



# สว.เสี่ยงภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย แนะนำให้เสริมอาหารเพื่อสุขภาพสมวัย

**ป** ระเทศไทยกำลังนับถอยหลังสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ โดยในปี 2564 เราจะมีประชากรผู้สูงอายุมากถึงร้อยละ 20 ของประเทศ ดังนั้นการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวเข้ามาทุกขณะ โดยเฉพาะความเสี่ยงต่อภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ และอาจเป็นภาระลูกหลานในที่สุด การสร้างความเข้าใจด้านโภชนาการและเสริมสารอาหารให้เพียงพอถือเป็นก้าวสำคัญในการเดินทางสู่สังคมสูงวัยที่แข็งแรงและมีคุณภาพ

ผศ.พญ.ศานิต วิชานศวกุล อายุรแพทย์และแพทย์ผู้ชำนาญด้านโภชนาการคลินิกประจำมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ กล่าวในการประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติครั้งที่ 14 ของทางสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย ในหัวข้อ “Enhance Quality of Life with Power of Food in Era of Aging Population” สนับสนุนโดย บริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด ว่า “ผู้สูงอายุที่รับประทานอาหารได้น้อยลง เมื่ออาหาร จะส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิต น้ำหนักลดลง มีอาการเหนื่อยง่าย และแรงบีบมือที่ลดลง นอกจากนี้ การกินอาหารที่มีโภชนาการไม่เหมาะสม ไม่ได้มีเพียงแคกินได้น้อยเท่านั้น แต่พบว่าโรคอ้วนในกลุ่มผู้สูงอายุชาวไทยเพิ่มขึ้นถึงกว่าร้อยละ 30 (เทียบกับปี 2551 กับปี 2557) แต่การมีน้ำหนักตัวที่มากไม่ได้แปลว่ามีมวลกล้ามเนื้อมากตามไปด้วย เพราะแม้ว่าจะดูอ้วนท้วนสมบูรณ์ แต่อาจจะเกิดจากมวลไขมันที่สะสมมากเกินไป”

ภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย (Sarcopenia) พบได้บ่อยครั้งในผู้สูงอายุ ด้วยอายุที่เพิ่ม



ขึ้น การสลายของมวลกล้ามเนื้อจะสูงขึ้น แต่กลับสร้างทดแทนได้ไม่ได้อย่างที่เคย โดยปกติแล้ว บุคคลทั่วไปที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป จะมีมวลกล้ามเนื้อลดลงที่ 8% ในทุกๆ 10 ปี มวลกล้ามเนื้อจะมีอัตราการลดลงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนเมื่ออายุ 70 ปี อัตราการลดลงจะเพิ่มเป็น 15% ทุก 10 ปี ซึ่งมีนัยสำคัญอย่างมาก เพราะเมื่อมีการลดลงของมวลกล้ามเนื้อ จะส่งผลต่อสุขภาพทั้งภายในและภายนอก เช่น มีภูมิคุ้มกันที่น้อยลง เจ็บป่วย แขนขาอ่อนแรง ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ และอาจเป็นผู้ป่วยติดเตียงในที่สุด หากไม่ได้รับการดูแล

การศึกษาและงานวิจัยหลายชิ้นแนะนำว่า ผู้สูงอายุควรรับประทานโปรตีนคุณภาพดีเพิ่มขึ้น เพราะโปรตีนเป็นสารอาหารที่ช่วยเสริมสร้างและลดการสลายมวลกล้ามเนื้อโดยตรง แต่สำหรับผู้สูงอายุการทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ในปริมาณที่เพียงพอ นั้นไม่ใช่เรื่องง่าย โดยเฉพาะโปรตีนจากเนื้อสัตว์ เพราะไม่สามารถเคี้ยวอาหารได้สะดวกและย่อยยาก

ในปัจจุบันจึงมีนวัตกรรมอาหารเสริม

ที่ได้รับการยอมรับในวงการแพทย์ ที่เรียกกันว่า “อาหารสูตรครบถ้วน 5 หมู่” ซึ่งมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมันชนิดดี วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร ในรูปแบบผง ชงดื่มง่าย ดื่มเสริมมื้ออาหารได้ทันที โดยผู้เชี่ยวชาญจะแนะนำให้ผู้สูงอายุดื่ม “อาหารสูตรครบถ้วน 5 หมู่” ที่มีส่วนผสมที่มีคุณภาพ เช่น โปรตีนเวย์ที่ดูดซึมได้ดีและย่อยเร็ว

“นอกจากเรื่องโปรตีนคุณภาพดีที่มีความสำคัญในผู้สูงอายุ มีการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงโดยมีการลดลงของจุลินทรีย์ดีในลำไส้ หรือโปรไบโอติกส์ ซึ่งจะมีผลต่อสุขภาพเชิงลบในผู้สูงอายุได้ การเสริมโปรไบโอติกส์หรือจุลินทรีย์ที่ดีในอาหาร อาจช่วยฟื้นฟูคุณภาพลำไส้จากการเพิ่มปริมาณจุลินทรีย์ดี โดยมีการศึกษาพบว่า การเสริมอาหารที่มีจุลินทรีย์ดี หรือโปรไบโอติกส์ ต่อเนื่อง 4 เดือน มีส่วนช่วยให้การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดีขึ้น ช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์เม็ดเลือดขาว (lymphocyte) อย่างมีนัยสำคัญ และช่วยลดการติดเชื้อต่างๆ ได้มากกว่าถึง 41% เมื่อติดตามผลต่อเนื่อง 1 ปี” ผศ.พญ.ศานิตกล่าวเสริม

ในประเทศไทยมีตัวเลือก “อาหารสูตรครบถ้วน 5 หมู่” ในท้องตลาดมากมายหลายยี่ห้อ ซึ่งจะมีส่วนผสมต่างกันออกไปตามความต้องการ เช่น บูสต์ออปติ멈 (Boost Optimum) ที่มีส่วนผสมของโปรตีนเวย์คุณภาพสูง มีโปรไบโอติกส์ ไขมันชนิดดี รวมถึงมีวิตามินและแร่ธาตุกว่า 30 ชนิด เหมาะสำหรับเป็นอาหารเสริมให้กับผู้สูงอายุ.



# มติชน

Matichon  
Circulation: 950,000  
Ad Rate: 1,100

Section: ประชาชน/-

วันที่: อังคาร 8 ธันวาคม 2563

ปีที่: 43 ฉบับที่: 15612

หน้า: 18(กลาง)

Col.Inch: 20.56 Ad Value: 22,616

PRValue (x3): 67,848

ศิลปิน: ชาว-ดำ

คอลัมน์: ยกนิ้วให้: น.ศ.ธรรมศาสตร์ ได้ที่ 1 สอบเนติบัณฑิต สมัยที่ 72

## น.ศ.ธรรมศาสตร์ ได้ที่ 1 สอบเนติบัณฑิต สมัยที่ 72



**“ยกนิ้วให้”** ฉบับนี้ ขอแสดงความยินดีกับนักศึกษา คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (มธ.) ที่สอบความรู้ชั้นเนติบัณฑิต สมัยที่ 72 ปี 2562 จัดโดย สำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา ได้อันดับ 1 จากผู้ผ่านการสอบทั้งสิ้น 1,600 ราย

โดย 10 อันดับแรก มีนักศึกษา มธ.ถึง 7 ตำแหน่ง ประกอบด้วย น.ส.ฐานิชา ธนบุญงาม ลำดับที่ 1 นายจิรัฐ รุ่งอุทัย ลำดับที่ 2 น.ส.อมลวรรณ มีสง่า ลำดับที่ 3 นายสรณัฐ ตันธนศักดิ์ ลำดับที่ 4 นายพิพัฒเกียรติ เขียงปวน ลำดับ



ที่ 6 น.ส.เบญญาภา เพ็งบุญชู ลำดับที่ 9 และ นายธนวีร์ นิยมทรัพย์ ลำดับที่ 10  
เก่งๆ อย่างนี้ ต้อง “ยกนิ้วให้”



<b>ผู้จัดการรายวัน 360°</b> Poo Jaddkam Daily 360 Degree Circulation: 850,000 Ad Rate: 1,500	<b>Section:</b> First Section/- <b>วันที่:</b> อังคาร 8 ธันวาคม 2563 <b>ปีที่:</b> 13 <b>ฉบับที่:</b> 3318 <b>หน้า:</b> 8(ขวา) <b>Col.Inch:</b> 26.88 <b>Ad Value:</b> 40,320 <b>PRValue (x3):</b> 120,960 <b>ศิลปิน:</b> สีสี่ <b>หัวข้อข่าว:</b> เมื่อสถาบันการศึกษาถูกท้าทายด้วยเทคโนโลยี
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# เมื่อสถาบันการศึกษาถูกท้าทายด้วยเทคโนโลยี

ศ.คลินิก นพ.อุดม คชินทร อธิการบดี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เคยปาฐกถาพิเศษไว้ตอนหนึ่งว่า ในอนาคตประเทศไทยจะถูกแทนที่ด้วย AI มากกว่าครึ่ง และหากสถาบันการศึกษาไม่ปรับตัวให้เท่าทันเทคโนโลยี เด็กไทยอาจจะตกงานมากถึง 72% ขณะที่สถาบันเทคโนโลยีนานาชาติสิรินธร (SIIT) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (มธ.) เคยวิเคราะห์ไว้ว่า จะมีอย่างน้อย 4 เทคโนโลยีที่เข้ามาสั่นสะเทือนโลกยุคใหม่ ได้แก่ เทคโนโลยีดิจิทัล (Digital Technology) ปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence) หุ่นยนต์ (Robotics) และวัสดุศาสตร์ (Materials Science)

การเตรียมความพร้อมทั้ง 4 ด้าน และนำองค์ความรู้จากทั้ง 4 ด้านนี้ ประยุกต์ใช้เข้ากับงานแขนงต่างๆ จึงเป็นสิ่งจำเป็น งานเสวนาหัวข้อ Transform University : Learning for the future ซึ่งจัดขึ้นโดย SIIT เป็นอีกครั้งที่มีการพูดถึง “การศึกษา-มหาวิทยาลัย-ทักษะที่จำเป็น-โลกอนาคต” ซึ่งล้วนแต่เชื่อมโยงกันอย่างแยกไม่ออก



ศ.ดร.ชนารักษ์ ธีระมั่นคง นายกสมาคมปัญญาประดิษฐ์ประเทศไทย และราชบัณฑิต ซึ่งเป็นอาจารย์ประจำของ SIIT บอกว่า ปัจจุบันเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงเร็วมาก รวมทั้งปรากฏการณ์ทางสังคมต่างๆ เช่น พฤติกรรมผู้บริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป หรือเกิดการแพร่ระบาดของโควิด-19 ซึ่งมีส่วนสำคัญที่ทำให้ทุกคน-ทุกองค์กร-ทุกธุรกิจ ต้องปรับตัว

สำหรับเทรนด์การเรียนรู้ในอนาคต ราชบัณฑิตรายนี้ เชื่อว่า ทุกอย่างจะมุ่งเน้นไปที่ปัจเจกคือการเรียนตามความชื่นชอบจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่ที่สำคัญมากกว่านั้นคือความพร้อมที่จะปลูกฝังวิธีการเรียน ปรับสื่อการเรียนการสอน พัฒนาห้องเรียนให้ทันสมัย ทั้งหมดเพื่อสร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และความเข้าใจด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม

สอดคล้องกับ รศ.ดร.สุชาติพิทย์ สวนมะลิ อาจารย์ประจำสาขาวิชาเทคโนโลยีการจัดการ SIIT ที่ระบุว่า... “ยกตัวอย่างการเรียนการสอนที่

SIIT ว่า ได้ออกแบบมาเพื่อความต้องการในโลกอนาคต กล่าวคือมีความหลากหลายของสาขาวิชาให้นักศึกษาเลือกเรียนได้ ทั้งวิศวกรรม การจัดการ การบริหารจัดการซอฟต์แวร์ หรือเทคโนโลยีใหม่ๆ มารวมกัน เพื่อให้เกิดทักษะที่ให้นักศึกษาสามารถคิด และวิเคราะห์ และสามารถนำไปใช้ในการทำงานจริงได้”



The screenshot shows the homepage of matichonweekly.com. At the top, there is a navigation bar with the site name and a search bar. Below the navigation bar, there are several promotional banners, including one for a '12.12 BIRTHDAY SALE' with a '1,000 Baht' discount. The main content area features a large article with a photo of a building and a document titled 'บันทึกข้อความ' (Official Record). The article text discusses a controversy at Thammasat University regarding students and a social media post. To the right of the main article, there is a sidebar with various smaller articles and advertisements, including one for 'E-Book' and another for 'SIPA MAGZOOM'. At the bottom of the page, there is a section for 'บันทึกข้อความ' (Official Record) with a header and some text, followed by a social media share button for Facebook.



#TCAS64 ม.ธรรมศาสตร์ เปิดรับสมัครนศ.ป.ตรี รอบที่ 1.2 Portfolio

หน้าผู้รับโฆษณา Click | December 8, 2020 | ผู้เข้าชม



บ้าน - บริการ - บริการ - กู๊ด - ครู-อาจารย์ - กิจกรรม



### #TCAS64 ม.ธรรมศาสตร์ เปิดรับสมัครนศ.ป.ตรี รอบที่ 1.2 Portfolio ตั้งแต่วันที่ 5-19 ม.ค. 64

Webmaster  
December 7, 2020



Like this post  
Share  
Retweet



#### มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 2564

- รายละเอียดเกณฑ์การรับสมัคร ในระบบ TCAS64 รอบที่ 1.2
- จำนวนรับ 1,347 ที่นั่ง



มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เปิดรับสมัครคัดเลือกบุคคลเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี รอบที่ 1.2 (Portfolio 2) ปีการศึกษา 2564 โดยจะเปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ 5-19 มกราคม 2564

**จำนวนรับ**  
- 1,347 ที่นั่ง

#### โครงการที่เปิดรับสมัคร

- โครงการนักศึกษาผู้มีความสามารถพิเศษทางการกีฬา
- รอบที่ 1.2 เพิ่มสะสมผลงาน (PORTFOLIO 2)
- ประกาศรับสมัครโครงการคัดเลือกนักเขียนคดีศาสตร์และวิทยาศาสตร์โอลิมปิกฯ (สสวท.)
- ประกาศรับสมัครโครงการส่งเสริมโอลิมปิกวิชาการ ของมูลนิธิ สอวน. (ค่าย 2)

#### กำหนดการ

- เปิดรับสมัคร ตั้งแต่วันที่ 5 - 19 มกราคม 2564
- ประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิ์สอบสัมภาษณ์ วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2564
- สอบสัมภาษณ์ ตั้งแต่วันที่ 13 - 14 กุมภาพันธ์ 2564
- ประกาศรายชื่อผ่านการคัดเลือก วันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2564
- ยืนยันสิทธิ์ในระบบ ตั้งแต่วันที่ 22 - 23 กุมภาพันธ์ 2564
- ประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิ์เข้าศึกษา วันที่ 3 มีนาคม 2564

#### คุณสมบัติของผู้สมัคร

- เป็นผู้ที่กำลังศึกษาหรือสำเร็จการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 หรือ เกือบจบ
- หรือเป็นผู้มีวุฒิการศึกษา ปวช. / กศน. เฉพาะสาขาที่กำหนด
- เป็นผู้มีเกรดเฉลี่ย (GPAX) คุณสมบัติเฉพาะตามที่คณะ/มหาวิทยาลัยกำหนด

#### ช่องทางการสมัคร

- สมัครทางออนไลน์ผ่านเว็บไซต์ <https://www.tuadmissions.in.th/>

#### หลักเกณฑ์การพิจารณารับเข้า

- เกรดเฉลี่ยสะสม
- แฟ้มสะสมผลงาน
- คุณสมบัติเฉพาะตามที่คณะกำหนด

สำหรับผู้ที่สนใจสมัครเข้าศึกษาสามารถเข้าไปศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ >>> คลิก

#### ขอขอบคุณข้อมูลจาก

- เว็บไซต์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

Search here.....