



ใคร...? ทำอะไร...? ที่ไหน...?

สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม
จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ “การดำเนินกิจกรรมบนเครือข่ายสารสนเทศ
เพื่อพัฒนาการศึกษา ครั้งที่ 41” (41st WUNCA) ระหว่างวันที่ 3 – 5 สิงหาคม
พ.ศ. 2565 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตวังไกล
กังวล จ.ปทุมธานี สำนักหอสมุดกลางส่งบุคลากรเข้าร่วมประชุมครั้งนี้
จำนวน 2 คน ดังนี้



1. นางสาวเวรกา บุญยะฤทธิ์
2. นางสาววิภาวี คุ่มภัยเพื่อน

ใคร...? ทำอะไร...? ที่ไหน...?

กองอาคารสถานที่ สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยรามคำแหง
จัดโครงการฝึกอบรมและศึกษาดูงานด้านอนุรักษ์พลังงาน เรื่อง “การอนุรักษ์
พลังงานและพลังงานแทน” เพื่อมุ่งเน้นให้ความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักถึงการใช
พลังงานอย่างประหยัด คุ่มค่า ในวันที่ 4 สิงหาคม พ.ศ.2565 ณ ห้องประชุม
Auditorium การไฟฟ้านครหลวง สำนักงานใหญ่ คลองเตย สำนักหอสมุดกลาง
ส่งบุคลากรเข้าร่วม 2 คน ดังนี้

1. นายสุเทพ การทวี
2. นายนันทจิต หมดทอง



บริการวิชาการ

ภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
นำนักศึกษาปริญญาโท ชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาเทคนิคการ
วิจัยชีววิทยา (BIO6104) จำนวน 4 คน เข้าฝึกอบรมการสืบค้น
ฐานข้อมูลออนไลน์ที่สำนักหอสมุดกลางให้บริการ เพื่อให้นักศึกษา
ใช้ในการค้นคว้าสารสนเทศที่มีความทันสมัยและถูกต้อง และให้ได้
ข้อมูลสำหรับการทำวิจัย ในวันที่ 26 สิงหาคม พ.ศ. 2565 ณ
ห้องฝึกอบรม ชั้น 1 อาคาร 1 โดยมีนางสาวสาธิตา สุธรรมนิรันดร์ และ
นางสาวธัญญสุดา เทียมพักตร์ เป็นวิทยากรบรรยายและฝึกปฏิบัติ





อาหารคลีนเพื่อสุขภาพที่ดี

*ชัชพร วงศ์จันทร์

อาหารคลีนเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ได้รับความนิยมกันอย่างแพร่หลายในยุคปัจจุบัน เนื่องจากคนส่วนใหญ่หันมาดูแลสุขภาพรวมไปถึงทางด้านโภชนาการ คุณประโยชน์ที่ได้จากการทานอาหาร การดูแลรูปร่าง เพราะการทานอาหารคลีนจะสามารถดึงประโยชน์จากสารอาหารมาใช้ได้มากกว่าจากการทานอาหารในรูปแบบอื่นๆ



อาหารคลีน คือ อาหารที่ผ่านการปรุงแต่งรสชาติน้อย โซเดียมที่ต่ำ น้ำตาลน้อย ลดเค็ม หวาน มัน เน้นอาหารที่เป็นธรรมชาติและเป็นประโยชน์สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้แก่ร่างกาย สร้างสมดุลทางด้านอารมณ์ และช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น ยังเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับคนที่กำลังดูแลรูปร่างและลดน้ำหนัก หลักการทานอาหารคลีนที่ดีต้องคำนึงถึงปริมาณแคลอรีที่ได้รับด้วย แนวทางการปฏิบัติสำหรับผู้เริ่มต้นอยากทานอาหารคลีนฉบับง่าย ๆ มาฝากกันมีทั้งหมด 5 วิธีด้วยกัน ดังนี้

1. งดการทานอาหารที่มีการปรุงแต่งรสชาติ ให้เน้นทานอาหารที่ผ่านการ อบ นึ่ง ต้ม อย่าง
2. เลือกทานผลไม้ที่ให้กากใยอาหารสูง สด สะอาด หลีกเลี่ยงผลไม้แปรรูป เพราะให้ปริมาณน้ำตาลสูงเกินไป
3. เลือกทานธัญพืชที่หลากหลายไม่ผ่านการขัดสีอุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน โปรตีน และวิตามินต่าง ๆ
4. การเลือกทานไขมันที่ดีและคาร์โบไฮเดรต ในปริมาณที่เหมาะสมมีความสำคัญมาก ๆ
5. ดื่มน้ำเปล่าเยอะ ๆ อย่างน้อย 8-12 แก้วต่อวัน ช่วยลดความหิวและทำให้ผิวพรรณสดใส



อาหารคลีนเป็นหนึ่งในกระแสการดูแลสุขภาพที่ได้รับความนิยมจากธรรมชาติก็จริง แต่คนส่วนใหญ่มักเข้าใจผิดคือการทานผักเยอะ ๆ จริง ๆ แล้วคือการทานอาหารให้อยู่ในสัดส่วนที่เหมาะสมปริมาณที่พอเหมาะอย่างใดก็ตามการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรงขึ้น มาเริ่มต้นจากใส่ใจคุณค่าประโยชน์จากสารอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายตั้งแต่วันนี้ เพื่อให้สุขภาพที่ดีของคุณกันค่ะ

บรรณานุกรม

The Bangkok insight. (2020). อาหารคลีน'ทานให้ถูกหลัก' ได้ประโยชน์ กรมอนามัยมีคำแนะนำที่นี้!. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 16 เมษายน 2564, จาก <https://today.line.me/th/v2/article/oYn7N5>

ชนกพรรณ วรดิกล. (2559). เครือข่ายการสื่อสารและการสร้างอัตลักษณ์ของกลุ่มผู้บริโภคอาหารคลีน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. สืบค้นจาก http://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2016/TU_2016_5607030409_3067_6323.pdf

*นักศึกษาฝึกงานสาขาวิชาบรรณารักษศาสตร์และสารนิเทศศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

