

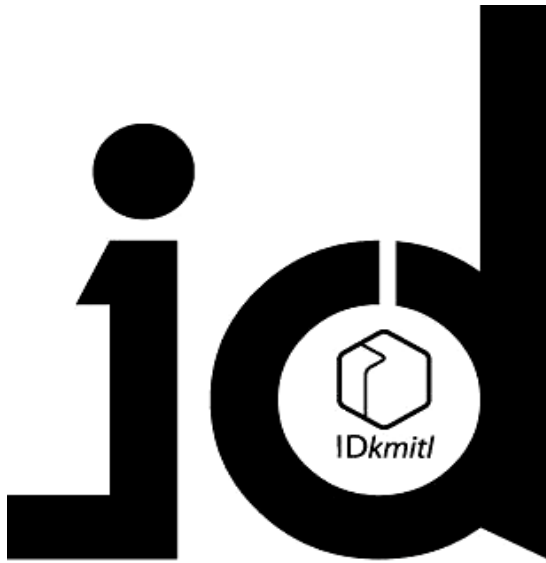


# ข่าว@พระจอมเกล้า

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

[www.pr.kmitl.ac.th](http://www.pr.kmitl.ac.th)

ข่าวพระจอมเกล้าลาดกระบัง รายสัปดาห์ ปีที่1 ฉบับที่ 29 ประจำวันที่ 16 สิงหาคม 2556



## กลุ่มวิชาการออกแบบอุตสาหกรรม

สาขาวิชาการออกแบบ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ขอเชิญผู้ที่สนใจ นักเรียน นักศึกษา

เข้าร่วมกิจกรรม “id close up 2013”

+ ชมนิทรรศการวิทยานิพนธ์ และผลงานของนักศึกษา

หลักสูตร สด.บ. สาขาวิชาศิลปอุตสาหกรรม

หลักสูตร สด.ม. สาขาวิชาการออกแบบอุตสาหกรรม

+ เสวนาการเรียนการสอนสาขาวิชาศิลปอุตสาหกรรม (Industrial Design)

“ วิถี id ลาดกระบัง ”

“ หลักสูตร 4 ปี สด.บ. ศิลปอุตสาหกรรม ”

## 16 - 18 สิงหาคม 2556

### CRYSTAL DESIGN CENTER

พิธีเปิดวันที่ 16 สิงหาคม 2556 เวลา 10.30 น.

# Close up 2013

เปิดบ้านไอทีลาดกระบัง ครั้งที่ 7

# IT LADKRABANG OPENHOUSE 2013

30-31 AUGUST 2013  
09AM-05PM

ศูนย์นวัตกรรมและเทคโนโลยีการศึกษาKMITL ขอเชิญนักเรียน ครูอาจารย์ และผู้ปกครอง ร่วมฟังการแนะนำหลักสูตร พูดคุยกับอาจารย์และนักศึกษารุ่นพี่เกี่ยวกับการเรียนการสอนของคณะเทคโนโลยีสารสนเทศ และข้อมูลความแตกต่างของหลักสูตร ระหว่างสาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์ วิศวกรรมคอมพิวเตอร์ วิศวกรรมสารสนเทศและ สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ พร้อมทั้งเปิดโอกาสผู้ร่วมงานสอบถามข้อมูลต่างๆ ของหลักสูตรคณะเทคโนโลยีสารสนเทศ นอกจากนี้ยังมีการพบปะพูดคุยกับศิษย์เก่าไอทีลาดกระบัง แนะนำเกี่ยวกับประสบการณ์การทำงาน และเส้นทางอาชีพในสายไอที

ผู้ที่สนใจสามารถร่วมรับฟังการแนะนำการศึกษาได้ในวันเสาร์ที่ 31 สิงหาคม 2556

ณ ห้องประชุม Auditorium อาคารคณะเทคโนโลยีสารสนเทศ ตั้งแต่เวลา 9:00-12:00 น.

<http://openhouse.it.kmitl.ac.th/2013/>

**ครุศาสตร์โพลล์** : ผลการโหวตผู้เข้าแข่งขัน Vote for Popular Award @ Mr. & Miss Sports CHALK GAMES 2013  
 ประจำวันที่ 11 สิงหาคม 2556 เวลา 18:00 น. ในรอบสุดท้ายนี้ ใครนำใครกันบ้างมาดูกัน ขอบอกว่าเหลือโอกาสอีกอาทิตย์เดียว  
 เท่านั้น อย่าลืมห่วงช่วยกันให้กำลังใจ ผู้เข้าประกวดทุกคนด้วยนะคะ ^o^ — ที่ [Ided Kmitl](#)

**30**  
**ชอล์กเกมส์**  
**KHARSART POLL\* 11-08-2013 ( 18:00 )**  
**POPULAR VOTE MR.& MISS SPORTS 2013**

 <b>เอย์</b> ครุศาสตร์ประยุกต์ M6 <b>NUMBER ONE 896</b>	 <b>ไผ่</b> ครุศาสตร์ศิลปกรรม M1 <b>746</b>	 <b>โชนิษฐ์</b> ครุศาสตร์นิเทศ M4 <b>566</b>	 <b>ปิ๋ว</b> ครุศาสตร์เทคโนโลยี M5 <b>432</b>	 <b>อัฐ</b> ครุศาสตร์ออกแบบ M3 <b>427</b>	 <b>ป้า</b> ครุศาสตร์วิศวกรรม M2 <b>425</b>
 <b>อ๊อฟ</b> ครุศาสตร์เทคโนโลยี M11 <b>NUMBER ONE 479</b>	 <b>อาน</b> ครุศาสตร์วิศวกรรม M8 <b>353</b>	 <b>บุญ</b> ครุศาสตร์นิเทศ M10 <b>317</b>	 <b>ไต้</b> ครุศาสตร์ศิลปกรรม M7 <b>240</b>	 <b>แป๊ะ</b> ครุศาสตร์ออกแบบ M9 <b>222</b>	 <b>บ๊อค</b> ครุศาสตร์ประยุกต์ M12 <b>195</b>

## 3 ผลไม้เพื่อหุ่นสวยที่สาว ๆ ควรทาน

### แอปเปิ้ล

เป็นการเลือกที่ดีมากในการลดน้ำหนัก เพราะไม่เพียงแต่จะช่วยให้เราอ้วนแล้ว แอปเปิ้ลก็ยังมีสารเพคตินอยู่มาก ซึ่งสารเพคตินจะช่วยจำกัดปริมาณดูดซึมของเซลล์ร่างกาย ทำให้ไขมันที่ได้รับจากการรับประทานอาหารไปติดอยู่ตามร่างกายน้อยลง และยังมีคุณสมบัติดูดซับน้ำและอาหารได้ดี ช่วยให้เซลล์ในร่างกายขับไขมันออกมา เพื่อให้เราใช้แทนที่จะเก็บไขมันไว้ติดตัวเป็นห่วงยาง



### กล้วย

ก็เป็นทางเลือกที่ดีเช่นกัน เพราะในกล้วยมีน้ำตาลสูง ซึ่งไฟเบอร์สูง เป็นสารอาหารหลักที่ช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย แถมยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่มีคุณค่ากับร่างกายมากมาย เช่น โพแทสเซียม สังกะสี เหล็ก ที่มีคุณค่าต่อร่างกาย เช่น เหล็กก็ช่วยในด้านของเลือดเป็นต้น เห็นไหมว่า แค่อิ่มท้องโดยไม่อ้วนไม่พอยังช่วยให้ขับถ่ายสะดวกอีกต่างหาก



### แก้วมังกร

เป็นผลไม้ที่ไม่ควรมองข้ามเด็ดขาด ถ้าคุณกำลังมองหาวิธีลดความอ้วนอยู่ เนื่องมาจากในแก้วมังกรมีใยอาหารที่สูงมาก และใยอาหารนี้แหละที่มีคุณสมบัติในการช่วยยับยั้งไม่ให้เซลล์ดูดซึมไขมันอย่างปกติ แถมยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดอีกต่างหาก และรสชาติก็อร่อย ท้อเป็นตัวเลือกที่ดีเลยทีเดียว



[www.facebook.com/behealthyonline](http://www.facebook.com/behealthyonline)

ข้อมูล : true บลูบุ๊กสุขภาพ

หากชื่นชอบเนื้อหา ช่วยแบ่งปันสุขภาพที่ดีซึ่งกันและกันด้วยการ "Share" ตอนนะคะ และฝากกด "Like" ที่หน้า Page เป็นกำลังใจให้ด้วยนะคะ :)