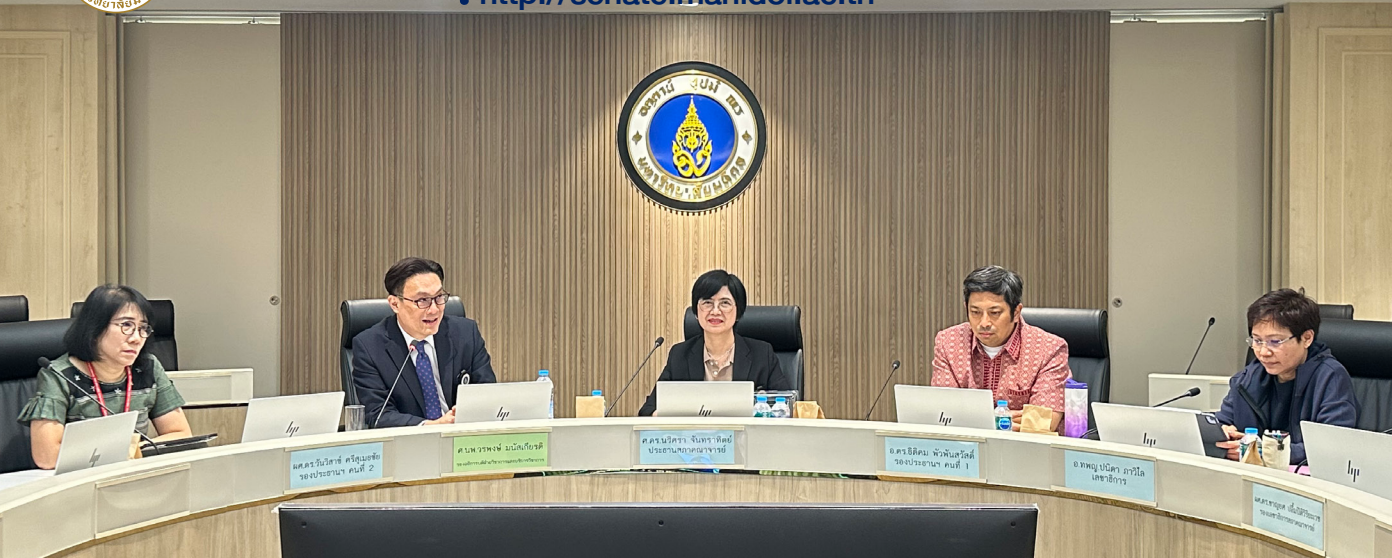




มหาวิทยาลัยมหิดล
มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์

ข่าวสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล
• ISSN 0857 - 989 x ปีที่ 51 ฉบับที่ 2 เดือนกุมภาพันธ์ 2568
• <http://senate.mahidol.ac.th>



ศาสตราจารย์ ดร.นริศรา จินทรากิตย ประธานสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล
เรียนเชิญ ศาสตราจารย์ นพ.วรพงษ์ มณีสิทธิ์ รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการและบริการวิชาการ
บรรยายพิเศษ เรื่อง นโยบายในการกำกับดูแลการกลั่นกรองการขอตำแหน่งทางวิชาการของ
มหาวิทยาลัยมหิดล ในการประชุมสภาคณาจารย์สามัญ ครั้งที่ 2/2568 วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2568
ณ ห้องประชุมศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ.นที รัชต์พลเมือง ชั้น 5 สำนักงานอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา



สารจากประธานสภาคณาจารย์

โดย ศาสตราจารย์ ดร.นริศรา จันทราทิพย์



สวัสดิประชาคมมหิดลทุกท่าน

ปี 2568 นี้ เราเดินทางมาถึงเดือนกุมภาพันธ์แล้วนะคะ สำหรับใครที่มีแผนจะทำอะไรลงมือทำเลยคะ เพื่อเราจะได้ชื่นชมกับผลสำเร็จที่เกิดขึ้น เริ่มก่อนได้เปรียบนะคะ

ในช่วงต้นเดือนมีนาคม สภาคณาจารย์จะจัดการสัมมนาสภาคณาจารย์ เพื่อทบทวน สรุปผล และวางแผนการดำเนินงานให้สอดคล้องกับนโยบาย และยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย ท่านใดมีประเด็นที่ต้องการสื่อสาร หรือ สอบถาม สามารถส่งผ่านมาที่ผู้แทนจากส่วนงานของท่านได้เลยนะคะ สภาคณาจารย์ยินดีเป็นอีกหนึ่งช่องทางการสื่อสารจากบุคลากรถึงผู้บริหารมหาวิทยาลัยคะ

และขอแสดงความยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัลอาจารย์ของสภาคณาจารย์ ประจำปี 2567 ทั้ง 6 ท่าน โดยจะเข้ารับโล่รางวัลฯ ในงานครบรอบ 56 ปี วันพระราชทานนาม และ 137 ปี มหาวิทยาลัยมหิดล ในวันที่ 2 มีนาคม 2568 ณ หอประชุมมหิดลสิทธาคาร คะ การคัดเลือกอาจารย์ตัวอย่างฯ เป็นอีกภารกิจสำคัญของสภาคณาจารย์ ในแต่ละขั้นตอนการคัดเลือกเราใช้เวลานับเดือน เพื่อพิจารณา และรวบรวมข้อมูลของขอบคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายมา ณ โอกาสนี้คะ

อีกหนึ่งกิจกรรมในเดือนมีนาคม ขอเชิญผู้สนใจร่วมการเสวนา เรื่อง “จิตศรัทธาเศรษฐกิจโลก เศรษฐกิจไทย ลงทุนอย่างไรให้รุ่ง” ในวันพฤหัสบดีที่ 27 มีนาคม 2568 เวลา 13.00-16.00 น. ออนไลน์ผ่านระบบ WebEx Webinar และ Facebook : MU Faculty Senate รายละเอียดท้ายฉบับคะ

ท้ายนี้ ขอขอบคุณบทความดี ๆ จากคณะเภสัชศาสตร์ และบทความในคอลัมน์ประจำฉบับ จากสถาบันโภชนาการคะ

ขอบคุณทุกท่านที่ติดตามข่าวสภาคณาจารย์
พบกันใหม่ฉบับหน้าคะ

สารจากประธานสภาคณาจารย์

2

ช็อกโกแลต จากโกโก้สัญลักษณ์ในวันวาเลนไทน์

3

คอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย โกลโรค”

เรื่อง วิตามินดีกับสุขภาพ และแหล่งอาหารที่สำคัญ

6

ข่าวประชาสัมพันธ์

10

บรรณาธิการแถลง

12



ช็อกโกแลต จากโกโก้...สู่สัญลักษณ์ในวันวาเลนไทน์



บทความโดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงกกร วงศ์ไพศาล
ภาควิชาจุลชีววิทยา คณะเกษตรศาสตร์

ช็อกโกแลตเป็นของหวานที่หลายคนรู้จักและชื่นชอบทั่วโลก โดยเฉพาะในวันวาเลนไทน์ที่ช็อกโกแลตกลายเป็นสัญลักษณ์ของการแสดงความรักและความห่วงใย การมอบช็อกโกแลตในวันนี้ไม่ได้เป็นเพียงแค่การให้ขนมหวาน แต่ยังสะท้อนถึงความหมายที่มาจากกระบวนการผลิตที่พิถีพิถัน เริ่มต้นจากเมล็ดโกโก้ (*Theobroma cacao*) ที่ผ่านกระบวนการหมักบ่มและการแปรรูปอย่างมีขั้นตอน ก่อนจะกลายเป็นช็อกโกแลตที่เต็มไปด้วยรสชาติและกลิ่นหอมเฉพาะตัวที่เป็นเอกลักษณ์



ประวัติของช็อกโกแลตและการมอบช็อกโกแลตในวันวาเลนไทน์

ช็อกโกแลตมีประวัติศาสตร์อันยาวนาน ย้อนกลับไปถึงอารยธรรมมายา และแอซเท็กในทวีปอเมริกาใต้ใช้เมล็ดโกโก้ในการทำเครื่องดื่มที่มีรสขม และใช้ในพิธีกรรมทางศาสนาและการแลกเปลี่ยนสินค้า ต่อมาในศตวรรษที่ 16 เมื่อชาวสเปนค้นพบเมล็ดโกโก้จึงนำกลับไปยังยุโรปและเริ่มพัฒนาเป็นเครื่องดื่มช็อกโกแลตที่มีรสหวานขึ้น โดยการเติมน้ำตาลและวานิลลาทำให้ได้รับความนิยมอย่างรวดเร็วในหมู่ราชวงศ์และชนชั้นสูงของยุโรป ในศตวรรษที่ 19 มีการประดิษฐ์เครื่องบดโกโก้ที่ช่วยให้สามารถผลิตช็อกโกแลตในรูปแบบก้อนหรือแผ่นได้ กระบวนการผลิตช็อกโกแลตในเชิงพาณิชย์จึงเริ่มต้นขึ้นและได้รับความนิยมและเข้าถึงผู้บริโภคอย่างแพร่หลาย การมอบช็อกโกแลตในวันวาเลนไทน์มีต้นกำเนิดมาจากยุโรปในช่วงศตวรรษที่ 19 เช่นกัน โดยทายาทผู้ผลิตช็อกโกแลต Richard Cadbury จากบริษัท Cadbury ได้สร้างสรรค์ช็อกโกแลตและออกแบบบรรจุภัณฑ์รูปหัวใจ ดอกกุหลาบ และคิวดปิดที่หรูหรา ทำให้ช็อกโกแลตกลายเป็นของขวัญแทนความรักในวันวาเลนไทน์ และยังคงเป็นที่นิยมจนถึงปัจจุบัน

กระบวนการผลิตช็อกโกแลต

ช็อกโกแลตมีต้นกำเนิดมาจากเมล็ดโกโก้แต่มีความแตกต่างจากโกโก้ในด้านการแปรรูปและองค์ประกอบ โดยก่อนที่จะเป็นช็อกโกแลตนั้นจะต้องผ่านหลายกระบวนการ ดังนี้



1. กระบวนการหมักเพื่อให้ได้เมล็ดโกโก้

ขั้นตอนการผลิตโกโก้เริ่มจากการนำเมล็ดที่อยู่ในผลโกโก้ไปหมัก กระบวนการหมักจะใช้เวลาประมาณ 5-7 วัน ซึ่งระหว่างนี้จุลินทรีย์ต่าง ๆ จะเริ่มทำงานโดยการย่อยสลายเนื้อเยื่อสีม่วงที่หุ้มเมล็ด การหมักนี้ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเคมีและช่วยลดความขมในรสชาติของเมล็ดโกโก้ การหมักแบ่งออกเป็น 2 กระบวนการหลัก ๆ ได้แก่ การหมักแอลกอฮอล์ (Alcohol fermentation) และ การหมักกรดอะซิติก (Acetic acid fermentation)

1) การหมักแอลกอฮอล์ (Alcohol Fermentation)

กระบวนการนี้เกิดขึ้นเมื่อเนื้อเยื่อสีม่วงที่ห่อหุ้มเมล็ดโกโก้ได้ถูกย่อยสลายด้วยยีสต์ (yeast) ซึ่งทำการเปลี่ยนแป้งและน้ำตาลในเนื้อเยื่อสีม่วงเป็นแอลกอฮอล์และก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ กระบวนการนี้มักใช้เวลาประมาณ 2-3 วัน

2) การหมักกรดอะซิติก (Acetic Acid Fermentation)

หลังจากยีสต์ผลิตแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์จะถูกแบคทีเรียกลุ่ม *Acetobacter* เปลี่ยนให้เป็นกรดอะซิติก (Acetic acid) ซึ่งเป็นกรดที่สำคัญในการสร้างรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ของโกโก้ กรดอะซิติกจะ

ช่วยลดความขมและเพิ่มความซับซ้อนในรสชาติของโกโก้ ทำให้ช็อกโกแลตที่ผลิตออกมามีรสชาติและมีความหอม การหมักกรดอะซิดิกจะเกิดขึ้นหลังจากการหมักแอลกอฮอล์และใช้ระยะเวลาประมาณ 3-4 วัน

กระบวนการหมักบ่มส่งผลให้เกิดสารสำคัญหลายชนิดที่มีบทบาทในการกำหนดรสชาติ และกลิ่นของช็อกโกแลต ได้แก่

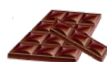
- อัลคาลอยด์ (Alkaloids): คาเฟอีนและธีโอโบรมีนมีบทบาทในการสร้างรสขมและกระตุ้นระบบประสาท
- โพลีฟีนอล (Polyphenols): เช่น ฟลาโวนอล (flavanols) ซึ่งมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ และส่งผลต่อความฝาดของโกโก้ อย่างไรก็ตาม กระบวนการหมักสามารถลดปริมาณโพลีฟีนอลได้บางส่วนทำให้รสชาติสมดุลขึ้น
- กรดอินทรีย์ (Organic Acids): เช่น กรดอะซิดิก กรดแลคติก และกรดซิตริก ที่เกิดขึ้นระหว่างการหมักและช่วยเสริมรสชาติที่ซับซ้อน
- สารระเหย (Volatile Compounds): รวมถึงแอลกอฮอล์ เอสเทอร์ และคีโตน ที่ช่วยสร้างกลิ่นหอมเฉพาะตัว
- น้ำตาลและกรดอะมิโน: มีบทบาทสำคัญในปฏิกิริยาเมลลาร์ด (Maillard Reaction) เมื่อเมล็ดโกโก้ถูกนำไปคั่ว ทำให้เกิดกลิ่นและรสชาติของช็อกโกแลตที่เป็นเอกลักษณ์

หลังจากกระบวนการหมักเสร็จสิ้น เมล็ดโกโก้จะถูกนำไปตากแดดให้แห้งเพื่อหยุดกระบวนการหมักและทำให้เมล็ดคงตัว ช่วยลดความชื้นในเมล็ดทำให้เมล็ดโกโก้สามารถเก็บรักษาได้ยาวนานขึ้น



2. การผลิตโกโก้แมส

เมล็ดโกโก้ที่แห้งแล้วจะผ่านการคัดแยกคุณภาพก่อนจะนำไปผลิตเป็นโกโก้ nibs (Cocoa Nibs) ซึ่งเป็นส่วนของเมล็ดโกโก้ที่ผ่านการคั่วและกะเทาะเปลือกออกแล้ว และเป็นวัตถุดิบสำคัญในการผลิตช็อกโกแลต โกโก้ nibs มีรสชาติเข้มข้น มีสารออกฤทธิ์ที่สำคัญที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ โพลีฟีนอล และไขมันธรรมชาติที่ช่วยสร้างรสชาติและเนื้อสัมผัสของช็อกโกแลตคุณภาพสูง หากนำไปบดจะได้เป็นโกโก้แมส (cocoa mass) เพื่อใช้เป็นวัตถุดิบหลักของช็อกโกแลตแท่ง หรือหากนำโกโก้ nibs ไปสกัดน้ำมันออกจะได้ผลิตภัณฑ์เป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนของเนยโกโก้ (cocoa butter) และส่วนผงโกโก้ซึ่งเป็นส่วนที่เหลือหลังจากการสกัดเนยโกโก้ออกไปแล้ว และมักใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องดื่ม เบเกอรี่ และของหวาน



3. การผลิตช็อกโกแลต

ช็อกโกแลตเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำโกโก้แมส หรือน้ำมันโกโก้ไปผสมกับเนยโกโก้ (cocoa butter) ร่วมกับสารให้ความหวาน เช่น น้ำตาล หรือสารปรุงแต่งอื่น ๆ ช็อกโกแลตมีหลายประเภทซึ่งแตกต่างกันตามปริมาณของโกโก้และส่วนผสมที่ใช้ ตัวอย่างเช่น

1. ดาร์กช็อกโกแลต (Dark Chocolate) ส่วนผสมหลัก ได้แก่ โกโก้แมส (cocoa mass) น้ำตาล เนยโกโก้ ดาร์กช็อกโกแลตไม่มีนมเป็นส่วนผสม มีความเข้มข้นจากโกโก้สูงจึงทำให้รสชาติขม และเข้มข้น
2. ช็อกโกแลตนม (Milk Chocolate) ส่วนผสมหลัก ได้แก่ โกโก้แมส น้ำตาล นมผง เนยโกโก้ มีรสชาติหวานกว่า และเนื้อเนียนมากกว่าดาร์กช็อกโกแลต
3. ช็อกโกแลตขาว (White Chocolate) ส่วนผสมหลัก ได้แก่ เนยโกโก้ นมผง น้ำตาล ไม่มีส่วนผสมของโกโก้แมส จึงมีสีขาว และไม่ขม แต่มีรสชาติหวานและเนื้อสัมผัสที่เนียนนุ่ม
4. ช็อกโกแลตผสม (Compound Chocolate) ส่วนผสมหลัก ได้แก่ ไขมันพืช (เช่น น้ำมันปาล์ม) ผงโกโก้ น้ำตาล
5. ช็อกโกแลตพราลีน (Praline Chocolate) ส่วนผสมหลัก ได้แก่ ช็อกโกแลต (ดาร์กหรือมิลค์) มีการใส่ไส้ที่ทำจากครีมหรือถั่วเพื่อเพิ่มรสชาติและเนื้อสัมผัสที่หลากหลาย

ประโยชน์ของช็อกโกแลต

ช็อกโกแลตโดยเฉพาะคาร์บช็อกโกแลตที่มีโกโก้เข้มข้น มีสารสำคัญหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ นอกจากฟลาโวนอลและโพลีฟีนอลแล้ว ยังมีสารสำคัญอื่นๆ ที่ช่วยเสริมประโยชน์ของช็อกโกแลต ได้แก่

1. ฟลาโวนอล (Flavonoids): สารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดการอักเสบและเพิ่มสุขภาพหัวใจ โดยเฉพาะฟลาโวนอลจากโกโก้จะช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดและลดความดันโลหิต
2. โพลีฟีนอล (Polyphenols): ช่วยปกป้องเซลล์จากความเสียหายจากอนุมูลอิสระ และมีคุณสมบัติในการต้านการอักเสบ ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังหลายชนิด
3. คาเฟอีน (Caffeine): เป็นสารกระตุ้นที่ช่วยเพิ่มความตื่นตัวและความกระฉับกระเฉง กระตุ้นการทำงานของสมองและเพิ่มพลังงาน
4. ธีโอโบรมีน (Theobromine): สารที่มีฤทธิ์คล้ายคาเฟอีน แต่ทำงานได้เบากว่า ช่วยกระตุ้นหัวใจและระบบประสาทส่วนกลาง พร้อมทั้งส่งเสริมการไหลเวียนของเลือด
5. แมกนีเซียม (Magnesium): ช็อกโกแลตมีแมกนีเซียมที่ช่วยในเรื่องการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการควบคุมการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ
6. ไขมันไม่อิ่มตัว (Unsaturated fats): ไขมันที่พบในเนยโกโก้ช่วยเพิ่มระดับไขมันดี (HDL) ในเลือด ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพหัวใจ
7. ทริปโตเฟน (Tryptophan): เป็นกรดอะมิโนที่ช่วยกระตุ้นการผลิตสารเซโรโทนิน (serotonin) ซึ่งช่วยในการปรับอารมณ์และลดความเครียด
8. เหล็ก (Iron): ช็อกโกแลตเป็นแหล่งของเหล็กที่ช่วยในการผลิตเม็ดเลือดแดงและการขนส่งออกซิเจนในร่างกาย

การผลิตช็อกโกแลตไม่เพียงแต่เป็นกระบวนการทางเคมี และเทคโนโลยีที่ซับซ้อน แต่ยังเป็นศิลปะที่มีการผสมผสานระหว่างศาสตร์และความสร้างสรรค์เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีรสชาติและกลิ่นหอมที่เป็นเอกลักษณ์ ช็อกโกแลตจึงไม่ใช่แค่ขนมหวาน ช็อกโกแลตยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น การลดความดันโลหิต เสริมสุขภาพหัวใจ และเพิ่มพลังงาน จากกระบวนการผลิต และคุณค่าทางโภชนาการของช็อกโกแลตจึงเป็นทั้งของขวัญ และขนมหวานที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจในเวลาเดียวกัน



ที่มา

Calvo, A.M., Botina, B.L., García, M.C. et al. Dynamics of cocoa fermentation and its effect on quality. *Sci Rep* 11, 16746 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41598-021-95703-2>

Samanta, S., Sarkar, T., Chakraborty, R., Rebezov, M., Shariati, M. A., Thiruvengadam, M., & Rengasamy, K. R. R. (2022). Dark chocolate: An overview of its biological activity, processing, and fortification approaches. *Current research in food science*, 5, 1916–1943. <https://doi.org/10.1016/j.crfs.2022.10.017>

บทความนี้เผยแพร่ใน <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/706/view/>

คอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย โกลโรค”
จากหนังสือ 45 เรื่องเล่าอาหารและโภชนาการ
กินดี ปลอดภัย ลดโรค
สถาบันโภชนาการ

วิตามินดีกับสุขภาพ และแหล่งอาหารที่สำคัญ

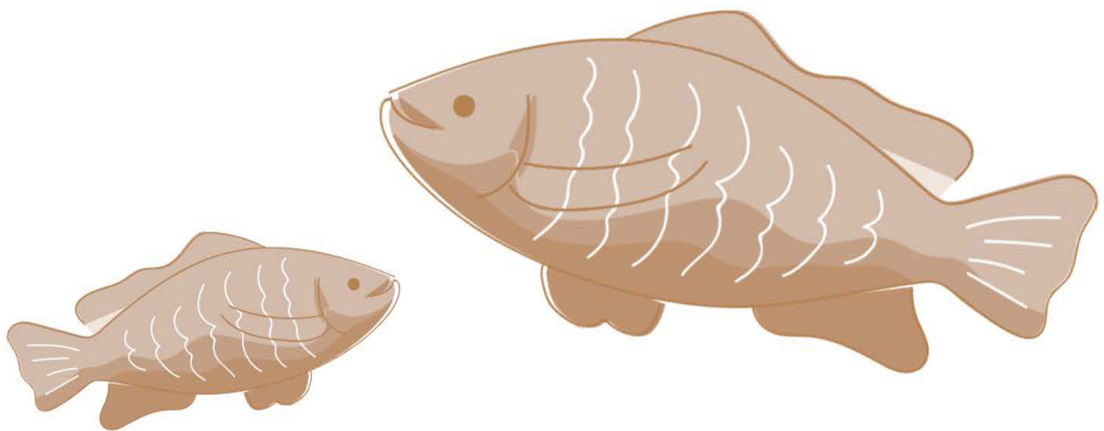
รศ.ดร.ครรชิต จุดประสงค์, ปิยนัฐ ศรีดอนไผ่

วิตามินดีเป็นหนึ่งในวิตามินที่ละลายในไขมัน โดยปกติแล้วร่างกายสามารถสังเคราะห์ได้เองจากการสัมผัสแสงแดด แต่ด้วยวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น การทำงานที่ต้องออกจากบ้านแต่เช้า กลีบค่ำ การกล้วแสงแดดที่จะทำให้เกิดผิวคล้ำ เกิดฝ้า หรือการใช้ครีมทากันแดด เป็นต้น ทำให้ปิดกั้นการสร้างวิตามินดีด้วยวิธีธรรมชาติ และอาจไม่เพียงพอับความต้องการของร่างกาย ดังนั้นการได้รับวิตามินดีจากการบริโภคอาหารที่เป็นแหล่งของวิตามินดี จึงเป็นสิ่งจำเป็นและเป็นทางเลือกหนึ่งที่ทำให้ร่างกายได้วิตามินดีที่เพียงพอ

บทบาทหลักของวิตามินดี เป็นเสมือนพระรองที่คอยช่วยเสริมการทำงานร่วมกับสารอาหารอื่นๆ ช่วยเพิ่มการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัสและรักษาสมดุลเกลือแร่ในร่างกาย นอกจากนี้วิตามินดียังช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของเซลล์ที่มีความผิดปกติ ช่วยควบคุมการเจริญเติบโตและการแบ่งตัวของเซลล์ที่มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทั้งยังช่วยในการป้องกันการเกิดโรคกระดูกอ่อน

กระดูกพรุน และกล้ามเนื้ออ่อนแรงได้อีกด้วย หากร่างกายได้รับวิตามินดีที่ไม่เพียงพออาจก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังหลายชนิด ได้แก่ โรคมะเร็ง โรคภูมิคุ้มกันทำลายตนเอง โรคติดเชื้อและโรคหัวใจและหลอดเลือด การขาดวิตามินดีอย่างรุนแรงในการกหรือวัยเด็กอาจก่อให้เกิดโรคกระดูกอ่อนในเด็ก หรือ โรคริคเก็ต (Rickets) และในผู้ใหญ่อาจก่อให้เกิดภาวะกระดูกอ่อน (Osteomalacia) แต่ถ้าขาดไม่มากอาจก่อให้เกิดโรคกระดูกพรุน (Osteoporosis)

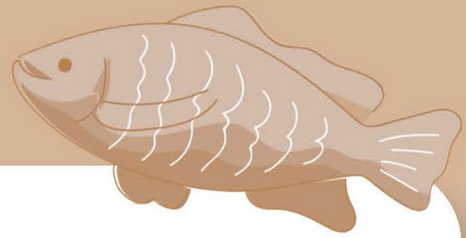
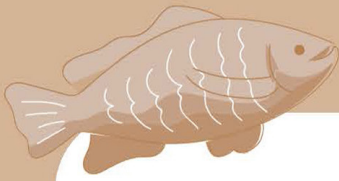
ในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (COVID-19) มีรายงานการศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการขาดวิตามินดีต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน โดยพบว่าการมีระดับวิตามินดีต่ำนั้น จะเพิ่มความเสี่ยงของการเป็นโรคปอดบวมและการติดเชื้อไวรัสทางเดินหายใจส่วนบน นอกจากนี้ มีรายงานการศึกษาที่สนับสนุนบทบาทความเป็นไปได้ของวิตามินดีในการลดความเสี่ยงของการติดเชื้อไวรัสโคโรนา (SARS-CoV-2) ในผู้ป่วยกลุ่มที่มีอาการทางเดินหายใจบกพร่องเฉียบพลันรุนแรง ทำให้สามารถลดอัตราการเจ็บป่วยและอัตราการเสียชีวิตได้ จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าการได้รับวิตามินดีไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละเพศ/วัย ก่อให้เกิดผลเสียและความเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ มากมาย





ทางคณะกรรมการและคณะทำงานปรับปรุงข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ.2563 ได้แนะนำปริมาณวิตามินดีที่ควรได้รับต่อวัน สำหรับผู้ที่ไม่ได้รับแสงแดด ตั้งแต่อายุ 1 - 70 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง รวมทั้งหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร ดังนี้ คือควรได้รับวิตามินดีไม่น้อยกว่า 15 ไมโครกรัมต่อวัน หรือ 600 IU และสำหรับผู้มีอายุตั้งแต่ 71 ปีขึ้นไป ควรได้รับวิตามินดีไม่น้อยกว่า 20 ไมโครกรัมต่อวัน หรือ 800 IU

วิตามินดีที่พบในอาหาร โดยทั่วไปมีอยู่สองรูปแบบ คือ วิตามินดี 3 (D3) หรือ Cholecalciferol พบมากในปลาและพบบ้างในไข่ วิตามินดี 2 (D2) หรือ Ergocalciferol พบในเห็ดและพืชบางชนิดเท่านั้น ส่วนวิตามินดีที่ร่างกายสร้างเอง เกิดจากการสังเคราะห์วิตามินดีที่ผิวหนัง (มากกว่าร้อยละ 90) โดยเมื่อรังสี UVB ที่มีความยาวคลื่น 290 – 315 นาโนเมตร จากดวงอาทิตย์มาตกกระทบที่ผิวหนัง ในระยะเวลาที่เพียงพอ เช่น 30 นาที ร่างกายจะสร้างวิตามินดี 3 ได้ภายในเวลา 2 - 3 ชั่วโมง จากนั้นจะถูกลำเลียงออกจากผิวหนังเข้าสู่กระแสเลือด และกระจายไปใช้ประโยชน์ในร่างกายต่อไป ในขณะที่วิตามินดี 2 นั้น ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์เองได้ ต้องได้รับจากแหล่งอาหารเท่านั้น



จากงานวิจัยของสถาบันโภชนาการ พบว่า
ปลาเป็นแหล่งที่ดีของวิตามินดี 3
โดยเฉพาะปลาทะเลปนขาว ปลาทิม และปลานิล พบปริมาณ
วิตามินดี 3 ในระดับสูงคืออยู่ที่ 48, 31 และ 20 ไมโครกรัม
ต่อ 100 กรัมส่วนที่บริโภคได้ ตามลำดับ
สำหรับปลาชนิดอื่นๆ พบมีปริมาณวิตามินดี 3
ต่ำกว่า 10 ไมโครกรัมต่อ 100 กรัม
สำหรับแหล่งของวิตามินดี 2 นั้น พบได้ในเห็ด
โดยเฉพาะเห็ดนางฟ้า เห็ดเป๋าฮื้อ และเห็ดเข็มทอง
คือมีปริมาณวิตามินดี 2 อยู่ที่ 33, 32
และ 22 ไมโครกรัมต่อ 100 กรัมส่วนที่บริโภคได้
ตามลำดับ

นอกจากนั้น เมื่อนำอาหารเหล่านี้ไปทำให้สุก ยังพบว่าทั้งวิตามินดี 3 และ
วิตามินดี 2 มีการสูญเสียไม่มากนัก ดังนั้นสำหรับผู้ที่ต้องการได้รับวิตามินดี
ให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ควรเลือกรับประทานปลา และ/
หรือ เห็ด ที่มีวิตามินดีสูง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ก็จะทำให้ร่างกายมีระดับ
วิตามินดีที่เพียงพอ เสริมสร้างสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรงและต้านโรคต่างๆ ได้



สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล
ขอแสดงความยินดี แด่อาจารย์ผู้ได้รับรางวัล
"อาจารย์ตัวอย่างของสภาคณาจารย์" ประจำปี 2567

สาขาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี



ศ. ดร. ปก.ชลาภัทร สุขเกษม
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



ศ. ดร. เกศินี ไชติวานิช
คณะเวชศาสตร์เขตร้อน

สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ



ศ. พญ.นงนุช สิริชะยันนก
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



รศ. ดร.ศุติรารา น่วมภา
คณะพยาบาลศาสตร์

สาขาสังคมศาสตร์



รศ. ดร.อดิศร ลีลาสันติธรรม
คณะวิศวกรรมศาสตร์



ศ. ดร.นพวรรณ เปียชื้อ
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



มหาวิทยาลัยมหิดล
มิ่งขวัญแผ่นดิน

การเสวนา เรื่อง

จับทิศเศรษฐกิจโลก เศรษฐกิจไทย ลงทุนอย่างไรให้รุ่ง

โดย ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านการลงทุนจาก บลจ. ีส์ทีเอส (ประเทศไทย)

คุณณัฐ วัชรเมธีรัตน์
Investment Strategist



คุณกรองจันทร์ สกลยง
Director Head of
Institution-Provident Fund,
Private Fund & High Net Worth



คุณสายธาร ทิตติสยาม
Senior Manager
Institution-Provident Fund



คุณกมลวรรณ วณวิทย์
Assistant Director Team Head
of Institution-Provident Fund



ฝากคำถาม



ดำเนินการเสวนา โดย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชยานันต์ หงษ์ฟ้า
สมาชิกสภาคณาจารย์



วันพฤหัสบดี ที่ 27 มีนาคม 2568 เวลา 13.00-16.00 น.
ออนไลน์ผ่านทาง **Webex Webinar** และ
FB FanPage : MU Faculty Senate



0-2849-6351-2



senate@mahidol.ac.th



Webex Webinar

Webinar number: 2641540 6867

Webinar password: 270368

บรรณาธิการแถลง

โดย อาจารย์ ดร.ธีรวัฒน์ สงสีจันทร

Wisdom of the Level



สวัสดิชาวมหิดลทุกท่านครับ

เข้าสู่เดือนที่สองของปีกับสถานการณ์ฝุ่น PM2.5 ที่ไม่สู้ดีนัก บางวันอยู่ในระดับสูงจนถึงขั้นมีผลกระทบต่อสุขภาพ จนทำให้หลายหน่วยงานของมหาวิทยาลัย ทั้งคณะและส่วนงานต่าง ๆ ออกมาตรการเพื่อลดปัญหาฝุ่นและป้องกันสุขภาพของนักศึกษาและบุคลากร อย่างไรก็ตามหากท่านจำเป็นต้องทำกิจกรรมนอกสถานที่ ควรสวมหน้ากากอนามัยกันฝุ่น PM2.5 หรือ หากท่านมีอาการผิดปกติของระบบทางเดินหายใจ ระบายเคืองตา แสบหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อมีอาการผิดปกติ จึงเวียนศีรษะ ผิวน้ำเป็นตุ่ม หรือ ผื่นบนแดง ควรปรึกษาแพทย์ทันที

สำหรับข่าวสภาคณาจารย์ฉบับนี้ ต้อนรับเข้าสู่เดือนกุมภาพันธ์ที่เป็นเดือนแห่งความรัก จึงมีบทความ “ซ็อกโกแลต จากโกโก้สู่สัญลักษณ์ในวันวาเลนไทน์” โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พภากรรอง วณไพศาล อาจารย์ประจำภาควิชาจุลชีววิทยา คณะเภสัชศาสตร์ ที่เสนอถึงประวัติความเป็นมาของซ็อกโกแลต รวมถึงกระบวนการผลิต และประโยชน์ของซ็อกโกแลตอีกด้วย

นอกจากนี้ ยังมีบทความที่น่าสนใจในคอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย โกลโธ” เช่นเคย ฉบับนี้ รองศาสตราจารย์ ดร.ครรชิต จุดประสงค์ และคุณปิยนัฐ ศรีดอนไผ่ บุคลากรประจำสถาบันโภชนาการ เสนอเรื่อง “วิตามินดีกับสุขภาพ และแหล่งอาหารที่สำคัญ” ซึ่งจะช่วยให้ทราบว่าอาหารใดบ้างที่เป็นแหล่งของวิตามินดีที่จำเป็นต่อร่างกาย

สุดท้ายนี้ สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดลขอแสดงความยินดีกับอาจารย์ที่ได้รับรางวัล “อาจารย์ตัวอย่างของสภาคณาจารย์” ประจำปี 2567 ทั้ง 6 ท่าน และขอเชิญชวนเข้าฟังเสวนาเกี่ยวกับการลงทุน “จับทิศเศรษฐกิจโลก เศรษฐกิจไทย ลงทุนอย่างไรให้รุ่ง” ในวันพฤหัสบดีที่ 27 มีนาคมนี้ เวลา 13.00 น. ทาง Facebook: MU Faculty Senate

ขอให้ทุกท่านมีความสุขในเดือนแห่งความรักนี้
รวมทั้งดูแลสุขภาพของบุคคลที่ท่านรัก และตัวท่านเองด้วย

พบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดิครับ



ข่าวสภาคณาจารย์

เป็นหนังสือในมหาวิทยาลัย และเป็นสื่อระหว่างคณาจารย์ในการรับฟังแลกเปลี่ยนทัศนคติ ข้อคิดเห็น ทั้งด้านการบริหาร ด้านวิชาการ ด้านสวัสดิการ และอื่น ๆ ของมหาวิทยาลัย บทความ ข้อคิด จดหมาย เป็นความเห็นของผู้เขียนเท่านั้น ไม่ใช่ความเห็นของสภาคณาจารย์ กรณีทำการพิจารณาบทความไม่เป็นไปตาม www.senate.mahidol.ac.th/th/regulation.html

บรรณาธิการประจำฉบับ

อ. ดร.ธีรวัฒน์ สงสีจันทร

กองบรรณาธิการ

ผศ. ดร.กอบแก้ว โมโนมัยพิบูลย์ ผศ. ดร.จรรยา ธิญญาดี อ. ดร.ชนิดา เลิศพิทักษ์พงศ์ ผศ. ดร.ชาญยศ ปัสสัมปัติวิริยะเวช อ. ดร.ทรงพล องค์กรวัฒนกุล อ. ดร.ธีรวัฒน์ สงสีจันทร อ. ดร.บุญมี พวงเพชร อ. ทพญ.ปณิดา กาวีไล ผศ. ดร.ปริญญ์ รัตนวิญญูศักดิ์ อ.รชตวรรณ เวียบบลัด ผศ. ดร.วันวิสาห์ ศรีสุเมธชัย รศ. ดร.สันติ มณีวัชรรังษี

ประสานงานกลาง

พัชญา วงษ์จันทร์ 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