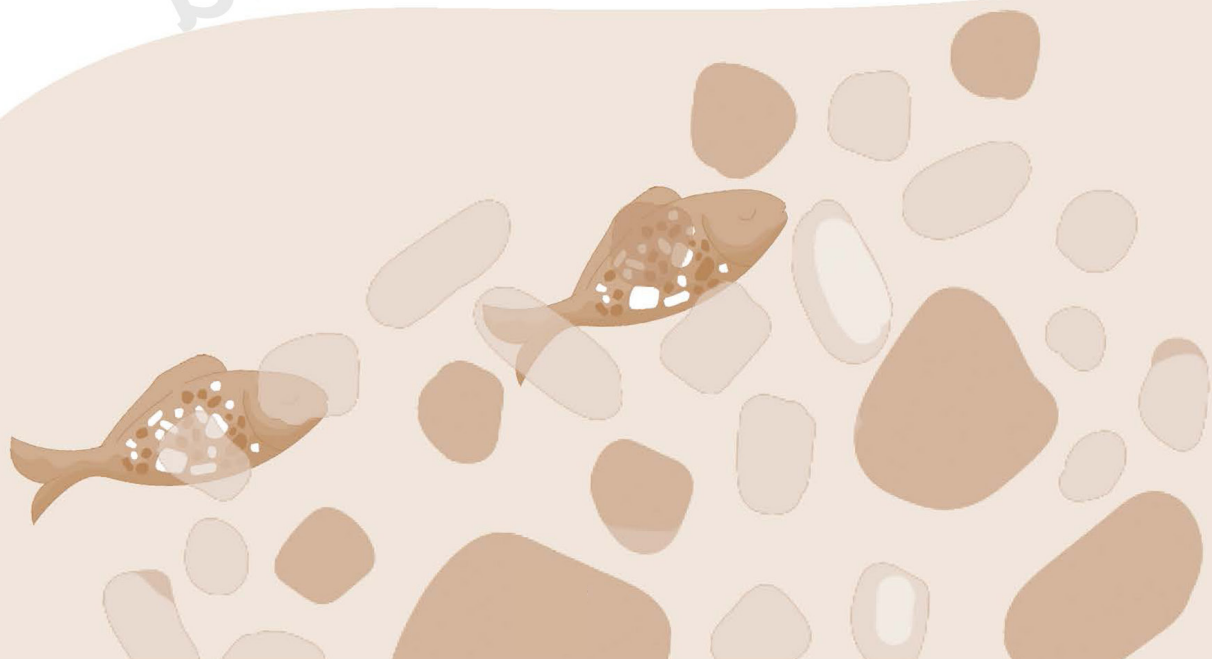
ดังนั้น การกำหนดนโยบายระดับนานาชาติและระดับชาติในการลดปริมาณการผลิตพลาสติก การวิจัยและพัฒนานวัตกรรมทดแทนพลาสติก การรณรงค์เพื่อลดการใช้พลาสติก รวมถึงวิธีการกำจัดขยะพลาสติกอย่างเหมาะสม จัดว่าเป็นความจำเป็นเร่งด่วน เพื่อลดปริมาณการปนเปื้อนไมโครพลาสติกในสิ่งแวดล้อมและลดความเสี่ยงของมนุษย์ ในการได้รับไมโครพลาสติกจากการบริโภคอาหาร

สถาบันวิจัยการ  
มหาวิทยาลัยมหิดล





รูปแสดง ตัวอย่างไมโครพลาสติกที่ตรวจพบในอาหาร  
ภายใต้กล้องจุลทรรศน์ที่ทำสังขยาย 40 เท่า

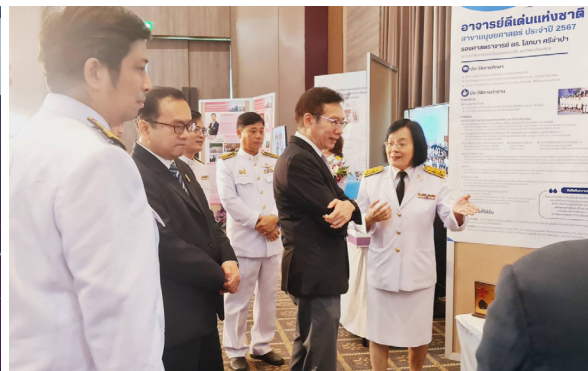




อ. ดร.ธิตคม พิวพันธ์สวัสดิ์ รองประธานสภาคณาจารย์ คนที่ 1 และ ผศ. ดร.วันวิสาห์ ศรีสุเมธชัย รองประธานสภาคณาจารย์ คนที่ 2 ร่วมการประชุมวิชาการระดับชาติ ปอมท. ประจำปี พ.ศ. 2567 ภายในงานนี้พิธีมอบโล่รางวัลพระราชทานสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี แก่อาจารย์ดีเด่นแห่งชาติ ประจำปี 2567 โดยในปีนี้อาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดลได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติให้เป็นอาจารย์ดีเด่นแห่งชาติ ประจำปี พ.ศ. 2567 จำนวน 2 ท่าน ได้แก่ รศ. ดร.โสภณา ศรีจำปา สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย ได้รับรางวัลอาจารย์ดีเด่นแห่งชาติ สาขามนุษยศาสตร์ และ ศ. นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ได้รับรางวัลอาจารย์ดีเด่นแห่งชาติ สาขารับใช้สังคม เมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน 2567 ณ โรงแรมอวานี ขอนแก่น โฮเทล แอนด์ คอนเวนชัน เซ็นเตอร์ จังหวัดขอนแก่น



ศ. ดร.ศุภชัย ปทุมนากุล ปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม เยี่ยมชมบอร์ดแสดงผลงานของอาจารย์ดีเด่นแห่งชาติ



# U

## รรณาริการแกลง

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กอบแก้ว มโนมัยพิบูลย์

Wisdom of the Lead



## สวัสดีค่ะ เพื่อน ๆ ชาวมหิดลทุกท่าน

การประชุมวิชาการและการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ประจำปี พ.ศ. 2567 จัดโดยที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.) ร่วมกับสภาพนักงาน มหาวิทยาลัยขอนแก่น ได้ผ่านพ้นไปแล้ว ในงานนี้มีพิธีรับโล่พระราชทานรางวัลอาจารย์ดีเด่นแห่งชาติด้วยค่ะ ขอแสดงความยินดีอีกครั้งกับ รศ. ดร.โสภณา ศรีจำปา สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย และ ศ. นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ในการประชุมครั้งนี้ ปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.) กล่าวถึงการผลิตทรัพยากรมนุษย์ด้าน AI การเรียนการสอนจะเปลี่ยนเป็นการนำ AI เข้ามาเสริมในหลักสูตร เน้นผลิตบุคลากรที่มีทักษะสูง การเรียนรู้ควรปรับเป็นแบบการเรียนรู้ตลอดชีวิต สำหรับการประเมินขีดความสามารถของมหาวิทยาลัยในมิติต่าง ๆ พบว่า มหาวิทยาลัยไทยยังคงตามหลังประเทศเพื่อนบ้านในภูมิภาค ด้านคุณภาพการศึกษา อัตราส่วนนักศึกษาต่ออาจารย์ และสภาพแวดล้อมในการเรียนการสอน นอกจากนี้ มหาวิทยาลัยไทยยังต้องใช้ความพยายามเพื่อเข้าสู่กลุ่มมหาวิทยาลัยที่ดีที่สุด 200 อันดับแรกของโลก ซึ่งก่อนหน้านี้มีข่าวจากสื่อต่าง ๆ ท่านได้พุดถึงนโยบายเร่งด่วนที่จะขับเคลื่อนด้านอุดมศึกษา เช่น การยกระดับห้องปฏิบัติการในมหาวิทยาลัย การจัดให้มีหลักสูตรที่มีการฝึกประสบการณ์ในระหว่างเรียนมากขึ้น การยกระดับภาษาอังกฤษของนักศึกษา นโยบาย/ทิศทางต่าง ๆ เกี่ยวกับอุดมศึกษาเหล่านี้ จะเข้ามาท้าทายและเปลี่ยนแปลงการทำงานพวกเราเตรียมพร้อมที่จะเรียนรู้ ปรับตัวและพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่องกันนะคะ

สถาบันโภชนาการได้ให้ข้อมูลจากผลงานวิจัยและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อสุขภาพจากอันตรายของไมโครพลาสติกที่เป็นพิษในอาหาร หากสะสมอยู่ในร่างกายเรื่อย ๆ อาจมีผลต่อสุขภาพได้ในระยะยาว ดังนั้นไมโครพลาสติกจึงเป็นภัยเงียบที่เราควรตระหนักและหาทางป้องกัน ติดตามรายละเอียดได้ในฉบับนี้ค่ะ

ไม่ว่าจะเป็นสิ่งใหม่ ๆ ที่เข้ามาอย่างรวดเร็ว ปัญหาสิ่งแวดล้อม-มลภาวะ-ความแปรปรวนของสภาพอากาศ ความปลอดภัยด้านอาหาร ฯลฯ ล้วนก่อให้เกิดแรงกดดัน ความวิตกกังวลที่จะส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตได้ ข่าวสภาคณาจารย์ฉบับนี้จึงขอเสนอแนวทาง “ธรรมชาติบำบัด” ด้วยเทคนิคการคุยกับธรรมชาติ เป็นตัวเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพกาย และใจเพื่อชีวิตที่สดใสของพวกเรานะคะ

พบกับเรื่องราวที่น่าสนใจได้อีกในฉบับต่อ ๆ ไปนะคะ

## ข่าวสภาคณาจารย์

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

### บรรณาธิการประจำฉบับ

ผศ. ดร.กอบแก้ว มโนมัยพิบูลย์

### กองบรรณาธิการ

ผศ. ดร.กอบแก้ว มโนมัยพิบูลย์ ผศ. ดร.จรรยา รัญญาดี ผศ. ดร.ชาญยศ ปลื้มปิติวิริยะเวช อ. ดร.ทรงพล องค์กรพัฒนกุล อ. ดร.บุญมี พวงเพชร อ. กพญ.ปณิศา กาวีโล ผศ. ดร.ปริญรัชต์ ธนวิญญูภักดิ์ อ.รชตวรรณ เดียนบวลาต ผศ. ดร.วันวิสาห์ ศรีสุเมธชัย รศ. ดร.สันติ มณีวัชร-รังษี

### ประสานงานกลาง

พิชญา วงษ์วันกนิษฐ์ คาริน พรหมศิลป์

### ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม

พรศิริ บุญมาวงศ์

### เจ้าของ

สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ชั้น 5  
999 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170  
โทรศัพท์ : 0-2849-6351-2 โทรสาร : 0-2849-6350