



สุขภาพดี กำหนดได้

หลักสูตรนักกำหนดอาหาร คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาฯ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชญเนตร อริยปิตพันธ์

หัวหน้าภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาชีพ "นักกำหนดอาหาร" ในประเทศไทยเพิ่งได้รับการประกาศให้เป็น "วิชาชีพ" จากราชกิจจานุเบกษา ในปี พ.ศ. 2562 ทว่าในวงการโภชนาการและอาหาร ได้มีการเตรียมพร้อมองค์ความรู้ ทักษะ และการประกอบวิชาชีพนี้มายาวนาน รวมถึงการออกมาเปิดหลักสูตรปริญญาตรี สาขานักกำหนดอาหารขึ้นเป็นครั้งแรกโดยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตั้งแต่ในปี พ.ศ. 2544

ในต่างประเทศมีวิชาชีพ Dietician ซึ่งประเทศไทยกำหนดเป็นคำว่า **นักกำหนดอาหาร** โดยในอดีตที่ผ่านมาเรามีการดูแลผู้ป่วยในเรื่องโภชนาการในโรงพยาบาลซึ่งเรียกตนเองว่า นักกำหนดอาหารอยู่ส่วนหนึ่ง เรียกว่าในทางปฏิบัติประเทศไทยมีบุคลากรที่ทำอาชีพนี้อยู่แล้ว แต่ยังไม่ได้เป็นวิชาชีพ เรามีสมาคมนักกำหนดอาหาร ซึ่งมีการจัดสอบประกาศนียบัตรรับรอง นักกำหนดอาหารหรือ CDT (Certified Dietician of Thailand) มาเป็นเวลา 6 ปีแล้ว

ในการกำหนดเป็นวิชาชีพ เมื่อเทียบกับประเทศในเอเชียถือว่าไทยก้าวได้ช้ากว่าเนื่องจากที่ญี่ปุ่น มาเลเซีย สิงคโปร์ ได้รับการประกาศเป็นวิชาชีพไปก่อนหน้านี้แล้ว

รองศาสตราจารย์ ดร.วินัย ตะห์ลัน ซึ่งดำรงตำแหน่งคณบดีคณะสหเวชศาสตร์ จุฬาฯ ระหว่างปี พ.ศ. 2543-2551 ได้ริเริ่มหลักสูตรโภชนาการและการกำหนดอาหารขึ้นเป็นครั้งแรกในประเทศไทย มีวัตถุประสงค์ในการผลิตหลักสูตรขึ้นเพื่อสร้างคน ตอบโจทย์สิ่งที่ไทยกำลังขาดในด้านโภชนาการ ในทางปฏิบัติ ให้เป็นนักกำหนดอาหารที่สามารถดูแลผู้ป่วยในโรงพยาบาล ทำงานร่วมกับทีมแพทย์เพื่อดูแลรักษาผู้ป่วย และประชาชนในเรื่องของอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ จนถึงปัจจุบัน จุฬาฯ ผลิตบัณฑิตสาขานี้ออกมาราวปีละ 30 คน ผลิตบัณฑิตแล้ว 12 รุ่น จำนวนรวมเกือบ 400 คน

ความแตกต่างของ "นักกำหนดอาหาร" และ "นักโภชนาการ"

นักกำหนดอาหารต่างจาก "นักโภชนาการ" ที่เน้น Food Science และเรื่องการผลิตอาหาร ในขณะที่นักกำหนดอาหารจะมอบคุณค่าเชิงโภชนาการควบคู่ไปกับโภชนาคลินิก

“ หัวโลกกำลัว
รณรงค์ให้
ระมัดระวังมากที่สุด
มีอยู่ 3 โรคด้วยกัน ได้แก่
โรคเบาหวาน มะเร็ง และ
โรคหลอดเลือดหัวใจ
(CAD) ซึ่งทั้ง 3 โรค
เกี่ยวเนื่องกับการกิน
หวาน มัน เค็ม ทั้งสิ้น



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.หิวยนต์ อริยปิตพันธ์

หลักสูตรที่จุฬาฯ เขียนขึ้นอิงจากสหรัฐอเมริกาเป็นหลัก โดยตั้งเป้าให้เด็กเรียนรู้ในหลายศาสตร์ ทั้ง Culinary และ Culinary Dietetics อาหารเฉพาะโรค Food safety โภชนบำบัด และเรื่องการ Counseling หรือการให้คำปรึกษาประชาชนรวมถึงเรื่องโภชนาชุมชนด้วย โดยนิสิตต้องฝึกงานใน 3 ส่วนด้วยกันคือภาคโรงพยาบาล ภาคชุมชน และในภาคส่วนธุรกิจ Food service เรียกว่าในช่วงปีที่ 3-4 เป็นภาคการศึกษาที่หนักพอสมควร

หวาน มัน เค็ม และกลุ่มโรคเสี่ยง

เมื่อพูดถึงพฤติกรรมบริโภคของคนไทยในปัจจุบัน ถือว่ากินหวาน มัน เค็มค่อนข้างมาก อันเป็นสาเหตุของโรคเบาหวาน ความดัน ไขมันในเลือดสูง นำไปสู่โรคหัวใจหลอดเลือด ส่งผลให้ขาดเลือดไปเลี้ยงสมอง หัวใจ และหัวใจวายในที่สุด

ทั้งนี้ ประเด็นที่ทั่วโลกกำลังรณรงค์ให้ระมัดระวังมากที่สุด มีอยู่ 3 โรคด้วยกัน ได้แก่ โรคเบาหวาน มะเร็ง และโรคหลอดเลือดหัวใจ (CAD) ซึ่งทั้ง 3 โรคเกี่ยวเนื่องกับการกินหวาน มัน เค็ม ทั้งสิ้น การเรียนการสอนในหลักสูตร ในเชิงทฤษฎีเราก็เน้น 3 เรื่องนี้ให้นิสิตนำไปประยุกต์ใช้ มีการสอนในรายวิชาอาหารเฉพาะโรค อาหารสำหรับโรคหัวใจ ความดัน ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

ถามว่าทำไมคนไทยถึงมีพฤติกรรมกินเช่นนี้ ต้องบอกว่าผู้ประกอบการก็มีผล อาหารที่มีจำหน่ายอยู่ทั่วไปมีการปรุงเยอะมาก สัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพบนห่ออาหารก็ช่วยได้ส่วนหนึ่ง ดร.สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่ายเพิ่มจำนวนมากขึ้นในช่วงหลายปีที่ผ่านมา กำกับรวมแล้ว 11 กลุ่มอาหารด้วยกัน อาทิ เครื่องดื่ม เครื่องปรุงรส อาหารกึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว ขนมปัง เป็นต้น

ผู้ที่มีข้อมูล มีความรู้ ก็จะสามารถดูแลตัวเองได้ เราจึงบอก นิสิตเสมอว่าในการเป็นนักกำหนดอาหาร เราต้องให้ความรู้ ต้องปรับ พฤติกรรม สิ่งที่ต้องทำคือทำให้ประชาชนรู้เท่าเราในสิ่งที่ควรต้องรู้ ถ้าทำไม่ได้ เขาก็ดูแลตัวเองไม่ได้

เมื่อเรารู้หลักโภชนาการ เราจะสามารถ Manage อาหารการกิน ได้ทั้งหมด การเป็นนักกำหนดอาหารรุ่นใหม่ คอนเซ็ปต์คือเรากำหนดได้ แปลว่าเรากินทุกอย่างได้ถ้าไม่แสดง ไม่เป็นอันตราย เช่น เมื่อรู้ว่าต้อง รับประทานเกลือไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน เราก็ไปดูอาหาร ที่มีน้มน้ำตาลหลาย เพียงแค่รวมแล้วไม่ให้เกิน ฉะนั้นจึงเป็นเรื่องจำเป็น ต้องมีความรู้เป็นอย่างมากในเรื่องสารอาหาร

บุคคลทั่วไปจะมีระดับของโปรตีน ไขมัน เกลือแร่ ซึ่งเป็นค่า แนะนำในการรับประทานอาหารในแต่ละวัน ซึ่งเรานำมาคำนวณได้ สำหรับผลิตภัณฑ์อาหารในท้องตลาด ก็มีคำแนะนำของกรมอนามัย กำกับแสดงอยู่บนซอง

ในโลกของข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ในปัจจุบัน ความน่าเชื่อถือ จะต้องอิงวิชาการเป็นหลัก โดยมีหลักการคือ อันดับแรก กินแล้วต้องปลอดภัยสำหรับทุกคน ยกตัวอย่างเช่น ผลิตภัณฑ์ เสริมอาหารบางอย่างอาจจะปลอดภัยกับบางคน แต่บางคนรับประทาน แล้วเป็นผลเสีย ทั้งนี้ Genetic แต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน คล้ายกับกรรม ิของยาซึ่งมี Effect ต่อคนไม่เท่ากัน ฉะนั้นมีแนวโน้มว่าในอนาคตจะมี เรื่องของ Personalized Diet หรืออาหารเฉพาะคนเพิ่มมากขึ้น

ประการถัดมาก็คือ จำนวนของหลักฐานยืนยันทางวิชาการ หรือ งานวิชาการ ภาพรวมออกมาเป็นอย่างไร ไม่ควรมีเพียงเปเปอร์เดี่ยว กลุ่มคนที่ศึกษาเป็นใคร เป็นเปเปอร์ที่ดีหรือไม่

เมื่อวานนี้ทานอะไร

เมื่อ 7 ปีก่อน นิสิตภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร จุฬาฯ ได้รวมกลุ่มกันสร้างเพจบุ๊กแฟนเพจชื่อ "เมื่อวานนี้ทานอะไร" โดยความช่วยเหลือสนับสนุนของอาจารย์และรุ่นพี่ที่จบไปแล้ว นำความรู้ที่ได้จากสาขามาสื่อสารแบบง่ายๆ เพื่อดึงดูดประชาชน ความสำเร็จในการสื่อสารข้อมูลที่จำเป็นด้านโภชนาการ รวมถึงให้ ข้อมูลที่ถูกต้อง อิงวิชาการ ทำลายความเชื่อผิดๆ ที่มีต่ออาหารการกิน โดยมีคนติดตามเพจถึงกว่า 160,000 คน

ปัจจุบันมีการเปลี่ยนชื่อเพจจาก "เมื่อวานนี้ทานอะไร" เป็น "เมื่อวานนี้ทานอะไร" ประโยคที่ว่า "เมื่อวานนี้ทานอะไร" มีที่มาจาก คำถามในการ Recall อาหารทุกครั้ง เวลาสัมภาษณ์และพบกับคนไข้ เป็นคำถามพื้นฐานที่นักกำหนดอาหารต้องถามว่า "วันนี้ทานอะไรมาบ้าง" เพื่อที่จะได้ข้อมูลเรื่องอาหารของผู้ป่วย

จากแรกเริ่มเปิดเพจเพื่อให้ข้อมูลความรู้ ได้พัฒนาเป็นกลุ่ม วิชาชีพในนามของบริษัท อีทเวลล์คอนเซปต์ จำกัด ให้บริการปรึกษาด้านโภชนาการ จัดโปรแกรมอาหารส่วนบุคคล จัดอบรมอาหารสุขภาพดี ให้กับองค์กรต่างๆ วิเคราะห์อาหาร และแนะนำเมนูเพื่อสุขภาพ ซึ่งนับ เป็นการตอบในเรื่องของวิชาชีพ และสามารถจะเป็นโมเดล นำไปสู่การ พัฒนาคลินิกด้านการกำหนดอาหารในประเทศไทยในอนาคต

“ Genetic แต่ละคน ก็ไม่เหมือนกัน คล้ายกับ กรรมิของยาซึ่งมี Effect ต่อคน ไม่เท่ากัน ฉะนั้นมีแนวโน้มว่า ในอนาคตจะมีเรื่องของ Personalized Diet หรือ อาหารเฉพาะคนเพิ่มมากขึ้น





บริษัทในรูปแบบนี้เป็นสิ่งที่เราอยากเห็นในสังคม เนื่องจากปัจจุบัน บุคคลทั่วไปเปิดให้บริการ Consult ด้านอาหารกันได้อย่างง่ายดาย เป็นที่แพร่หลายเนื่องจากอาหารเป็นเรื่องใกล้ตัว และยังไม่มีความหมายมาควบคุม เรื่องสุขภาพและโรคของคนใช้นับว่าต้องระมัดระวังเป็นอย่างมาก บางรายอาจมีคอเลสเตอรอลสูงหรือเป็นความดันโดยที่เราไม่ทราบ หากมีการกินอาหารหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกันแบบบอกต่อ นับว่าเป็นเรื่องอันตราย ในขณะที่หลายผลิตภัณฑ์มีการขายแบบอ้างสรรพคุณเกินจริงเป็นจำนวนมาก

ทั้งนี้ การที่นักกำหนดอาหารเป็นวิชาชีพ จะเป็นโอกาสให้เปิดบริการคลินิกเฉพาะ เช่น คลินิกลดน้ำหนัก ซึ่งที่ภาควิชาก็ได้มีการเรียนการสอนกันในหลักสูตรโดยประสานกับสาขากายภาพบำบัด ให้นิสิตเรียนรู้เรื่องการเบิร์นนิ่ง การเดิน นั่ง กิจกรรมต่างๆ เผาผลาญได้เป็นจำนวนเท่าไร? บาลานซ์กันกับความรู้ด้านอาหาร หักออกแบบคลินิกที่จะรองรับได้ด้วยกฎหมาย ต้องครอบคลุมการดูแลเรื่องอะไรบ้าง แล้วให้ออก Clinic practice ให้หาเคส 1 เคสแล้วก็ดูแลในระยะเวลา 1 เทอม ดูแลเรื่องการลดน้ำหนัก เป็นต้น



เมื่อใดที่มีคลินิกเฉพาะ ก็จะสามารถแนะนำผู้บริโภคได้อย่างใกล้ชิด เพราะการจะไปกินเองก็จะกินไม่ถูก ต้องมีคนคอยดูคอยปรับแล้วค่อยๆ เริ่มสร้างแพตเทิร์นของตัวเอง เมื่อรู้หลักแล้วก็ไปค้นต่อได้ในเว็บไซต์มีมากมายให้ค้นเพิ่มเติม แล้วก็ค่อยปรับตามสภาพร่างกายในแต่ละช่วง ช่วงไหนพฤติกรรมไม่ดีก็ต้องดบบางอย่างนี้เป็นต้น หากเราควบคุมพฤติกรรมได้ตั้งแต่ต้น ก็จะสามารถชะลอหรือเลี่ยงการเกิดโรคในอนาคตได้

วิชาชีพที่มาพร้อมจรรยาบรรณ

การหาความรู้เพิ่มเติมของนิสิตทั่วไปนั้นหาได้ในห้องสมุด แต่สำหรับนิสิตสาขานักกำหนดอาหาร ห้องสมุดของพวกเขาคือซูเปอร์มาร์เก็ตคือโรงอาหาร ในรายวิชา Food Science เบื้องต้นเด็กต้องลงไปดู Product ในท้องตลาด ต้องปรับตัวให้ทันยุคสมัยเพราะอาหารไม่นิ่งเราก็ต้องปรับตามไปด้วย สุขภาพของวันนี้ดีกว่าสิ่งนี้ดี

อนาคตอาจจะปรับเปลี่ยนไปแล้วก็ได้ สิ่งที่ไม่ดีเมื่อก่อน แต่ปัจจุบันกลับมามีเป็นต้นเหล่านี้เป็นของจริงที่นิสิตต้องเรียนรู้ ไม่เช่นนั้นประชาชนมา Consult เราก็คงไม่รู้ก็จะตามไม่ทัน

เด็กจะถูกปลูกฝังในเรื่องของ Food Safety หล่อหลอมให้รู้จักปรับใช้สังคม เราพาเด็กลงพื้นที่โรงอาหารเริ่มจากในจุฬาฯ ก่อนไปตรวจสอบสารเคมีในโรงอาหารเพื่อหาสารปนเปื้อน ตรวจสอบสารบอแรกซ์ ฟอรัมาลีน เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สอดคล้องกับนโยบายของประเทศ

ในการเรียนการสอน เน้นให้ต้องรู้กฎหมายเกี่ยวกับอาหารซึ่งจะโยงไปถึงการคุ้มครองผู้บริโภค นี่คือนิสิตที่เราปลูกฝังโดยตลอด ให้เด็กตระหนักรู้ว่าออกไปในสังคมต้องมีจรรยาบรรณ ไม่ว่าจะไปอยู่หน่วยงานภาครัฐหรือภาคเอกชนก็ตาม ต้องบาลานซ์ให้ได้



ในวิชาชีพนี้ บางครั้งอาจมีบุคคลมาใช้ประโยชน์จากวิชาชีพเรา เพื่อไป Support แบรินด์หรือผลิตภัณฑ์ เช่น บริษัทจะเอาชื่อภาควิชาฯ ซึ่งมีผลงานวิจัยเรื่องน้ำมัน ไปใส่บนขวดน้ำมัน เป็นต้น ฉะนั้นข้างหนึ่งของเราต้องระวังและบาลานซ์ยอมรับว่าในปัจจุบันนั้นวิชาการมาแรง แบรินด์และบริษัทผลิตภัณฑ์ต่างๆ มักจะไม่ได้อิงกับพรีเซนเตอร์ที่เป็นดาราเหมือนกับสมัยก่อน การใช้ Data support การดึงนักวิชาการมาเป็นพรีเซนเตอร์ เป็นการสร้างความน่าเชื่อถือมากกว่า ทั้งนี้ ประเทศไทยก็ยังไม่มีการเข้มงวดเรื่องการรับรองประสิทธิภาพกลุ่มผลิตภัณฑ์เหล่านี้ อย่างที่ญี่ปุ่น จะมีการกำหนด Food for specific use อย่างชัดเจน

ทั้งนี้ ผู้บริโภคจำเป็นต้องมีพฤติกรรมในการเรียกร้องสิทธิตนเองด้วย หากเจอสิ่งใดไม่ถูกต้องก็ต้องก็ด้องร้องเรียน พร้อมกับระบุข้อตนเองไปด้วย

ปัจจุบัน ประเทศไทยมี 9 สถาบัน ที่ผลิตนักกำหนดอาหาร ในระหว่างสถาบันมีการร่วมมือกันจัดงานโภชนสัมพันธ์ปีละครั้ง เป็นโอกาสให้นิสิตนำผลงานวิจัยมาเสนอ การเรียนการสอนในแต่ละแห่งก็จะมีรายวิชา Core course ที่คล้ายคลึงกันคือ Nutrition in life cycle ชีวเคมี โภชนาชุมชน เป็นต้น

นอกจากการผลิตบัณฑิตนักกำหนดอาหารในแต่ละปีอย่างต่อเนื่อง ภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร จุฬาฯ มีบริการวิชาการ เช่น การพัฒนาผลิตภัณฑ์ อาหารทางการแพทย์ และเปิดอบรมให้คนทั่วไปหรือในความร่วมมือกับบริษัทต่างๆ อบรมความรู้พื้นฐานโภชนาการให้กับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เป็นประจำทุกปี

ภาควิชาฯ ทำงานร่วมกับกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กับสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) โดยในปี พ.ศ. 2555 ได้วิจัยสำรวจ และมีส่วนร่วมในการผลักดันร่างกฎหมายการกำหนดปริมาณสารโพลาาร์ในน้ำมันที่ใช้ทอดหรือประกอบอาหารเพื่อจำหน่าย ป้องกันปัญหาอันตรายจากน้ำมันทอดซ้ำ นอกจากนี้กำลังสำรวจวิจัยในเรื่องของอาหารใหม่ หรืออาหารที่มีการใช้ตัวสารสกัดใหม่มาทำเป็นอาหารด้วย

นักกำหนดอาหารจะต้องเป็นผู้นำในการดูแลโภชนาการให้กับประชาชน ไม่ว่าจะผู้ป่วยหรือบุคคลปกติ เพราะในวันหนึ่งคนปกติ ก็อาจจะเป็นผู้ป่วยไปได้โดยไม่รู้ตัว



“ บริษัทผลิตภัณฑ์ต่างๆ มักจะไม่ได้อิงกับพรีเซนเตอร์ที่เป็นดาราเหมือนกับสมัยก่อน การใช้ Data support การดึงนักวิชาการมาเป็นพรีเซนเตอร์ เป็นการสร้างความน่าเชื่อถือมากกว่า ”

เกี่ยวกับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพยนต อริยปิติพันธ์

- จบการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาพยาบาลและการผดุงครรภ์ มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. 2527
- ระดับปริญญาโท สาขาโภชนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. 2535
- ระดับปริญญาเอกสาขา Food Science จาก University of Missouri Columbia สหรัฐอเมริกา พ.ศ. 2542
- เป็นผู้มีส่วนในการเขียนหลักสูตรโภชนาการและการกำหนดอาหาร ในการเปิดหลักสูตรครั้งแรกในคณะสหเวชศาสตร์ จุฬาฯ พ.ศ. 2544
- ปัจจุบัน ดำรงตำแหน่งหัวหน้าภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย