



MFU Wellness Talks



กิจกรรมให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ
จัดโดย ศูนย์บริการสุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

หัวข้อ

"หวาน" แค่ไหน...ถึงเรียกว่า "เสี่ยง"!? เจาะลึก 'น้ำตาลแฝง' คีตโรคตัวฉกาจ

เนื่องในวันเบาหวานโลก (World Diabetes Day)

วันที่ 14 พฤศจิกายน 2568

เวลา 10.00 - 10.30 น.



ประเด็นสำคัญในการบรรยาย

- เข้าใจ "น้ำตาล" ไม่ใช่แค่ความหวานในรสชาติ
- เปิดโปง "น้ำตาลแฝง" ในอาหารยอดฮิต
- อ่านฉลากอย่างไรไม่ให้โดนหลอก
- เทคนิคลดหวานแบบไม่ต้องทรมาน

คุณเศรษฐา คุณธรรม

นักโภชนาการ ประจำศูนย์บริการสุขภาพ
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



ลุ้นรับของรางวัล
ในกิจกรรมถาม-ตอบ

ลงทะเบียน
สแกนที่นี่



Meeting ID: 946 9810 6030
Passcode: 632124



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม:

☎ 0-5391-3201

✉ wellness-center@mfu.ac.th



MFU Wellness center