



1

5



ข่าว สวท.ลำปาง

45 นาที · 🌐



!! ขยายเวลาการรับสมัคร !!

กิจกรรม 🚲 "ปั่นเยือนถิ่น เข็ควินที่ลำปาง" 🚲

สามารถสมัครได้ตั้งแต่วันที่ - 15 ตุลาคม 2566

🌐 ผ่านทาง <https://shorturl.asia/cObdR>

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์ลำปาง ร่วมกับชมรมจักรยานโดมธรรมศาสตร์ เชิญชวนปั่นแบบท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมท้องถิ่นจากคนรุ่นเก่า ผสมผสานคนรุ่นใหม่โดยนักศึกษา

📅 ปั่นพร้อมกันในวันอาทิตย์ที่ 5 พฤศจิกายน 2566

ค่าสมัคร 500 บาท (ได้รับเสื้อที่ระลึก)

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

🌐 เพจ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์ลำปาง

☎ โทร. 089-030-7901



ขอเชิญร่วมกิจกรรม "ปั่นเยือนถิ่น เข็ควินที่ลำปาง"

สมัครได้แล้วตั้งแต่วันที่ - 15 ต.ค. 2566



QR code
แบบฟอร์มการสมัคร



▶ ค่าสมัคร 500 บาท ◀

▶ ได้เสื้อที่ระลึก ◀



ปั่นพร้อมกัน **5** พฤศจิกายน
วันอาทิตย์ที่ **2566**

ปั่นเยือนถิ่น
เข็ควินที่ลำปาง

05.11.2023

📍 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์ลำปาง

☎ 089-030-7901

ปั่นเยือนถิ่น
เข็ควินที่ลำปาง
05.11.2023



▶ ค่าสมัคร 500 บาท ◀

▶ ได้เสื้อที่ระลึก ◀



SS	S	M	L	XL
34"	36"	38"	40"	42"

2XL	3XL	4XL	5XL	6XL
44"	46"	48"	50"	52"



ขั้นตอนการสมัคร
และชำระเงิน



1.กรอกแบบฟอร์มการสมัคร

2.ชำระเงินและแนบสลิปในแบบฟอร์ม
บัญชีธนาคารกรุงไทย

7860356716

โอนให้ชมรมจักรยานโดมธรรมศาสตร์
ชื่อบัญชี นายกนอม ดวงทิพย์ และ
นายสุเทพ พจน์สุจริต และ
นางกมลณัฐ รัตนวราจค์

3.อัปเดตสถานะการชำระเงิน
ภายใน 3 วันหลังจากท่านชำระเงิน



ปั่นเยือนถิ่น



ผู้จัดการรายวัน 360°

Poo Jatkarn Daily 360 Degree
Circulation: 850,000
Ad Rate: 1,500

Section: First Section/หุ้น-การเงิน

วันที่: พุธ 4 ตุลาคม 2566

ปีที่: 15

ฉบับที่: 4054

หน้า: 6(ล่าง)

Col.Inch: 17.53 Ad Value: 26,295

PRValue (x3): 78,885

คลิป: สี่สี่

ภาพข่าว: บสย. ผนึก มหาวิทยาลัยชั้นนำ เปิดโครงการ "บสย. SMEs Business School"



บสย. ผนึก มหาวิทยาลัยชั้นนำ เปิดโครงการ "บสย. SMEs Business School"

- นายสิทธิกร ดิเรกสุนทร กรรมการและผู้จัดการทั่วไป บริษัทประกันสินเชื่อบุคคลสาทรกรรมขนาดย่อม (บสย.) ร่วมลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) กับ 3 มหาวิทยาลัยชั้นนำ ในโครงการ "บสย. SMEs Business School" การบูรณาการความร่วมมือครั้งสำคัญเพื่อผู้ประกอบการ SMEs เติบโตความรู้ เสริมแกร่ง เพื่อธุรกิจที่ยั่งยืน โดยได้รับเกียรติจาก รศ.ดร.ชนวรธรณ์ พลวิชัย อธิการบดี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย รศ.ดร.สมชาย สุภัทรกุลคณบดี คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (มธ.) นายวรรณภาพ กล่อมเกลี้ยง รองประธานเจ้าหน้าที่บริหาร สำนักเคอเอ็กซ์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ร่วมลงนาม



ข่าวประชาสัมพันธ์

การศึกษา

การเมือง

กีฬา

ท่องเที่ยว

กิจกรรมเพื่อสังคม

ประเพณีและวัฒนธรรม

สังคม

ในประเทศ

ข่าวเด่นออนไลน์



บสย. ผนึก มหาวิทยาลัยชั้นนำ เปิดโครงการ “บสย. SMES BUSINESS SCHOOL”

📅 04/10/2023 👤 @puthaisukhothaionline



📊 Post Views: 12

บสย. ผนึก มหาวิทยาลัยชั้นนำ เปิดโครงการ “บสย. SMES Business School”

นายสิทธิกร ดิเรกสุนทร กรรมการและผู้จัดการทั่วไป บริษัทประกันสินเชื่อดอกสาหรณขนาดย่อม (บสย.) ร่วมลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) กับ 3 มหาวิทยาลัยชั้นนำ ในโครงการ “บสย. SMES Business School” การบูรณาการความร่วมมือครั้งสำคัญเพื่อผู้ประกอบการ SMEs เติมความรู้ เสริมแกร่ง เพื่อธุรกิจที่ยั่งยืน โดยได้รับเกียรติจาก รศ. ดร.ธนวรรณ พลวิชัย อธิการบดี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย รศ.ดร.สมชาย สุภัทรกุล คณบดี คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (มธ.)



นายวรรณภพ กล่อมเกลี้ยง รองประธานเจ้าหน้าที่บริหาร สำนักเคเอกซ์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ร่วมลงนาม โดยมี นางดลิตา ทังวงษ์ รองผู้จัดการทั่วไปอาวุโส สายงานบริหารช่องทางและพัฒนาผู้ประกอบการ รศ.ดร.เอกชัย อภิศักดิ์กุล คณบดีวิทย์พัฒน์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพพร เรืองวานิช ผู้อำนวยการหลักสูตรควมตรี-โท ทางการบัญชีและบริหารธุรกิจ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มธ. และ ดร.ทัศนีย์วรรณ ลักษณะโสภิต ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายนวัตกรรมและความเป็นผู้ประกอบการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ร่วมเป็นสักขีพยาน ณ ศูนย์การเรียนรู้ บสย. (TCG Learning Center) ชั้น 2 อาคารชาญอิสสระทาวเวอร์ 2 ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ กรุงเทพฯ



นายสิทธิกร กล่าวว่า ภายใต้โครงการนี้ บสย. กำหนดเป้าหมาย 3 ประการ เชื่อมโยงส่งเสริมผู้ประกอบการ SMEs ได้แก่ ประการที่ 1 การผลักดันให้หลักสูตรด้านการเงิน หรือ Financial Literacy ของ บสย. F.A. Center เป็นวิชาเลือกของนักศึกษาบริหารธุรกิจ ปี 4 เพื่อยกระดับศักยภาพคนรุ่นใหม่ที่ต้องการเป็นผู้ประกอบการ SMEs ประการที่ 2 การบ่มเพาะผู้ประกอบการ SMEs ร่วมกับสถาบันการศึกษา โดยมี บสย. เป็นประตูดเชื่อมโยง นำลูกค้า บสย. กว่า 8 แสนราย เข้าสู่งานวิจัยของมหาวิทยาลัย พร้อมนำผลงานวิจัย และพัฒนา (R&D) มาใช้ในการพัฒนาด้านต่าง ๆ ของธุรกิจ



อาทิ การพัฒนาด้าน Digital Transformation, ด้านผลิตภัณฑ์ และประการที่ 3 การอบรมหลักสูตรต่าง ๆ ของ TCG Business School จะขยายฐานการให้ความรู้พื้นฐานการเงินในการจัดทำแผนธุรกิจเพื่อขอสินเชื่อ ให้กับผู้ประกอบการ SMEs ทั้งผู้ประกอบการปัจจุบัน และผู้ประกอบการ Start up รายใหม่ รวมทั้งกลุ่มนักศึกษาที่ต้องการเป็นเจ้าของธุรกิจ สำหรับผู้ที่สนใจโครงการ บสย. SMEs Business School สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ บสย. Call Center โทร.02-890-9999 หรือ Line Official Account @tcgfirst

ปรีชา นุดจรัส รายงาน ข่าว

ไอโกล์ประชาชาติ แพลนต์เบส โปรตีนทางเลือก เหมาะเป็นอาหารในช่วงเทศกาลกินเจ

วันที่ 4 ตุลาคม 2566 - 08:00 น.



ผลิตภัณฑ์แพลนต์เบส (Plant-based) คือ ผลิตภัณฑ์อาหารโปรตีนที่มีส่วนประกอบหลักมาจากพืช ให้ผู้บริโภคที่อาจเข้าไม่ถึงโปรตีนเนื้อสัตว์มีทางเลือกมากขึ้น หรือผู้ที่ไม่สามารถรับประทานเนื้อสัตว์ได้จากเหตุผลบางประการ อาทิ การแพ้อาหาร แพ้เนื้อสัตว์ หรือไม่บริโภคเนื้อสัตว์ ด้วยหลักความเชื่อทางศาสนา สามารถบริโภคโปรตีนทางเลือกได้ โดยที่ไม่รู้สึกผิด ตลอดจนเป็นทางเลือกสำหรับผู้ที่ต้องการงดบริโภคเนื้อสัตว์ชั่วคราวในช่วงเทศกาลกินเจได้อีกด้วย แพลนต์เบส จึงเป็นอาหารที่ตอบโจทย์ความมั่นคงทางอาหารได้เป็นอย่างดี



- เปิดประวัติ “กุหลาบ ดันดีเดมิท” อธิบดีสรรพากรหญิง คนแรกของประเทศไทย
- กรมอุตุฯ เปิดชื่อพายุลูกใหม่ ไซนร่อน “โคอินู” (KOINU) พายุลูกที่ 14
- ธนาคารโลกเห็นคาดการณ์เศรษฐกิจไทย เวียดนาม และหลายประเทศในอาเซียน

ส่วนใหญ่ผลผลิตมาจากโปรตีนถั่ว หรือ โกลูเตนจากแป้งสาลี สำหรับผู้ที่ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ และเลือกบริโภคโปรตีนจากแพลนต์เบสทดแทน ควรบริโภคให้หลากหลาย มีแหล่งวัตถุดิบที่มาแตกต่างกัน เช่น จากถั่ว งา อัลมอนด์ ไม่ยึดติดว่าต้องเป็นถั่วเหลืองเพียงอย่างเดียว เพื่อเติมโปรตีน กรดอะมิโน

ที่ขาดไปให้ครบ เพราะในแพลนต์เบสมีโปรตีนและสารอาหารไม่ครบถ้วนเมื่อเปรียบเทียบกับเนื้อสัตว์ ดังนั้นการรับประทานแพลนต์เบสเพียงอย่างเดียวเป็นระยะเวลานาน มีโอกาสที่จะทำให้ขาดโปรตีนบางชนิดและวิตามินบางชนิดได้ เช่น B3 B6 B12 โดยเฉพาะ B12 ที่มีเฉพาะในเนื้อสัตว์เท่านั้น ผู้บริโภคจึงควรรับประทานอาหารอย่างอื่นที่มีวิตามิน B12 เหล็ก แคลเซียม แร่เหล็ก เสริมด้วยเพื่อให้ได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน

สำหรับหลักการเลือกผลิตภัณฑ์แพลนต์เบส ให้เลือกจากผู้ผลิตหรือผู้จำหน่ายที่มีความน่าเชื่อถือ มีฉลากถูกต้อง ได้รับการรับรองจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สำหรับแพลนต์เบสที่เป็นอาหารสด ต้องเก็บที่อุณหภูมิต่ำกว่า 4 องศาเซลเซียส หากอยู่ในช่วงอุณหภูมิระหว่าง 5-62.5 องศาเซลเซียส อาหารจะเสี่ยงต่อความปลอดภัยในการบริโภค (Danger Zone) ส่วนโปรตีนแพลนต์เบสบางชนิดที่อยู่ในรูปของแห้ง เช่น โปรตีนเกษตร โอกาสมีจุลินทรีย์ก่อโรคอยู่น้อย เสื่อมเสียยากกว่า จึงมีอายุการเก็บรักษา (shelf life) ยาวนานกว่าเนื้อสัตว์ ทำให้การขนส่ง การขนย้าย สะดวก สำหรับวิธีการปรุงแพลนต์เบสที่ดีให้คงคุณค่าอาหาร และเป็นวิธีการต้มแม้จะมีโอกาสสูญเสียวิตามินไปบ้างแต่อยู่ในปริมาณที่น้อย รวมถึงวิธีการลวกเพราะเป็นโปรตีนจากพืชจึงสามารถลวกได้อย่างปลอดภัย

ทั้งนี้ ผู้บริโภคควรคำนึงถึงวัตถุเจือปนอาหารที่เติมลงไป (food additive) โดยสังเกตจากฉลากบนผลิตภัณฑ์ เนื่องจากโปรตีนในพืชไม่เหมือนในสัตว์ เมื่อนำมาขึ้นรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ทำให้จำเป็นต้องเติมแต่งสี กลิ่น รส โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โซเดียม ซึ่งมาในหลายรูปแบบ ไม่ใช่เฉพาะเกลือเพียงอย่างเดียว เนื่องจากเป็นองค์ประกอบของสารเจือปนต่าง ๆ ที่ใช้ในการผลิต ส่วนอีกข้อสำคัญที่ควรระวัง คือ ผู้ที่แพ้อาหาร (Food Allergens) ไม่ว่าจะแพ้ถั่ว หรือแพ้กลูเตน ต้องระวังว่าในแพลนต์เบสไม่มีส่วนผสมของสารที่ทำให้ผู้บริโภคเกิดอาการแพ้ เพียงเท่านี้ก็สามารถบริโภคแพลนต์เบสได้อย่างปลอดภัย



ดร.รชา เทพษร

อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์