Cerebos

Nutrition Update

ปีที่ 9 ฉบับที่ 48 มกราคม – กุมภาพันธ์ 2550

งานวิจัยยืนยันผักเป็นอาหารสมองที่ดี

คนที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ควรกินผักเพิ่มความเฉียบคมของสมอง งานวิจัยเมื่อเร็วๆ นี้ ที่ชื่อว่า Chicago Health and Aging Project ซึ่งติดตามชายและหญิงมากกว่า 3,700 คน โดยการประเมินการบริโภคของอาสาสมัครและทดสอบความเฉียบคมของสมองในช่วงเวลา 3 ปี และ 6 ปีต่อมา

กินผักวันละ 3 หน่วยบริโภคช่วยชะลอความเสื่อมของสมองลง 5 ปี

นักวิจัยพบว่า ผู้ที่กินผักวันละ 3 หน่วยบริโภค โดยเฉพาะผักสีเขียว สามารถพยุงหรือรักษาประสิทธิภาพของสมองได้นานกว่ากลุ่มที่บริโภคผักน้อยกว่าวันละ 1 หน่วยบริโภคถึงร้อยละ 40 โดยกลุ่มที่บริโภคผักวันละ 3 หน่วยบริโภคขึ้นไป มีการทำงานของสมองเหมือนคนที่อายุน้อยกว่า 5 ปี (หนึ่งหน่วยบริโภค = ผักสุก 1/2 ถ้วยตวง หรือผักสด 1 ถ้วยตวง)

เพิ่มผลไม้ไม่ช่วยเพิ่มประโยชน์ให้สมองมากขึ้น

แม้จะมีการบริโภคผลไม้เพิ่มขึ้นก็ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในด้านความจำ และนี่ไม่ใช่งานวิจัยชิ้นแรกที่แสดงว่าผักให้ประโยชน์ต่อสมองมากกว่าผลไม้ งานวิจัย Nurses Health Study ติดตามดูผลของผักและผลไม้ในผู้หญิงมากกว่า 13,000 คน และทดสอบความจำพบว่า ผู้หญิงที่บริโภคผักใบเขียวและผักตระกูลครูซิเฟอรัส สมองจะเสื่อมช้ากว่าผู้หญิงที่บริโภคผักน้อยที่สุด แต่การบริโภคผลไม้มากขึ้น ไม่มีผลต่อการบำรุงสมองเพิ่มเติม นักวิจัยแนะว่า ประโยชน์ที่โดดเด่นจากวิตามินอีและโฟเลทมีมากจากผัก

ข้อแนะนำ ในปัจจุบันการบริโภคผักและผลไม้เปลี่ยนจากวันละ 5 หน่วยบริโภคเป็น 9 หน่วยบริโภค และผลไม้ไม่สามารถทดแทนผักได้ เนื่องจากผักและผลไม้มีสารป้องกันโรคที่แตกต่างกันไป งานวิจัยครั้งนี้ได้ชี้ให้เห็นความสำคัญของการบริโภคผักใบเขียวจัด เช่น ผักโขม สลัดโรเมน ผักตระกูลครูซิเฟอรัส เช่น บร็อคโคลี ดอกกะหล่ำ คะน้า เป็นต้น

Environmental Nutrition, Feb 2007

สวัสดีปีหมูค่ะ

หลังจากที่พวกเราทุกคนมีความสุขกับช่วงเวลาแห่งการเฉลิมฉลองในเทศกาลต่างๆ ของศักราชใหม่กันมาแล้ว หวังว่าทุกคนคงเริ่มต้นการทำงานอย่างเต็มเปี่ยมด้วยพลังกาย พลังใจ พร้อมเดินหน้าต่อไปอย่างกระฉับกระเฉง

สำหรับปี 2550 ดิฉันและทีมงานขอเป็นกำลังใจให้ทุกๆ ท่านประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนตัวเองและดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำรัสของในหลวง

Cerebos Nutrition Update มีผลการวิจัยใหม่ๆ และขอแนะนำดีๆ เพื่อให้สมาชิกทุกท่านได้เริ่มต้นปีอย่างมีความสุขพร้อมกับมีสุขภาพดีๆ มาฝาก เช่น อาหารมื้อเดียวก็มีผลต่อหลอดเลือดแดงได้ ปลาอาจช่วยลดความเสี่ยงการเกิดจอประสาทตาเสื่อม ไขมันทรานซ์อาจทำให้อ้วนกว่าไขมันชนิดอื่นๆ ถั่วเหลืองป้องกันมะเร็งเต้านม พริกช่วยเพิ่มการเผาผลาญไขมัน เป็นต้น

พบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

คณะที่ปรึกษาฝ่ายวิชาการ

ศ.เกียรติคุณ นพ.จอมจักร จันทรสกุล	ศูนย์โภชนบำบัด คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล
ศ.กิตติคุณ นพ.หะทัย เทพพิสัย	ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
ศ.เกียรติคุณ พญ.อุรุษา เทพพิสัย	ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
ผศ.นพ.พันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์	อาจารย์พิเศษภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
รศ.นพ.สรนิต ศิลธรรม	ศูนย์โภชนบำบัด คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล
รศ.นพ.สุรเดช หงส์อิง	หัวหน้าโครงการโรคมะเร็งในเด็ก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
ภญ.อรวรรณ เกตุเจริญ	หัวหน้างานเภสัชสนเทศ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
ภญ.อุบลรัตน์ ประดิษฐ์กุล	แผนกยาและเวชภัณฑ์ สำนักงานบรรเทาทุกข์และประชานามัยพิทักษ์ สภากาชาดไทย
ภญ.อินทิรา วงศ์อัญมณีกุล	กลุ่มงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลเลิดสิน

บรรณาธิการ

อ.ศัลยา คงสมบูรณ์เวช	Registered Dietitian (U.S.A.)

กองบรรณาธิการ

พญ.สุภาณี ศุกระฤกษ์	อายุรแพทย์และแพทย์ผิวหนัง
นพ.มิ่งเมือง วรวัฒนะกุล	กุมารแพทย์ สาขาทางเดินอาหาร Pediatric Gastroenterology
รศ.ดร.สุวิมล กีรติพิบูล	คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ผศ.ภก.ดร.มนัส พงศ์ชัยเดชา	คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
ดร.สุภัจฉรา นพจินดา	ศูนย์วิจัย โรงพยาบาลรามาธิบดี
รศ.ลาวัณย์ ผลสมภพ	คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
อ.กรุณา ศิริบุญญา	อาจารย์พิเศษด้านโภชนาการ คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยคริสเตียน
อ.ศิริยา โชควิวัฒนวนิช	ศูนย์โภชนบำบัด โรงพยาบาลศิริราช

เจ้าของผู้พิมพ์และโฆษณา บริษัท เซเรบอส (ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 140/1 อาคารเดี่ยนหงวน 2 ชั้น 15 ถนนวิทยุ ลุมพินี ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2650-9777 ต่อแผนกลูกค้าสัมพันธ์ E-mail : customer@cerebos.co.th http://www.brandsworld.co.th

อาหารมื้อเดียวก็มีผลต่อหลอดเลือดแดงได้

นักวิจัยชาวออสเตรเลียและสวีเดนทดลองให้อาหารไขมันอิ่มตัวสูง หรืออาหารไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่งกับชายและหญิงสุขภาพดี 14 คน ในเวลาต่างกัน ผลการทดลองพบว่า อาหารที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูงลดความสามารถของเอชดีแอลคอเลสเทอรอลในการทำหน้าที่ต้านการอักเสบและผ่อนคลายหลอดเลือดแดง (ซึ่งจะทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น) แต่อาหารไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่งในปริมาณมาก ช่วยเพิ่มการทำงานด้านการต้านอักเสบ

Journal of the American College of Cardiology, August 15, 2006

พริกช่วยเพิ่มการเผาผลาญไขมัน

การวิจัยมากมายในปัจจุบันแสดงให้เห็นว่า การรับประทานพริก หรือสารสกัดจากพริกช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงาน เพิ่มการใช้ไขมันในร่างกาย และอาจมีประโยชน์ในการลดความอ้วนหรือโรคต่างๆ ที่เกิดจากความอ้วนได้ การลดความอ้วนจะช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน หรือช่วยให้ควบคุมเบาหวานได้ดีขึ้น

คณะนักวิจัยของ School of Human Life Science, Tasmania University ประเทศออสเตรเลีย ได้วิจัยเพื่อศึกษาผลของการรับประทานพริกในผู้ป่วย 36 คน โดยสุ่มแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ซึ่งแต่ละกลุ่มจะให้รับประทานอาหารที่ปรุงด้วยพริกสลับกับอาหารที่มีรสจืด พร้อมกับทำการวัดระดับของอินซูลิน C-peptide และกลูโคสในเลือด อัตราการเผาผลาญอาหารของแต่ละคน หลังการวิจัยพบว่า การรับประทานพริกเป็นประจำ อาจช่วยลดระดับการเกิด hyperinsulineamia (การมีระดับอินซูลินในเลือดสูงเกินปกติ) ซึ่งเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานในคนอ้วนได้

Am J Clin Nutr. July, 2006

ปลาอาจช่วยลดความเสี่ยงการเกิดจอประสาทตาเสื่อม

การรับประทานปลาเพียงสัปดาห์ละครั้งอาจลดความเสี่ยงจอประสาทตาเสื่อมก่อนเวลาอันควรถึงร้อยละ 40

นักวิจัยชาวออสเตรเลียได้ทำการศึกษาในชายและหญิงที่มีอายุ 49 ปีขึ้นไป จำนวน 3,000 คน เป็นระยะเวลา 5 ปี พบว่า ผู้ที่กินปลาถึงสัปดาห์ละ 3 ครั้ง มีความเสี่ยงการเกิดจอประสาทตาเสื่อมลดลงร้อยละ 75 นักวิจัยแนะว่า กรดโอเมกา 3 อาจช่วยป้องกันความผิดปกติในส่วนเรตินา

Archives of Ophthalmology, July 2006

ไขมันทรานซ์อาจทำให้อ้วนกว่าไขมันชนิดอื่นๆ

นักวิจัยจาก Wake Forest University ใน North Caroline ศึกษาในลิง 51 ตัว โดยให้ลิงกินอาหารแบบตะวันตกซึ่งมีไขมันร้อยละ 35 ลิงประมาณครึ่งหนึ่งได้อาหารที่มีไขมันทรานซ์สูง (สูงถึงร้อยละ 8 ของพลังงาน ในขณะที่ปริมาณที่แนะนำให้ควรบริโภคคือ น้อยกว่าร้อยละ 1 ของพลังงาน) ลิงอีกครึ่งหนึ่งได้รับอาหารไขมันทรานซ์ต่ำมากๆ หลังจากการวิจัยเสร็จสิ้นลง แม้ว่าทั้ง 2 กลุ่มจะได้รับพลังงานและไขมันเท่ากัน ลิงที่กินไขมันทรานซ์มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 7.2 เปรียบเทียบกับกลุ่มที่กินไขมันทราสซ์ต่ำ น้ำหนักเพิ่มเพียงร้อยละ 1.8 ฉะนั้นถ้าจะเลี่ยงไขมันทรานซ์ก็ต้องเลี่ยงน้ำมันที่ผ่านขบวนการเติมไฮโดรเจน

Presented at American Diabetes Association meeting, June 2006, Washington, D.C

ถั่วเหลืองป้องกันมะเร็งเต้านม

ผลงานวิจัยชิ้นใหม่รายงานว่า ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองอาจลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งเต้านม การวิจัยแบบ meta-analysis จาก Johns Hopkins School of Medicine วิเคราะห์งานศึกษาวิจัย 18 ผลงานก่อนหน้านี้ในเรื่องของถั่วเหลืองและความเสี่ยงมะเร็งเต้านม ซึ่งตีพิมพ์ระหว่างปี 1978 และ 2004 การวิเคราะห์พบว่า ในบรรดาหญิงที่บริโภคถั่วเหลืองมากลดความเสี่ยงมะเร็งเต้านมได้ถึงร้อยละ 14 ผลการป้องกันค่อนข้างชัดเจนในหญิงก่อนหมดประจำเดือน ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดมะเร็งเต้านม ได้แก่ คลอดเกินกำหนดในท้องแรก มีประจำเดือนเร็วเกินไป อ้วน ขาดการออกกำลังกาย ดื่มแอลกอฮอล์ และปัจจัยอื่นๆ ทางด้านโภชนาการ การบริโภคถั่วเหลืองระหว่างวัยเด็กและวัยแตกเนื้อหนุ่มสาว มีส่วนสำคัญต่อการลดความเสี่ยงมะเร็งเต้านม

J.Natl Cancer Inst. April, 2006

ลดน้ำหนักต้องออกกำลังกายด้วย เพื่อป้องกันกระดูกบาง

การลดน้ำหนักที่มีผลมาจากการออกกำลังกายช่วยป้องกันกระดูกบางได้ ส่วนการลดแคลอรีเพื่อลดน้ำหนักจะทำให้เนื้อกระดูกบางลง เพิ่มความเสี่ยงกระดูกแตกหักได้

นักวิจัยชาวอิตาเลียนได้ทำการวิจัยแบบสุ่มทางคลินิกกับชายและหญิง 46 คน อายุเฉลี่ย 57 ปี เป็นเวลา 1 ปี จากการแบ่งอาสาสมัครเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งรับประทานอาหารจำกัดพลังงาน (พลังงานลดลงวันละ 380 แคลอรี กลุ่มที่สองออกกำลังกายสม่ำเสมอ (ประมาณสัปดาห์ละ 6 ครั้ง) และกลุ่มที่ 3 ได้รับการสอนวิธีการดำเนินชีวิตที่ดี

นักวิจัยพบว่า น้ำหนักที่ลดไปในระหว่างกลุ่มที่รับประทานอาหารที่มีแคลอรีต่ำและกลุ่มที่ออกกำลังกายไม่ต่างกัน แต่กลุ่มที่รับประทานอาหารน้อยลงมีเนื้อกระดูกบางลงในส่วนสะโพกและสันหลังอย่างชัดเจนและมากกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกาย กลุ่มที่มีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตมีน้ำหนักและความหนาแน่นกระดูกคงเดิมไม่เปลี่ยนแปลง

นักวิจัยสรุปว่า การออกกำลังกายมีความสำคัญในการรักษาเนื้อกระดูกและควรเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมการลดน้ำหนัก

Archives of Internal Medicine. December 11/25, 2006

คนมีโรคเหงือกระวังสโตรีคถามหา

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยบอสตันพบว่า จากการวิเคราะห์ชายหญิง จำนวน 5,000 คน อายุ 60 ปีขึ้นไปที่สูญเสียฟันบางส่วนหรือเป็นโรคปากนกกระจอก โรคปริทนต์ (periodontal disease) มีโอกาสที่จะเกิดสโตรีคมากกว่าคนที่ยังมีฟันอยู่ นักวิจัยยังไม่แน่ใจว่าโรคเหงือกเป็นสาเหตุของสโตรีค หรือเกิดขึ้นคู่ไปกับสโตรีค

Journal of Periodontology, October 2006

Cerebos Awards

โครงการ "เซเรบอส อวอร์ด" ครั้งที่ 7 มอบทุนให้นักวิจัยไทยในปี 2007

บริษัท เซเรบอส (ประเทศไทย) จำกัด ผู้จัดตั้งโครงการทุนวิจัย เซเรบอส อวอร์ด (Cerebos Awards) สานต่อการมอบทุนวิจัย เซเรบอส อวอร์ด (Cerebos Awards) ครั้งที่ 7 เพื่อช่วยสนับสนุนงานวิจัยของนักวิชาการไทยสู่สากล โดยมี ศ.นพ.จอมจักร จันทรสกุล เป็นประธานคณะกรรมการพิจารณาโครงการทุนวิจัยฯ และ ดร.ลักขณา ลีละยุทธโยธิน ประธานกรรมการบริหาร บริษัท เซเรบอส (ประเทศไทย) จำกัด เป็นผู้ให้การสนับสนุนโครงการดังกล่าว

สำหรับโครงการมอบทุนให้นักวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการค้นคว้าวิจัยทางโภชนศาสตร์ เภสัชศาสตร์ และสาขาที่เกี่ยวข้องให้แก่แพทย์ เภสัชกร นักโภชนาการ พยาบาล นักวิทยาศาสตร์ และนักวิชาการทั่วไป เพื่อยกระดับความสามารถในการแข่งขันทางวิชาการของประเทศไทยกับนานาประเทศ โดยให้ทุนวิจัยประเภทวงเงินไม่เกิน 200,000 บาทต่อปี ซึ่งสามารถแบ่งให้สำหรับโครงการวิจัยไม่เกิน 4 โครงการต่อปี ซึ่งที่ผ่านมามีผู้ได้รับทุนจากโครงการแล้วหลายท่าน อาทิ นพ.รุ่งโรจน์ พิทยศิริ ศ.น.พ.สุรัตน์ โคมินทร์ ผศ.ดร.สุพัตรา ปรศุพัฒนา เป็นต้น

ทั้งนี้ทางโครงการฯ ขอเชิญชวนผู้สนใจขอรับทุนโดยส่งแบบเสนอโครงการวิจัย (ตามแบบฟอร์มด้านล่าง) มาได้ตั้งแต่วันนี้ถึง 31 พฤษภาคม 2550 นี้ ที่ประธานกรรมการโครงการทุนวิจัย เซเรบอส อวอร์ด เลขที่ 140/1 อาคารเคี่ยนหงวน 2 ชั้น 15 ถนนวิทยุ ลุมพินี ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2650-9777 http://www.brandsworld.co.th

หลักเกณฑ์การพิจารณาทุนวิจัยเซเรบอส (Cerebos Awards)

1. ทุนวิจัยนี้มีชื่อว่า **"ทุนวิจัยรางวัลเซเรบอส"** (Cerebos Awards)
2. ทุนนี้มีจำนวนเงินทั้งสิ้น **200,000 บาท** (สองแสนบาทถ้วน) ต่อปี สามารถแบ่งให้สำหรับโครงการวิจัยไม่เกิน 4 โครงการต่อปี
3. คณะกรรมการพิจารณาทุนได้แก่

1)	ศ.นพ.จอมจักร จันทรสกุล	ประธานคณะกรรมการฯ
2)	รศ.ดร.นัยพินิจ คชภักดี	กรรมการ
3)	รศ.นพ.สรนิต ศิลธรรม	กรรมการ
4)	รศ.นพ.สุรเดช หงส์อิง	กรรมการ
5)	รศ.พญ.ปรียานุช แย้มวงษ์	กรรมการ
6)	รศ.ดร.สุรพจน์ วงศ์ใหญ่	กรรมการ
7)	ผศ.ภก.ดร.มนัส พงศ์ชัยเดชา	กรรมการ
8)	รศ.ดร.สุวิมล กีรติพิบูล	กรรมการ
9)	ดร.สุภัจฉรา นพจินดา	กรรมการ
10)	ดร.ชนิดา ปโชติการ	กรรมการ
11)	รศ.ลาวัณย์ ผลสมภพ	กรรมการ
12)	รศ.ชวลิต รัตนกุล	กรรมการ
13)	อาจารย์ศัลยา คงสมบูรณ์เวช	กรรมการและเลขานุการ

4. ผู้ที่จะขอทุนวิจัยต้องส่งแบบฟอร์มเสนอโครงการตามหัวข้อ ตามแบบเสนอโครงการ พร้อมสำเนาจำนวน 13 ชุด
5. โครงการที่จะขอรับทุนต้องเป็นโครงการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ผลิตภัณฑ์อาหาร สมุนไพร และยา รวมทั้งพฤติกรรมการบริโภคที่มีผลต่อโภชนบำบัดและการส่งเสริมสุขภาพ โดยก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ เพื่อการนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม
6. ผู้ขอรับทุนวิจัยจะเสนอโครงการรับทุนวิจัย Cerebos Awards ได้เพียง

1 โครงการในแต่ละปี โดยต้องไม่มีชื่อในโครงการอื่นที่จะเสนอขอทุน Cerebos Awards ในปีนั้นๆ อีก

7. การพิจารณาของคณะกรรมการถือเป็นการตัดสินขั้นเด็ดขาด
8. แนวทางการพิจารณาของคณะกรรมการสามารถกำหนดได้ดังนี้

8.1 ให้ในรูปคะแนน

8.2 โดยแบ่งเป็นหัวข้อหลัก 4 หัวข้อคือ

8.2.1 การนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อไป (Impact factors) คะแนนเต็ม 30 คะแนน

8.2.2 ความคิดริเริ่ม (Innovation) คะแนนเต็ม 20 คะแนน

8.2.3 โอกาสที่งานวิจัยจะทำให้สำเร็จ (Feasibility) คะแนนเต็ม 20 คะแนน

8.2.4 ความสำคัญทางวิชาการ วิธีการวิจัยและการดำเนินงาน (Academic quality) คะแนนเต็ม 30 คะแนน

9. การแบ่งจ่ายเงินของทุนวิจัยจะแบ่งให้เป็นระยะดังนี้

9.1 ระยะแรก หลังได้รับพิจารณาให้ทุนเป็นจำนวน 40% ของทุนที่ได้รับทั้งหมด

9.2 ระยะที่สอง จะได้รับเงินอีกจำนวน 40% ของทุนที่ได้รับทั้งหมด หลังจากมีการส่งรายงานความก้าวหน้างานวิจัยที่น่าพอใจภายใน 3-6 เดือน

9.3 ระยะที่สาม จะได้รับเงินอีกจำนวน 20% ของทุนที่ได้รับทั้งหมด หลังจากงานวิจัยได้รับการพิจารณารับตีพิมพ์ในวารสารซึ่งเป็นที่ยอมรับแล้ว

10. หลังจากทำวิจัยเสร็จสิ้นแล้ว ให้ผู้ได้รับทุนส่งรายงานผลงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์และ / หรือรายงานที่ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารวิชาการทางการแพทย์ สาธารณสุข หรือวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นที่ยอมรับในประเทศ หรือต่างประเทศให้แก่คณะกรรมการและให้มีการแสดงกิตติกรรมประกาศชื่อทุนในงานวิจัยนั้นๆ
11. โครงการวิจัยที่ได้รับทุนจะเป็นโครงการที่รับทุนจากแหล่งทุนอื่นๆ อีกก็ได้ แต่ต้องได้รับการยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจากเจ้าของทุนเดิมมาแสดงให้แก่คณะกรรมการพิจารณาทุนด้วย

แบบเสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับทุนวิจัยเซเรบอส (Cerebos Awards) ประจำปี 2550

1. ชื่อโครงการ - ภาษาไทย
- ภาษาอังกฤษ

2. เสนอทุนประเภท ประเภทวงเงินไม่เกิน 200,000 บาท

3. ประเภทของงานวิจัย
- การวิจัยประยุกต์ การวิจัยทางคลินิก และการวิจัยพัฒนา
- การวิจัยพื้นฐาน
- การวิจัยภาคสนาม

4. สาขาที่ทำการวิจัย อาหาร ผลิตภัณฑ์อาหาร สมุนไพรและยา รวมทั้งพฤติกรรมการบริโภคที่มีผลต่อโภชนบำบัดและการส่งเสริมสุขภาพ และสาขาที่เกี่ยวข้อง

5. คณะผู้ดำเนินการวิจัย

1. หัวหน้าโครงการวิจัย (ให้แนบ Curriculum Vitae ภาษาอังกฤษ) โดยมีชื่อ คุณวุฒิ ตำแหน่ง ภาควิชา หมายเลขโทรศัพท์ รวมทั้งนักศึกษาปริญญาโทและเอก ที่ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์

2. ผู้ร่วมวิจัย คุณวุฒิ ตำแหน่ง ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ภาควิชา หมายเลขโทรศัพท์

6. ชื่อหน่วยงานที่ทำการวิจัยร่วม และลักษณะของการร่วมงาน (ถ้าทำการวิจัยร่วมกับหน่วยงานอื่น)

ถ้าโครงการวิจัยนี้ไม่ได้ดำเนินการตามลำพังเฉพาะหน่วยงานนี้ แต่ดำเนินการร่วมกับหน่วยงานอื่น ให้ระบุหน่วยงานและลักษณะของการร่วมงาน เช่น โครงการนี้ดำเนินการวิจัยร่วมกับคณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยการสนับสนุนด้านเครื่องมือ และอุปกรณ์ เป็นต้น

7. สถานที่ทำการวิจัย และ/หรือ เก็บข้อมูล

- ระบุสถานที่ที่จะใช้เป็นที่ทำการวิจัย และ/หรือ เก็บข้อมูลให้ชัดเจน

8. ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

- แสดงแนวความคิดพื้นฐานหรือปัญหา และอุปสรรคทางวิชาการที่มีความสำคัญ หรือมีความจำเป็นที่จะต้องทำการวิจัยเรื่องนี้

9. วัตถุประสงค์ของโครงการ

- แสดงวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัยนี้อย่างชัดเจน และเรียงลำดับความสำคัญเป็นข้อๆ

10. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ/หน่วยงานที่นำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์

- ระบุประโยชน์ที่จะได้รับจากโครงการวิจัยนี้ ว่าจะได้รับประโยชน์ในด้านการป้องกัน และ/หรือ การบำบัดโรค การเสริมสร้างสุขภาพ ฯลฯ อย่างใด ใครหรือหน่วยงานใดจะเป็นผู้นำผลงานวิจัยนี้ไปใช้ประโยชน์ และใช้อย่างไร

11. ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและเอกสารอ้างอิง

- กล่าวถึงความเกี่ยวเนื่องและความสัมพันธ์ของโครงการนี้กับโครงการวิจัยอื่นๆ ทั้งในและต่างประเทศ ว่ามีโครงการวิจัยพื้นฐาน หรือวิจัยเบื้องต้นอะไรมาแล้ว ทำที่ไหน เมื่อไร ก้าวหน้าไปแค่ไหน ฯลฯ

12. วิธีวิจัย
- ระบุวิธีที่จะใช้
  ก. ขั้นตอนและวิธีในการเก็บข้อมูล
  ข. ขั้นตอนและวิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

13. ขอบเขตของการวิจัย

- ระบุขอบเขตของการวิจัยว่าครอบคลุมถึงอะไรบ้าง เช่น เรื่องการวิจัยเกี่ยวกับคน ขอบเขตของการ วิจัยคือ เพศ กลุ่มอายุ จำนวน Subject เป็นต้น

14. ระยะเวลาทำการวิจัย

- ระบุระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัยตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุดโครงการ หากเป็นโครงการต่อเนื่องให้ระบุปีที่เริ่มต้น และปีที่สิ้นสุดโครงการ

15. แผนการดำเนินการวิจัยตลอดโครงการ (ให้ระบุขั้นตอนโดยละเอียด)

- ระบุขั้นตอนและระยะเวลาของแผนการดำเนินงานโดยละเอียด รวมทั้งแผนภูมิแสดงระยะเวลาในการดำเนินงาน (Phasing Chart) ภายในปีงบประมาณ

- โครงการวิจัยที่กำหนดระยะเวลาดำเนินการเกินกว่า 1 ปีขึ้นไป ให้แจ้งแผนการดำเนินงานในปีต่อๆ ไป โดยสังเขปด้วย

16. อุปกรณ์ในการวิจัย ระบุประเภท และจำนวนของอุปกรณ์ต่อไปนี้
- อุปกรณ์ที่จำเป็นในการวิจัย
- อุปกรณ์วิจัยที่มีอยู่แล้ว

17. รายละเอียดงบประมาณของโครงการตามหมวดเงินประเภทต่างๆ
- สรุปงบประมาณการวิจัยที่ขอตั้งสำหรับโครงการวิจัยในงบประมาณ

รายการ.....

จำนวนเงิน..... บาท

ก. หมวดค่าใช้จ่ายชั่วคราว

ค่าจ้างพนักงาน.....คน (อัตราเงินเดือน.....บาท/เดือน)

ค่าตอบแทนผู้วิจัย.....คน (อัตราเงินเดือน.....บาท/เดือน)

ข. หมวดค่าตอบแทน

ค่าเบี้ยเลี้ยง.....คน (อัตราวัน/คน.....บาท)

ที่พัก.....คน (อัตราวัน/คน.....บาท)

ค่าพาหนะ.....คน (อัตราวัน/คน.....บาท)

ค. หมวดค่าวัสดุและอุปกรณ์

ค่ารายการ.....

(จำนวนเงิน..... บาท)

ง. ค่าใช้จ่ายอื่นๆ

18. งบประมาณที่ใช้ตลอดโครงการ (ในกรณีที่เป็นโครงการต่อเนื่อง)
- ถ้าโครงการวิจัยมีกำหนดระยะเวลาดำเนินการเกินกว่า 1 ปีขึ้นไป
- ในกรณีที่ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากแหล่งอื่น สำหรับโครงการวิจัยที่เสนอมา ให้ระบุแหล่งทุน และจำนวนเงินที่ได้รับแล้วด้วย พร้อมจดหมายยินยอมจากเจ้าของทุนเดิม

19. การจ่ายเงินทุนวิจัยรายงานความก้าวหน้าของโครงการ การแบ่งจ่ายเงินของทุนวิจัยจะแบ่งให้เป็นระยะดังนี้

- ระยะแรก หลังได้รับพิจารณาทุนให้เป็นจำนวน 40% ของทุนที่ได้รับทั้งหมด
- ระยะที่สอง จะได้รับเงินอีกจำนวน 40% ของทุนที่ได้รับทั้งหมด หลังจากมีการส่งรายงานความก้าวหน้างานวิจัยที่น่าพอใจ ภายใน 3 – 6 เดือน
- ระยะที่สาม จะได้รับเงินอีกจำนวน 20% ของทุนที่ได้รับทั้งหมดหลังจากงานวิจัยได้รับการพิจารณารับตีพิมพ์ในวารสารที่เป็นที่ยอมรับแล้ว

20. ถ้าเป็นการวิจัยในมนุษย์ ควรมีหนังสือรับรองจากคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนเกี่ยวกับการวิจัยในคนหลังจากได้รับพิจารณาได้รับทุนแล้ว (ถ้าไม่มีควรมีหนังสือรับรองจากผู้อำนวยการโรงพยาบาล คณบดี หรือผู้อำนวยการสถาบัน หรือหัวหน้าหน่วยงานที่เทียบเท่าที่สังกัด)

21. คำชี้แจงเพิ่มเติม

- รายละเอียดใดก็ตามที่จะเป็นประโยชน์และจะช่วยให้กรรมการเข้าใจในโครงการวิจัยนี้ดีขึ้น

22. ลายเซ็นหัวหน้าโครงการวิจัย (ถ้ากรณีที่เป็นนักศึกษาให้แสดงลายเซ็นอาจารย์ผู้ควบคุมงานวิจัยด้วย)

ลายเซ็นหัวหน้าโครงการวิจัย

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

23. ความเห็นของผู้บังคับบัญชา

- โครงการนี้ได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบ และจะอนุมัติให้ใช้สถานที่และอุปกรณ์ในการวิจัยเพื่อให้การวิจัยสำเร็จตามความมุ่งหมาย

ลายเซ็นหัวหน้างานที่ผู้ขอทุนสังกัด หรือ หัวหน้าภาควิชาที่หัวหน้าโครงการสังกัดอยู่

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

แบรนด์ร่วมออกหน่วยกับมูลนิธิแพทย์อาสาฯ ลุยหมู่บ้านพุเข็ม อ.แก่งกระจาน

นายจักรพันธ์ เจริญพานิช (เสื้อเหลือง) ผู้จัดการฝ่ายการตลาด บริษัท เซเรบอส (ประเทศไทย) จำกัด ร่วมช่วยเหลือผู้ยากไร้ในถิ่นทุรกันดารร่วมกับหน่วยแพทย์อาสาสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี (พอ.สว.) โดยแพ็ท สุธาสินี พุทธินันทน์ BRAND'S Love Ambrassador ได้ร่วมไปออกหน่วยในครั้งนี้ด้วย พร้อมมอบกระเช้าแบรนด์ให้กับ ว่าที่พันตรี ชูชาติ เพชรปทุมกมล (ที่ 4 จากขวา) นายอำเภอแก่งกระจาน ณ หมู่บ้านพุเข็ม อ.แก่งกระจาน จ.เพชรบุรี

แบรนด์...อัจฉริยะข้ามคืนมอบ 1 ล้าน เพื่อมูลนิธิแพทย์อาสาฯ

บริษัท เซเรบอส (ประเทศไทย) จำกัด ร่วมกับ บริษัท บัตรกรุงไทย จำกัด (มหาชน) และรายการ "อัจฉริยะข้ามคืน" จัดรายการ "เคทีซี-แบรนด์อัจฉริยะข้ามคืน รอบพิเศษการให้ที่ไม่สิ้นสุด" เพื่อมอบรายได้ให้โครงการ "แบรนด์... การให้ที่ไม่สิ้นสุด เพื่อมูลนิธิแพทย์อาสาฯ (พอ.สว.)" โดยนายวุฒิ ผาสุกกานนท์ (ที่ 5 จากซ้าย) ผู้ชนะเลิศการแข่งขันร่วมมอบเงิน 1 ล้านบาท ให้กับมูลนิธิแพทย์อาสาฯ พอ.สว. เพื่อนำไปจัดซื้อเวชภัณฑ์และช่วยเหลือผู้ยากไร้ในถิ่นทุรกันดาร ซึ่งมี นายจักรพันธ์ เจริญพานิช (ที่ 4 จากซ้าย) ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ร่วมเป็นสักขีพยาน ณ บริษัท เซเรบอส (ประเทศไทย) จำกัด

นายกสมาคมการตลาดฯ เข้าสวัสดีปีใหม่ผู้ว่ากรุงเทพฯ

นายสมบุญ ประสิทธิ์จูตระกูล นายกสมาคมการตลาดแห่งประเทศไทย ร่วมกับคณะกรรมการอำนวยการของสมาคมฯ เข้าเยี่ยมคารวะ นายอภิรักษ์ โกษะโยธิน ผู้ว่าราชการจังหวัดกรุงเทพมหานคร เนื่องในเทศกาลปีใหม่ โดยมีนายตุลย์ วงศ์ศุภสวัสดิ์ อุปนายกฝ่ายวิชาการ และผู้จัดการทั่วไป บริษัท เซเรบอส (ประเทศไทย) จำกัด เข้าร่วม ณ ศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร

มูลนิธิคุณแม่คุณภาพประชุมใหญ่ประจำปี

ท่านผู้หญิงเพ็ญศรี วัชโรทัย คุณหญิงแสงเดือน ณ นคร คุณหญิงสุภา กิจจาทร ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ และ ภก.ดร.อภิสิทธิ์ ฉัตรทนานนท์ ประธานมูลนิธิคุณแม่คุณภาพ จัดประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2549 ของมูลนิธิคุณแม่คุณภาพ พร้อมเลี้ยงสังสรรค์มิตรสหายในโอกาสปีใหม่ โดยมีแขกผู้มีเกียรติเข้าร่วมงาน อาทิ นายแก้วขวัญ วัชโรทัย มล. พร้อมศรี พิบูลย์สงคราม รัชนีบูล ปราณีประชาชน เฉลิมพันธ์ สุวรรณประกร ดร.ลักขณา ลีละยุทธโยธิน ผศ.นพ.พันธ์ศักดิ์-พญ.สุภาณี ศุกระฤกษ์ รศ.นพ. สุรเดช หงส์อิง และพลตรีหญิง วันดี ลีเลิศวราวงศ์ เป็นต้น ณ โรงแรม พลาซ่า แอทธินี เมื่อเร็วๆ นี้

บริษัท เซเรบอส (ประเทศไทย) จำกัด
140/1 อาคารเคี่ยนหงวน 2 ชั้น 15 ถนนวิทยุ ลุมพินี ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

ชำระค่าบริการเป็นเงินเชื่อ
ใบอนุญาตพิเศษที่ 94/2545
ไปรษณีย์รองเมือง

เหตุขัดข้องนำจ่ายผู้รับไม่ได้

- ❑ จ่าหน้าไม่ชัดเจน
- ❑ ไม่มีเลขที่บ้านตามจ่าหน้า
- ❑ ไม่ยอมรับ
- ❑ ไม่มีผู้รับตามจ่าหน้า
- ❑ ไม่มารับภายในกำหนด
- ❑ เลิกกิจการ
- ❑ ย้ายไม่ทราบที่อยู่
- ❑ อื่นๆ

ลงชื่อ