

## KM Lunch ครั้งที่3/2555 เรื่อง “การเลือกใช้น้ำมันในการทำอาหารให้เหมาะสม”



3 กรกฎาคม 2555

กลับมาพบกันอีกครั้งกับกิจกรรม KM Lunch ครั้งที่ 3/2555 เรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพในหัวข้อ “การเลือกใช้น้ำมันในการทำอาหารให้เหมาะสม” ซึ่งจัดขึ้นในวันที่ 3 กรกฎาคม 2555 เวลา 11.30 - 13.30 น. ณ ห้อง 105 ชั้น 1 อาคารราชรัตน์ โดยครั้งนี้ได้รับเกียรติจาก รศ.จุงระวีเต็มศิริฤกษ์กุล และคุณอุบลวรรณ บุญเปล่ง จากภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์ มาร่วมเป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับไขมันชนิดต่างๆ

การหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงและเป็นอันตรายกับร่างกาย

รวมถึงเคล็ดลับการเลือกใช้น้ำมันให้เหมาะสมกับอาหารแต่ละชนิด เช่น การใช้น้ำมันปาล์ม สำหรับการทำอาหารประเภททอด

หรือน้ำมันถั่วเหลือง สำหรับอาหารประเภทผัด ก่อนจะปิดท้ายกิจกรรมในวันนี้ด้วยการสาธิตการทำอาหารในเมนู “ทอดมันปลาทราย”

ซึ่งนอกจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับความรู้กลับบ้านไปเต็มสมอง

ยังได้ลิ้มลองรสชาติอาหารจานเด็ดจากฝีมือวิทยากรของเราอีกด้วย  สำหรับกิจกรรม KM Lunch ในครั้งต่อไปจะเป็นเรื่องใดโปรดติดตามคะ