

ปัจจัยเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดภาวะกระดูกสะโพกหัก ในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน

ภาวะกระดูกพรุนเป็นภาวะที่เนื้อกระดูกบางลง ทำให้กระดูกเกิดการแตกหักง่าย และปัญหานี้มีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ โดยมีการประมาณกันว่าผู้หญิงกว่า 10 ล้านคนในสหรัฐอเมริกาเป็นโรคนี้อัน ซึ่งในจำนวนนี้ 329,000 คนเป็นโรคกระดูกสะโพกหัก จากการศึกษาติดตามการเปลี่ยนแปลงของกระดูกของผู้หญิงในกลุ่ม Woman's Health Initiative (WHI) 93,676 คน เป็นเวลา 5 ปี โดยใช้เครื่องเอ็กซเรย์ตรวจวัดมวลกระดูก (DXA) พบว่า มีปัจจัย 11 ประการที่มีผลต่อการเกิดภาวะกระดูกสะโพกหัก ได้แก่

1. อายุ ซึ่งผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี มีความเสี่ยงในการเกิดโรคนี้อัน
2. เพศหญิง มักจะพบในวัยหมดประจำเดือนเนื่องจากเป็นภาวะที่ร่างกายหยุดการสร้างฮอโมนเอสโตรเจน
3. เชื้อชาติ
4. ผู้ที่มีค่าความหนาแน่นของมวลกระดูกสะสมต่ำ
5. ผู้ที่ปกติไม่มีเวลาออกกำลังกาย
6. ผู้ที่มีประวัติการเกิดกระดูกหักหลังจากอายุ 54 ปี
7. ผู้ที่สูบบุหรี่
8. ผู้ที่รับประทานยาบางประเภท เช่น ยาในกลุ่มสเตียรอยด์
9. ผู้ที่สุขภาพไม่แข็งแรง
10. ผู้เป็นโรคเบาหวาน
11. ผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นโรคกระดูกพรุนหรือภาวะกระดูกสะโพกหัก

JAMA. 2007 Nov 28; 298(20): 2389 - 98



ช่วงเดือนกว่าที่ผ่านมา เชื่อว่าคนไทยทั้งประเทศคงอยู่ในภาวะเศร้าโศกและอาลัยต่อการจากไปของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนาฯ พลกนิกรทุกแห่งหนต่างร่วมกันแสดงความจงรักภักดีและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ แม้ท่านจะทรงจากพวกเราไปแล้ว แต่พระราชกรณียกิจและพระเมตตาของพระองค์ ก็ยังคงอยู่ในใจเราทุกคนตลอดไป

เมื่อโลกหมุนไปทุกวัน อะไรๆ บนโลกนี้ก็ต้องเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา สิ่งหนึ่งที่หนีไม่พ้น คือความเสื่อมของสภาพร่างกายที่มาพร้อมๆ กับอายุที่เพิ่มมากขึ้น ดังนั้นเราควรให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพแต่คนส่วนใหญ่ก็มักทำอะไรตามใจตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องการกิน การดื่มที่ถึงแม้จะรู้ว่าไม่ดีต่อสุขภาพแต่หักห้ามใจตัวเองไม่ได้ หรือผลออกไปบ้างในบางครั้ง ประกอบกับพฤติกรรมการใช้ชีวิตแบบผิดๆ ทั้งบริโภคอาหารจานด่วนเป็นประจำ ขาดการออกกำลังกาย มีความเครียดสะสม หลากๆ คนจึงมักมีปัญหาสุขภาพตามมา

คณะผู้จัดทำ Cerebos Nutrition Update ยังคงยืนหยัดการสรรหาเนื้อหาที่น่าสนใจและทันต่อเหตุการณ์ เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพภาพฝากเป็นของขวัญปีใหม่กับสมาชิกทุกท่านได้เริ่มต้นปีอย่างมีความสุข

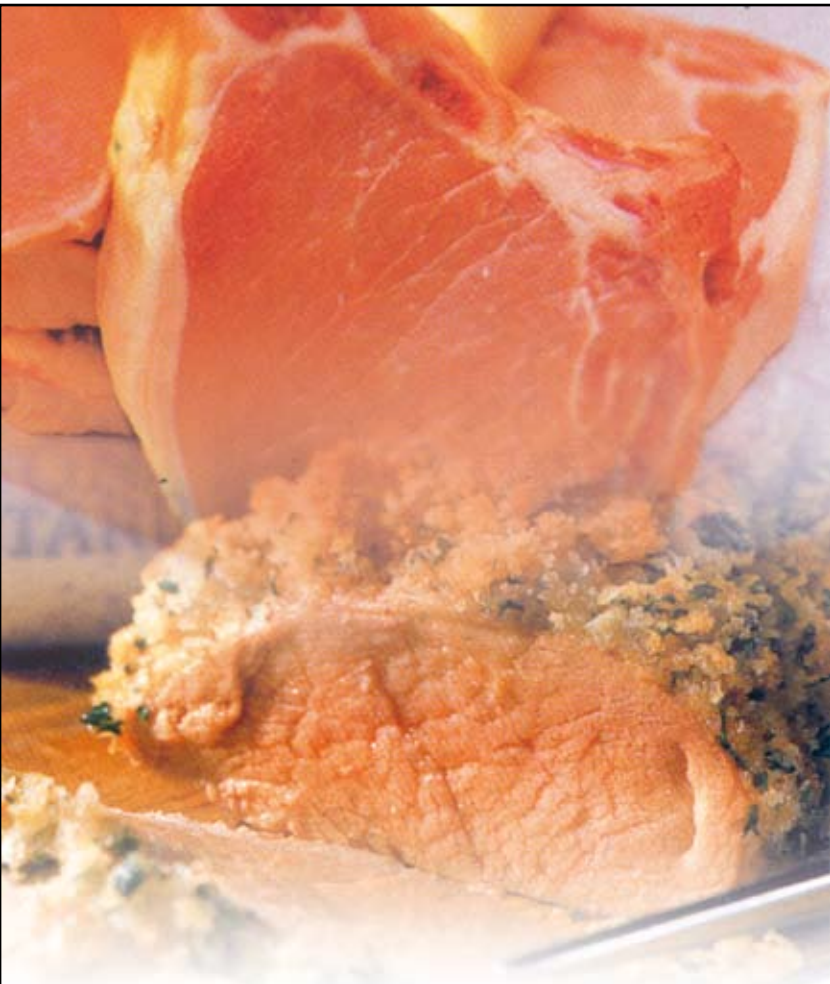
สำหรับโครงการมอบทุนวิจัย “เซเรบอส อวอร์ด” กำลังเปิดรับสมัครผลงานวิจัยไทย โดยในปีนี้ได้เพิ่มทุนวิจัยเป็น 500,000 บาท ผู้ที่สนใจสามารถส่งแบบเสนอโครงการวิจัยเข้าร่วมรับการพิจารณาได้ตั้งแต่วันที่ 31 พฤษภาคม 2551 หรือหาข้อมูลเพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ www.brandsworld.co.th

คณะที่ปรึกษาฝ่ายวิชาการ

ศ.เกียรติคุณ นพ.จอมจักร จันทรสกุล
ศ.กิตติคุณ นพ.หทัย เทพพิสัย
ศ.เกียรติคุณ พญ.อุษา เทพพิสัย
ผศ.นพ.พันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์
รศ.น.สรนิต ศิลธรรม
รศ.น.สุรเดช หงส์อิง
ภญ.อรวรรณ เกตุเจริญ
ภญ.อุบลรัตน์ ประดิษฐ์กุล
ภญ.อินทรา วงศ์อุณหภูม
ussrบริการ
อ.ศัลยา คงสมบูรณ์เวช
กอบussrบริการ
พญ.สุภาณี ศุกระฤกษ์
นพ.มิ่งเมือง วรวิเศษกุล
รศ.ดร.สุวิมล กิริติพิบูล
รศ.ภ.ดร.มนัส พงศ์ชัยเดชา
ดร.สุกัญญา นพจินดา
รศ.ลาวัลย์ ผลสมภพ
อ.กรรณา ศิริบุญญา
อ.ศิริยา โชควิวัฒนวนิช

ศูนย์โภชนาบำบัด คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล
ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
อาจารย์พิเศษภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
ศูนย์โภชนาบำบัด คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล
หัวหน้าโครงการโรคมะเร็งในเด็ก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
หัวหน้างานเภสัชสนเทศ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
แผนกยาและเวชภัณฑ์ สำนักงานบรรเทาทุกข์และประชานามัยพิทักษ์ สภากาชาดไทย
กลุ่มงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลเลิดสิน
Registered Dietitian (U.S.A.) (นักกำหนดอาหารขึ้นทะเบียนวิชาชีพ ประเทศสหรัฐอเมริกา)

อายุรแพทย์และแพทย์ผิวหนัง
กุมารแพทย์ สาขาทางเดินอาหาร Pediatric Gastroenterology
คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
ศูนย์วิจัย โรงพยาบาลรามาธิบดี
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
อาจารย์พิเศษด้านโภชนาการ คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยคริสเตียน
ศูนย์โภชนาบำบัด โรงพยาบาลศิริราช



กินเนื้อหมูทุกวันเพิ่มความเสี่ยงมะเร็งหรือไม่

เนื่องจากการวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการเกิดมะเร็งและการบริโภคเนื้อสัตว์ มักทำกันในเนื้อวัว ข้อมูลที่ศึกษาในเนื้อหมูมีน้อย จึงยากที่จะบอกถึงความเสี่ยงการเกิดมะเร็งกับการบริโภคเนื้อหมู

อย่างไรก็ดี งานวิจัยทางระบาดวิทยาชี้แนะว่า มะเร็งพบได้บ่อยในประเทศที่บริโภคไขมันอิ่มตัว เนื้อแดง และผลิตภัณฑ์จากสัตว์มาก แต่จะพบน้อยกว่าในประเทศที่บริโภคธัญพืชไม่ขัดสี ผัก และผลไม้มากกว่า

ความเสี่ยงโรคมะเร็งที่สูงขึ้นอาจมีผลมาจากวิธีการปรุงเนื้อสัตว์ หรือการแปรรูปเนื้อสัตว์ เช่น การใช้ไนเตรดในเบคอน ไส้กรอก ทำให้เกิดสารก่อมะเร็ง “ไนโตรซามีน” ในร่างกาย ซึ่งนำไปสู่การเกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร หลอดอาหาร ปอด กระเพาะปัสสาวะ ตับอ่อนและมะเร็งอื่นๆ นอกจากนี้การปรุงเนื้อสัตว์ที่อุณหภูมิสูงๆ ทำให้เกิดสารก่อมะเร็งประเภท heterocyclic amines ได้

เวลาที่ผ่านมา การวิจัยพบว่า อาหารที่มีเนื้อแดงมากๆ และผลิตภัณฑ์สัตว์แปรรูปเพิ่มความเสี่ยงการเกิดมะเร็งหลายๆ ชนิด โดยเฉพาะมะเร็งลำไส้ใหญ่ งานวิจัยที่ตีพิมพ์เมื่อเร็วๆ นี้ “Cancer Prevention Study” ที่ศึกษาในผู้ใหญ่ 148,610 คน ตั้งแต่ปี 1982 รายงานว่ากลุ่มที่บริโภคเนื้อแดงและเนื้อสัตว์แปรรูปมากมีความเสี่ยงมะเร็งลำไส้ใหญ่สูงขึ้นประมาณร้อยละ 30 – 40 และร้อยละ 50 ตามลำดับเมื่อเทียบกับผู้ที่บริโภคน้อยกว่า

ขณะเดียวกันอาหารทดแทนเนื้อสัตว์จากถั่วเหลืองที่เป็นทางเลือกในการบริโภคเนื้อสัตว์ ช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งให้ลดลง

The Cancer Project News. Winter 2007

ดื่มน้ำเย็นพร้อมอาหาร จะทำให้หลอดเลือดอุดตัน และเป็นมะเร็งจริงหรือไม่?

ความเชื่อผิดๆ หลายเรื่องที่ถูกพูดกันปากต่อปากไปสู่อุบัติโรค ทำให้ผู้บริโภคได้รับข้อมูลไม่ถูกต้องมาเป็นเวลานาน เช่นเดียวกับกับเรื่องของการดื่มน้ำเย็นพร้อมอาหาร จะทำให้ระบบไหลเวียนเลือดผิดปกติและทำให้กระเพาะอาหารพิการได้ เรื่องนี้ปรากฏอยู่ในหนังสือพิมพ์ New York Times ตั้งแต่ปี 1881 จนกระทั่งปัจจุบัน ข้อมูลนี้ก็ยังคงวนเวียนอยู่ในข่าวของวงการสุขภาพทางอินเทอร์เน็ตว่า การดื่มน้ำเย็นทำให้ไขมันในอาหารแข็งตัว ทำให้การย่อยช้าลงและอุดตันหลอดเลือดที่บุนวมงลำไส้ นำไปสู่โรคมะเร็งในที่สุด

ความจริงก็คือ ไม่ว่าอาหารหรือเครื่องดื่มใดๆ ที่ร่างกายได้รับจะถูกปรับเข้าสู่อุณหภูมิร่างกายในเวลาไม่ช้าและระหว่างกระบวนการย่อย กรดในกระเพาะจะย่อยอาหาร รวมไปถึงไขมันให้อยู่ในสภาพกึ่งเหลวกึ่งแข็ง

นอกจากนี้ น้ำเย็นไม่ได้ทำให้การย่อยอาหารช้าลงแต่น้ำเย็นจะผ่านออกจากกระเพาะเร็วกว่าการดื่มน้ำอุ่น ฉะนั้นเครื่องดื่มเย็นหรือร้อน ไม่ได้ทำให้หลอดเลือดอุดตันหรือทำให้เกิดโรคมะเร็งอย่างที่ชาวแพร์ออกไป

Environmental Nutrition. February 2008



เตือนการลดน้ำหนัก ทำให้มวลกระดูกลดลง

จากคำพูดที่ว่า อาหารที่ดีสามารถป้องกันการเกิดโรคได้ ทำให้ผู้บริโภคหันมาใส่ใจกับการเลือกชนิดอาหารมากขึ้น เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วนหรือโรคในกลุ่ม Metabolic syndrome เช่น โรคเบาหวาน ความดัน หลอดเลือดหัวใจ ฯลฯ

ในกลุ่มผู้หญิงโดยเฉพาะกลุ่มวัยหมดประจำเดือน ซึ่งมักจะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นได้ง่ายนั้น นิยมใช้การควบคุมอาหาร (ชนิดอาหารไขมันต่ำ) และออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก จากการศึกษานี้ในอาสาสมัครผู้หญิงอายุประมาณ 44-50 ปี จำนวน 373 คน เป็นระยะเวลา 5 ปี พบว่า มีความสัมพันธ์ของการลดน้ำหนักกับการลดค่าความหนาแน่นของมวลกระดูก (BMD) จากการทดลองในกลุ่มทดลองที่มีการลดน้ำหนัก พบว่า มีน้ำหนักตัวเฉลี่ยลดลง 0.4 กิโลกรัม ขณะที่กลุ่มควบคุมมีน้ำหนักเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 2.6 กิโลกรัม และเมื่อพิจารณาถึงค่า BMD ที่สะโพกและคอ พบว่าในกลุ่มที่มีการลดน้ำหนักจะมีการลดลงของค่า BMD มากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งหมายความว่า มีการสูญเสียแคลเซียมออกจากเนื้อกระดูก ส่วนในกลุ่มผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนที่มีการใช้ฮอร์โมนในการรักษาจะสามารถชะลอการสูญเสียแคลเซียมออกจากมวลกระดูกได้ ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า การลดน้ำหนักในกลุ่มผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน จะทำให้มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคกระดูกพรุนได้เร็วขึ้นกว่าปกติ

J Clin Endocrinol Metab 2007 Oct; 92: 3809



มะเร็งรังไข่ในคนอ้วน

โอกาสรอดลดลงกว่าคนไม่อ้วน

ข้อมูลของผู้ป่วยมะเร็งรังไข่ 216 คน จาก Cedars Sinai Medical Center แสดงความสัมพันธ์ของน้ำหนักตัวกับมะเร็งรังไข่ ผู้หญิงที่เป็นโรคอ้วนจะมีความรุนแรงของมะเร็งรังไข่มากกว่าและมีโอกาสที่มะเร็งจะหวนคืนมาเร็วขึ้นหลังจากที่ได้รับการรักษา และจะเสียชีวิตเร็วกว่าหญิงที่มีน้ำหนักตัวปกติ

เพราะเนื้อเยื่อไขมันผลิตเอสโตรเจน และเป็นเชื้อเพลิงให้กับเซลล์มะเร็ง

บางชนิด มะเร็งรังไข่คุกคาม

ผู้หญิง 1 ใน 60 คน และ

ส่วนใหญ่จะตรวจไม่พบ

จนกว่าจะถึงขั้นอันตราย

แล้ว ทั้งนี้ร้อยละ 70 ของ

ผู้หญิงที่มีมะเร็งรังไข่เสียชีวิตภายใน 5 ปี หลัง

จากที่ตรวจพบ ดังนั้น

การดูแลตัวเองในเรื่องของน้ำหนักตัว

จึงเป็นสิ่งสำคัญ

ที่ช่วยป้องกันการเกิด

มะเร็งหลายๆ ชนิด

Cancer 2006; 107: 1520 - 1524

เนื้อแดงเพิ่มความเสี่ยงมะเร็งเต้านม

งานวิจัยชิ้นใหม่จาก Harvard's Nurses' Health Study พบว่า ผู้หญิงที่บริโภคเนื้อแดงวันละ 1 ที่เสิร์ฟต่อวัน (~ 13.5 กรัม) ขึ้นไป มีความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้นเกือบ 2 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับผู้หญิงที่บริโภคเนื้อแดงน้อยกว่า 3 ที่เสิร์ฟต่อสัปดาห์ (โดยวัดจากการเพิ่มระดับ hormone – receptor positive breast cancer ที่พบเสมอในคนที่เป็นมะเร็งเต้านม) งานวิจัยของ Nurses' Health Study ศึกษาในกลุ่มผู้หญิงก่อนหมดประจำเดือนอายุ 26 – 46 ปี จำนวนมากกว่า 90,000 คน โดยการทำการแบบสอบถามเกี่ยวกับอาหารในช่วง 12 ปี พบว่า การบริโภคไขมันสัตว์และเนื้อแดงจะเพิ่มความเสี่ยงของมะเร็งเต้านมในผู้หญิงวัยก่อนหมดประจำเดือน สาเหตุที่เป็นไปได้คือ สารก่อมะเร็งที่เกิดจากการปรุงเนื้อสัตว์ ฮอร์โมนที่ใช้ในการเลี้ยงสัตว์ ปริมาณธาตุเหล็กที่สูงในเนื้อแดง ซึ่งเคยมีรายงานแล้วว่าเพิ่ม estrogen ที่เกี่ยวข้องกับการเกิดเซลล์มะเร็ง และอีกสาเหตุหนึ่งก็คือ เนื้อแดงมีไขมันสูง

Arch Intern Med. 2006; 166: 2253 - 2259



Cerebos Awards 2008

“เซเรบอส อวอร์ด” สนับสนุนวิชาการต่อเนื่อง พร้อมเพิ่มทุนวิจัยเป็น **500,000** บาท

กว่า 7 ปีที่บริษัท เซเรบอส (ประเทศไทย) จำกัด ได้มีโครงการมอบทุนวิจัย “เซเรบอส อวอร์ด” เพื่อสนับสนุนนักวิชาการไทยสู่สากล ซึ่งได้รับความสนใจจากนักวิชาการสาขาต่างๆ ส่งผลงานเข้ามาสมัครขอรับทุนและได้รับการคัดเลือกให้ได้รับทุนหลายโครงการและมีผลการวิจัยสำเร็จลุล่วงจนสามารถนำมาใช้และก่อให้เกิดประโยชน์กับประชาชน ในปีนี้โครงการฯ จึงได้พิจารณาเพิ่มทุนวิจัยเป็นจำนวนเงิน 500,000 บาท เพื่อเพิ่มโอกาสให้กับงานวิจัยใหม่ๆ ที่มีประโยชน์ต่อประชาชนและประเทศชาติต่อไปในอนาคต

โครงการทุนวิจัย เซเรบอส อวอร์ด (Cerebos Awards) ครั้งที่ 8 มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการค้นคว้าวิจัยทางโภชนาการศาสตร์ สมุนไพร เภสัชศาสตร์ และสาขาที่เกี่ยวข้องให้แก่แพทย์ เภสัชกร นักโภชนาการ พยาบาล นักวิทยาศาสตร์ และนักวิชาการทั่วไป เพื่อยกระดับความสามารถในการแข่งขันทางวิชาการของประเทศไทยกับนานาประเทศ โดยมี ศ.นพ.จอมจักร จันทรสกุล เป็นประธานคณะกรรมการพิจารณาโครงการทุนวิจัยฯ และ ดร.ลักขณา ลีละยุทธโยธิน ประธานกรรมการบริหาร บริษัท เซเรบอส (ประเทศไทย) จำกัด เป็นผู้ให้การสนับสนุนโครงการฯ ได้เพิ่มทุนวิจัยประเภทวงเงินไม่เกิน 500,000 บาทต่อปี ซึ่งสามารถแบ่งให้สำหรับโครงการวิจัยไม่เกิน 5 โครงการต่อปี ซึ่งที่ผ่านมาผู้ได้รับทุนจากโครงการแล้วหลายท่าน อาทิ ผศ.น.พ. รุ่งโรจน์ ทิพย์ศิริ ศ.น.พ.สุรัตน์ โคมินทร์ ผศ.ดร.สุพัตรา ปรศุพัฒนา รศ.พ.ญ.ดร.สุรางค์ นุชประยูร ผศ.ดร.วารุณี เงินงามเลิศ เป็นต้น

ทั้งนี้ทางโครงการฯ ขอเชิญชวนผู้สนใจขอรับทุนโดยส่งแบบเสนอโครงการวิจัย (ตามแบบฟอร์มด้านล่าง) มาได้ตั้งแต่วันที่ 31 พฤษภาคม 2551 นี้ที่ประธานกรรมการโครงการทุนวิจัย เซเรบอส อวอร์ด เลขที่ 140/1 อาคารเคียนหงวน 2 ชั้น 15 ถนนวิทญู ลุมพินี ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2650-9777 <http://www.brandsworld.co.th>

หลักเกณฑ์การพิจารณาทุนวิจัยเซเรบอส (Cerebos Awards)

1. ทุนวิจัยนี้มีชื่อว่า **“ทุนวิจัยรางวัลเซเรบอส”** (Cerebos Awards)
2. ทุนนี้มีจำนวนเงินทั้งสิ้น **500,000 บาท** (ห้าแสนบาทถ้วน) ต่อปี สามารถแบ่งให้สำหรับโครงการวิจัยไม่เกิน 5 โครงการต่อปี
3. คณะกรรมการพิจารณาทุนได้แก่
 - 1) ศ.นพ.จอมจักร จันทรสกุล ประธานคณะกรรมการฯ
 - 2) รศ.ดร.นัยพินิจ คุ้มกิติ กรรมการ
 - 3) รศ.นพ.สรนิต ศิลธรรม กรรมการ
 - 4) รศ.นพ.สุรเดช หงส์อิง กรรมการ
 - 5) รศ.พญ.ปริยานุช แยมวงษ์ กรรมการ
 - 6) รศ.ดร.สุรพจน์ วงศ์ใหญ่ กรรมการ
 - 7) รศ.ภก.ดร.มนัส พงศ์ชัยเดชา กรรมการ
 - 8) รศ.ดร.สุวิมล กิริติพิบูล กรรมการ
 - 9) ดร.สุภัจฉรา นพจินดา กรรมการ
 - 10) ดร.ชนิดา ปิโซติการ กรรมการ
 - 11) รศ.ลาวัญญ์ ผลสมภาพ กรรมการ
 - 12) รศ.ชวลิต รัตนกุล กรรมการ
 - 13) อาจารย์ศัลยา คงสมบูรณ์เวช กรรมการและเลขานุการ
4. ผู้ที่จะขอทุนวิจัยต้องส่งแบบฟอร์มเสนอโครงการตามหัวข้อ ตามแบบเสนอโครงการ พร้อมสำเนาจำนวน 13 ชุด
5. โครงการที่จะขอรับทุนต้องเป็นโครงการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ผลิตภัณฑ์อาหาร สมุนไพร และยา รวมทั้งพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่มีผลต่อโภชนาการบำบัดและการส่งเสริมสุขภาพ โดยก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ เพื่อการนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม



6. ผู้ขอรับทุนวิจัยจะเสนอโครงการรับทุนวิจัย Cerebos Awards ได้เพียง 1 โครงการในแต่ละปี โดยต้องไม่มีชื่อโครงการอื่นที่จะเสนอขอทุน 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 หลังจากมีการส่งรายงานความก้าวหน้างานวิจัยที่มาพอใจภายใน 3-6 เดือน
 - 9.3 ระยะที่สาม จะได้รับเงินอีกจำนวน 20% ของทุนที่ได้รับทั้งหมด หลังจากงานวิจัยได้รับการพิจารณารับตีพิมพ์ในวารสารซึ่งเป็นที่ยอมรับแล้ว
10. หลังจากทำวิจัยเสร็จสิ้นแล้ว ให้ผู้ได้รับทุนส่งรายงานผลการวิจัยฉบับสมบูรณ์และ / หรือรายงานที่ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารวิชาการทางการแพทย์ สาธารณสุข หรือวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นที่ยอมรับในประเทศ หรือต่างประเทศให้แก่คณะกรรมการและให้มีการแสดงกิตติกรรมประกาศชื่อทุนในงานวิจัยนั้นๆ
11. โครงการวิจัยที่ได้รับทุนจะเป็นโครงการที่รับทุนจากแหล่งทุนอื่นๆ อีกก็ได้ แต่ต้องได้รับการยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจากเจ้าของทุนเดิมมาแสดงให้แก่คณะกรรมการพิจารณาทุนด้วย

แบบเสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับทุนวิจัยเซเรบอส
(Cerebos Awards) ประจำปี 2551

- ชื่อโครงการ**
 - ภาษาไทย
 - ภาษาอังกฤษ
- เสนอทุนประเภท ประเภทวงเงินไม่เกิน 500,000 บาท**
- ประเภทของงานวิจัย**
 - การวิจัยประยุกต์ การวิจัยทางคลินิก และการวิจัยพัฒนา
 - การวิจัยพื้นฐาน
 - การวิจัยภาคสนาม
- สาขาที่ทำการวิจัย** อาหาร ผลิตภัณฑ์อาหาร สมุนไพรและยา รวมทั้งพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่มีผลต่อโภชนาบำบัดและการส่งเสริมสุขภาพ และสาขาที่เกี่ยวข้อง
- คณะผู้ดำเนินการวิจัย**
 - หัวหน้าโครงการวิจัย (ให้แนบ Curriculum Vitae ภาษาอังกฤษ) โดยมีชื่อ คุณวุฒิ ตำแหน่ง ภาควิชา หมายเลขโทรศัพท์ รวมทั้งนักศึกษาปริญญาโทและเอก ที่ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์
 - ผู้ร่วมวิจัย คุณวุฒิ ตำแหน่ง ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ภาควิชา หมายเลขโทรศัพท์
- ชื่อหน่วยงานที่ทำการวิจัยร่วม และลักษณะของการร่วมงาน (ถ้าทำการวิจัยร่วมกับหน่วยงานอื่น)**

ถ้าโครงการวิจัยนี้ไม่ได้ดำเนินการตามลำพังเฉพาะหน่วยงานนี้ แต่ดำเนินการร่วมกับหน่วยงานอื่น ให้ระบุหน่วยงานและลักษณะของการร่วมงาน เช่น โครงการนี้ดำเนินการวิจัยร่วมกับคณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยการสนับสนุนด้านเครื่องมือ และอุปกรณ์ เป็นต้น
- สถานที่ทำการวิจัย และ/หรือ เก็บข้อมูล**
 - ระบุสถานที่ที่จะใช้เป็นที่ทำการวิจัย และ/หรือ เก็บข้อมูลให้ชัดเจน
- ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย**
 - แสดงแนวความคิดพื้นฐานหรือปัญหา และอุปสรรคทางวิชาการที่มีความสำคัญ หรือมีความจำเป็นที่จะต้องทำการวิจัยเรื่องนี้
- วัตถุประสงค์ของโครงการ**
 - แสดงวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัยนี้อย่างชัดเจน และเรียงลำดับความสำคัญเป็นข้อๆ
- ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ/หน่วยงานที่นำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์**
 - ระบุประโยชน์ที่จะได้รับจากโครงการวิจัยนี้ ว่าจะได้รับประโยชน์ในด้านการป้องกัน และ/หรือ การบำบัดโรค การเสริมสร้างสุขภาพ ฯลฯ อย่างไรใด ใครหรือหน่วยงานใดจะเป็นผู้นำผลงานวิจัยนี้ไปใช้ประโยชน์ และใช้อย่างไร
- ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและเอกสารอ้างอิง**
 - กล่าวถึงความเกี่ยวเนื่องและความสัมพันธ์ของโครงการนี้กับโครงการวิจัยอื่นๆ ทั้งในและต่างประเทศ ว่ามีโครงการวิจัยพื้นฐาน หรือวิจัยเบื้องต้นอะไรมาแล้ว ทำที่ไหน เมื่อไร ก้าวหน้าไปแค่ไหน ฯลฯ
- วิธีวิจัย**
 - ระบุวิธีที่จะใช้
 - ก. ขั้นตอนและวิธีในการเก็บข้อมูล
 - ข. ขั้นตอนและวิธีการวิเคราะห์ข้อมูล
- ขอบเขตของการวิจัย**
 - ระบุขอบเขตของการวิจัยว่าครอบคลุมถึงอะไรบ้าง เช่น เรื่องการวิจัยเกี่ยวกับคน ขอบเขตของการวิจัย คือ เพศ กลุ่มอายุ จำนวน Subject เป็นต้น
- ระยะเวลาทำการวิจัย**
 - ระบุระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัยตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุดโครงการ หากเป็นโครงการต่อเนื่องให้ระบุปีที่เริ่มต้น และปีที่สิ้นสุดโครงการ
- แผนการดำเนินการวิจัยตลอดโครงการ (ให้ระบุขั้นตอนโดยละเอียด)**
 - ระบุขั้นตอนและระยะเวลาของแผนการดำเนินงานโดยละเอียด รวมทั้งแผนภูมิแสดงระยะเวลาในการดำเนินงาน (Phasing Chart) ภายในปีงบประมาณ

- โครงการวิจัยที่กำหนดระยะเวลาดำเนินการเกินกว่า 1 ปีขึ้นไป ให้แจ้งแผนการดำเนินงานในปีต่อไป โดยสังเขปด้วย

16. อุปกรณ์ในการวิจัย ระบุประเภท และจำนวนของอุปกรณ์ต่อไปนี้

- อุปกรณ์ที่จำเป็นในการวิจัย
- อุปกรณ์วิจัยที่มีอยู่แล้ว

17. รายละเอียดงบประมาณของโครงการตามหมวดเงินประเภทต่างๆ

- สรุปงบประมาณการวิจัยที่ขอตั้งสำหรับโครงการวิจัยในงบประมาณรายการ.....
- 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 (ในกรณีที่เป็นการต่อเนื่อง)

- 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. ค่าชี้แจงเพิ่มเติม

- รายละเอียดใดก็ตามที่จะเป็นประโยชน์และจะช่วยให้กรรมการเข้าใจในโครงการวิจัยนี้ดีขึ้น

22. ลายเซ็นหัวหน้าโครงการวิจัย (ถ้ากรณีที่เป็นการศึกษาให้แสดงลายเซ็นอาจารย์ผู้ควบคุมงานวิจัยด้วย)

ลายเซ็นหัวหน้าโครงการวิจัย

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

23. ความเห็นของผู้บังคับบัญชา

- โครงการนี้ได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบ และจะอนุมัติให้ใช้สถานที่และอุปกรณ์ในการวิจัยเพื่อให้การวิจัยสำเร็จตามความมุ่งหมาย

ลายเซ็นหัวหน้างานที่ผู้ขอทุนสังกัด หรือ หัวหน้าภาควิชาที่หัวหน้าโครงการสังกัดอยู่

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....



เซเรบอสร่วมสนับสนุนมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

นายขวัญแก้ว วัชโรทัย ประธานกรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม รับมอบเงินจาก นายตุลย์ วงศ์คุณสวัสดิ์ ผู้จัดการทั่วไปการจัดการธุรกิจและการตลาด บริษัท เซเรบอส (ประเทศไทย) จำกัด เพื่อสนับสนุนมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม โดยมี ภก.ดร.อภิสิทธิ์ ฉัตรทนานนท์ ร่วมเป็นสักขีพยาน ณ มูลนิธิราชประชานุเคราะห์



เยี่ยมชมกระบวนการผลิตเบรนต์

นพ. มงคล ณ สงขลา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข พร้อมคณะข้าราชการสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี เยี่ยมชมขบวนการผลิตอาหารเสริมตรา “เบรนต์” โดยมี ดร.ลักขณา ลีละยุทธโยธิน ให้การต้อนรับ ซึ่งโรงงานแห่งนี้เป็นโรงงานอุตสาหกรรมที่ดี (GMP) ภายใต้การควบคุมมาตรฐานของ HACCP รวมทั้งบริหารจัดการระบบคุณภาพ ISO 9001: 2000 ณ นิคมอุตสาหกรรมแหลมฉบัง จ.ชลบุรี เมื่อวันที่ 3 มกราคมที่ผ่านมา



เปิดเบรนต์ซัมเมอร์แคมป์ 2008

รศ.วุฒิชัย กปิลาภญจน์ อธิการบดี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ร่วมกับ ดร.ลักขณา ลีละยุทธโยธิน เป็นประธานในพิธีแถลงข่าว เปิดโครงการเบรนต์ซัมเมอร์แคมป์ 2008 ครั้งที่ 19 ซึ่งเป็นโครงการเตรียมตัวติวเสริมเพิ่มพลังสมองให้กับนักเรียน ที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



เกสรดีเด่น

ดร.ลักขณา ลีละยุทธโยธิน ประธานกรรมการบริหาร บริษัท เซเรบอส (ประเทศไทย) จำกัด มอบกระเช้าผลิตภัณฑ์เบรนต์ ให้กับ ภญ.เพ็ญศรี จตุนิรัตติย เนื่องในโอกาสที่ได้รับเลือกให้เป็น “เกสรดีเด่น สาขาเภสัชกรด้านทะเบียนผลิตภัณฑ์” จากเภสัชกรรมสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยมี ภก.ดร.อภิสิทธิ์ ฉัตรทนานนท์ ร่วมแสดงความยินดี ณ ร้านอาหารซีฟู้ด มาร์เก็ต สุขุมวิท 24



บริษัท เซเรบอส (ประเทศไทย) จำกัด

140/1 อาคารเคียนทรวง 2 ชั้น 15 ถนนวิฑู ลุมพินี ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

ชำระค่าบริการเป็นเงินเชื่อ
ใบอนุญาติพิเศษที่ 94/2545
ไปรษณีย์รอมเมือง

เหตุขัดข้องนำจ่ายผู้รับไม่ได้

- จำนวนไม่ชัดเจน
- ไม่มีเลขที่บ้านตามจำนวน
- ไม่ยอมรับ
- ไม่มีผู้รับตามจำนวน
- ไม่มารับภายในกำหนด
- เลิกกิจการ
- ย้ายไม่ทราบที่อยู่
- อื่นๆ

ลงชื่อ