



# จุฬารสมาคมนศิษย์เก่า เวชศาสตร์เขตร้อน



TROPICAL MEDICINE ALUMNI ASSOCIATION GAZETTE

ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 มิถุนายน 2552



ศาสตราจารย์เกียรติคุณแพทย์หญิงอรุณี ทรัพย์เจริญ อุปนายกสมาคมฯ (ในขณะนั้น) มอบทุนการศึกษาแก่นายขวัญชัย กุมภาพงษ์ นักศึกษาหลักสูตร M.Sc. (Trop.Med) ปี 2550 ทุนที่มอบให้เป็นค่าลงทะเบียนและค่าจ่ายประจำเดือน (5,000 บาท/เดือน) ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2550 ถึงเดือนเมษายน 2551 รวมเป็นเงิน 172,050 บาท พิธีมอบทุนครั้งแรกมีขึ้นในการประชุมกรรมการสมาคมฯ เมื่อวันที่ 18 เดือนตุลาคม พ.ศ. 2550

## สมาคมนศิษย์เก่าเวชศาสตร์เขตร้อน

สมาคมนศิษย์เก่าเวชศาสตร์เขตร้อนได้รับอนุญาตให้จัดตั้งขึ้น เมื่อวันที่ 28 พฤศจิกายน พ.ศ. 2534 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เป็นศูนย์ประสานงานและแพร่ข่าวของสมาชิก
2. ส่งเสริมความสัมพันธ์และความเข้าใจอันดีต่อกันระหว่างศิษย์เก่า
3. สนับสนุนและส่งเสริมกิจการของคณะเวชศาสตร์เขตร้อน
4. ส่งเสริมจรรยาบรรณของสมาชิก
5. ส่งเสริมและเผยแพร่ความรู้ทางด้านเวชศาสตร์เขตร้อน
6. ส่งเสริมด้านสวัสดิการของสมาชิก
7. บำเพ็ญสาธารณประโยชน์

โดยมีที่ตั้งสำนักงาน ณ คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล เลขที่ 420/6 ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400

สมาคมนศิษย์เก่าเวชศาสตร์เขตร้อน ได้รับการจดทะเบียนการตั้งสมาคมเลขลำดับ จ. 3195 เมื่อวันที่ 9 เมษายน 2535 โดยมี ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์ปรีชา เจริญลาก เป็นนายกสมาคมคนแรก

## สาส์น...จากนายกสมาคมฯ

เพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์ของสมาคมฯ จุฬารฉบับนี้ จึงได้จัดทำขึ้นเพื่อให้เป็นศูนย์ประสานงานและแพร่ข่าวของสมาคมนศิษย์เก่าเวชศาสตร์เขตร้อน รวมทั้งให้ความรู้ทั่วไป นอกจากการจัดทำจุฬารแล้ว ในฐานะนายกสมาคมฯ ดิฉันมีนโยบายที่จะผลักดันให้สมาคมนศิษย์เก่าเวชศาสตร์เขตร้อน เป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางในสมาคมนศิษย์เก่าเวชศาสตร์เขตร้อน และการมีส่วนร่วมในการประชุมวิชาการของคณะเวชศาสตร์เขตร้อน ซึ่งทางสมาคมฯ ได้มีส่วนร่วมตลอดมา รวมทั้งให้การสนับสนุนทุนการศึกษาสำหรับนักศึกษาที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ แต่มีผลการเรียนดี ทั้งนี้สมาคมนศิษย์เก่าฯ ได้มอบทุนการศึกษาไปแล้ว 1 ทุน นอกจากนี้สมาคมนศิษย์เก่าฯ ยังจัดให้มีการมอบรางวัลศิษย์เก่าที่มีผลงานดีเด่นเป็นประจำทุกสามปีอีกด้วย ถ้าสมาคมนศิษย์เก่าฯ มีความประสงค์จะบริจาคเงินเพื่อสมทบเป็นทุนการศึกษา กรุณาติดต่อได้ที่ทำการของสมาคมนศิษย์เก่าฯ อาคารจำลอง หาริณสุต ชั้น 5



**กรรมการสมาคมศิษย์เก่าเวชศาสตร์เขตร้อน  
กรกฎาคม 2551- มิถุนายน 2553**

- ที่ปรึกษา** นายแพทย์พงษ์ศักดิ์ วิทยากร  
พลเรือตรีนายแพทย์สงบ ชลออยู่  
ศาสตราจารย์เกียรติคุณชัยสิน วีรวรรณ  
ศาสตราจารย์เกียรติคุณประยงค์ ระดมยศ  
คณบดีคณะเวชศาสตร์เขตร้อน
- นายกสมาคม** ศาสตราจารย์เกียรติคุณ พญ.อรุณี ทรัพย์เจริญ
- อุปนายก** รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี แจ้บ่างรุ่ง
- กรรมการ** รองศาสตราจารย์พิเศษ ดร.กาญจนา หงษ์ทอง  
รองศาสตราจารย์ ดร.จิตรา ไวกกุล  
รองศาสตราจารย์ ดร.ชลิต โกมลมิศรี  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โชติช่วง พนโสภณกุล  
ดร.ธเนศ พงศ์ธีรรัตน์  
รองศาสตราจารย์ นพ.พิทยา จารุพูนผล  
รองศาสตราจารย์ นพ.พรเทพ จันทวานิช  
รองศาสตราจารย์ พญ.เยาวลักษณ์ สุขชนะ  
พ.อ.หญิง สุปราณี มีศิริ  
รองศาสตราจารย์ ดร.สุวณี สุกเวชย์  
รองศาสตราจารย์ พ.อ.หญิง เสาวนีย์ ถีละยูวะ  
รองศาสตราจารย์ ดร.สมใจ ถีมีงส์สวัสดิ์

**จุดสารสมาคมศิษย์เก่าเวชศาสตร์เขตร้อน**

- ที่ปรึกษา** ศาสตราจารย์เกียรติคุณ พญ.อรุณี ทรัพย์เจริญ  
รองศาสตราจารย์ ดร.สุวณี สุกเวชย์
- กองบรรณาธิการ**  
รองศาสตราจารย์พิเศษ ดร.กาญจนา หงษ์ทอง  
รองศาสตราจารย์ ดร.ชลิต โกมลมิศรี  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โชติช่วง พนโสภณกุล  
พ.อ.หญิง สุปราณี มีศิริ  
รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี แจ้บ่างรุ่ง  
รองศาสตราจารย์ พ.อ.หญิง เสาวนีย์ ถีละยูวะ  
รองศาสตราจารย์ ดร.สมใจ ถีมีงส์สวัสดิ์
- กราฟฟิก** นายรณชัย ร่าเริง

ภาพเป็นข่าว...



ศาสตราจารย์เกียรติคุณแพทย์หญิงอรุณี ทรัพย์เจริญ รับรางวัลมหิตลทยากรประจำปี 2551 จากศาสตราจารย์เกียรติคุณแพทย์หญิงชนิกา ตูจินดา นายกสมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยมหิดล



ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์ปณิต มิคะเสน รับรางวัลมหิตลทยากรประจำปี 2552 จากนายกสมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยมหิดล ศาสตราจารย์เกียรติคุณแพทย์หญิงชนิกา ตูจินดา

**จุดสารสมาคมศิษย์เก่าเวชศาสตร์เขตร้อน**

TROPICAL MEDICINE ALUMNI ASSOCIATION GAZETTE

เจ้าของ: สมาคมศิษย์เก่าเวชศาสตร์เขตร้อน

สำนักงาน: ชั้น 5 อาคารจำลอง หารินสุต คณะเวชศาสตร์เขตร้อน

420/6 ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0 2354 9100 ต่อ 1553, 1539

## เกร็ดความรู้

ขณะนี้ผลผลิตภัณฑ์เสริมอาหารชนิดหนึ่งในท้องตลาดซึ่งมี gac fruit เป็นส่วนประกอบอยู่ ทำให้หลายคนมีคำถามว่า gac fruit คืออะไร gac fruit เป็นผลไม้มีหนามเล็กๆ เหมือนขนุน เมื่อคิบมีสีเขียว เมื่อสุกจะมีสีแดง เนื้อในก็เป็นสีแดงด้วย ลักษณะเป็นยวงๆ เหมือนขนุน gac fruit เป็นไม้เถา นิยมปลูกให้เลื้อยบนร้าน ชาวเวียดนามนิยมปลูกและบริโภคกันมากโดยจะหุงกับข้าวทำให้ข้าวเป็นสีแดงสวย สำหรับสรรพคุณ เนื้อสีแดงขนาดนี้ ก็ต้องมี แคโรทีนอยด์มากแน่ แคโรทีนอยด์เป็น antioxidant ใน gac fruit มีแคโรทีนอยด์ เช่น beta carotene (เป็น pro vitamin A) มี lycopene, zeaxanthin และ beta-cryptoxanthin โดยมี lycopene สูง (200-500 ไมโครกรัม/กรัม) แคโรทีนอยด์สามารถป้องกันโรคมะเร็งได้ และยังป้องกันโรคหัวใจอีกด้วย

นอกจากนี้ ใน gac fruit ยังมีไขมัน ประมาณร้อยละ 10 เป็นไขมันชนิดดี ส่วนใหญ่จะเป็นไขมันไม่อิ่มตัว (69%) และไขมันไม่อิ่มตัวชนิด polyunsaturated (35%) และยังพบว่ามีโปรตีนชนิดหนึ่งที่ต้านการเกิดเนื้องอก โดยโปรตีนชนิดนี้จะทำงานร่วมกับ lycopene เพื่อต้านการเกิดเนื้องอกและโรคหัวใจและหลอดเลือด ผลดิบเอามาทำเป็นอาหารได้เช่น แกงส้ม แกงเลียง

ที่นี้มาเฉลยว่า gac fruit คือ ลูกอะไรกัน บอกแล้วก็ต้องร้องอ้อ....ผักข้าวเิง นิยมกินกันมากในเวียดนาม



www.AgelessNutritionBook.com

## ภาพเป็นข่าว...



รองศาสตราจารย์พิทยา จารุพูนผล ได้รับรางวัลนักบริหารดีเด่นแห่งปี ประจำปี 2551 จากพลเอกสุรยุทธ์ จุลานนท์ จัดโดย คณะกรรมการอำนวยการจัดงานและนิทรรศการเส้นทางไทย วันที่ 11 สิงหาคม 2551



รองศาสตราจารย์สมใจ สิมังสวัสดิ์ ได้รับรางวัลแม่ดีเด่นกาารเด่นของคณะเวชศาสตร์เขตร้อน ประจำปี 2551 จากศาสตราจารย์คลินิกปิยะสกล สกลสัตยาทร อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล



## เส้นทางแห่งความสุข ของผู้สูงอายุ ต้นเร้าสร้างความสุข

นักมนุษยวิทยาสังคมแนะเส้นทางแห่งความสุขกับบรรดาผู้สูงอายุทั้งหลาย ด้วยการใช้สติปลืลาศย่างก้าวออกไปยังพลอร์ของความสุข สุขภาพอันสมบูรณ์ ความผาสุกในชีวิต และความไร้โรคพยาธิ อาจารย์โจนาธาน สกินเนอร์ แห่งมหาวิทยาลัยควีนส์ กรุงเบลฟาสต์ ได้พบในการศึกษาคุณประโยชน์ของการลีลาศเพื่อสังคมในหมู่ผู้สูงอายุ ที่ไนอร์แลนด์เหนือ กับที่เมืองแบล็กพูล และซาคราเมนโต รัฐแคลิฟอร์เนียที่อเมริกา ว่าผู้เฒ่าผู้แก่จะได้ประโยชน์จากการลีลาศเพื่อสังคม ทั้งทางร่างกายและจิตใจรวมทั้งทางสังคมด้วย รายงานผลการศึกษาได้เสนอความเห็นให้ขยายเวลาการลีลาศเพื่อสังคมให้กับผู้สูงอายุให้มากขึ้น เพื่อจะช่วยให้มีอายุขัยที่สมบูรณ์พูนสุข และอายุยืนอย่างแข็งแรง และกล่าวอีกว่า “ได้พบว่าการลีลาศเพื่อสังคม ได้ช่วยเชื่อมชีวิตทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคตได้อย่างต่อเนื่อง และสื่อให้เห็นถึงความแก่อย่างมีคุณภาพ มันช่วยให้ผู้เฒ่าอายุยืน สร้างความพึงพอใจและเกิดความมุ่งมั่นที่จะยังชีวิตต่อไป ช่วยบรรเทาความคิดว่าถูกตัดขาดจากสังคม และอาจกล่าวได้ว่า ยังช่วยขจัดความรู้สึกปวดเมื่อยอันเนื่องมาจากสังขารให้ละลายไปได้”

ไทยรัฐ 13 พฤษภาคม 2552

# ชาเขียว

## เกี่ยวข้องกับสุขภาพอย่างไร

ท่านทราบหรือไม่ว่า ไม่ว่าจะเป็น ชาเขียว ชาอู่หลง และชาดำ (ชาฝรั่ง) ล้วนมาจากต้นชาชนิดเดียวกันทั้งนั้น พันธุ์ที่นิยมปลูก คือพันธุ์ย้อยอัสสัม (*Cmellia sinensis* var. *assamica*) พันธุ์ย้อยจีน (*Cmellia sinensis* var. *sinensis*) และพันธุ์ย้อยกัมพูชา (*Cmellia sinensis* var. *parviflora*) ซึ่งเชื่อว่าเป็นพันธุ์ผสมของสองพันธุ์แรกทีกล่าวมาแล้ว คนจีนดื่มชามาหลายพันปี นอกจากประเทศจีนประเทศที่ปลูกชามากอีกคือ อินเดีย ศรีลังกา ประเทศอื่นๆ ที่ปลูกชาได้แก่ ญี่ปุ่น หลายประเทศในแอฟริกา อินโดนีเซีย ใต้หวัน อาเจนตินา ไทย รัสเซีย และตุรกี ชนิดของชาที่ต่างกันอยู่ที่กระบวนการผลิต ชาเขียวเป็นชาที่ไม่ผ่านกระบวนการหมัก ผ่านความร้อนทันทีหลังจากที่ทำให้ใบชาสดแล้ว ชาอู่หลงคือชาที่ผ่านกระบวนการหมักบ้าง ความซับซ้อนของการผลิตชาชนิดนี้ คือ การปล่อยให้เกิดการหมักบริเวณขอบใบในขณะที่ไม่เกิดการหมักที่บริเวณกลางใบ ชาที่ผลิตในจีนและใต้หวันส่วนใหญ่จะเป็นการผลิตชาแบบนี้ ส่วนชาดำ (ชาฝรั่ง ชาซีลอน) เป็นชาที่ผ่านกระบวนการหมักและมีการทำรูปแบบของใบชาเป็นทั้งใบแล้วม้วน หรือบิดจี้ให้เป็นชิ้นเล็กๆ ก่อนม้วน นอกจากนี้ยังมีการผลิตอื่นที่นอกเหนือจาก 3 ประเภทใหญ่ๆ ดังกล่าวแล้ว เช่น ชาขาว (ใช้เฉพาะยอดอ่อนที่ยังตูม ลักษณะคล้ายเข็มเงินและใบอ่อน 2 ใบเท่านั้น ซึ่งจะมีแทนนินและคาเฟอีนต่ำ) ชาแดง (ใบชาที่มีสีเข้ม) ชาอู่หลงเขียว (ใบชาจะถูกออกซิไดซ์ประมาณร้อยละ 15 - 20 ก่อนอบแห้ง เมื่อชงจะมีสีเขียวทอง) ชาอู่หลงแดง (ใบชาจะถูกออกซิไดซ์ประมาณร้อยละ 40 - 50 ก่อนอบแห้ง เมื่อชงจะมีสีออกน้ำตาลแดงเข้ม) และชากลิ่น (คือ ชาที่เติมดอกไม้ เช่น ชากลิ่นมะลิ หรือชากลิ่นผลไม้ชนิดต่างๆ) การที่กล่าวถึงกระบวนการผลิต เพราะมีผลต่อสารสำคัญที่มีอยู่ในใบชา ใบชาที่ไม่ผ่านกระบวนการออกซิไดซ์จะมีสารสำคัญกลุ่มโพลีฟีนอล (polyphenols) ซึ่งเป็น hydrolyzable tannin ชนิดหนึ่ง หรือรู้จักกันในนามแคทีชิน (catechins) มากกว่าใบชาที่ถูกออกซิไดซ์ในกระบวนการผลิต ดังนั้นชาเขียวจึงมีสารกลุ่มนี้มากกว่าใบชาชนิดอื่นๆ สารสำคัญที่เป็นแอนติออกซิแดนซ์ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูงในสารกลุ่มนี้ คือ epigallocatechin gallate (EGCG) ในใบชาเขียวแห้งมี EGCG ร้อยละ 5 มีการศึกษาที่แสดงว่า EGCG สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด โรค มะเร็งบางชนิด โรคเบาหวาน โรคพาร์กินสัน โรค Alzheimer ป้องกันโรคเหงือกและฟันผุ รวมทั้งช่วยให้น้ำหนักลดลง



ปัจจุบันมีการสกัดสาร EGCG ให้บริสุทธิ์และผลิตเป็นยาเม็ดอมขายในท้องตลาดด้วย แต่สำหรับการดื่มชาเขียวนั้น ในน้ำร้อนนาน 3 นาที จะได้โพลีฟีนอล 240 - 320 มิลลิกรัม ซึ่งรวมถึง EGCG 100 - 200 มิลลิกรัม และควรดื่มในช่วงระหว่างมื้ออาหารจะได้ผลดีกว่าดื่มพร้อมมื้ออาหาร หรือดื่มหลังอาหาร เพราะสารโพลีฟีนอลในชาสามารถทำปฏิกิริยากับธาตุเหล็ก เกิดเป็นสารประกอบที่ไม่ละลายน้ำทำให้เกิดการยับยั้งการดูดซึมของธาตุเหล็กในลำไส้ ดังนั้น จึงไม่ควรดื่มน้ำชาและบริโภคอาหารที่มีธาตุเหล็กพร้อมกัน นอกจากนี้ผู้ที่รับประทานยา aspirin, warfarin, clopidogrel เป็นประจำต้องระวังผลข้างเคียงเกี่ยวกับการแข็งตัวของเลือดและการเกาะกันของเกล็ดเลือด สิ่งที่ต้องคำนึงถึงอีก คือ ปริมาณของคาเฟอีนซึ่งในน้ำชาที่ชงจากใบมีปริมาณคาเฟอีน 30 - 45 มิลลิกรัม ต่อ 150 มิลลิลิตร ถ้าดื่มน้ำชาวันละ 3 ถ้วยจะได้รับคาเฟอีนไม่เกินจากขนาดที่แนะนำไว้ (ไม่เกินวันละ 350 - 450 มิลลิกรัม) อย่างไรก็ดี คนที่ไวต่อคาเฟอีนต้องระวัง ส่วนหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตรควรจำกัดปริมาณการดื่มชาด้วย เพราะสารสำคัญในชาจะถูกขับออกมาทางน้ำนม ทำให้ทารกที่กินนมแม่อาจมีความผิดปกติของการนอน และเกิดภาวะโลหิตจางได้

เนื่องจากการบริโภคชาเขียวเป็นที่นิยมกันมากโดยเฉพาะในรูปแบบเครื่องดื่มชาเขียว ซึ่งบางยี่ห้อมีการโฆษณาสรรพคุณไว้ที่ฉลากอย่างไรก็ดีไม่มีการบอกปริมาณสารโพลีฟีนอล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง EGCG อนึ่งจากการชิมรสและสังเกตสีพอประมาณได้ว่าใบชาที่ใช้ต้องน้อยและเจือจางมาก ดังนั้นการจะหวังพึ่งสรรพคุณของสารโพลีฟีนอลโดยเฉพาะ EGCG คงยาก การเติมน้ำตาลลงไปเครื่องดื่มชาเขียวทำให้ต้องระวังถ้าดื่มวันละมากๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่มีความเสี่ยงหรือเป็นโรคเบาหวาน ถ้าจะดื่มเพื่อดับกระหายเพียงนานๆ ครั้งก็ทำได้ แต่ไม่ควรดื่มเป็นประจำ ทั้งนี้ควรอยู่ในดุลพินิจของผู้บริโภคเอง นอกจากนี้ข้อมูลบนฉลากควรต้องมีความชัดเจนถ้าระบุว่าเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ