



ศูนย์บรรณสารและสื่อการศึกษา  
LIBRARY RESOURCES AND EDUCATIONAL MEDIA CENTER

# Newsletter LEC

[www.clm.up.ac.th](http://www.clm.up.ac.th)

<http://www.facebook.com/up.clm>



054-466-666 ต่อ 3530, 3531

สายตรง 054 - 466 - 705

## ปรัชญา: เทคโนโลยีก้าวหน้า สารสนเทศทันสมัย วัฒนธรรมดำรงไว้ ใส่ใจบริการ ปีที่ 7 ฉบับที่ 4 ประจำเดือนมกราคม 2562

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่**  
โดยกินให้หลากหลาย
- กินข้าวเป็นหลัก**  
สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ขนมจีน บะหมี่
- กินผักให้มาก**  
กินผลไม้มากเป็นประจำ
- กินเนื้อปลา เนื้อสัตว์ ไข่**  
และถั่วเป็นประจำ
- ดื่มนม**  
ให้เหมาะสมตามวัย
- กินอาหารที่มีไขมันแต่พอเหมาะ**
- เลี่ยงอาหารหวานจัด**  
เค็มจัด และเค็ม
- กินอาหารที่สะอาด ปรุงสุก**
- งดเครื่องดื่ม**  
หรืออาหารที่มีแอลกอฮอล์

การกินอาหารเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับนักวิ่ง จึงต้องกินให้ถูกหลักโภชนาการ ทั้ง ก่อน ระหว่าง และหลังแข่งขันวิ่ง จะช่วยให้คุณฝึกซ้อมอย่างมีประสิทธิภาพดี สดชื่น และภาคภูมิใจอย่างแท้จริง

สสส. และภาคีเครือข่าย ส่งเสริมและสนับสนุนคนไทยทุกวัย กินอาหารที่มีประโยชน์ และมีกิจกรรมทางกายอย่างพอเพียง

ที่มา : คู่มือ 10 สปสทฯ วิ่งสู่ชีวิตใหม่

### จะ "วิ่ง" ทั้งที ต้อง "เตรียมตัว และกิน" อย่างไร

เตรียมตัวให้พร้อมก่อนการวิ่ง 1 วัน

**ดื่มชะง่อนน้อย:** เพื่อให้ร่างกายอยู่ในสภาวะ

สมดุล เราควรดื่มน้ำให้เพียงพอเป็นประจำและทุกวัน

**เพิ่มพลังชะง่อนน้อย:** ยิ่งวิ่งนาน ร่างกายยิ่งต้องการคาร์โบไฮเดรตซึ่งเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญของร่างกาย สำหรับผู้ที่รู้ว่าจะวิ่งเกิน 90 นาทีหรือนานกว่านั้น ควรจะเพิ่มคาร์โบไฮเดรตสูงถึง 60-70 เปอร์เซ็นต์เมื่อเทียบกับแคลอรีในร่างกายนั่นเองอย่างน้อย 3 วันก่อนวิ่ง แต่ไม่ได้หมายความว่าควรกินอาหารหนักๆ แคลอรีเยอะๆ ในคืนก่อนวิ่ง และควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ไขมันสูง และที่มีส่วนประกอบของไฟเบอร์เพื่อไม่ให้ท้องไส้ปั่นป่วน เพราะอาหารเหล่านี้ อาจจะทำให้การย่อยอาหารช้าลงซึ่งนำไปสู่อาการของกล้ามเนื้อหัวใจที่ผนังด้านข้างขาดเลือดขณะที่วิ่งได้ โดยจะมีอาการท้องอืด แน่นและเหนื่อย มาวิ่งกันเถอะ!

**เพิ่มพลังยามเช้า:** ดื่มน้ำให้ได้ 8 ถึง 16 ออนซ์ อาจจะเป็นน้ำเปล่าหรือเครื่องดื่มดื่มเกลือแร่ก็ได้เพื่อป้องกันการเสียน้ำ หรือจะดื่มทั้งสองอย่างเลยก็ไม่ว่ากัน แต่ถ้าคนไหนเป็นคอกาแฟยามเช้า ก็สามารถดื่มได้เลยเพราะสำหรับบางคนแล้วกาแฟอาจจะเพิ่มพลังงานในการวิ่ง

**กินอะไรสักหน่อย:** ใน 1-2 ชั่วโมงก่อนการวิ่งควรรับประทานอาหารที่มีแคลอรีต่ำ ประมาณ 180-300 แคลอรีนั้นจึงจะดี แต่ต้องมีอาหารหมู่คาร์โบไฮเดรต และโปรตีนผสมอยู่ เช่น สมูทตี้ผลไม้และผงโปรตีนกับนม หรือกีกริโยเกิร์ต 1 ถ้วยพร้อมสตอเบอร์รี่ 8 ลูกหรือขนมปังปิ้ง 2 แผ่นราดด้วยเนยถั่ว

**เตรียมพร้อมก่อนวิ่ง:** 15 นาทีก่อนวิ่ง ควรจะดื่มน้ำให้ได้ 8 ถึง 16 ออนซ์ และควรมีขวดน้ำติดตอกไปด้วยหากวิ่งน้อยกว่า 60 นาที แต่ถ้าหากวิ่งเป็นระยะเวลานานควรดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่ต่างๆ เพราะพวกคาร์โบไฮเดรตในน้ำจะช่วยให้เราไม่เพลียและยังให้พลังงานเพิ่มอีกด้วย

**1 ชั่วโมงแรก:** ควรดื่มน้ำ 4 ถึง 6 ออนซ์ทุกๆ 15 และ 20 นาที

**2 ชั่วโมงและมากกว่านั้น:** พยายามดื่มน้ำทุกๆ 15 และ 20 นาที และควรดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มที่ประเภทเกลือแร่เพื่อเพิ่มคาร์โบไฮเดรตและอิเล็กโทรไลต์ให้ร่างกาย

ขอขอบคุณข้อมูลจาก สสส. : <http://www.thaihealth.or.th/infographic/detail/45252/>  
Beyond : <http://www.teambeyondsport.com/prepare-run/>

### content จะ "วิ่ง" ทั้งที ต้อง "เตรียมตัว และกิน" อย่างไร ขอเชิญชวนบุคลากร นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา และผู้มีจิตศรัทธาร่วมสมทบทุนโครงการทอดผ้าป่าหนังสือ

ที่ปรึกษา	กองบรรณาธิการ			
ผศ.ดร.สุติรัตน์ เชี่ยวสุวรรณ	นางณัฐดำนันท์ ยอดเมืองชัย	นางจุไรเรือง เมืองมา	นางสาวอรดี นามบุตร	นางสาวสุดา ใจแก้ว
ผศ.ดร.พรพรรณ จันทร์แดง	นายวิชฌุนนทร์ มณีชาติ	นางสุพร ทิพย์จักร์	นางสาววาณิชยา ตาชม	นางสาวภคณ ะยศ
บรรณาธิการ	นายเปรมยุทธ ปุริมไพบลอย	นางสาวฉวีวรรณ บุญธรรม	นางสาวภัทรวดี สุริยะ	นางสาววิไล จันทร์แก้ว
นางสาววันเพ็ญ ตันจันทร์กุล	นายปิยะราช สุขภักฎิโย	นางสุปราณี ทะนายม	นายปณณธร วุฒิปรียาธร	

# การประชุมวิชาการระดับชาติ PULINET ครั้งที่ 9 (The 9th PULINET National Conference)

เมื่อวันที่ 9 – 10 มกราคม พ.ศ. 2562 ศูนย์บรรณสารและสื่อการศึกษา มหาวิทยาลัยพะเยา นำโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรพรรณ จันทร์แดง ผู้อำนวยการศูนย์บรรณสารฯ พร้อมบุคลากรศูนย์บรรณสารฯ เข้าร่วมการประชุมวิชาการระดับชาติ PULINET ครั้งที่ 9 (The 9th PULINET National Conference) ณ โรงแรมเดอะไทด์ รีสอร์ท บางแสน จังหวัดชลบุรี เป็นการประชุมที่ขยายงานห้องสมุดมหาวิทยาลัยส่วนภูมิภาค (PULINET : Provincial University Library Network) ได้ร่วมกันจัดขึ้น โดยกำหนดจัดสัมมนาทางวิชาการในหัวข้อ PULINET 2019 : Together We Share การประชุมวิชาการระดับชาติ PULINET ในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่และแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการบริหารจัดการและนวัตกรรมทำให้บริการสารสนเทศในห้องสมุดสถาบันอุดมศึกษา และเป็นโอกาสให้บุคลากรในหน่วยงานได้นำเสนอผลงานวิชาการ/ งานวิจัย ให้แก่บุคลากรในสาขาวิชาชีพ บรรณารักษศาสตร์และสารนิเทศศาสตร์ จากหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ได้ศึกษารูปแบบ และติดตามความก้าวหน้าในการดำเนินงานห้องสมุดด้านการจัดการสารสนเทศ เทคโนโลยีสารสนเทศ และนวัตกรรม (IT) ด้านการบริการสารสนเทศ การบริหารลูกค้าสัมพันธ์ (CRM) ด้านการบริหารองค์กร การจัดการความรู้ (KM)

ศูนย์บรรณสารและสื่อการศึกษา มหาวิทยาลัยพะเยา ได้นำเสนอผลงานทางวิชาการโดยโปสเตอร์ ทั้งหมด 6 ผลงาน ดังนี้

1. ด้านการจัดการสารสนเทศ เทคโนโลยีสารสนเทศ และนวัตกรรม (IT) ได้แก่
  - เรื่อง คลังข้อมูลภาคินิพนธ์นิตยระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยพะเยา นำเสนอโดย นายเปรมยุทธ ภูมิไพบูลย์ นายปิยะราช สุขภิญโญ และนายวิษณุพนธ์ มณีชาติ
  - เรื่อง การจัดการสารสนเทศท้องถิ่นจังหวัดพะเยา นำเสนอโดย นางสาวพร ทิพย์จักร์
2. ด้านการบริการสารสนเทศ การบริหารลูกค้าสัมพันธ์ (CRM) ได้แก่
  - เรื่อง สภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการบริการสนับสนุนการวิจัยของห้องสมุดในหน่วยงานห้องสมุดมหาวิทยาลัยส่วนภูมิภาค นำเสนอโดย นางสาววันเพ็ญ ตันจันทร์กุล
3. ด้านการบริหารองค์กร การจัดการความรู้ (KM) ได้แก่
  - เรื่อง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพระราชบัญญัติการจัดซื้อจัดจ้าง และบริการพัสดุภาครัฐ พ.ศ. 2560 นำเสนอโดย นางณัฐदानันท์ ยอดเมืองชัย
  - เรื่อง การบริหารจัดการห้องศึกษาค้นคว้ากลุ่ม ศูนย์บรรณสารและสื่อการศึกษา มหาวิทยาลัยพะเยา นำเสนอโดย นางสาวภัทรวดี สุริยะ และนางสาวภคมณ ะยยศ
  - เรื่อง UP LIB Coin : กระบวนการจัดการศูนย์บรรณสารและสื่อการศึกษา มหาวิทยาลัยพะเยา นำเสนอโดย นางสาววิไล จันทร์แก้ว และนางสาวสุดา ใจแก้ว

การนำเสนอผลงานทางวิชาการในครั้งนี้ ศูนย์บรรณสารฯ ได้รับรางวัลระดับดี จำนวน 1 รางวัล ได้แก่

- รางวัลระดับดี จากการนำเสนอผลงานทางวิชาการ โดยโปสเตอร์ หัวข้อ “ด้านการบริหารองค์กร การจัดการความรู้ (KM)” เรื่อง UP LIB Coin : กระบวนการจัดการศูนย์บรรณสารและสื่อการศึกษา มหาวิทยาลัยพะเยา นำเสนอโดยนางสาววิไล จันทร์แก้ว และนางสาวสุดา ใจแก้ว



จดหมายข่าวศูนย์บรรณสารและสื่อการศึกษา มหาวิทยาลัยพะเยา

ข้อมูลบางส่วนได้รับข้อเสนอนี้จากผู้ให้บริการศูนย์บรรณสารและสื่อการศึกษา

www.clm.up.ac.th <http://www.facebook.com/up.clm> โทร. 054-466-666 ต่อ 3530 สายตรง 054-466-705