



ไอโซฟลาโวนจากถั่วเหลืองช่วยลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งเต้านม

มีการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างอาหารจำพวกถั่วเหลืองซึ่งเป็นแหล่งของไอโซฟลาโวน ว่าเป็นไปได้หรือไม่ที่จะสามารถช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งเต้านม จากการศึกษาพบว่า ไอโซฟลาโวนสามารถจับกับเอสโตรเจนรีเซพเตอร์ โดยจะออกฤทธิ์เหมือนฮอร์โมนเอสโตรเจนแบบอ่อนๆ ได้ แต่เมื่อไม่นานมานี้มีรายงานการทดลองที่ทำในหลอดทดลองและในหนูว่า ไอโซฟลาโวนสามารถกระตุ้นการโตของเซลล์มะเร็งที่ตอบสนองต่อฮอร์โมนเอสโตรเจนได้ ดังนั้นจึงได้มีการศึกษาและรวบรวมข้อมูลการทดลองทางคลินิกเกี่ยวกับไอโซฟลาโวนและความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งเต้านมในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน แม้ว่าจะมีข้อจำกัดของจำนวนผู้ที่ทำการศึกษายู้ง่าง แต่ก็ไม่มีหลักฐานใดเลยที่แสดงว่า การรับประทานไอโซฟลาโวนเกี่ยวข้องกับการเพิ่มจำนวนเซลล์มะเร็งทั้งในผู้หญิงที่เป็นโรคมะเร็งเต้านมและผู้ที่ไม่เป็นโรคนี ซึ่งผลนี้ก็สอดคล้องกับผลทางระบาดวิทยาว่า ไอโซฟลาโวนจากถั่วเหลืองนั้นไม่ได้เพิ่มโอกาสเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งเต้านมในมนุษย์ แต่กลับได้ผลตรงกันข้ามที่ว่าไอโซฟลาโวนสามารถช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งอีกด้วย

Nutrition Journal, June 2008

อาหารเมดิเตอร์เรเนียนลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน

อาหารเมดิเตอร์เรเนียน โดยหลักประกอบไปด้วยน้ำมันมะกอก ผัก ผลไม้ ถั่วเปลือกแข็ง ธัญพืช ปลา แต่จะมีเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากนมค่อนข้างต่ำ องค์ประกอบเหล่านี้ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดเบาหวานชนิดที่ 2 ได้

นักวิจัยชาวสเปนได้ติดตามประเมินสุขภาพของชายและหญิง 13,380 คน ที่อายุระหว่าง 20 - 90 ปี เป็นเวลานานกว่า 4 ปี พบว่า ผู้ที่บริโภคอาหารเมดิเตอร์เรเนียนเป็นประจำมีความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ลดลงร้อยละ 83 เมื่อเทียบกับผู้ที่บริโภคอาหารเมดิเตอร์เรเนียนน้อยกว่า

ผลการวิจัยที่น่าสนใจยิ่งกว่านั้นพบว่า ผู้ที่ยึดการบริโภคอาหารเมดิเตอร์เรเนียนเป็นประจำจะเป็นผู้ที่มีอายุมากกว่ากลุ่มอื่น มีดัชนีมวลกายมากกว่าและลดความเสี่ยงการเกิดโรคในผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน นักวิจัยจึงสรุปว่าการบริโภคอาหารเมดิเตอร์เรเนียนจะสามารถช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้

British Medical Journal, May 2008



ทุกวันนี้ประชาชนต่างก็สนใจเรื่องของสุขภาพมากขึ้น โดยเฉพาะแนวทางการการบริโภคอาหารที่มีความหลากหลาย ด้วยหลายคนเชื่อว่าอาหารเพื่อสุขภาพเหล่านั้นจะช่วยเติมเต็มคุณค่าทางอาหารที่ขาดไป แต่การกินอาหารเพื่อสุขภาพไม่ใช่กินไปตามแฟชั่น เช่น เขาบอกว่าดีจึงรับประทานตาม หรือรู้ว่าสมุนไพรชนิดนี้ช่วยรักษาโรคนั้นโรคนี ฯลฯ เพราะการจะกินอย่างไรให้ดีจริง ให้ได้สารอาหารครบถ้วนและส่งผลดีต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาวนั้น มีหลักปฏิบัติและองค์ประกอบต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นอายุ พฤติกรรมการบริโภค ความต้องการของร่างกาย โภชนาการ ฯลฯ

Cerebos Nutrition Update จึงคอยติดตามข้อมูลข่าวสาร และบทวิจัยใหม่ๆ ด้านสุขภาพและโภชนาการมาบอกกล่าวให้สมาชิกทุกคนทราบกันข้อมูลที่แท้จริง รวมถึงข้อดี ข้อเสียในการบริโภคอาหารในแต่ละชนิด เพื่อจะได้นำความรู้เหล่านี้ไปแนะนำให้ประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต ในฉบับนี้มีเรื่องราวต่างๆ ที่น่าสนใจมาฝากสมาชิกทุกท่านกัน อาทิ สารไอโซฟลาโวนจากถั่วเหลืองไม่ทำให้เกิดมะเร็งเต้านม การเลือกซื้ออาหารมีผลต่อสุขภาพหัวใจ 5 เหตุผลที่ควรเพิ่มโปรตีนเมื่ออายุมากขึ้น กินปลาป้องกันตาบอดจากจอประสาทตาเสื่อม ชายที่ขาดวิตามินดีระวังหัวใจวาย เป็นต้น

พบกับฉบับหน้าค่ะ

คณะที่ปรึกษาวิชาการ

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| ศ.เกียรติคุณ นพ.จอมจักร จันทรสกุล | ศูนย์โภชนาบำบัด คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล |
| ศ.กิตติคุณ นพ.เทพชัย เทพพิสัย | ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี |
| ศ.เกียรติคุณ พญ.อุษรา เทพพิสัย | ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี |
| ผศ.นพ.พันธ์ศักดิ์ สุกระถรณ์ | อาจารย์พิเศษภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี |
| รศ.นพ.สรนิต ศิลธรรม | ศูนย์โภชนาบำบัด คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล |
| รศ.นพ.สุรเดช หงส์อิง | หัวหน้าโครงการโรคมะเร็งในเด็ก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี |
| ภญ.อรรวรรณ เกตุเจริญ | หัวหน้างานเภสัชสนเทศ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ |
| ภญ.อินทิรา วงศ์อัญมณีกุล | กลุ่มงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลเลิดสิน |
| USSSR ภาครังการ | |
| อ.ศัลยา คงสมบูรณ์เวช | Registered Dietitian (U.S.A.) (นักกำหนดอาหารขึ้นทะเบียนวิชาชีพ ประเทศสหรัฐอเมริกา) |
| กอบุสร์ ภาครังการ | |
| พญ.สุภาณี สุกระถรณ์ | อายุรแพทย์และแพทย์ผิวหนัง |
| นพ.มีนังอว รวีระนกุล | กุมารแพทย์ สาขาทางเดินอาหาร Pediatric Gastroenterology |
| รศ.ดร.สุวิมล กิริติพิบูล | คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| รศ.กต.กรมมันัส พงศ์ชัยเสชา | คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร |
| ดร.สุกัจจรา นพจินดา | ศูนย์วิจัย โรงพยาบาลรามธิบดี |
| รศ.ลาวัณย์ ผลสมภพ | คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล |
| อ.กรรณา ศิริบุญญา | อาจารย์พิเศษด้านโภชนาการ คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยคริสเตียน |
| อ.ศิริยา โชควิวัฒนวนิช | ศูนย์โภชนาบำบัด โรงพยาบาลศิริราช |

การเลือกซื้ออาหารที่ดีมีผลต่อสุขภาพหัวใจ

ปัจจุบันบริษัทผู้ผลิตอาหารจะพยายามผสมองค์ประกอบของอาหารด้วยสารอาหารที่จะช่วยบำรุงหัวใจและหลอดเลือด อาหารต่างๆ ที่ผลิตทุกวันนี้ไม่ว่าจะเป็นน้ำผลไม้ ธัญพืชอาหารเข้า มากาριν โยเกิร์ตชนิดดื่ม แม้กระทั่งซอซโคเลตเตนจะมีส่วนผสมที่ช่วยเสริมสุขภาพหัวใจให้ดีขึ้น เช่น ช่วย “ส่งเสริมสุขภาพหลอดเลือด” “ควบคุมความดันโลหิต” “เพิ่มการไหลเวียนของเลือด” “ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าช่วยลดคอเลสเตอรอล” ผู้บริโภคมักจะสงสัยว่าจริงตามคำโฆษณาเหล่านั้นหรือไม่

องค์ประกอบที่ให้ผลในการช่วยส่งเสริมสุขภาพหัวใจและหลอดเลือดมีจริงแต่จะต้องได้ปริมาณที่เพียงพอในการออกฤทธิ์ ฉะนั้นผู้บริโภคจะต้องอ่านฉลากอาหารให้ตีความองค์ประกอบอะไรบ้าง ตัวอย่างองค์ประกอบที่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพได้แก่

ข้าวโอ๊ต เป็นองค์ประกอบที่พบทั่วไปในอาหารประเภทซีเรียลและกราโนลาบาร์ ซึ่งอ้างสรรพคุณในการส่งเสริมสุขภาพหัวใจ ข้าวโอ๊ตมีใยอาหารชนิดละลายน้ำ และสารแอนติออกซิแดนท์ประเภทโพลีฟีนอลที่มีชื่อว่า avenanthramides ซึ่งให้ประโยชน์ในการช่วยลดคอเลสเตอรอล องค์ประกอบในข้าวโอ๊ตยังช่วยควบคุมระดับอินซูลินในเลือดและควบคุมความดันโลหิต ซึ่งประโยชน์ทั้งสองนี้สำคัญต่อการดูแลสุขภาพหลอดเลือดและหัวใจ

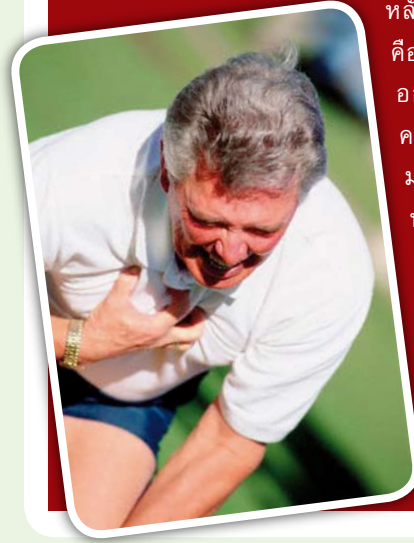
โอเมก้า 3 เราจะพบกรดโอเมก้า 3 เป็นองค์ประกอบที่เติมในอาหารมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะคุณสมบัติที่ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ป้องกันหัวใจเต้นผิดปกติ ป้องกันการแข็งตัวของเลือด ป้องกันหลอดเลือดแดงตีบและช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์

โอเมก้า 3 ที่ใช้ในการเติมลงในอาหารมี 3 รูปแบบคือดีเอชเอ (DHA) อีพีเอ (EPA) และแอลฟาไลโนเลนิก (ALA) DHA และ EPA เป็นกรดไขมันที่ดีในปลาทะเลซึ่งอยู่ในรูปที่ร่างกายนำไปใช้ได้เลย ส่วน ALA มาจากพืช โดยจะถูกเปลี่ยนไปเป็น EPA และ DHA ในร่างกายภายหลัง แต่ประสิทธิภาพในการเปลี่ยนรูปยังไม่สูง เพราะต้องใช้ ALA 5,000 มก. เพื่อสร้าง EPA/DHA 500 มก. ซึ่งเป็นปริมาณต่ำสุดที่แนะนำในการบริโภค 1 วัน ซึ่งปริมาณนี้เท่ากับที่จะได้จากกรบริโภคปลาทูน่า (ชนิดโลสต์) 180 กรัม หรือปลาแซลมอนจากแอทแลนติก 30 กรัม

ผู้บริโภคควรเปรียบเทียบองค์ประกอบอาหารที่มีโอเมก้า 3 ว่าอยู่ในรูปใดจากอาหารทะเล เช่น ปลา สหรัย จะมีโอเมก้า 3 ในรูป DHA และ EPA แต่น้ำมันจากเมล็ดปอ น้ำมันคาโนล่า น้ำมันถั่วเหลืองและน้ำมันเมล็ดชา จะอยู่ในรูป ALA

ผู้ชายที่ขาดวิตามินดี ระวังหัวใจวาย

งานวิจัยของ Health Professionals Follow-Up Study รายงานว่า ชายที่มีระดับวิตามินดีในเลือดต่ำสุด มีแนวโน้มที่จะเกิดหัวใจวายเป็น 2 เท่าของผู้ที่มีระดับวิตามินดีสูงสุด แม้ว่า



หลังจากควบคุมปัจจัยอื่นๆ คือ ประวัติครอบครัว การออกกำลังกาย เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และดัชนีมวลกายด้วย ก็พบแนวโน้มทำนองเดียวกัน ถึงแม้ระดับวิตามินดีจะอยู่ในระดับปรกติ ซึ่งยังไม่ถึงกับขาดก็ตาม ก็เพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจวายได้

Archives of Internal Medicine, June, 2008

สารไฟโตสเตอรอล (Phytosterols) เป็นสารธรรมชาติที่พบปริมาณน้อยในพืช สารสเตอรอล (sterols) และสทานอล (stanols) ซึ่งเป็น hydrogenated sterol ถูกนำไปผสมในอาหาร เช่น ผลิตเป็นมาการิน พบว่า ไฟโตสเตอรอล ช่วยยับยั้งการดูดซึมของคอเลสเตอรอลในร่างกาย ลด LDL คอเลสเตอรอลและเพิ่ม HDL คอเลสเตอรอลได้ นอกจากนี้ยังช่วยลดระดับ C-reactive protein (CRP) ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้การอักเสบที่สัมพันธ์กับความเสี่ยงโรคหัวใจ โดยปกติการรับประทานไฟโตสเตอรอล 2-3 กรัม/วัน มีผลในการลดคอเลสเตอรอล การบริโภคมากกว่านี้ก็ไม่ได้เพิ่มประโยชน์กับร่างกายและอาจลดการดูดซึมของสารอาหารที่ละลายในไขมัน เช่น แครอททีนอยด์และวิตามินอีได้ มีงานวิจัยรายงานว่า การบริโภคไฟโตสเตอรอล วันละ 2 กรัม ไม่มีผลต่อการดูดซึมวิตามินดังกล่าว

วิตามินและแร่ธาตุอื่นๆ แอนติออกซิแดนท์หลายๆ ชนิด ช่วยป้องกันอนุมูลอิสระ ขณะที่วิตามินบีบางชนิดช่วยต้านโฮโมซิสเทอีน (ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่เพิ่มความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ)

ไฟโตสเตอรอลช่วยป้องกันความดันโลหิตสูง การได้รับสารอาหารเหล่านี้จากแหล่งธรรมชาติจะดีที่สุด แต่การได้รับจากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารยังไม่มีข้อพิสูจน์ชัดเจนว่าจะให้ผลเท่ากันในการป้องกันโรคหัวใจหรือไม่

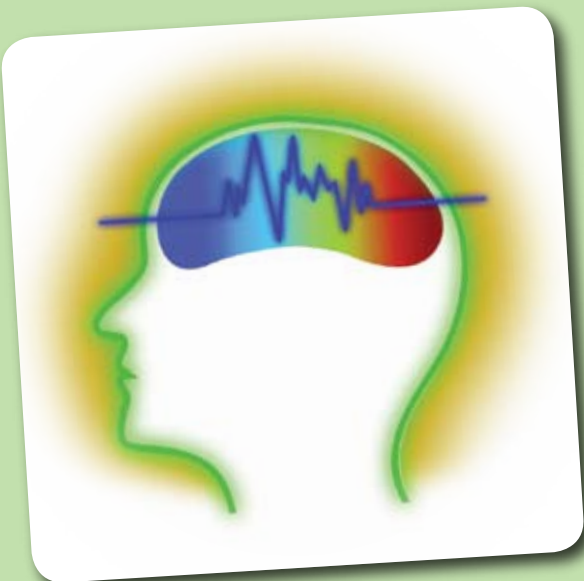
อาหารที่ผลิตโดยใช้สารอาหารดังกล่าวมาข้างต้น เป็นทางเลือกหนึ่งในการช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ แต่ถึงอย่างไรก็ไม่สามารถทดแทนอาหารธรรมชาติที่มีองค์ประกอบในการลดความเสี่ยงโรคหัวใจ เช่น ถั่วต่างๆ โดยเฉพาะถั่วเปลือกแข็ง ปลา น้ำมันมะกอก ธัญพืชไม่ขัดสี ผลไม้และผัก การบริโภคสิ่งเหล่านี้ประกอบกับการงดสูบบุหรี่และออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยให้หัวใจของคุณแข็งแรงขึ้นได้

Environmental Nutrition, Feb 2008

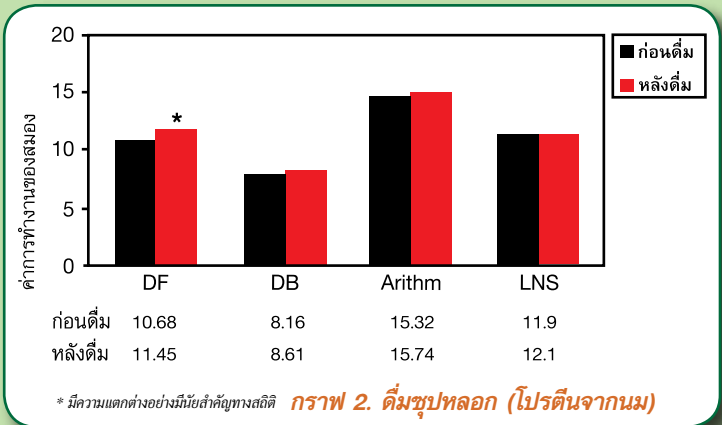
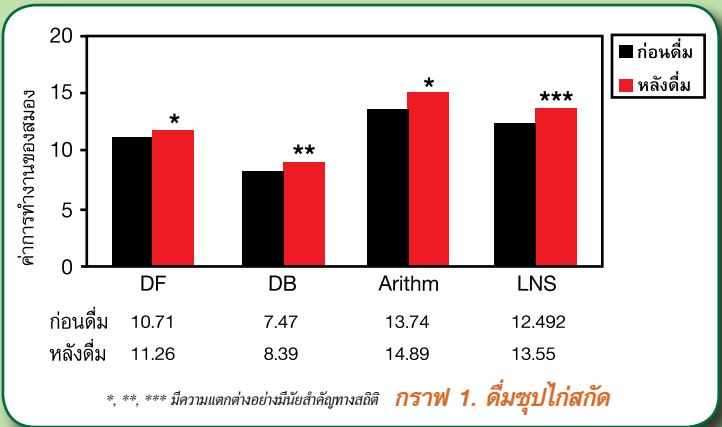


ผลของซูโป้สกัดต่อความสามารถในการเรียนรู้ของอาสาสมัครที่เครียด

ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอในบุคคลทั่วไป ความเครียดในระดับที่เหมาะสม ช่วยกระตุ้นให้ทำงานได้ดีขึ้น ความเครียดที่มากเกินไปทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง การป้องกัน และคลายเครียดเป็นการเตรียมตัวที่ดี ในการเตรียมตัวสำหรับสิ่งท้าทาย หรือปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ศ.นพ. Azhar และคณะวิจัยจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพรูต้า ประเทศมาเลเซีย ได้ศึกษาผลของการรับประทานซูโป้สกัด กับตัวชี้วัดทางความเครียดและความจำ ด้วยการวิจัยแบบ double-blind, placebo control ในอาสาสมัครที่เป็นนักศึกษาแพทย์ จำนวน 69 คน ที่ถูกสุ่มแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ให้รับประทานซูโป้สกัด และซูปปลอมทุกวัน นาน 2 สัปดาห์ พร้อมวัดผลด้วยชุดทดสอบ Digit span (วัดสมาธิ และความอดทนต่อความเครียด) Arithmetic (วัดความวิตกกังวล) และ Letter number sequencing (วัดความจำ) และการตรวจคลื่นสมองด้วย



ผลของซูโป้สกัดต่อความสามารถในการจดจำดีขึ้น



เครื่อง electro-encephalogram (EEG) (วัดการทำงานของสมอง) พบว่าอาสาสมัครกลุ่มที่ดื่มซูโป้สกัดมีความสามารถในเรียนรู้ได้ดีกว่ากลุ่มที่ดื่มซูปปลอมอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยก่อนหน้านี้ที่มีรายงานว่า การดื่มซูโป้สกัด ช่วยให้คลื่นสมองแอลฟาและเบต้าของอาสาสมัครสูงขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าอาสาสมัครมีสมาธิและกระบวนการคิดที่ดีขึ้น รวมทั้งมีความตื่นตัวสูงขึ้นด้วย

Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences 2008



การกินปลาช่วยป้องกันตาบอดจากจอประสาทตาเสื่อม

จากปัญหาเรื่องการมองเห็นในผู้สูงอายุ นักวิจัยชาวออสเตรเลียได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลจาก 9 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการกินปลาและการเกิดโรคจอประสาทตาเสื่อม ซึ่งพบว่าผู้ที่กินปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง อาจป้องกันการเกิดจอประสาทตาเสื่อมซึ่งเป็นสาเหตุของตาบอดได้

ปลาเป็นแหล่งกรดโอเมกา 3 ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของเรตินา พบว่าผู้ที่กินโอเมกา 3 จะมีความเสี่ยงของจอประสาทตาเสื่อมลดลงร้อยละ 38 และการกินปลาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง จะช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคได้ถึงร้อยละ 33

Archives of Ophthalmology, June 2008



เปิดประชุมวิชาการ “Cerebos Award Conference 2008”



4 นักวิจัยไทย ที่ได้รับทุนวิจัยเซเรบอส อวอร์ด ประจำปี 2008

พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชทินนิตตามาตุ เสด็จไปทรงเปิดงานประชุมวิชาการ “Cerebos Award Conference 2008” เรื่อง “Food & Nutrition Research for Optimal Health” ซึ่งจัดขึ้นโดยความร่วมมือของ สมาคมเภสัชกรรมโรงพยาบาล(ประเทศไทย) คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร คณะการแพทย์แผนตะวันออก มหาวิทยาลัยรังสิต วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก ชมรมโภชนาการมหิดล และบริษัท เซเรบอส (ประเทศไทย) จำกัด โดยมีแพทย์ เภสัชกร พยาบาล นักโภชนาการ และนักวิชาการจำนวนกว่า 700 คนเข้าร่วมงานประชุม และในโอกาสนี้ทรงประทานรางวัลทุนวิจัย เซเรบอส อวอร์ด 2008 ให้กับนักวิจัยไทยที่มีผลงานโดดเด่นจำนวน 4 โครงการ รวมจำนวน 500,000 บาท โดยมี ศ.เกียรติคุณ นพ.จอมจักร จันทรสกุล ดร.ลักขณา ลีละยุทธโยธิน และมร.อิจิ โคอิเกะ ตลอดจนคณะกรรมการจัดงานเฝ้ารับเสด็จ แพทย์สมาคมแห่งประเทศไทย

สำหรับโครงการวิจัยที่ได้รับทุนได้แก่ 1. โครงการวิจัยเรื่อง องค์ประกอบทางเคมี แอ็กทิวิตีที่ต้านการแบ่งตัวและความเป็นพิษต่อเซลล์ของเซลล์มะเร็ง โดยพรอพออลิสของชันโรง โดย ผศ.ดร.จันทรทิพย์ จันทรเจ้า ภาควิชาชีววิทยา

คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2.โครงการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมฟื้นฟูการกลืนต่อความสามารถในการกลืนและการสำลักของผู้ป่วยมะเร็งศีรษะและคอหลังผ่าตัด โดยนางสาวจิตติพร ยุบพลรั้ง คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และพยาบาลวิชาชีพ ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช 3. โครงการวิจัยเรื่อง ผลของโคเอนไซม์คิวเทน ต่อภาวะออกซิเดทีฟสเตรสและสมรรถภาพในการว่ายน้ำของนักกีฬาว่ายน้ำระดับเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ โดยนายณรงค์รัตน์ สวัสดิกันนท์ ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 4.โครงการวิจัยเรื่อง การศึกษาพิษสมุนไพรรักษาสร้างอัลคาลอยด์ต้านมะเร็ง: แคมปีโทเซซิน โดยภญ.ผ.ศ.ต.อ.หญิง ดร.สุชาดา สุขหรั่ง ภาควิชาเภสัชเวทและศูนย์ส่งเสริมนวัตกรรมทางยาฯ คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



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

ชำระค่าบริการเป็นเงินเชื่อ
ใบอนุญาติพิเศษที่ 94/2545
ไปรษณีย์รอมเมือง

เหตุขัดข้องนำจ่ายผู้รับไม่ได้

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

ลงชื่อ