



มหาวิทยาลัยมหิดล
ปัญญาเพื่อแผ่นดิน

ข่าวสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล
ISSN 0857-989 x ปีที่ 51 ฉบับที่ 5 เดือนพฤษภาคม 2568
<http://senate.mahidol.ac.th>



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันวิสาข์ ศรีสุเมธชัย รองประธานสภาคณาจารย์ คนที่ 2 พร้อมด้วยผู้แทนสมาชิก
ร่วมพิธีทำบุญตักบาตรฯ และพิธีนำเพ็ญกุศลถวายเป็นพระราชกุศล เนื่องในโอกาสสมามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา
สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณพระบรมราชินีฯ ณ สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา
ภาพโดย งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป



สารจากประธานสภาคณาจารย์

โดย ศาสตราจารย์ ดร.นริศรา จันทร์ทิตย



สวัสดิประชาคมมหิดลทุกท่าน

เดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา มีวันหยุดให้ได้พักผ่อนหลายวัน แต่ก็อาจทำให้หลายท่านต้องบริหารจัดการเวลา กับ งาน ให้ดำเนินไปได้อย่างราบรื่น ไม่สะดุด เป็นกำลังใจให้ค่ะ

และขอเชิญชวนทุกท่านร่วมรับฟังการเสวนาทงวิชาการ ปอมท. ครั้งที่ 1/2568 เรื่อง “นโยบาย ทิศทาง และขั้นตอนในการพิจารณาการขอตำแหน่งทางวิชาการ” โดย ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.บวรศักดิ์ อุวรรณโณ กรรมการข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ ให้เกียรติเป็นวิทยากร ณ ห้องประชุม K102 อาคารเฉลิมพระเกียรติ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาโท และออนไลน์ผ่าน WebEx Webinar หรือ รับชมได้ทาง Facebook Live : ที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย - ปอมท. จัดโดย สภาคณาจารย์ ร่วมกับ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.) ค่ะ

อีกหนึ่งกิจกรรมที่ขอฝากคณาจารย์ทุกท่านคือ สภาคณาจารย์ได้จัดทำแบบสอบถามเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมของประชาคมมหิดล MUFS Quick Survey 2025: MU Academic Staff's Participation Survey สามารถสแกน QR Code ได้ในฉบับนี้ค่ะ โดยคำตอบจากทุกท่านจะถูกนำไปประมวลผล และวิเคราะห์เพื่อส่งต่อถึงผู้ที่เกี่ยวข้องต่อไปค่ะ

ท้ายนี้ เข้าสู่ฤดูฝนแล้ว ขอให้ทุกท่านดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เพื่อเตรียมพร้อมกับการสถานการณ์นะคะ

ขอบคุณทุกท่านที่ติดตามข่าวสภาคณาจารย์
พบกันใหม่ฉบับหน้า

สารจากประธานสภาคณาจารย์

2

ขนมสำหรับคนกลัวอ้วน อร่อยได้ไม่ต้องอด

3

คอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย โกลโรค”

เรื่อง สารกันบูด กับ อาหาร ต้องกังวลแค่ไหน

5

ข่าวประชาสัมพันธ์

9

บรรณาธิการแถลง

10





ขนมสำหรับคนกลัวอ้วน อร่อยได้ไม่ต้องอด

บทความโดย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปริญรัชต์ ธนวิยุทธ์ภักดี
สมาชิกสภาคณาจารย์ ประเภทผู้แทนทั่วไป สถาบันโภชนาการ



สำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องเรื่องน้ำหนัก กำลังควบคุมน้ำหนัก หรือ กลัวอ้วน คำว่า “ขนม” มักถูกมองว่าเป็นศัตรูตัวร้าย เพราะรับรู้ว่างนมนักเกี่ยวข้องกับน้ำตาลสูง ไขมันสูง และแคลอรีสูง แต่ความจริงแล้ว “การกินขนม” ไม่ใช่เรื่องต้องห้าม หากเรารู้จัก “เลือกให้เป็น และกินให้พอดี” ดังนั้น ขนมสำหรับคนกลัวอ้วนไม่จำเป็นต้องจัดซื้อหรือไร้อรรถาธิบาย แต่สามารถอร่อยและดีต่อสุขภาพได้ เพียงเลือกขนมที่มีพลังงานต่ำ ไขมันอิ่มตัวน้อย และมีไฟเบอร์สูง ร่างกายของเราจำเป็นต้องได้รับพลังงานจากอาหารเพื่อใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การเดินทาง การออกกำลังกาย หรือ การใช้พลังงานพื้นฐานของการดำรงชีวิต เช่น การหายใจ หัวใจเต้น เป็นต้น โดยพลังงานที่เราต้องการจะแตกต่างกันไปตามเพศ อายุ น้ำหนัก และระดับกิจกรรม ตารางด้านล่างเป็นพลังงานที่แนะนำต่อวันตามค่าเฉลี่ยทั่วไป และโดยทั่วไป แนะนำให้พลังงานหลักมาจาก อาหารมื้อหลัก (เช้า - กลางวัน - เย็น) ประมาณ 85 - 90% ของพลังงานทั้งหมด ส่วนที่เหลืออีก 10 - 15% อาจมาจาก อาหารว่าง หรือ ขนม

พลังงานที่แนะนำต่อวัน (กิโลแคลอรี/วัน)

กลุ่มประชากร	พลังงานที่แนะนำ (โดยเฉลี่ย)	พลังงานจากขนม (คิดที่ 10%)	พลังงานจากขนม (คิดที่ 15%)
เด็กอายุ 1-3 ปี	1,000-1,200	100-120	150-180
อายุ 4-8 ปี	1,200-1,400	120-140	180-210
วัยรุ่นชายและหญิงอายุ 9-18 ปี	1,600-2,400	160-240	240-360
ผู้ใหญ่เพศชาย อายุ 19-60 ปี	1,800-2,200	180-220	270-330
ผู้ใหญ่เพศหญิง อายุ 19-60 ปี	1,500-1,800	150-180	225-270
ผู้สูงอายุชายและหญิง (อายุ 60 ปีขึ้นไป)	1,500-1,800	150-180	225-270

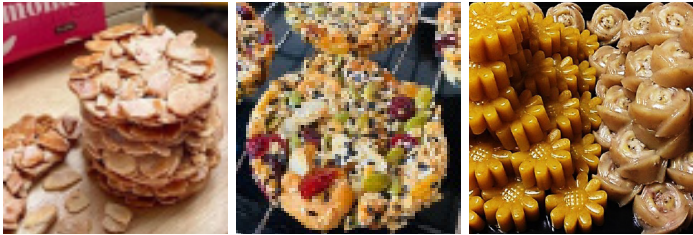
อ้างอิง : คณะกรรมการและคณะทำงานปรับปรุงข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

จากข้อมูลข้างต้นแนะนำให้พลังงานจากขนมไม่เกิน 100 - 150 กิโลแคลอรีต่อมื้อว่าง ตามแต่ละช่วงวัย และให้ตรวจสอบปริมาณน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวันตามคำแนะนำของ WHO นอกจากนี้ยังมีแนวทางแนะนำในการเลือกขนมระหว่างวัน คือ

1. เลือกขนมที่มีประโยชน์และปริมาณพอเหมาะ เช่น มีไฟเบอร์สูง (ผลไม้ต่าง ๆ ตามภาพที่ 1) ไขมันต่ำ (ผ่านวิธีการอบ หรือ นึ่ง/ต้ม แทนการทอด เช่น กลัวยัดต้ม พักทองนึ่ง ขนมกลัวยัดต้ม ขนมพักรทอง กล้วยเชื่อมอบกรอบ หวานน้อย กล้วยเชื่อมกล้วยเชื่อม กล้วยเชื่อมแผ่น เป็นต้น ตามภาพที่ 2) เลือกที่มีน้ำตาลน้อย (ไม่จิ้ม ไม่เติมน้ำตาลเพิ่ม) มีโปรตีน และมีไขมันคุณภาพดี (ถั่วชนิดต่าง ๆ ตามภาพที่ 3) โยเกิร์ตธรรมชาติ นมอัดเม็ด ขนมที่ทำจากถั่ว



ภาพที่ 1 แสดงปริมาณของผลไม้ที่เหมาะสมต่อมือ เช่น มะม่วงครึ่งลูก (ดิบ หรือ สุก ก็ได้) สลัด 8 - 10 เม็ด แอปเปิ้ลผลเล็ก 1 ผล หรือ ครึ่งลูกใหญ่ เป็นต้น



ภาพที่ 2 กุเล่ ธัญพืชแผ่น ขนมพริกทอง ขนมกล้วย

ภาพที่ 3 ปริมาณโปรตีน และไขมันในถั่วชนิดต่าง ๆ

อ้างอิง: Brufau et al. Nuts: source of energy and macronutrients. British Journal of Nutrition (2006), 96, Suppl. 2, S24-S28.

Table 2. Carbohydrate (CHO), protein, and fat content of nuts (g/100 g of raw and roasted product)

	Raw			Roasted		
	CHO*	Protein	Fat	CHO*	Protein	Fat
Almonds	19.9	21.9	50.6	17.7	21.2	55.2
Brazil nuts	12.3	14.3	66.4	—	—	—
Cashews	30.2	18.2	46.4	29.9	16.8	47.8
Hazelnuts	17.0	13.7	60.8	17.6	15.0	62.4
Macadamia nuts	13.8	7.9	75.8	13.4	7.8	76.1
Pecans	13.9	9.2	72.0	13.0	9.2	75.2
Peanuts	16.1	25.8	49.2	18.9	26.4	49.3
Pine nuts	19.3	11.6	61.0	—	—	—
Pistachios	28.0	20.6	44.4	26.8	21.4	46.0
Walnuts	9.9	26.1	65.2	—	—	—

* By difference (total energy minus energy from fat and protein).
Source: US Department of Agriculture Nutrient Data Base at http://www.nal.usda.gov/fnic/cgi-bin/nut_search.pl

ตัวอย่างขนมและพลังงาน

กล้วยหอม (ขนาดกลาง) 1 ลูก ≈ 100 kcal	ขนมปังโฮลวีต ทาแอมวาล์ว 1 แผ่น ≈ 200 kcal
กล้วยต้ม 1 ถ้วย (137 กรัม) ≈ 165 kcal	กุเล่ 2 แผ่น ≈ 210 kcal
โยเกิร์ตธรรมชาติ 1 ถ้วยเล็ก (100 กรัม) ≈ 120 kcal	ธัญพืชแผ่น 1 แผ่น หรือ คอร์นเฟลิกผสมธัญพืช ครั้งถ้วย ≈ 100 - 200 kcal (ขึ้นกับวัตถุดิบส่วนประกอบ)
ถั่วอบไม่ใส่เกลือ 1 กำมือเล็ก ≈ 150 kcal	ผลไม้ตามปริมาณที่เหมาะสมต่อมือ ≈ 80 kcal

2. กำหนดเวลาและปริมาณให้ชัดเจน เช่น รับประทานขนมเฉพาะช่วงเช้า ก่อนมื้อกลางวัน หรือ ช่วงบ่าย หลังมื้อกลางวัน หรือ ไม่รับประทานขนมเลยทั้งวัน 1 - 2 วัน/สัปดาห์ พยายามอย่ามีทั้งสองมือ (นาน ๆ ครั้งได้ เช่น เมื่อไปประชุม สัมมนา)

3. ลดเซดด้วยการเคลื่อนไหวมากขึ้น เช่น เดินหลังอาหาร หรือ ทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อดึงพลังงานมาใช้



กิจกรรม	พลังงานที่ใช้ (ครั้งชั่วโมง)	เท่ากับการกิน...
ดูทีวี	140	เค้กเค้ก
เดินขึ้นบันได	275	ชีสเค้กแผ่นเล็ก
ขี่จักรยาน	210	คุกกี้เนยถั่ว 2 ชิ้น
เล่นโรลเลอร์เบลด	420	ไอศกรีม 2 ก้อน
เดินเร็ว	170	มันฝรั่งทอด 1 ถุงเล็ก

ท้ายที่สุด การดูแล หรือ ควบคุมน้ำหนัก ไม่จำเป็นต้อง “อดขนม” แต่เป็น “การอยู่ร่วมกับขนมอย่างสมดุล” รักในขนมต้องตัดทอนจากพลังงานรวมที่ต้องได้รับต่อวัน ทำได้ง่าย เพียงลดปริมาณข้าว และแป้งในมื้อหลัก เลือกประเภทอาหารที่ปรุงโดยไม่ใช้ไขมัน หรือ ใช้ไขมันน้อย ขนมที่ดีไม่เพียงแต่ช่วยเติมเต็มความสุข แต่ยังอาจเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตสุขภาพดีได้อย่างไม่ต้องรู้สึกผิด **มน**

คอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย ไกลโรค”

จากหนังสือ 45 เรื่องเล่าอาหารและโภชนาการ
กินดี ปลอดภัย ลดโรค
สถาบันโภชนาการ

สารกันบูด กับ อาหาร ต้องกังวลแค่ไหน?

จักรกฤษณ์ สกลกิจตินภากุล

การเตรียมอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ การเก็บอาหารในอุณหภูมิไม่เหมาะสม จะทำให้อาหารบูดเน่าง่าย เนื่องจากเชื้อจุลินทรีย์ที่ปนเปื้อนในอาหารเพิ่มจำนวนมากขึ้นและจับถ่ายของเสียออกมา ทำให้อาหารมีกลิ่น รสชาติ ลักษณะ และสีเปลี่ยนไปจากเดิม สังเกตได้ว่าอาหารที่เก็บนอกตู้เย็นเป็นเวลานาน จะมีกลิ่นเหม็นบูด รสเปรี้ยว หรือขึ้นรา จึงมีการหาวิธีต่างๆ เพื่อยืดอายุการเก็บรักษาอาหาร เช่น การใช้ความร้อนฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ การใช้ความเย็นแช่แข็งเพื่อยับยั้งการเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ การใช้เกลือ น้ำตาลในการดอง หรือแช่หมัก เพื่อเป็นการถนอมอาหารให้เก็บได้นานขึ้น เป็นต้น ปัจจุบันผู้ผลิตอาหารนิยมนำสารเคมีซึ่งมีคุณสมบัติป้องกันการเสื่อมเสียของอาหารที่เกิดจากเชื้อจุลินทรีย์ หรือปฏิกิริยาทางเคมี โดยเรียกสารกลุ่มนี้ว่า “สารกันเสีย” หรือที่เราเรียกง่ายๆ ว่า “สารกันบูด”

ประเทศไทยมีการอนุญาตให้นำสารเคมีหลายชนิดมาใช้เป็นสารกันเสีย ตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 418 พ.ศ.2563 เรื่อง วัตถุเจือปนอาหาร โดยกลุ่มของสารกันเสียที่มักพบเจือปนในผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปที่เด็กนิยมบริโภคมีหลายกลุ่ม (โดยสารในกลุ่มเดียวกันจะก่อผลกระทบต่อสุขภาพลักษณะเดียวกัน) ดังนี้

- **สารกลุ่มเบนโซเอต** ได้แก่ กรดเบนโซอิก (INS 210) โซเดียมเบนโซเอต (INS 211) โพแทสเซียมเบนโซเอต (INS 212) และแคลเซียมเบนโซเอต (INS 213) อนุญาตให้ใช้เป็นสารกันเสียในผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปหลายชนิด โดยเฉพาะอาหารที่เด็กๆ ชอบ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว พาสต้า เครื่องดื่ม นมอมบ ลูกกวาด ผลไม้แปรรูป แยม เยลลี่ ผลิตภัณฑ์นมหวานบางชนิด ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์แปรรูปบางชนิด เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตาม มีการลักลอบใช้สารดังกล่าวในเนื้อสัตว์แปรรูปจำนวนมากที่ไม่อนุญาตให้ใช้สารกลุ่มนี้ ได้แก่ ไส้กรอก ลูกชิ้นหมู ลูกชิ้นไก่ ลูกชิ้นปลา ปูอัด จีอ และหมูยอ เป็นต้น

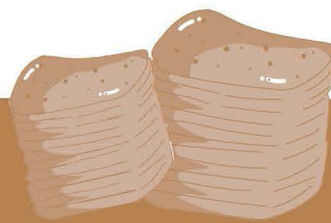
- **สารกลุ่มซอร์เบต** ได้แก่ กรดซอร์บิก (INS 200) โซเดียมซอร์เบต (INS 201) โพแทสเซียมซอร์เบต (INS 202) และแคลเซียมซอร์เบต (INS 203) อนุญาตให้ใช้เป็นสารกันเสียในผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปหลายชนิด เช่น นมปรุงแต่ง เนยแข็ง ชูปร น้ำสลัด เครื่องดื่ม นมอมบ นมจืดเย็น นมหวาน เนื้อสัตว์แปรรูปบางชนิด เช่น ไส้กรอก ลูกชิ้น กุนเชียง และหมูยอ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์แปรรูปที่มีการใช้สารกลุ่มนี้ ห้ามใช้ร่วมกับสารกลุ่มไนไตรต์และไนเตรต เพื่อป้องกันการทำปฏิกิริยากันจนเกิดสารใหม่ที่ก่อความเป็นพิษสูงขึ้น

- **สารกลุ่มไนไตรต์** ได้แก่ โพแทสเซียมไนไตรต์ (INS 249) โซเดียมไนไตรต์ (INS 250) สารกลุ่มนี้จะก่อผลกระทบต่อสุขภาพลักษณะเดียวกับสารกลุ่ม



ไนเตรต อนุญาตให้ใช้เป็น “สารกันเสีย” และ “สารคงสภาพของสี” โดยจำกัดการใช้เฉพาะผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์แปรรูปบางชนิด ได้แก่ เบคอน แหนม แฮม กุนเชียง และซาลามิ ที่ผ่านการทำแห้ง ไส้กรอกอีสาน และผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์บดที่ทำให้สุกโดยใช้ความร้อนเฉพาะกลุ่มไส้กรอกและผลิตภัณฑ์ที่มีกรรมวิธีผลิตทำนองเดียวกัน เช่น โบโลน่า และไส้ฉั้ว เท่านั้น

- **สารกลุ่มไนเตรต** ได้แก่ โพแทสเซียมไนเตรต (INS 251) และโซเดียมไนเตรต (INS 252) สารกลุ่มนี้จะก่อผลกระทบต่อสุขภาพลักษณะเดียวกับสารกลุ่มไนเตรต อนุญาตให้ใช้เป็น “สารกันเสีย” และ “สารคงสภาพของสี” โดยจำกัดการใช้เฉพาะผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์แปรรูปกลุ่มผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์บด ที่ผ่านกระบวนการหมักโดยไม่ใช้ความร้อน ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ทั้งชิ้น หรือตัดแต่ง บดหรือทอดกระดุก ที่ผ่านกระบวนการหมักเกลือและทำให้แห้งโดยใช้ลมร้อนหรือสุญญากาศเท่านั้น



อันตรายจากสารกันบูด ลักษณะการเกิดพิษขึ้นกับชนิดสารเคมี หากเป็นกลุ่มสารที่อนุญาตให้ใช้เป็นวัตถุเจือปนอาหาร ส่วนใหญ่จะเป็นสารที่มีความเป็นพิษต่ำ แต่การได้รับสารกันบูด ปริมาณมากเป็นประจำ ดับและไตต้องทำงานหนัก เพื่อกำจัดสารนี้ออกจากร่างกาย อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วย ในอนาคตจากพิษเรื้อรังของสารเหล่านั้น

ทั้งนี้ หากร่างกายได้รับสารนั้นเกินปริมาณที่ร่างกายจะสามารถกำจัดออก ได้หมด จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพได้ ตัวอย่างเช่น คนหนัก 50 กิโลกรัม ไม่ควร รับประทานอาหารที่ใส่กรดเบนโซอิกเกิน 250 มิลลิกรัมต่อวัน สารบางกลุ่มหากได้ รับปริมาณมากจะก่อพิษเฉียบพลัน เช่น กรดนิบโรอิกใส่กรอกที่ใช้ในไตรด์ปริมาณ มาก ทำให้ร่างกายเกิดภาวะขาดออกซิเจน นอกจากนี้ ไนเตรตและไนไตรท์จัดเป็น สารที่อาจก่อมะเร็งได้ เพราะสามารถทำปฏิกิริยากับเอมีนในเนื้อสัตว์จนเกิดเป็น สารไนโตรซามีนที่ก่อมะเร็งในมนุษย์ได้ ดังนั้น ถ้าไม่อยากเจ็บป่วยที่มีสาเหตุมาจาก การได้รับสารกันบูดมากเกินไป ควรปฏิบัติดังนี้

- ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปที่ใส่สารกันบูดเป็นประจำ โดยเฉพาะ ผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีเครื่องหมาย อย. เนื่องจากเราไม่รู้ว่าใส่สารกันบูดชนิดที่อนุญาต ให้ใช้ในอาหาร หรือใส่ในปริมาณมากเกินไปหรือไม่

- บริโภคอาหารหลากหลายชนิด สับเปลี่ยนหมุนเวียนกันไป โดยเพิ่มการ บริโภคอาหารที่ปรุงจากวัตถุดิบสด สะอาด ให้อย่างยิ่งขึ้น หรือเลือกผลิตภัณฑ์ ที่แสดงบนฉลากว่า ‘ไม่ใช้สารกันเสีย’



มหาวิทยาลัยมหิดล
Mahidol University

ที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.) ร่วมกับ คณะวิทยาศาสตร์
และสภาคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหิดล ขอเชิญอาจารย์ และผู้สนใจ เข้าร่วมรับฟัง

การเสวนาทางวิชาการ ปอมท. ครั้งที่ 1/2568

เรื่อง นโยบาย ทิศทาง และขั้นตอน

ในการพิจารณาการขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการ

วิทยากร

ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.บวรศักดิ์ อุวรรณโณ
กรรมการข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ



ดำเนินกรเสวนาโดย

รองศาสตราจารย์ ดร.ปิวิดา ไตรเพิ่ม
สมาชิกสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล



ลงทะเบียนเข้าร่วมงานและฝากคำถาม
(Onsite 30 ที่นั่ง)

ช่องทางการรับชม



Webex Webinar

Event number: 2644 141 4100

Event password: 10june2025

วันอังคารที่ 10 มิถุนายน 2568 เวลา 10.00-12.00 น.

ณ ห้องประชุม K102 อาคารเฉลิมพระเกียรติ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พญาไท
และออนไลน์ผ่าน **WebEx Webinar** หรือ **FB Fanpage** : ที่ประชุมประธานสภาอาจารย์
มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย - ปอมท.

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล โทรศัพท์ 0-2849-6351-2

MUFS Quick Survey 2025 : MU Academic Staff's Participation Survey

ขอเชิญชวนเชิญอาจารย์ทุกท่าน
ร่วมตอบแบบสอบถาม
ทำแบบสอบถามง่าย ๆ ใช้เวลาไม่กี่นาที
ไม่มีการเก็บข้อมูลชื่อของผู้อตอบ

เราต้องการฟังเสียงจากคุณ
เพื่อ

- 1 ประเมินผลและวิเคราะห์ให้แจ้ง
ข้อมูลภาพรวม
- 2 เสนอต่อที่ประชุมสภาคณาจารย์
ที่มหาวิทยาลัยมหิดล
และส่วนงานที่เกี่ยวข้อง



หรือ <http://tiny.cc/MUFSQS>

หมดเขต 30 มิถุนายน 2568

U

รณการการแถลง

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปริญญ์ รัตนวิทยาภักดิ์



Wisdom of the Land

สวัสดิค: ประชาคมมหิดล

ในนามของกองบรรณาธิการข่าวสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล ขอส่งความปรารถนาดีมายังทุกท่าน เดือนพฤษภาคมถือเป็นช่วงรอยต่อระหว่างฤดูร้อน และฤดูฝน เดือนนั้นนอกจากจะเป็นช่วงเวลาที่หลายท่านที่เป็นผู้ประกอบการต้องปรับตัวเข้าสู่การเปิดเทอมใหม่ที่ต้องฝ่าฟันรถติด ยังมีวันสำคัญ และวันหยุดราชการหลายวันที่ส่งผลต่อการวางแผนงานและชีวิตประจำวัน เดือนพฤษภาคมนี้มีวันหยุดสำคัญหลายวัน ได้แก่ วันแรงงานแห่งชาติ ในวันที่ 1 พฤษภาคม วันฉัตรมงคล ในวันที่ 4 พฤษภาคม ซึ่งเป็นวันสำคัญของชาติที่ควรใช้เวลานี้ทบทวนคุณค่าของการทำงานเพื่อส่วนรวม และระลึกถึงสถาบันพระมหากษัตริย์อันเป็นศูนย์รวมจิตใจของประชาชนชาวไทย วันพืชมงคล ในวันที่ 9 พฤษภาคม วันวิสาขบูชา ในวันที่ 11 พฤษภาคม ยังมีวันหยุดชดเชยในวันที่ 12 พฤษภาคม กันอีก และ ในวันที่ 15 พฤษภาคม มีการประกาศว่าประเทศไทยเข้าสู่หน้าฝนอย่างเป็นทางการอีกด้วย ซึ่งเป็นช่วงที่อุณหภูมิ และความชื้นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลต่อสุขภาพได้ง่าย โดยเฉพาะโรคระบบทางเดินหายใจ โรคที่มากับน้ำ หรือแม้กระทั่งอาการป่วยเล็ก ๆ ที่อาจพัฒนาเป็นอาการรุนแรงหากละเลยการดูแลตนเอง จึงขอแนะนำให้บุคลากรทุกท่านระมัดระวังสุขภาพในช่วงนี้เป็นพิเศษ ควรเตรียมร่ม หรือ เสื้อกันฝนพกติดตัว หมั่นล้างมือหลังสัมผัสสิ่งของในพื้นที่สาธารณะ สวมหน้ากากอนามัย รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ และพักผ่อนให้เพียงพอ

ช่วงวบเดือนพฤษภาคมนี้ มีเนื้อหาสาระที่หลากหลาย เพื่อตอบใจกัยทั้งด้านสุขภาพ การใช้ชีวิต ได้แก่

1. “ขนมสำหรับคนกลัวอ้วน อร่อยได้ไม่ต้องอด” เป็นบทความที่จะช่วยลดความกังวลของหลายท่านที่ชอบรับประทานขนม มีความสุขในทุกๆวัน
2. คอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย โกลโรค” เรื่อง สารกันบูด กับ อาหาร ต้องกังวลแค่ไหน” – บทความประจำองข่าวสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ข่าวประชาสัมพันธ์ เรื่องการเสวนาทงวิชาการ ปอมท. ครั้งที่ 1/2568 และขอเชิญอาจารย์ทุกท่านร่วมตอบแบบสอบถามของสภาคณาจารย์ MUFS Quick Survey 2025: MU Academic Staff's Participation Survey

ท้ายที่สุดนี้ หวังว่าข่าวสารในฉบับเดือนพฤษภาคมจะเป็นประโยชน์ และสร้างแรงบันดาลใจให้แก่คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และบุคลากรทุกท่านในการดูแลสุขภาพ ดูแลร่างกาย และจิตใจ

ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพดี มีพลังในการทำงาน และพบเจอแต่สิ่งดีงามในเดือนนี้
พบกันใหม่ฉบับหน้า

ข่าวสภาคณาจารย์

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

บรรณาธิการประจำฉบับ กองบรรณาธิการ

ผศ. ดร.ปริญญ์ รัตนวิทยาภักดิ์

ผศ. ดร.กอบแก้ว มโนมัยพิบูลย์ ผศ. ดร.จรรยา ธัญญาดี อ. ดร.ชนิดา เลิศพิทักษ์พงษ์ ผศ. ดร.ชาญยศ ปัสสัมปัติวิริยะเวช อ. ดร.ทรงพล องค์กรวัฒนกุล อ. ดร.ธีรวัฒน์ สงสีจันทร์ อ. ดร.บุญมี พวงเพชร อ. ทพญ.ปณิดา ทาวีโล ผศ. ดร.ปริญญ์ รัตนวิทยาภักดิ์ อ.รชตวรรณ เวียบฉลาด ผศ. ดร.วันวิสาข์ ศรีสุเมธชัย รศ. ดร.สันติ บณวิธระรังษี

ประสานงานกลาง

พัชญา วงษ์วนกนิย์ คาริน พรหมศิลป์

ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม เจ้าของ

พศศิริ บุญมาวงศ์

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