

ก 1244

### แอลกอฮอล์และโภชนาการ

การดื่มแอลกอฮอล์จะมีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการ (บางคนอาจคิดว่าแอลกอฮอล์ เป็นอาหารซึ่งความจริงไม่ใช่) เนื่องจากแอลกอฮอล์จะให้พลังงานแก่ร่างกาย คือ 1 กรัม จะให้พลังงาน 7 กิโลแคลอรี) การดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้เกิดปัญหาการขาดสารอาหารหลายชนิด เช่น

การขาดวิตามิน เอ ซึ่งอาจเกิดจากได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ และการที่ตับไม่สามารถสร้างโปรตีนบางชนิด นอกจากระบบการขับสารพิษทางเคมี ในตับ ซึ่งเกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำจะเร่งการสลายของวิตามิน เอ ที่ตับ

การขาดวิตามิน บีหนึ่ง ซึ่งเกิดจากการดูดซึมวิตามิน บีหนึ่งลดลง หรือการสร้างโคเอนไซม์ของวิตามิน บีหนึ่งลดลง คนที่ดื่มแอลกอฮอล์มาก ๆ มักจะมีอาการทางประสาทคล้ายกับคนที่ขาดวิตามิน บีหนึ่ง

การขาดไนอะซิน เกิดจากการได้รับสารอาหารไม่เพียงพอและจะทำให้เป็นโรคเพลลากรา

การขาดวิตามิน บีหก อาจเป็นเพราะได้รับสารอาหารไม่เพียงพอและการสลายตัวของโคเอนไซม์ บีหกเพิ่มขึ้น

การขาดกรดโฟลิก เกิดจากได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ และการดูดซึมลดลง

การขาดวิตามิน ดี ส่วนใหญ่เกิดจากความสามารถของตับในการเปลี่ยนวิตามินดี (ให้อยู่ในรูปแบบที่ทำงานได้) ลดลง ซึ่งแอลกอฮอล์จะมีผลต่อเซลล์กระดูกและทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนได้

การขาดวิตามิน ซี เกิดจากได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ หรือจากการเปลี่ยนแปลงการทำงานของตับ

การขาดวิตามิน เค เกิดจากการสังเคราะห์วิตามิน เค ในลำไส้ลดลง ได้รับสารอาหารน้อย และการดูดซึมน้อยลง

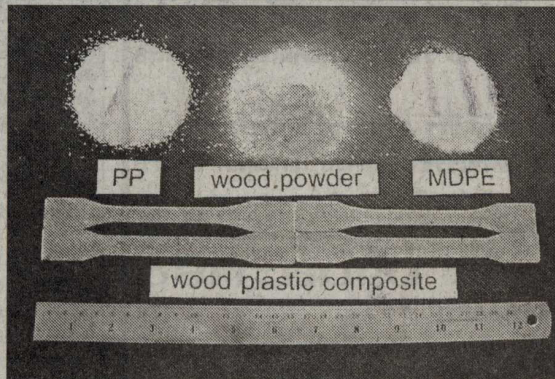
จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า แอลกอฮอล์มีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการมากมาย ท่านที่อดดื่มไม่ได้ก็ลองพิจารณาว่ามันทำให้ท่านเสียหายอย่างไร.

### โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อมวลชน สหามคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย

### ไม้พลาสติก...ลดการตัดไม้ทำลายป่า

ปัญหาการตัดไม้ทำลายป่า เพื่อนำไม้มาแปรรูปเพื่อใช้งานในด้านต่าง ๆ นอกจากจะเป็นการทำลายป่าไม้ธรรมชาติและระบบนิเวศวิทยาโดยรวมแล้ว ปริมาณไม้ที่ได้ก็ยังไม่มียิ่งปริมาณเพียงพอ ทำให้ไม่สามารถผลิตไม้แปรรูปออกมาเพื่อตอบสนองความต้องการที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

อ.ธนดล สัตตบงกช อาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมวัสดุ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงได้คิดค้นพัฒนานำวัสดุเหลือใช้จากอุตสาหกรรมป่าไม้และเฟอร์นิเจอร์มาทำเป็นวัสดุที่นำกลับมาใช้ได้ใหม่เพื่อทดแทนการใช้ไม้ได้ในปัจจุบัน



โดยการนำวัตถุดิบหลักคือ ไม้และพลาสติก มาผสมกันและนำไปผ่านกระบวนการขึ้นรูปคล้ายกับงานขึ้นรูปพลาสติกทั่วไป คือ การฉีดหรือรีดขึ้นรูป ซึ่ง

ไม้พลาสติกที่ได้จะมีคุณสมบัติเด่นของทั้งไม้และพลาสติกผสมกันถึงมีความทนทาน ความชื้น สามารถต้านทานสารเคมีบางชนิดได้ (ขึ้นอยู่กับพลาสติกธรรมดา) ด้านทานปลวกและมอด ทนทานแสง UV และมีความแข็งแรงกว่าพลาสติกธรรมดา ซึ่งไม้พลาสติกที่ได้สามารถนำมาใช้งานทดแทนไม้แผ่นหรือเสาที่ไม่ได้เป็นส่วนที่ต้องรับแรงโดยตรง รวมถึงนำไปใช้งานทำเป็นเฟอร์นิเจอร์ เช่น ทำบานประตูกรอบหน้าต่าง บัวผนัง เก้าอี้ กรอบรูป ฯลฯ ได้ ซึ่งขณะนี้นางวิจัยนี้ได้มีความคืบหน้าเป็นที่น่าพอใจ

ผู้สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ฝ่ายประชาสัมพันธ์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โทร. 0-2942-8555 ต่อ 1105 หรือ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ อ.ธนดล สัตตบงกช โทร. 0-1824-6294.