

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กนกพร กลีบบัว. ทัศนคติของผู้หญิงต่อบทความแฝงโฆษณาในนิตยสารสตรี. วิทยานิพนธ์  
ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย,  
2541.
- กาญจนา แก้วเทพ. ภาพลักษณ์ของผู้หญิงในสื่อมวลชน ชุดจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ลำดับที่ 15. กรุงเทพฯ :  
โครงการเผยแพร่ผลงานวิจัย ฝ่ายจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยม 2535.
- เขียน นีรันคร์นุต. การถ่ายทอดอุดมการณ์ชายเป็นใหญ่ผ่านนิตยสารผู้หญิง. วิทยานิพนธ์  
ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการปกครอง คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.
- ชลีย์พร อนันต์ศฤงคาร. การวิเคราะห์รูปแบบการนำเสนอบทความเชิงโฆษณาในนิตยสาร และการ  
เปิดรับ การตระหนักรู้ และทัศนคติของผู้อ่านนิตยสาร. วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิ  
ชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- จิตรพร ธรรมสารสุนทร. ค่านิยมและทัศนคติทางเพศที่ปรากฏในนิตยสารผู้หญิง. วิทยานิพนธ์  
ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการสื่อสารมวลชน คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
2538.
- ต้องจิต เกษมถาวรศิลป์. รูปแบบการนำเสนอบทความเชิงโฆษณาผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางใน  
นิตยสารสตรีกับการเปิดรับ ทัศนคติ และความตั้งใจซื้อของผู้บริโภค. วิทยานิพนธ์  
ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
2546.
- ธนีสรา เพชรยศ. รูปแบบการเปิดรับสื่อของผู้บริโภคหญิงในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์  
ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
2543.
- พนา ทองมีอาคม. หลักเบื้องต้นการเขียนโฆษณาสิ่งพิมพ์. คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2531.
- พรรณฤดี ช.เจริญยิ่ง. การบริโภคสื่อ นิตยสาร ในฐานะสื่อโฆษณาของกลุ่มผู้หญิงวัยทำงาน.  
วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2545.
- พัชนี เขจรรรยา. แนวคิดหลักนิเทศศาสตร์. กรุงเทพฯ : ข้าวฟ่าง, 2538.

- ภัทรา ชื่นชมลดา. ลักษณะและพฤติกรรมการใช้สินค้าของผู้บริโภคสตรีในเขตกรุงเทพมหานคร.  
วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2543.
- ระวีวรรณ ประกอบผล. นิตยสารไทย. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- รุ่งรัตน์ ชัยสำเร็จ. การเขียนเพื่อการประชาสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2546.
- วรินทรา ไกยรวงศ์. มติแห่งการบริโภคที่ปรากฏในนิตยสารผู้หญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- วารุณี ภูริสินสิทธิ์. สตรีนิยม: ขบวนการและแนวคิดทางสังคมแห่งศตวรรษที่ 20. กรุงเทพฯ : โครงการ  
จัดพิมพ์คปไฟ, 2545.
- วิรัช ลภีรัตนกุล. นิเทศศาสตร์กับการประชาสัมพันธ์เพื่อการตลาด. กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น,  
2544.
- ศุภรัศมี จิตติกุลเจริญ. ทฤษฎีการสื่อสาร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2540.
- สุณี ลิจิตสมบุรณ์. บุคลิกภาพของผู้บริโภค กับการตอบสนองต่องานโฆษณาในสื่อพิมพ์ : การศึกษา  
โดยใช้แบบวัดการบ่งชี้ประเภทบุคลิกภาพ ของไมเยอร์ส-บริกส์. สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- สุพจน์ กุลปรารค์ทอง. การศึกษาพฤติกรรมเกี่ยวกับการซื้อนิตยสารสตรีของสตรีไทย ในเขต  
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาการตลาด คณะพาณิชยศาสตร์และ  
การบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- เสรี วงษ์มณฑา. การวิจัยสำหรับนักโฆษณา ฉบับ ดร.เสรี วงษ์มณฑา. กรุงเทพมหานคร :  
สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, 2535.
- อติมา จันทร์ดา. ประสิทธิผลของโฆษณาในรูปแบบบทความและทัศนะของผู้อ่านและผู้ประกอบ  
วิชาชีพหนังสือพิมพ์และโฆษณา. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาวารสารสนเทศ  
คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- อรวรรณ ปิรันธน์โอวาท. การสื่อสารเพื่อการโน้มน้าวใจ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2537.
- อัมพิกา ศรีสุธาพรรณ. ทัศนคติของสตรีต่อโฆษณาที่นำเสนอสตรีในบทบาทต่าง ๆ. วิทยานิพนธ์  
ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
2543.

อุบลวรรณ ปิติพัฒนะโมยิต. การเขียนในสื่อต่างๆ เพื่อการประชาสัมพันธ์. กรุงเทพมหานคร :  
โครงการตำรา ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
2545.

#### ภาษาอังกฤษ

- Angus, Robert B. (Robert Brownell). Planning, performing, and controlling projects : principles and applications. Upper Saddle River, N.J. : Prentice Hall, 2000.
- Arnol W. Ehrlich, The Business of Publishing, RR. Bowker Company Newyork London, 1976.
- Assael, Henry. Consumer Behavior and Marketing Action. Ohio : South-Western College Pulishing, 1995.
- Baran, Stanley J. Introduction to mass communication : media literacy and culture. Boston : McGraw Hill, 2002.
- Bolan, William H. Advertising. Newyork : Lehigh, 1981.
- Bowles, D.A. & Borden, D.L. Creative editing for print media (2<sup>nd</sup> ed.). CA : Wadsworth Publishing.
- Cameron, G., Ju-Pak, Kuen-Hee. Information pollution? Newspaper Research Journal; Winter 2000, 200.
- Doob, Leonard W. Public opinion and propaganda. New York : Henry Holt, 1948.
- Duncan, Tom. IMC : using advertising and promotion to build brands. Boston : McGraw-Hill Irwin, 2002.
- Fox, Karen F.A. The Measurement of Issue/Advocacy Advertisement Effect, Journal of Current Issues and Research in Advertising, 1986.
- Gillian Dyer. Advertising as communication. London: Routledge, 1992.
- Harrison, C.H. How to write for magazines : consumer, trade , and web. Boston : Allyn & Bacon, 2002.
- Hovland, Carl Iver. Social judgment : assimilation and contrast affects in communication and attitude change. New Haven : Yale Univ. Press, 1961.

- J. Thomas Russell and W. Ronald Lane. Kleppner's advertising procedure. Upper Saddle River, New Jersey : Prentice-Hall, 1999.
- Jamieson, Kathleen Hall. The interplay of influence : mass media and their publics in news, advertising, politics. Belmont, California : Wadsworth Publishing, 1983.
- Kathy J. Kobliski. Advertising without an agency : a comprehensive guide to radio, television, print, direct mail, outdoor, and transit advertising for small business. Central Point, Oregon : The Oasis Press, 1998.
- Kelman, H.C. and Hovland, C.I. Reinstatement of the Communicator in Delayed Measurement of Opinion Change, Journal of Abnormal and Social Psychology, 1963.
- Kotler, Philip. Marketing : an introduction. Upper Saddle River, N.J. : Prentice-Hall International, 1997.
- McConnell, Campbell R. Contemporary labor economics. Boston : McGraw-Hill, 2003.
- Newsom, Doug and James A. Wollert. Media Writing Preparing Information for the Mass Media. (2<sup>nd</sup> edition). CA : Wadworth, Inc., 1988.
- O'Guinn, Thomas C. Advertising. Cincinnati : South-Western College Publishing, 2000.
- Silverblatt, Art. Media literacy : keys to interpreting media messages. Westport, Connecticut : Praeger, 1995.
- Simon, Raymond, Zappala, Joseph M. Public relations workbook : writing & techniques. Lincolnwood, Illinois : NTC Business books, 1996.
- Russell, J.T. & Lane, W.R. Kleppner's Advertising Procedure (13<sup>th</sup> ed.) Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall International, 1996.
- Treadwell, Donald. Public relations writing : principles in practice. Boston : Allyn and Bacon, 2000.
- Wells, W., Burnett, J. & Moriarty, S. Advertising principle and practice. (6<sup>th</sup> ed.). NJ : Prentice Hall.
- Zhao, Xinshu and Chafee, Steve. Campaign Advertisement VS. Television News as Source Politic Issue Information, Public Opinion Quarterly, 1995.

Zhongdang Pan, Steven H. Chaffee, Godwin C. Chu. *Communication and cultural change : a case of urbanism and cohort effects*. Bangkok : Faculty of Communication Arts, Chulalongkorn University, 1991.



ภาคผนวก

ตัวอย่างบทความเชิงโฆษณา

ตัวอย่างบทความเชิงโฆษณา



บทความที่ 1 “หัวใจแข็งแรงได้ด้วยข้าวโอ๊ต” จากนิตยสาร CLEO เดือน ธันวาคม 2005

### ข้าวโอ๊ต - โฮลเกรน

เรารับประทานข้าวโอ๊ตทั้งเมล็ด เรียกว่าโฮลเกรน



เปลือก - 25-30% ของเมล็ด

รำข้าว - 30-45% ของเมล็ด

เมล็ดข้าว - 50-65% ของเมล็ด

จมูกข้าว - 3-4% ของเมล็ด

จึงสามารถดูดซึมผ่านผนังลำไส้และกระแสเลือด จากนั้นไขมันก็จะถูกขับออกจากร่างกายโดยการขับถ่าย จึงมีส่วนในการช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือดได้ ความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจก็จะลดลง ปัจจุบันข้าวโอ๊ตบางยี่ห้อจึงเป็นหนึ่งในผลิตภัณฑ์อาหารที่ได้รับตราสัญลักษณ์อาหารรักษารักษาหัวใจ ซึ่งแสดงถึงการป้องกันความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ

#### สารพัดเมนูข้าวโอ๊ต

ถึงตอนนี้หลายคนอาจจะสงสัยว่า ข้าวโอ๊ตสามารถนำไปทำอะไรได้บ้าง แล้วต้องรับประทานในปริมาณเท่าไรจึงดีต่อสุขภาพ

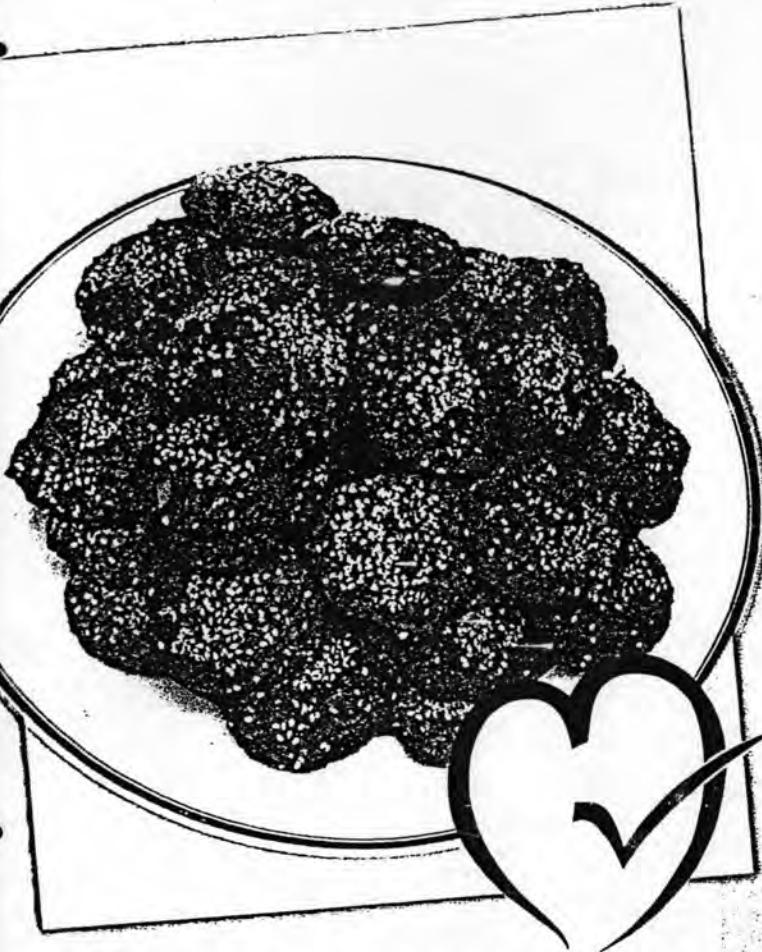
จริงๆ แล้ว ข้าวโอ๊ตสามารถนำมาดัดแปลงทำอาหารได้หลายประเภท ไม่ว่าจะเป็นโจ๊ก โดยการนำข้าวโอ๊ตชนิดสุกเร็วมาต้มในน้ำซุปให้เดือด เติมน้ำตาล ผัก หรือใส่ผลไม้ตามแต่สะดวก เพียงไม่กี่นาที คุณก็จะได้โจ๊กที่แสนอร่อยและครบถ้วนด้วยคุณค่าทางโภชนาการในเมื่อเช้าแล้ว หรือใครจะนำมาใส่ลงในเครื่องต้มร้อนๆ ต้มก็ไม่ไหม้ติดก้น แต่ถ้าชอบขมจะนำมาทำเป็นคุกกี้ หรือมีฟีนก็ให้รสชาติอร่อยไม่แพ้กัน ส่วนเรื่องปริมาณนั้น จากการศึกษาวิจัยของหลายๆ สถาบันพบว่า การรับประทานข้าวโอ๊ตเพียงวันละ 70 กรัม หรือประมาณ 10 ช้อนโต๊ะ ช่วยให้คุณมีสุขภาพดีขึ้นได้

เมื่อทานหมักโรคข้าวโอ๊ตกันเป็นประจำแล้ว ก็อย่าลืมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งนอกจากจะทำให้หลอดเลือดคลายตัว ช่วยลดระดับไขมันในเลือด ช่วยลดความดันโลหิตแล้ว ยังช่วยไม่ให้อ้วนและทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใสขึ้นด้วย

อย่างนี้นี่เอง ข้าวโอ๊ตจึงเป็นอาหารรักษารักษาหัวใจ ที่พวกเราไม่ควรพลาด จริงมั๊ย!!

Reference  
1. Ripstein, C. M., et al. "Oat Products and Lipid lowering: A Meta-analysis." JAMA. 297:3317-3325, 1992.  
2. Joseph M., et al. The Journal of Family Practice. April 2002. Vol 51, No. 4  
3. Amer J Clin Nutr 2002  
4. Holt, S.H.A., et al. A safety index of common foods. Eur. J. Clin. Nutr. 49: 675-690, 1995  
5. Am J Epidemiol 2002

สนับสนุนข้อมูลโดย The Quaker Oats Company



## หัวใจแข็งแรงได้ด้วยข้าวโอ๊ต

คุณทราบหรือไม่ว่า ขณะนี้โรคหัวใจและหลอดเลือดกำลังคุกคามสุขภาพคนไทยอย่างหนัก สาเหตุหนึ่งของโรคหัวใจมีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เรารับประทานเข้าไป หากไม่มียาที่มีปัญหาเรื่องโรคหัวใจ เราควรเข้าถึงแนวทางในการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง เพื่อควบคุมระดับคอเลสเตอรอลในเลือด

หัวใจสำคัญในการลดคอเลสเตอรอล คือ การออกกำลังกาย และการเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม เน้นการบริโภคอาหารประเภทผักผลไม้ที่มีไฟเบอร์สูง หนึ่งในดัชนีพืชที่อุดมไปด้วยใยอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลก็คือ "ข้าวโอ๊ต"

### ข้าวโอ๊ต...รักษาเพื่อสุขภาพ

จากผลการศึกษาพบว่า ผลของใยอาหารที่ละลายน้ำได้ที่ชื่อ เบต้า-กลูแคน ในข้าวโอ๊ต สามารถลดคอเลสเตอรอลได้ถึง 20 % เพราะภายในตัวของคนเรา คอเลสเตอรอลจะถูกปรับสภาพเป็นกรดน้ำดีและจะถูกปล่อยเข้าสู่ลำไส้เล็กเพื่อช่วยในการย่อยไขมันต่างๆ เมื่อบริโภคข้าวโอ๊ตเข้าไป ไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำได้นี้จะรวมตัวกันเป็นเจล ทำหน้าที่เหมือนฟองน้ำเล็กๆ ที่คอยจับคอเลสเตอรอลในลำไส้เล็กไว้ ทำให้ไขมันไม่ถูกนำตี้อยู่

adventorial

บทความที่ 2 “หลากหลายกรรมวิธี เพื่อการลดสัดส่วนอย่างปลอดภัย” จากนิตยสาร  
ELLE เดือน กรกฎาคม 2005

# การขจัดส่วนเกิน ง่ายแบบนี้

ร่างกายของหญิงคือความงดงามตามแบบธรรมชาติ  
การรีดไขมันส่วนออกไปโดยไม่ถูกต้อง อาจนำมาซึ่งผลร้ายอันไม่พึงปรารถนา  
สิริระของพวกเรา คืองานสร้างสรรค์อันละเอียดอ่อนและซับซ้อน  
ปฏิวัติทุกศาสตร์และศิลป์ในการสรรสร้างความงามของสิริระ  
ศูนย์อด วิทยาการทางการแพทย์ พลาสมาศาสตร์แห่งความงามในหลากหลายรูปแบบ  
เพื่อความงดงามอย่างธรรมชาติและทวยังกว่า  
นัดหมายเพื่อรับปรึกษาได้วันนี้ ที่...

**APEX**  
SKIN CENTRE

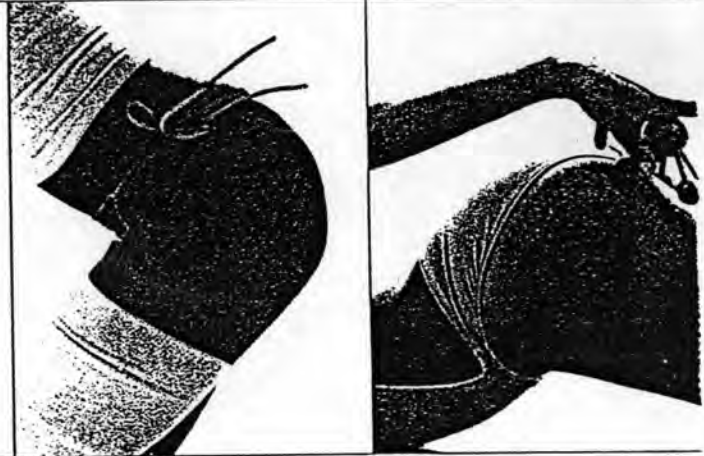




โดย แพทย์หญิงนันทภัทร์ สุภาพรรณชาติ

# ตากหลอน กรรมวิธี เพื่อการลดสัดส่วนอย่างปลอดภัย

แพชชั่นกระโปรงสั้น-กางเกงเอวต่ำ ยังมาแรง คงเส้นคงวามาจนจะครบทศวรรษเลยทีเดียว และสาวๆคงต้องหมั่นดูแลตัวเองอย่างดีเพื่อให้ผิวสวยใส ได้สัดส่วนสวยงามชวนมอง หมอเลยขอแนะนำหลายวิธีเพื่อการลดส่วนเกินอย่างถูกต้องและปลอดภัย



การลดส่วนเกินในวิธีที่กระทำกันอยู่ทั่วไป ได้ผลจริงหรือปล่าคะ ? ผลที่ได้มากน้อยแตกต่างกันคะ ... บางอย่างก็เห็นผลระยะสั้น บางอย่างก็ได้ผลไม่คุ้มกับค่าใช้จ่าย หมอคิดว่า การลดส่วนเกิน รวมถึงการลดความอ้วนควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางนั้นๆ เพราะจะได้ตรวจดูปัญหาเฉพาะรายไปแต่ละคน อาจมีวิธีการกำจัดส่วนเกินไม่เหมือนกัน หมอมีคำแนะนำแบบผสมผสานหลายๆอย่างพร้อมๆกันอย่างค่อยเป็นค่อยไป ข้อก็คือ ผลที่ได้จะรวดเร็วขึ้นขึ้นคะ

ได้ข่าวว่ามีการปรับปรุงร่างกายด้วยการฉีดไขมันที่อกซี่ จริงหรือปล่าคะ ? ไขมันที่อกซี่ ที่รู้จักก็คือเรื่องการช่วยแก้ปัญหาเรื้อรัง ในต่างประเทศเช่นที่ประเทศเกาหลี สาวๆมีการใช้ไขมันที่อกซี่เพื่อปรับสัดส่วนของร่างกาย เช่น น่อง และหน้าอก เป็นต้น หลักการของการใช้ไขมันที่อกซี่คือการไปจับจับไขมันบริเวณนั้นลดการทํางาน และละลายตัวลง ผลก็คือทำให้เนื้อส่วนนั้นกระชับขึ้น เด้งตัวขึ้น และช่วยลดสัดส่วนได้ด้วย ทั้งนี้ขอแนะนำให้ไปปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น อย่าไปทำลุ่มลุ่มห้ๆ ไม่อย่างนั้นผลร้ายจะตามมา ซึ่งความจริงการใช้ไขมันที่อกซี่ยังใช้กันอย่างกว้างขวางในนานาประเทศ โดยใช้อย่างถูกต้องภายใต้การดูแลจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญแล้ว ผลข้างเคียงพบน้อยมากคะ

ดิฉันมีปัญหาเรื่องพิวหนังหย่อนคล้อยในบางจุด ไม่อยากผ่าตัด สามารถแก้ไขได้ในเวลาอันรวดเร็วหรือไม่ ? การหย่อนคล้อยในบางจุดเช่น ในหน้า ลำคอ ใต้ท้องแขน หน้าท้อง หรือในบริเวณเล็กๆ แต่เห็นได้ชัดคือ คิ้ว บริเวณรอบดวงตา เป็นกันมากและสามารถแก้ไขได้โดยที่ไม่ต้องผ่าตัดปัจจุบันมีเทคโนโลยีที่ชื่อว่า ThermoCool หรือ Thermage ทํางานด้วยหัวเข็มที่ควบคุมด้วยระบบคอมพิวเตอร์ ทำให้ผิวกระชับและเรียบตัวขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งกว่าการผ่าตัด และเห็นผลได้ยาวนานเป็นปีทีเดียว

การนวดกับครีมลดความอ้วนช่วยได้ไหมคะ ? ไม่ถาวรคะ ครีมที่ใช้เป็นครีมที่ช่วยละลายไขมัน แต่โดยมากมีประสิทธิภาพในระดับหนึ่ง ส่วนการนวดที่เห็นผลก็เป็นการนวดที่มากกว่าการสลายไขมัน หรือเซลล์ไลต์ การที่เห็นว่าสัดส่วนลดลงอย่างเห็นได้ชัดเพราะมีการไล่อากาศออกมาไปแต่เซลล์ไขมันอยู่

การรับประทานอาหารบางอย่าง ช่วยลดเซลล์ไขมันได้หรือไม่คะ ? ได้คะ แต่ต้องทำต่อเนื่องกับงานเป็นนิสัย การดื่มน้ำในบางช่วงอาจเห็นผลได้ไม่มาก จริงๆก็เหมือนกับการกินยา แต่หมอกำหนดที่รู้ว่าใครควรกินยาตัวไหนและกินเท่าไร การรับประทานอาหารจึงน่าจะปลอดภัยที่สุด เห็นผลช้า แต่ก็ถาวรกว่า อาหารที่ควรรับประทานได้แก่พวกผัก ผลไม้สด ที่อุดมด้วยวิตามิน รวมถึงอาหารจำพวกไขมันต่ำ เช่น ปลา ไข่ และเมล็ดพืช ควรลดอาหารหวานและมันควบคู่ไปด้วย

รูปร่างมีไขมันส่วนเกิน และมีพิวหนังหย่อนคล้อย ควรแก้ไขจุดไหนก่อน ? สามารถทำควบคู่กันไปได้เลยคะ เพราะแต่ละวิธี ไม่จำเป็นต้องพักฟื้น หรือเตรียมตัวอะไรมาก โดยอาจเริ่มด้วยการกระชับพิวหนังที่หย่อนคล้อยด้วย ThermoCool หรือ Thermage จากนั้นก็เป็นการลดเซลล์ไขมันด้วยเทคโนโลยีล่าสุดที่ทํางานทั่วโลกที่รับรอง ที่เรียกว่า RelaxF ซึ่งเป็นการส่งคลื่นวิทยุเข้าไปละลายเซลล์ไขมัน และส่วนเกินอื่นๆที่ไม่พึงปรารถนา นอกจากนี้ยังมีเทคนิค Mesotherapy ที่ช่วยขจัดส่วนเกินเฉพาะจุดอย่างละมุนใจได้ในความปลอดภัย และปราศจากผลข้างเคียงใดๆ

สุดท้าย ขอฝากเรื่องความปลอดภัยควรต้องมาเป็นอันดับแรกคะ ถ้าจะสวดถ้อยรอบคอบสักหน่อย...

Special Advertorial Section



บทความที่ 3 “ผิวสวยสุขภาพดี สไตล์ เก๋-ฉลาด” จากนิตยสาร Cleo  
เดือน สิงหาคม 2005

บทความที่ 4 “ซาร์คพลังสมองด้วยวิตามินบี และธาตุเหล็ก” จากนิตยสาร Cosmopolitan  
เดือน กันยายน 2005

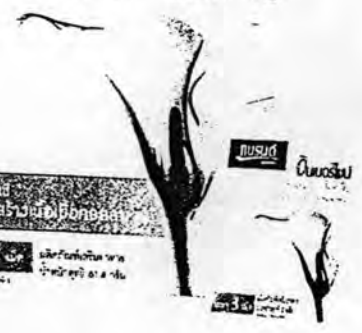


**แบริด**

**ใหม่!**

**อินเนอร์โซน**

คอลลาเจน - ไฮโคปิน



คอลลาเจนไฮโคปิน  
สำหรับเสริมความงาม

90

สำหรับเสริมความงาม  
ใช้วันละ 1-2 ครั้ง

"ผมก็มาเคล็ดล้มตแคว้งของแท้"

ช.ค.ค. ช.

ชลลดา เมษราตรี  
พิธีกร นักแสดง



อยากรู้เคล็ดล้มตแคว้งของแท้ ชลลดา ติดตามในหนังสือ "เคล็ดล้มตแคว้งตึงสวย"  
มูลค่า 100 บาท รับฟรี!ทันที เพียงซื้อ แบริดอินเนอร์โซน คอลลาเจนผสมไฮโคปิน 1 กล่อง  
วันนี้ - 30 กันยายนนี้ อยากรู้เรื่องแบริด โทร. 02-685-1212

แท้ ของชีวิต

**แบริด**

รียกว่าแรงดีไม่มีตกจริงๆ นะคะ สำหรับนางแบบสาวสวย หุ่นดีคนนี้ เก๋-ชลลดา เมฆราตรี  
 ใต้อนนี้มีงานลั่นมือละลายทีเดียว ทั้งงานเดินแบบ ร้องเพลง แสดงหนังและเป็นพิธีกร ขณะเดียวกัน  
 ยิ่งเป็นเจ้าของ ธุรกิจจิวเวลรี่อีกด้วย

## ผิวสวย สุขภาพดี สไตล์

### เก๋-ชลลดา



แม้จะมีงานมากมายแค่ไหน แต่ทุกครั้งที่เห็น เธอก็ยังดูสดใส สุขภาพดี แกมมีผิวพรรณที่อ่อนเยาว์อยู่เสมอ แท้! หลายคนคงอยาก ทราบแล้วสิว่า คุณเก๋มีเคล็ดลับในการดูแลผิวพรรณและสุขภาพ กันอย่างไบบ้าง มาคุยกับเธอกันเลยดีกว่า

“ช่วงนี้งานเยอะค่ะ แต่ถึงงานจะเยอะแค่ไหน เก๋ก็ไม่ลืมที่จะดูแล สุขภาพตัวเองให้แข็งแรงและดูดีตลอดเวลา เก๋ค่อนข้างดูแลตัวเองมาก เลยค่ะ อย่างเรื่องของผิวพรรณ เพราะงานของเราจะต้องแต่งหน้าอยู่ เสมอ พอกลับบ้าน เก๋ก็ต้องทำความสะอาดหน้าให้หมดจดทุกครั้ง ทั้งนี้เพราะผุ่น คิวิน สิ่งสกปรกต่างๆ รวมทั้งเครื่องสำอางทั้งหลายที่แต่ง แแต่มันใบหน้าของเราเป็นเวลาหลายๆ ชั่วโมง อาจทำให้ผิวเกิดความ ระคายเคือง เซลผิวอ่อนแอลงจนยากที่จะฟื้นฟูสภาพตัวเองได้ นอกจากนี้ เก๋จะเลือกใช้ครีมบำรุงที่เหมาะสมกับผิว และทาครีมกันแดดเป็นประจำ ทุกวันค่ะ

นอกจากนี้เธอก็ยังหมั่นเติมสารอาหารธรรมชาติที่ช่วยเสริมสร้าง สุขภาพผิว เช่น คอลลาเจน โปรตีนสำคัญที่เป็นส่วนประกอบหลักของผิว ช่วยทำให้ผิวมีความยืดหยุ่น กระชับ ชุ่มชื้นและเรียบเนียนยิ่งขึ้น รวมทั้ง โคลีน หรือสารสกัดจากมะเขือเทศ ที่ทำหน้าที่เสมือนเกราะป้องกัน แสงแดดจากรายในไม่ให้ทำร้ายผิวและคอลลาเจน

และอีกเรื่องที่ไม่เคยละเลยก็คือ อาหาร “เก๋ให้ความสำคัญกับ เรื่องอาหารมากๆ โดยเฉพาะอาหารผิว ไม่ว่าจะเป็นผักสดและผลไม้ ต่างๆ ที่อุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ”

“เก๋จะไม่ค่อยรับประทานอาหารประเภททอดๆ มันๆ และในแต่ ละวันเก๋จะดื่มน้ำเยอะมากๆ ค่ะ เพราะน้ำจะช่วยคืนความสดชื่นและให้ ความชุ่มชื้นกับผิวพรรณของเรา และพยายามหาเวลาไปออกกำลังกาย ให้ได้อย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง วางเมื่อไรก็ไปทันทีค่ะ

สุดท้าย คุณเก๋ยังบอกกับเราว่า “เก๋ว่าคนเราถ้าไม่เครียด ไม่ หงุดหงิด หรือไม่โง่งายก็ น่าจะช่วยส่งผลต่อสุขภาพ และยังช่วยให้ ผิวพรรณสดใสเปล่งปลั่งยิ่งขึ้น มาเริ่มต้นดูแลตัวเองกันดีกว่า เพราะทุก อย่างเริ่มต้นจากตัวเราเองก่อน”



บทความที่ 5 “สยบความปวด...เมื่อวันนั้นของเดือนมาถึง ด้วยดั่งกุย” จากนิตยสาร  
CLEO เดือน พฤศจิกายน 2005



# สยบความปวด...เมื่อวันนั้นของเดือนมาถึง ด้วย ตังกุย



“ ตังกุยมีกลิ่นหอม รสชาติหวานเพ็ดกลมกล่อม  
ยังก็นำตังกุยไปต้มกับเนื้อไก่เป็นน้ำซุป  
ก็จะยิ่งอร่อยหอมหวาน รับประทานง่าย  
และได้คุณค่าสารอาหารมากมาย  
เพราะในตังกุยมีทั้งวิตามินบี 12 โฟลิก  
สารไบโอติน ที่ช่วยในการสร้างเลือด ”

มารู้จักกับตังกุยกันเถอะ...

ตังกุย สมุนไพรที่มีฤทธิ์อุ่น ซึ่งมีการศึกษาพบว่า สารสกัดที่อยู่ในตังกุยมีคุณสมบัติในการต้านการบีบตัวของกล้ามเนื้อหลอดลม จึงช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือนและอาการปวดเมื่อยตามเนื้อตัวได้ รวมทั้งช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดได้ดี ทำให้ประจำเดือนมาเป็นปกติและสม่ำเสมอ

ตังกุยมีกลิ่นหอม รสชาติหวานเพ็ดกลมกล่อม ยังก็นำตังกุยไปต้มกับเนื้อไก่เป็นน้ำซุป ก็จะยิ่งอร่อยหอมหวาน รับประทานง่ายและได้คุณค่าสารอาหารมากมาย เพราะในตังกุยมีทั้งวิตามินบี 12 โฟลิก สารไบโอติน ที่ช่วยในการสร้างเลือด นอกจากนี้ยังได้สารอาหารจากขมิ้นชัน ช่วยสร้างเสริมส่วนที่สึกห่อและลดอาการอ่อนเพลียของร่างกายขณะเสียเลือดได้ การบำรุงร่างกายด้วยอาหารและสมุนไพรอย่าง “ตังกุย” จึงนับว่าเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของผู้หญิงยุคนี้ และสิ่งที่ไม่ควรลืมก็คือ หมั่นรักษาความสะอาดร่างกาย โดยเฉพาะจุดซ่อนเร้นเป็นพิเศษ พยายามทำจิตใจให้แจ่มใส และออกกำลังกายเป็นประจำ ก็จะช่วยลดอาการปวดประจำเดือนได้

แล้วที่นี้ต่อให้วันนั้นของเดือนมาเยือน ผู้หญิงอย่างเราก็มั่นใจได้ว่าร่างกายสามารถรับมือไหวและปลอดภัยอย่างแน่นอน

เอกสารอ้างอิง  
1. "ตำราสมุนไพรจีนแห่งประเทศจีน" เรียบและเรียบเรียงโดยคณะกรรมการ จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์แห่งสาธารณรัฐประชาชนจีน เมื่อพฤษภาคม พ.ศ.2526  
2. "ตำราสมุนไพรจีนจากอดีตจนถึงปัจจุบัน" เรียบและเรียบเรียงโดยแพทย์จีนสมัยราชวงศ์ชิง (เมงเจ) เฉิน เม็ง-ทงย จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์แห่งสาธารณรัฐประชาชนจีน เมื่อมีนาคม พ.ศ.2526  
3. Pharmacology and Application of Chinese Materia Medica by Hson-Mou CHANG, Paul Pui-Hay BUT, P.642-653

เมื่อวันนั้นของเดือนมาถึง เชื่อว่ามีสาว ๆ ไม่น้อยที่ต้องเผชิญกับอาการปวดท้องอันสุดแสนทรมาน รวมทั้งอาจมีอาการอื่นๆ มาแทรกอีกด้วย เช่น อ่อนเพลีย ไม่สบายเนื้อสบายตัว ท้องเสีย อารมณ์แปรปรวน ฯลฯ  
แต่ครั้งจะให้นอนประคบกระเป๋าน้ำร้อนอยู่บ้านทั้งวันก็คงไม่ไหว จะทำไงกันดีล่ะ ถึงจะสดใสในวันนั้นของเดือนได้  
ไม่ยาก...สิ่งแรกที่ต้องให้ความสำคัญมากๆ เลยก็คือ “อาหาร” ยเน้นทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ตับ เนื้อสัตว์ที่มีสีสีแดงต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้ง เพื่อช่วยให้ร่างกายสร้างเม็ดเลือดใหม่ รวมทั้งผักใบเขียวที่มีวิตามินซีมากๆ เช่น คะน้า มะเขือเทศ เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กที่รับเข้าไปได้ดีขึ้น  
นอกจากนี้ ต้องรู้จักบำรุงร่างกายด้วยวิตามินและเกลือแร่ที่มีประโยชน์ต่อระบบการสร้างเลือดและระบบการไหลเวียนของเลือด เพื่อร่างกายสามารถรับมือกับการสูญเสียเลือดในวันนั้นของเดือนได้ ปลอดภัย เช่น “ตังกุย” สมุนไพรที่ขึ้นชื่อว่าเป็นสมุนไพรเพื่อผู้หญิงเราโดยเฉพาะ



# ชาร์ตพลังสมอง<sup>119</sup> ด้วยวิตามินบี และธาตุเหล็ก



ชีวิตที่เร่งรีบในทุกวันนี้ ดูเหมือนจะดูดซับพลังกาย พลังสมองไปจากตัวเราเกือบหมดสิ้น คุณจึงรู้สึกเหนื่อยล้า สมองคือ ความสามารถในการคิด สมาธิและความจำลดลงจนทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานถดถอยลงอย่างเห็นได้ชัด

แม้ว่าคุณไม่สามารถจะเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตได้ แต่มีวิธีที่จะช่วยไม่ให้คุณรู้สึกหมดเรี่ยวหมดแรงได้ เคล็ดลับต่อไปนี้จะช่วยเติมพลังสมอง เพิ่มความกระปรี้กระเปร่าปลุกพลังวังชาในตัวคุณให้แล่นพล่าน

**วิตามินบี 6** มีความสำคัญต่อการทำงานของระบบประสาท ช่วยสร้างสารเซโรโทนิน ทำให้อารมณ์ดี ความจำดี ช่วยสร้างแอนติบอดีและเซลล์เม็ดเลือดแดง พบมากในเนื้อไก่ ไข่ ชนบกังโฮลวีท ข้าวซ้อมมือ ธัญพืช และผักใบเขียว

**วิตามินบี 12 และกรดโฟลิก** ถูกใช้ในการสร้างเซลล์หลอดเลือด และรักษาระบบประสาท ลดอาการความจำเสื่อม มีมากในตับ ไข่ นม เนื้อสัตว์ต่างๆ

**กรดโฟลิก** มีหน้าที่สำคัญในกระบวนการแบ่งตัวของเม็ดเลือด เพื่อให้ได้เม็ดเลือดแดงที่สมบูรณ์และมีจำนวนมากพอที่จะส่งไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายต่อไป

**ธาตุเหล็ก** เป็นสารอาหารที่สมองและร่างกายต้องการอย่างมาก เพราะมีหน้าที่สำคัญในการสร้างเซลล์เม็ดเลือดใหม่ ซึ่งเป็นตัวลำเลียงออกซิเจนเพื่อไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายและสมอง ธาตุเหล็ก มีทั้งในเนื้อสัตว์ต่างๆ และพืชผักใบเขียว รวมทั้งถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ ซึ่งธาตุเหล็กที่อยู่ในเนื้อสัตว์จะถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดีกว่าที่ได้จากพืช และเพื่อให้ร่างกายสามารถดูดซึมธาตุเหล็กจากอาหารไปใช้ได้ดีควรรับประทานคู่กับผักและผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยพบว่า กรดอะมิโนในซูปลักส์กัทมีกลไกช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กของร่างกาย จึงมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูระบบเลือด

ทั้งนี้การสร้างเม็ดเลือดที่ดี จำเป็นต้องมีองค์ประกอบที่ครบคือ ธาตุเหล็ก วิตามินบี 12 และกรดโฟลิก ซึ่งต้องทำงานประสานกัน เพื่อช่วยให้สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยธาตุเหล็กจะเป็นโครงสร้างสำคัญของเลือด ขณะที่กรดโฟลิกทำหน้าที่เป็นตัวสร้างสารสีแดงในเลือดที่เรียกว่า "ฮีม" และวิตามินบี 12 มีส่วนสำคัญในการทำงานของกระบวนการย่อยกรดโฟลิก

เพียงเท่านั้น คุณก็จะมสมองที่สดใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า และมีพลังกำลังที่จะทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

- Dallman PR. Biochemical basis for the manifestations of iron deficiency. Annu Rev Nutr. 1996;13:40
- Lehmann M, Regland B, Blennow K et al. Vitamin B12-B6-folate treatment improves blood-brain barrier function in patients with hyperhomocysteinaemia and mild cognitive impairment. Dement Geriatr Cogn Disord. 2003;16(3):145-150





เตรียมตัวให้พร้อมอยู่เสมอ



แบนด์

Body Lotion

ซูปเปอร์สก็ด  
พสมตังกฤษ



ดีมีแบนด์ซูปเปอร์สก็ดพสมตังกฤษเป็นประจำ



# fall Collection 2005



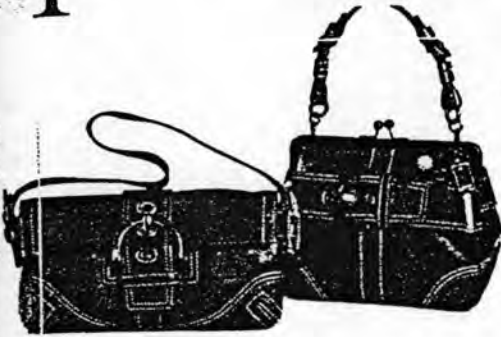
2



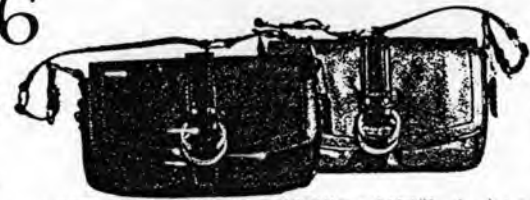
3



4



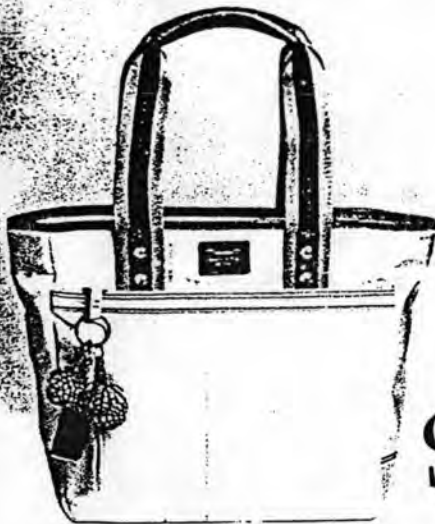
6



7



8



9

COACH ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1941 ที่ New York ประเทศสหรัฐอเมริกา สินค้าชิ้นแรกที่ผลิต คือ ถุงมือเบสบอล ที่ทำจากหนังอย่างดี และภายหลัง COACH ได้ผลิตสินค้าต่างๆอีกมากมาย อาทิเช่น กระเป๋าของคุณสุภาพสตรี สุภาพบุรุษ รองเท้า ผ้าพันคอ พวงกุญแจ หมวก แว่นตา ในช่วงเทศกาล COACH ยังผลิตสินค้าพิเศษสำหรับเด็ก และสุนัขอีกด้วย COACH เป็นสินค้าที่มีคุณภาพดี ผลิตจากวัสดุคุณภาพจากช่างที่มีฝีมือ สืบทอดกันมาจากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่ง อีกทั้งยังมีสินค้าให้เลือกมากมายเหมาะสำหรับทุกโอกาส สามารถซื้อได้บ่อยครั้งและเหมาะสำหรับคุณสุภาพสตรีในทุกวัย

สำหรับ Fall Collection 2005 นี้ COACH ได้ใช้โทนสีที่อบอุ่นและอ่อนโยนมากขึ้นกว่าตอน Summer ที่ผ่านมา ซึ่งยังแสดงถึงความทันสมัย รวมทั้งความเป็นผู้หญิงอย่างชัดเจน เนื่องจากสี รูปแบบของกระเป๋าพร้อมทั้งรายละเอียดและลูกเล่นต่าง ๆ ที่เพิ่มมากขึ้นอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นการตัดขอบกระเป๋าด้วยหนัง ผ้า Tweed หนังลูกวัว กำมะหยี่ หรือเครื่องประดับต่าง ๆ อีกมากมาย

เชื่อแน่ว่า Fall Collection ของ COACH จะเป็นที่ถูกอก ถูกใจของคุณสาว ๆ สมัยใหม่อย่างแน่นอน

COACH, ERAWAN BANGKOK ชั้น 1 ถนนราชดำริ

โทร: 02-253-4444

Soho Ocelot Satchel 48,500 / Soho Small Field Bag 21,500 / Signature Patchwork Small Flap 16,900 / Signature Patchwork Satchel 24,500 / Soho Small Flap 12,500 / Soho Frame Satchel 24,500 / Signature Patchwork Small Flap 16,900 / Signature Patchwork Satchel 24,500 / Chelsea Zebra Field Bag 48,500 / Checked Metallic Field Bag 29,900 / Soho Tweed Tote Bag 14,500 / Soho Tweed Satchel 24,500 / Signature Patchwork Small Flap 16,900 / Signature Patchwork Satchel 24,500 / Signature Patchwork Small Flap 16,900



**คุณ** อาจไม่รู้ตัวว่า ทุกเช้าที่คุณตื่นมา คุณตื่นมาพร้อมกับกลิ่นปาก แต่ นั่นคือความจริง เพราะในขณะที่เรานอนหลับ 6-8 ชั่วโมงต่อวัน แบคทีเรียในช่องปากจะเติบโตและขยายตัวได้อย่างรวดเร็ว และส่งสัญญาณออกมาให้เราสังเกตได้เป็นกลิ่นปากกับอาการน้ำลายเปรี้ยวบูดในตอนเช้าซึ่งโดยปกติในตอนกลางวันร่างกายจะมีขบวนการทำความสะอาดในช่องปากตามกลไกธรรมชาติ หรือ ขบวนการ Self-Cleansing โดยน้ำลายซึ่งจะช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียในปากได้แต่ในทางกลับกันขณะที่เรานอนหลับนั้น

1. น้ำลายไม่มีการเคลื่อนไหวและถูกผลิตน้อยประอบกับอุณหภูมิในช่องปากอุ่นพอเหมาะทำให้แบคทีเรียในช่องปากเจริญเติบโตได้ดีและเพิ่มจำนวนรวดเร็วกว่าตอนกลางวัน
2. แปรงฟันก่อนนอนไม่สะอาดพอ ถึงแม้แปรงอย่างดีก็ยังมีมุมอับ เศษอาหารหลงเหลือติดซอกฟัน ซึ่งเป็นอาหารอย่างดีให้กับแบคทีเรีย
3. ความเครียด การพักผ่อนไม่เพียงพอ ล้วนทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายลดลง และสาเหตุสำคัญของปัญหาในช่องปาก อาทิ เหงือกอักเสบ หินปูน ฟันผุ เสียวฟันก็ยังมีมาจากแบคทีเรียเหล่านี้อีกด้วย

อย่าทำร้าย  
ความรู้สึกกัน  
ด้วยคำว่า  
“ออรุณสวัสดิ์”

นอกจากนี้ โนงานวิจัย เรื่อง The 2000 U.S. Surgeon General's Report on Oral Health, 2000 ยังชี้ให้เห็นว่าสุขภาพฟัน และเหงือกที่ดีไม่เพียงแต่ช่วยหลีกเลี่ยงปัญหาสุขภาพในช่องปากเท่านั้นแต่ยังเป็นตัวบ่งบอกสุขภาพของร่างกายทั้งระบบด้วย อาทิ



**สมอง :** ไรบรกับต่อท่อให้ทางความเสียหายต่อสมองส่วนหน้าคือโรคอัลไซเมอร์

**ช่องปาก :** ระบบเลือดที่พ่วงกับหลอดเลือดช่องปาก เชื่อมกับอวัยวะต่างในระบบของกรดไขมันที่ร้าย

**หัวใจ :** ปรดิไรบรกับต่อท่อให้ทางความเสียหายต่อหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจอาจร้ายแรงและอันตรายถึงชีวิตได้

**ปอด :** การหายใจเข้าไปผ่านปากและลำคออาจให้แก๊มกรดซึ่งก่อความเสียหายได้

**ไต :** คนที่ปดิไรบรกับต่อท่อมีความเสียหายต่อไตปรดิไรบรกับความดันโลหิต เพราะปรดิบรกับไปรบกวนการควบคุมความดันโลหิตและความเสียหายของไตปรดิไรบรกับต่อท่อให้ทางไต ไตวายในคนที่มีไตปรดิไรบรกับต่อท่อประมาณ 2 ท

**สตรีมีครรภ์ :** มีพวว่าเด็กคลอดก่อนกำหนดและน้ำหนักตัวน้อยกว่าปรดิ

**กระดูกสันหลัง :** ทำให้อาการปวดไขว้ของกระดูก ซึ่งก่อความเสียหายต่อกระดูกได้



**93%**  
ของฟันที่แปรงฟันด้วย  
ยาสีฟันก่อนนอน  
เดนทิสเต้

พิสูจน์แล้วว่าช่วยลดกลิ่นปากน้ำลายบูดได้ตั้งแต่คืนแรกที่ใช้ ด้วยส่วนผสมของ Natural Extracts\* กว่า 14 ชนิด พร้อม Xylitol และ Vitamin C ที่สามารถลดการสะสมของแบคทีเรียในช่องปากและดูแลสุขภาพของช่องปากได้อย่างรอบทิศทาง ให้คุณตื่นมาพร้อมลมหายใจที่สะอาดสดชื่น...ทุกเช้า

ผลการทดสอบจากผู้แปรงฟันด้วยยาสีฟัน เดนทิสเต้ ก่อนนอน จาก บริษัท อิมโฟลิบริท จำกัด  
ก็นี่ คราวหน้าตื่นมา จะพูด "ออรุณสวัสดิ์" "เมื่อคืนหลับสบายไหม" หรือ "อันฟันเห็นเธอด้วย" ...อยากจะทำอะไร พูดเลย



- ดังนั้น ทันตแพทย์จึงแนะนำให้แปรงฟันเพื่อดูแลสุขภาพในช่องปากก่อนนอน ดังนี้
- 1 แปรงฟันให้ถูกวิธี กำจัดเศษอาหารที่เป็นอาหารของเชื้อแบคทีเรีย
  - 2 ใช้ไหมขัดฟันทุกวันก่อนนอน
  - 3 แปรงทำความสะอาดลิ้นทุกครั้งขณะแปรงฟัน
  - 4 พบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพทุก 6 เดือน
  - 5 ดื่มน้ำสะอาดก่อนนอน
  - 6 พักผ่อนให้เพียงพอวันละ 6-8 ชั่วโมง หลีกเลี่ยงความเครียด
  - 7 ใช้ยาสีฟันที่สามารถออกฤทธิ์ต่อเนื่องในการดูแลช่องปาก ลดการสะสมของแบคทีเรีย

\* อยบรกับต่อท่อให้ทางความเสียหายต่อสมองส่วนหน้าคือโรคอัลไซเมอร์ 14 ชนิด Antiseptic และ Antibacteria ตามธรรมชาติ ได้แก่ Eucalyptus, Fennel, Menta, Catechu, Cinnamon, Commiphora, Glycyrrhiza, Ratanhia, Myrrhis, Sage, Clove, Solvia, Anise and Ginger สามารถเชื่อมกับเนื้อเยื่อในช่องปาก ไทโรซีน ทำให้อาการปวด และทำให้ความเสียหายต่อกระดูกสันหลัง

References : Oral Health of the Surgeon General, Shepherd Elementary School Washington DC, May 25, 2000 History, Safety and Dental Properties of Xylitol, Professor Kauka K. Mokinien, Institute of Dentistry, University of Turku, Finland www.netdoctor.co.uk/hilaryjones/embarrassingprobs/badbreath.htm ข้อมูลจากทันตแพทย์ 250 ท่านให้ด้วยวิธีวิจัย

จำหน่ายที่คลินิกทันตแพทย์ ร้านขายยา และห้างสรรพสินค้าชั้นนำ ติดต่อผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพช่องปาก โทร. 0-2884-5811-9

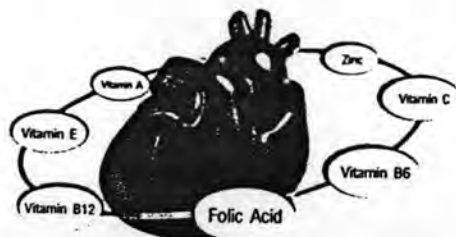


# ใจ นี้ที่ครบถ้วน



เป็นที่ทราบกันอยู่แล้วว่า หัวใจเป็นอวัยวะสำคัญที่รับบทหนักในการสูบฉีดโลหิต เพื่อนำพาออกซิเจน และสารอาหารที่จำเป็นไปเลี้ยงเนื้อเยื่อ กล้ามเนื้อ และอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย

จากสถิติปี 2547 ของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า มีผู้ป่วยที่ต้องเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจมากเป็นอันดับ 3 รองจากโรคมะเร็ง และโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคหัวใจได้แก่ การสูบบุหรี่ ระดับไขมันในเลือดสูง การขาดการออกกำลังกาย ความเครียด พันธุกรรม และรวมถึงโรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน



## ความสำคัญของสารอาหาร และวิตามินต่อหัวใจ

การที่หัวใจจะแข็งแรง และทำงานเป็นปกติได้ ต้องได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์โดยตรงต่อหัวใจ ซึ่งในทางการแพทย์แล้วพบว่า มีวิตามินหลายชนิดที่มีผลในการลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ซึ่งในชีวิตประจำวัน ร่างกายจะได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อหัวใจจากอาหารที่รับประทานทุกวัน เช่น

- การรับประทานข้าวซ้อมมือ ผักใบเขียว ซึ่งสามารถพบวิตามินบี 6 บี 12 และกรดโฟลิกในปริมาณสูง มีผลโดยตรงในการช่วยลดระดับโฮโมซิสเตอีน ที่เป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด และนอกจากนี้วิตามินบี 12 และกรดโฟลิก ยังช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง (anemia) โดยไปเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของฮีโมโกลบินในการขนส่งออกซิเจนไปสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย

- ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น ส้ม หรือมะนาว พบว่าเป็นแหล่งของวิตามินซี ที่ช่วยในเรื่องของความยืดหยุ่น และความแข็งแรงของหลอดเลือด โดยมีผลให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น

- ผักใบเขียว และผลไม้ที่มีสีเขียวย เหลือง และแดง เป็นแหล่งรวมของวิตามินเอ วิตามินซี และวิตามินอี รวมทั้งแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายอื่นๆ เช่น สังกะสี ทองแดง ซึ่งวิตามิน และแร่ธาตุเหล่านี้มีส่วนด้านอนุมูลอิสระที่เกิดจากกระบวนการเผาผลาญของร่างกาย และเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับเส้นเลือดด้วยเช่นกัน

ดังนั้นในแต่ละวันการได้รับสารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ อย่างครบถ้วนจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการทำงานของหัวใจ วารสารทางการแพทย์ของสหรัฐอเมริกา Journal of American Medical Association (JAMA) หรือจามา แนะนำว่าการรับประทานวิตามินรวมวันละ 1 เม็ดเป็นประจำทุกวันช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน และยังสามารถลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคมะเร็งได้\*

รู้แบบนี้แล้ว อย่าลืมแนะนำคนใกล้ตัวเพื่อให้ได้รับสารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ อย่างครบถ้วนเป็นประจำทุกวันไม่ว่าจะเป็นกรรับประทานอาหารครบหมวดหมู่หรือการรับประทานวิตามิน และเกลือแร่รวม จึงเป็นการทำให้ห่างไกลจากโรคหัวใจ นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยเสริมความแข็งแรงให้กับหัวใจได้อีกด้านหนึ่ง และหากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสุขภาพหัวใจ วิตามิน และเกลือแร่รวม ควรแวะปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกรที่ร้านขายยาแผนปัจจุบันใกล้บ้านคุณ หรือ โทร.0-2231-3226-8

**Wyeth**  
Consumer Healthcare

# อาการเหงง... กับความสัมพันธ์ปองซีวิตคู่



การที่ร่างกายไม่พร้อมนี้ เนื่องมาจาก "อาการเหงง" หรือช่องคลอดขาดน้ำหล่อลื่นถือเป็น "สภาวะธรรมชาติของผู้หญิง" ที่เกิดขึ้นได้กับทุกวัยนั้นหมายความว่าอาการนี้ไม่ได้เป็นเฉพาะกับผู้หญิงในวัยหมดประจำเดือนอย่างที่หลายคนเข้าใจเท่านั้น แต่ยังสามารถเกิดขึ้นได้กับผู้หญิงที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปี ขึ้นไป และจากการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมยังพบว่า "อาการนี้ยังส่งผลกระทบต่อถึงความสัมพันธ์ของชีวิตคู่อีกด้วย"

ผู้เชี่ยวชาญด้านสังคมวิทยา และจิตวิทยา มีความเห็นสอดคล้องกันว่าสัมพันธ์ภาพอันราบรื่นของชีวิตคู่มีบทบาทสำคัญที่ช่วยให้ผู้หญิงมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และจากข้อมูลของ Counselling Centre ของมหาวิทยาลัยฟลอริดา ยังพบว่าหนึ่งในกระบวนการที่จะช่วยเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพอันราบรื่นก็คือการคงความสัมพันธ์อันแนบชิดระหว่างคู่รัก (Intimacy) และที่สำคัญที่สุดเหนือความสัมพันธ์อันแนบชิดอันใดก็คือการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างคู่รัก (Sexual Intimacy) และเมื่อผู้หญิงบรรลุถึงประสบการณ์อันแนบชิดกับคู่ของตน ผลลัพธ์ที่ได้ก็คือ จะรู้สึกว่าคุณค่าต่อคนรักมากขึ้น และมีความมั่นใจที่จะเผชิญหน้ากับอุปสรรคต่างๆในชีวิต

แต่โดยส่วนใหญ่แล้วผู้หญิงที่ต้องเผชิญกับอาการช่องคลอดแห้ง หรือขาดน้ำหล่อลื่นนั้น มักมีประสบการณ์ที่เลวร้ายจากความเจ็บปวด และกังวลกับการมีเพศสัมพันธ์ รวมถึงรู้สึกพิศที่ไม่สามารถตอบสนองฝ่ายชายได้ ส่งผลให้เกิดความตึงเครียดในการใช้ชีวิตคู่

ถึงเวลาแล้วที่ผู้หญิงเราควรใส่ใจรักษาปัญหาที่เกิดขึ้นนี้ อย่างทันเก็บจำความรู้สึกเจ็บปวดไว้จนไปบั่นทอนสัมพันธ์ภาพของชีวิตคู่ เพราะจริงๆ แล้วการรักษาอาการนี้เป็นเรื่องง่าย ๆ เพียงสอบถามหรือขอรับคำแนะนำถึงผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์หรือเพียงเลือกใช้ผลิตภัณฑ์หล่อลื่นที่ปลอดภัย โดยมีน้ำเป็นส่วนผสมหลัก แค่นี้ก็สามารถช่วยให้กลับมาสัมผัสความรักที่ราบรื่น และแนบชิดยิ่งขึ้น รวมไปถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอีกด้วย

ปัจจุบันผู้หญิงเรามีหลายบทบาท นอกจากจะต้องรับผิดชอบกับงานนอกบ้านแล้ว ตกเย็นยังต้องมานั่งเอาใจให้มีความสุขกับคนรักที่บ้านอีก ทั้งๆที่บางวันร่างกายก็ไม่พร้อมที่จะมีความสุขร่วมกัน แต่ก็ต้องยอมทนเจ็บเพื่อความสุขของคนที่เรารัก





# อาหารจานโปรดของสาวสุขภาพดี

สาวยุคใหม่ที่ใส่ใจกับสุขภาพและรูปร่างที่ดีควรหันมารับประทานผักและผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น มะเขือเทศ ที่อุดมด้วย "วิตามินเอ" จาก "ไลโคปีน (Lycopene)" ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยชะลอความแก่ ทำให้ผิวพรรณสดใส และช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ หรือ แครอท ที่มี "วิตามินเอ" จาก "เบต้า-แคโรทีน" ช่วยชะลอความเหี่ยวย่น ป้องกันฝ้า ตกกระ และลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง ซึ่งทั้งมะเขือเทศและแครอทยังมีเส้นใยอาหารที่ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีอีกด้วย

นอกจากจะใส่ใจกับการรับประทานผักและผลไม้ ซึ่งมีคุณค่าจากธรรมชาติแล้ว ผู้หญิงยุคใหม่ยังควรเลือกเมนูอาหารที่ไม่ใส่น้ำตาล และมีแคลอรีน้อย เพื่อรักษาสุขภาพและรูปร่างให้ดูดีอยู่เสมอ

## สลัดหุ่นสวย

### เครื่องปรุง (สำหรับ 2-3 คน)

เนื้อปลาทูน่า	1/2	กระป๋อง (70 กรัม)
ข้าวโพด	2	ทัพพี
ผักกาดแก้ว (ขนาดกลาง)	1	หัว
มะเขือเทศราชินี	12	ลูกเล็ก
แตงร้าน	1	ลูก
กะหล่ำปลีม่วง	1/2	หัว
พริกหวานแดง	1/2	ลูก
พริกหวานเหลือง	1/2	ลูก
หอมหัวใหญ่	1	หัว
แครอท	1	หัว
จมุกข้าวสาลี	5	ช้อนชา

### เครื่องปรุง (น้ำสลัด)

เต้าหู้อ่อน	1/2	หลอด (110 กรัม)
ซอสมะเขือเทศ	3/4	ถ้วยตวง
ผสมแครอท (สูตรไม่ใส่น้ำตาล)		
ซอสพริก	1/4	ถ้วยตวง
น้ำมันงา	3/4	ถ้วยตวง
หอมหัวใหญ่สับ	1	ช้อนชา
พริกไทยป่น	1/4	ช้อนชา
มัสตาร์ด	1/4	ช้อนชา
เกลือไอโอดีน	1	ช้อนชา

### วิธีปรุงน้ำสลัด

- นำเต้าหู้อ่อนมาบดให้ละเอียด
- นำหอมหัวใหญ่มาบดให้ละเอียด แล้วนำส่วนผสมทุกอย่างมารวมกัน ตีผสมให้เป็นเนื้อเดียวกัน

### วิธีรับประทาน

หลังจากปรุงน้ำสลัดเรียบร้อยแล้ว ให้นำน้ำสลัดที่ได้ไปคลุกเคล้ากับเนื้อปลาทูน่า และผักต่างๆ ที่เตรียมไว้ พร้อมเสิร์ฟ



### คุณค่าทางโภชนาการ (สำหรับ 1 คน)

พลังงาน	302	กิโลแคลอรี	แคลเซียม	72.01	มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	51.3	กรัม	เบต้า-แคโรทีน	325.9	ไมโครกรัม
โปรตีน	14.3	กรัม	ใยอาหาร	7.2	กรัม
ไขมัน	5.6	กรัม	โคเลสเตอรอล	9.6	มิลลิกรัม
			โซเดียม	413.2	มิลลิกรัม



อร่อยเปรี้ยวๆ กับ

## “เมนูหุ่นสวย”



แลกรับฟรี! เมนูหุ่นสวย มูลค่า 180.-

หมดเขต 31 ธันวาคม 2548

เพียงกรอกชื่อ-ที่อยู่ ลงบนคูปอง แล้วตัดส่วนคูปอง พร้อมแนบเลขบัญชี 9 หลัก ส่วนที่ 4 พิมพ์เลขบัญชี 16/17 หมู่ 7 ถนนพหลโยธิน กม.9 ต.บางพลี จ.สมุทรปราการ 10540 โทร 0-2750-0505

ชื่อ - นามสกุล .....

ที่อยู่ .....

.....โทรศัพท์.....



เมนูฉบับพิเศษ จัดทำโดย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เนื้อหาอัดแน่น...ด้วยสาระการกินอาหารแบบวิถีไทย เคล็ดลับการควบคุมน้ำหนัก เสนอเมนูดีช่วยควบคุมแคลอรีแบบง่ายๆ ถึง 27 เมนู รับท่อน้อย...เข้าทวด อดหุ่นเปรี้ยว







ส.ศ. น.พ. ชชาติชาย ภูภาณุจนนรภค

## อาการปวดไตสันเท้า

**หากคุณ...หรือคนใกล้ชิดมีปัญหาเกี่ยวกับการปวดที่ไตสันเท้า โดยเฉพาะตอนตื่นนอน อาการเจ็บปวดที่ไตสันเท้านี้อาจมีสาเหตุมาจากเส้นเอ็นฝ่าเท้าอักเสบ หรือ รองเท้า ทำให้มีอาการปวด บวม รู้สึกร้อน หรือสีผิวหนังเปลี่ยนเป็นสีแดงแดงถึง การเกิดการอักเสบ โดยเฉพาะในชั้นพังพืดในฝ่าเท้าซึ่งจะมีลักษณะเป็นชั้นเนื้อเยื่อเหนียวบางๆ โดยอาการปวดส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นเมื่อก้าวเหยียบพื้นก้าวแรกในตอนเช้า**

### สาเหตุของการเกิดอาการปวดไตสันเท้า

โดยทั่วไปแล้วสาเหตุอาจเกิดจากการดึงตัวของกล้ามเนื้อฝ่าเท้าและกล้ามเนื้ออ่อนแรงของกล้ามเนื้อฝ่าเท้า การใช้รองเท้าที่ไม่เหมาะสม การวิ่งหรือเดินที่เร็วกว่าที่เคย การออกกำลังกายที่หักโหมเกินไป หรือการออกกำลังกายที่อาจเกิดอันตรายต่อพังพืดฝ่าเท้า

### เมื่อเกิดอาการปวดไตสันเท้าควรปฏิบัติตนอย่างไร ?

การปฏิบัติตนในผู้ที่มีอาการปวดไตสันเท้า สามารถทำได้หลายวิธีด้วยกัน คือ

1. ลดน้ำหนัก การที่มีน้ำหนักตัวมากเกินไปจะทำให้พังพืดฝ่าเท้าต้องรับน้ำหนักมาก และมีอาการปวดมากขึ้น
2. เปลี่ยนรองเท้า หรือใช้อุปกรณ์เสริมสันเท้า การเดินในแต่ละวันควรใช้รองเท้าสันเตี้ยหรือรองเท้าที่ไม่มีสันและพื้นรองเท้าควรเป็นวัสดุที่มีลักษณะหนา นุ่ม หรือใช้อุปกรณ์สำหรับเสริมบริเวณสันเท้า
3. การนวดสันเท้า เวลาตื่นนอนในตอนเช้าไม่ควรรีบลุกมาเดิน ควรนั่งอยู่ข้างเตียงทำการนวดฝ่าเท้าโดยใช้นิ้วมือกดบริเวณฝ่าเท้าตั้งแต่ไตสันเท้าไล่ขึ้นไปจนถึงบริเวณข้อนิ้วเท้า ทำจนรู้สึกผ่อนคลายเสียก่อนแล้วจึงค่อยลงมาเดิน นอกจากนี้ในระหว่างวันก็ยังสามารที่จะนวดฝ่าเท้าได้โดยใช้ขวดน้ำ ไม้ฝ่าครึ่งซีกวางบนพื้น ใช้ฝ่าเท้าบริเวณอุ้งเท้าคลึงนวดเบาๆ



4. การออกกำลังกาย การบริหารเพื่อลดอาการปวดไตสันเท้าอันเนื่องมาจากกล้ามเนื้อในฝ่าเท้าและบริเวณน่องอ่อนแรง สามารถกระทำได้โดย

- ท่าที่ 1. ยืนหันหน้าเข้าหากำแพง ก้าวขาข้างใดข้างหนึ่งออกไปข้างหน้า ให้ขาหลังงอเล็กน้อย ใช้มือทั้งสองข้างยันกำแพงพร้อมกับเหยียดขาหลังให้กล้ามเนื้อตึง ทำสลับกันสองข้าง ครั้งละ 10 วินาที วันละหลาย ๆ รอบ
- ท่าที่ 2. นั่งบนเก้าอี้ วางเท้าบนพื้นที่ปูผ้าฝ้ายเล็กๆไว้ พยายามใช้นิ้วเท้าจิกผ้าและดึงเข้าหาตัว
- ท่าที่ 3. นั่งบนเก้าอี้ วางเท้าบนพื้น พยายามเหยียดและยกนิ้วเท้าทั้งหมดขึ้น

จากพื้น โดยให้ฝ่าเท้ายังแนบกับพื้น หรือใช้นิ้วหัวแม่เท้าเคาะพื้นเพียงนิ้วเดียว

5. การใช้ยาต้านการอักเสบ การรับประทานยาเม็ดจะได้ผลดีในระยะแรก แต่เมื่อมีอาการปวดเป็นระยะเวลานานผู้มีอาการปวดมักจะได้รับการแนะนำให้ฉีดสเตียรอยด์ซึ่งออกฤทธิ์ได้นาน 3 เดือน และสามารถฉีดได้ 3-8 ครั้ง

6. การผ่าตัด เหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการปวดเรื้อรังไม่ตอบสนองต่อการรักษาใดๆ โดยปกติการผ่าตัดจะทำได้โดยการเปิดแผลบริเวณด้านในของสันเท้า แต่ด้วยวิวัฒนาการทางการแพทย์อันทันสมัย ปัจจุบันสามารถทำการผ่าตัดรักษาอาการปวดไตสันเท้าได้ด้วยการใช้กล้องส่องข้อกระดูกเจาะเป็นรูเข้าไปทำการผ่าตัดได้ ให้ผลการรักษาที่ดี แผลเล็ก เจ็บน้อย หายเร็ว

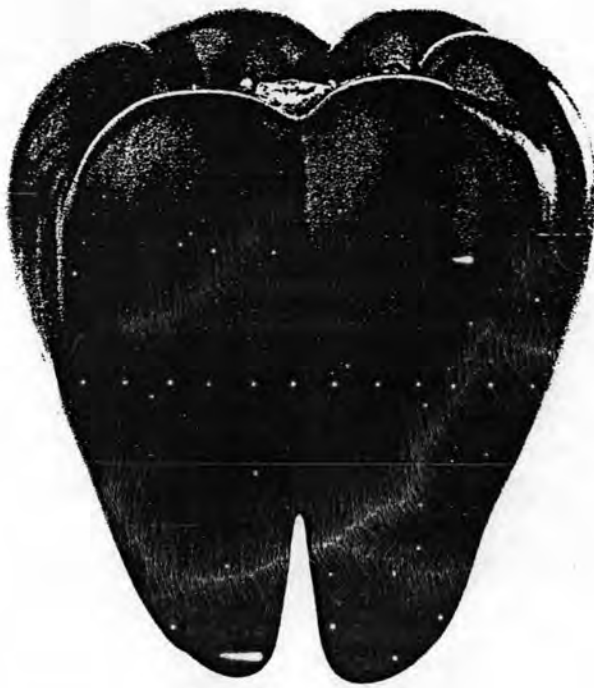
ศูนย์กระดูกและข้อ โรงพยาบาลนนทเวช 30/8 ถ.งามวงศ์วาน ต.บางเขน อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000  
โทร. 02 589-0102 อุกเหิน 02 951-8585 [www.nonthavej.co.th](http://www.nonthavej.co.th)







# คุณเห็นอะไร



สำหรับยูนิฟ เรามองผัก ผลไม้ ที่ประโยชน์ที่คุณจะได้รับ  
น้ำผักผลไม้รวม 100% (ตรายูนิฟ)



no.1310/2548

# ผักผลไม้สีแดง 127



# แรงฤทธิ์

ใครๆ ก็รู้ว่าผักและผลไม้สีแดงอย่าง มะเขือเทศ แดงโม แครอท มีประโยชน์มากมาย กับร่างกาย มีประโยชน์อย่างไรนั้น เราลอง มาดูกัน

ในผักและผลไม้สีแดงมักจะพบสาร "ไลโคปีน" ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารแอนตี้ออกซิแดนท์ที่ชั้นดี ช่วยป้องกันและต่อต้านเซลล์ที่ผิดปกติ จากการศึกษาทางการแพทย์หลายชิ้นทั่วโลก พบว่าการรับประทานอาหารที่มีไลโคปีน ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งหลายรูปแบบ อาทิ มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งผิวหนัง การศึกษาบางชิ้นฟันธงว่าถ้าคุณรับประทานไลโคปีนได้วันละ 6.5 มิลลิกรัม จะสามารถป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้

นอกจากนี้ ไลโคปีนยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ และเพิ่มประสิทธิภาพของร่างกายในการสร้างและซ่อมแซมกระดูกได้อีกด้วย

เห็นประโยชน์ของไลโคปีนในผักผลไม้แล้ว ไม่ต้องกลัวว่า การรับประทานอาหารที่มีไลโคปีน ในปริมาณมากจะส่งผลข้างเคียงกับร่างกาย เพราะจากการวิจัย ยังไม่มีรายงานผลข้างเคียงจากการบริโภคไลโคปีนในปริมาณมากๆ แต่อย่างใด

ผลไม้ที่มีไลโคปีนมากๆ มีหลายชนิด เช่น บัตเตอร์เบรจ และมะเขือเทศ วิธีง่ายๆ ในการเพิ่มสารไลโคปีนให้ร่างกาย ก็คือ การดื่มน้ำผักผลไม้ที่มีส่วนผสมของมะเขือเทศและบัตเตอร์เบรจ

สำหรับชีวิตที่เร่งรีบในปัจจุบัน คุณสามารถซื้อหาน้ำผักผลไม้พร้อมดื่มได้ง่าย มีให้เลือกหลายชนิด หลายขนาดบรรจตามความต้องการของคุณ วันนี้ ลองแวะไปซูเปอร์มาร์เก็ตเลือกน้ำผักผลไม้ที่มีสีแดงมาดื่มสักหนึ่งกล่อง เอาแบบที่ระบุว่ามีสารไลโคปีน ก็จะช่วยป้องกันโรคร้ายและชะลอความเสื่อมของส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ แถมได้รสชาติอร่อยสดชื่นอีกด้วย

# งานหล่อหลอมให้ใช้ชีวิตอย่าง "คุ้มค่า"



ในยุคเศรษฐกิจฝักผืน น้ำมันแพงเช่นนี้ การจะควักกระเป๋าสตางค์จับจ่ายใช้สอยอะไรสักอย่าง อาจต้องใช้เวลาคิดนานสักหน่อย เพราะนั่นถึง ความคุ้มค่าอย่างที่สุดที่จะได้มา

และยังเป็นผู้มีประสบการณ์คลุกคลีอยู่กับงานด้านการขาย อย่างชายคนนี้ คุณกมล ศิริธรานนท์ หนุ่มมาดเข้มที่ผันตัวเองจากเซลล์มือทองใน พืชไร่รายการโทรทัศน์ที่เราคุ้นหน้าคุ้นตากันดี ในรายการ สะบัดช่อ และ The Hero: ผู้ชนะสิบทิศ

ความ "คุ้มค่า" ถือเป็นหลักการใช้ชีวิตของเขาเลยทีเดียว

"ผมเป็นคนที่จะนึกถึงเรื่องความคุ้มค่ามาเป็นอันดับหนึ่ง ไม่ว่าจะทำอะไร เพราะทุกอย่างเราต้องแลก แลกด้วยเวลา แลกด้วยเงินทอง หรืออะไรก็แล้วแต่... ือต้องแลก ก็ต้องคุ้มค่า"

แม้กระทั่งเรื่องการเลือกสรรอาหารการกิน

"ปกติโดยส่วนตัวผมจะดูโปรโมชันก่อนว่ามีอะไรน่าสนใจ嘛 อย่างที่ร้านซานตา เฟ่ สเต็ก นั้น เขาจะมีโปรโมชันอยู่หน้าร้าน ผมก็จะดูก่อนว่าราคาเป็นอย่างไร คือ ครั้งแรกที่เดินผ่านร้าน เห็นบรรยากาศและการตกแต่งร้านที่ดูหรูหรา คิดว่าอาหารคงแพง แต่ดูโปรโมชันแล้วเห็นว่าไม่แพงเลยเข้าไปลองกินดู ก็รู้สึก 'คุ้มค่า' เพราะอร่อยและจ่ายไม่แพง"

เมื่อซานตา เฟ่ สเต็ก คือ ความคุ้มค่าที่มาพร้อมความอร่อย จากมือหนึ่งจึงมีมือที่สอง สาม สี่ และอีกหลายๆ มือตามมา

"ผมเข้าร้านซานตา เฟ่ เกือบทุกครั้งที่ไปเดินห้าง เมนูประจำของผมก็คือ สเต็กปลา แล้วก็หอยแมลงภู่อบชีสผักโขม เพราะผมเป็นคนที่ชอบกินผักโขม ซึ่งทั่วไปจะเป็นจานใหญ่ๆ ชีสเยอะๆ แต่พอเป็นหอยแมลงภู่มันเป็นชิ้นเล็ก ๆ ชีสก็ไม่เยอะเกินไป พอดีคำกำลังดีครับ"

ยุคนี้คงไม่มีอะไรจะดีไปกว่า การรู้จักจับจ่ายอย่างคุ้มค่า เพื่อให้ได้สิ่งคุ้มค่ามากที่สุด



ซานตา เฟ่ สเต็ก  
Tel. 0 2714 4451-2

- ชั้น ไอส์แลนด์ ชั้น B
- เดอะมอลล์ 3 รามฯ ชั้น G
- เซ็นทรัลพลาซ่า ชั้น B (พญาไท)

- ซิดคอนสแควร์ ชั้น 4
- คาร์ฟูร์ รัชดา ชั้น 2
- คาร์ฟูร์ ชั้น G (หาดใหญ่)

- ฟิวเจอร์ พาร์ค รังสิต ชั้น B
- เสริเซ็นเตอร์ ชั้น G
- ไอที สแควร์ หลักสี่

- เดอะมอลล์ 5 ท่าพระ ชั้น B
- เซ็นทรัล ทาวน์เซ็นเตอร์ วัฒนาธิเบศร์ ชั้น 3





# Jerry For You

## ยิ้มนี้เพื่อคุณ



เจอร์รี่ ทยาน บักร้องนักแสดงหนุ่ม  
ดาวดวง F4 ที่สาว ๆ ค่อนเอเชียเฝ้าใฝ่  
นั่งลงในนบนุสหาย ๆ เขากำลังจะก้าว  
สู่บทบาทถึงชีวิต การงาน และที่  
ของรอยยิ้มอันสดใสของเขา โอกาส  
ที่ได้รับรางวัลจากเวทีที่เป็น "ทูตรอยยิ้ม"  
ของออริล บี ในภูมิภาคเอเชีย

ท่ามกลางตารางการทำงานที่อัดแน่น เมื่อพบกับเจอร์รี่ตัวจริง  
ระหว่างช่วงพักการถ่ายทำแคมเปญโฆษณาของ ออริล บี  
เขาดูดียิ่งกว่าที่เห็นทางหน้าจอโทรทัศน์เสียอีก "ผมรู้สึกตื่นเต้น  
มากครับที่ได้มาเป็นตัวแทนของแบรนด์ออริล บี ซึ่งคุณก็รู้ว่าเป็น  
ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพปากและฟันที่เป็นที่รู้จักกันทั่วโลก"  
เจอร์รี่กล่าวด้วยรอยยิ้มสดใส

"สิ่งที่ผมได้รับจากงานนี้ ไม่ใช่ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการดูแล  
สุขภาพปากและฟันเพียงอย่างเดียวนะครับ แต่ผมยังได้อะไร  
ดี ๆ จากสิ่งครบรอบข้างด้วย"

"เป็นเรื่องสำคัญนะครับที่ทุกคนควรรู้จักดูแลสุขภาพฟันอย่าง  
ถูกวิธี จะต้องมีรอยยิ้มที่สดใสอย่างเป็นธรรมชาติ คิดดูสิครับ  
ว่า เวลาที่เราเดินไปตามถนนแล้วมีคนยิ้มให้เรา แม้จะไม่รู้จัก  
กันเนี่ย มันเป็นความรู้สึกที่ดีแค่ไหน มันจะช่วยให้วันของคุณ  
สดชื่นขึ้นเยอะเลย" เจอร์รี่กล่าวเสริม

รอยยิ้มของเจอร์รี่ช่วยให้วันของเราสดชื่นขึ้นเช่นกัน จึงไม่น่า  
แปลกใจที่ว่าทำไมชายหนุ่มอายุ 28 ปีคนนี้ถึงโด่งดังไปทั่วทั้ง  
เอเชียไม่เพียงแต่ในไต้หวันบ้านเกิด ในเมืองไทยเราคุ้นเคยกับ  
ผลงานมากมายของเขา ตั้งแต่การเป็นนายแบบโฆษณา  
เล่นมิวสิควิดีโอ แสดงหนังและละครทีวี รวมไปถึงการรวมตัว

กันกับแวนเนส วิด และเคนโนนามของ F4 บอยแบนด์มหัศจรรย์  
ที่เป็นที่กล่าวขวัญไปทั่วโลก และล่าสุดคือผลงานการออก  
อัลบั้มเดี่ยวชุดแรกของเขา "Jerry For You" เมื่อปลายปีที่แล้ว  
ซึ่งทำให้เขาได้รับรางวัล "best newcomer" จาก China  
Music Festival จากเพลงฮิต "Gravity" ก่อนจะมาได้รับ  
เลือกให้เป็น "ทูตรอยยิ้ม" ของออริล บี ในเอเชียเมื่อ เร็ว ๆ นี้  
คงไม่มีใครโต้แย้งใด ๆ หากบอกว่า รูปร่างหน้าตาของเจอร์รี่  
เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เขาโด่งดัง ในขณะที่รอยยิ้มของเจอร์รี่  
ก็ช่วยให้เขามีความมั่นใจในตนเอง "ผมคิดว่าถ้าคุณมีฟันที่ดี  
และสะอาด ย่อมทำให้คุณมีรอยยิ้มที่มั่นใจแน่นอน และ  
ตรงกันข้าม ถ้าฟันไม่สวย ไม่สะอาด มันก็จะทำให้คุณสูญเสีย  
ความมั่นใจจนไม่อยากที่จะยิ้มเลยทีเดียว"

เมื่อถามถึงเคล็ดลับในรอยยิ้ม เจ้าของเอกลักษณ์ "ลักยิ้ม  
ข้างซ้าย" ตอบว่า "รอยยิ้มกับความมั่นใจเป็นสิ่งที่มาคู่กันเป็น  
ธรรมชาติ ถ้าคุณดูแลสุขภาพฟันให้ดี มันก็จะช่วยให้คุณยิ้ม  
ได้อย่างมั่นใจ"

"กับการมาเป็นพรีเซ็นเตอร์ให้ออริล บี ผมได้สนุกกับการเรียนรู้  
ที่จะดูแลสุขภาพฟันอย่างถูกต้องและเห็นถึงความสำคัญของ  
การเลือกแปรงสีฟันและยาสีฟันที่ดีที่สุดอย่างออริล บี บางที  
ต่อไปผมคงต้องแปรงฟันวันละสิบครั้งแล้วละ" เจอร์รี่กล่าว  
ทั้งท่าย และแน่นอน...หันมาส่งยิ้มสดใสให้เราทดแทน  
มาฝากคุณอีกครั้งก่อนจะอำลาจากไป

"ยิ้มนี้เพื่อแฟน ๆ ของเจอร์รี่ในเมืองไทยครับ"

พิเศษสุดสำหรับแฟน ๆ หนุ่มเจอร์รี่ ทยาน ออริล บี มอบโอกาส  
ให้คุณและเพื่อน ๆ ได้ลุ้น Meet & Greet กับเจอร์รี่พรีเซ็นเตอร์  
สุดฮอตของออริล บี ที่ประเทศมาเลเซีย และไทย รวมทั้งยัง  
มีคอลเล็กชั่นเจอร์รี่จากผลิตภัณฑ์ออริล บี ให้สะสมอีกมากมาย  
สอบถามรายละเอียดได้ที่ห้างสรรพสินค้าและร้านค้าชั้นนำทั่วไป



The Brand More Dentists  
Use Themselves

# เรื่องผู้หญิงหญิงของ กุลนัฏดา บัจฉิมสวัสดิ์

## เรื่องที่ยากทำ

ตอนเด็กอยากเป็นนักเต้นระดับโลก เลยขอคุณแม่อยากไปเรียนเต้นแจ๊ส ตั้งแต่ 10 ขวบ แต่ตอนนี้สนุกกับอาชีพปัจจุบันมาก ทุกเช้าที่มากำรายการนี้ก็จะสนุก เพราะพิธีกรทุกคนเขาก็เก่ง

## เรื่องประทับใจ

มีเยอะ เพราะอาชีพนี้เอื้อให้เราทำอะไรที่คนอื่นไม่ได้เจอ...ได้วุ่นๆกับปลาโลมาที่ประเทศการ์ตาร์ ได้ส่องเรือใบแบบโบราณที่อ่าวพังงาตอนไปช่วยโปรโมทภาคใต้ หลังสิ้นปี เกมมีปลาโลมากระโดดใหญ่ ได้ขับเครื่องบินด้วย

## เรื่องน่ากลัว

ก็เรื่องขับเครื่องบินนี่แหละ เพราะการขับเครื่องบินต้องตั้งใจมาก แต่เราก็ขับไม่ขับไปคุยกับกล้องไป เกมมีเวทีต้องสลับไปภาษาอังกฤษเพราะกลัวผิด จนลืมมองทางจะชนตึกข้างหน้าอยู่แล้ว ครุพีก็เขาต้องรีบตั้งคันบังคับไปขับเอง

## เรื่องเครียด

ที่สุดๆ มี 2 ช่วงคือ ช่วงแรกที่กำรายการทีวีใหม่ๆ เครียดมากว่าจะทำได้รับเปล่า เพราะไม่เคยอ่านข่าวมาก่อน เกมเป็นภาษาอังกฤษ แล้วมาเครียดหนักๆ อีกก็ตอนย้ายมากำรายการที่ช่อง 3 เพราะพิธีกรแต่ละคน เขาก็เก่งๆทั้งนั้นได้รู้ซึ้งถึงสำนวน เสียวสันหลังวาบ ว่ามันคืออะไร



## เรื่องตื่นเต้น

ที่ได้สัมผัสภาษาศิลปินที่เราชอบหรือ ศิลปินมีมากมาย อย่างวงลอร์ด อีเกิ้ลก็ตอนงานเอ็มทีวีเอเชียฮอว์ด ได้สัมผัสกับ "เรน" ศิลปินที่ชื่นชอบปรบแดง อันนั้นไม่สิ้น แต่เหงื่อออกอย่างหนักเพราะร้อนและขยับเบียดกันขำขำลวงลานร้อยกน

## เรื่องแปลก

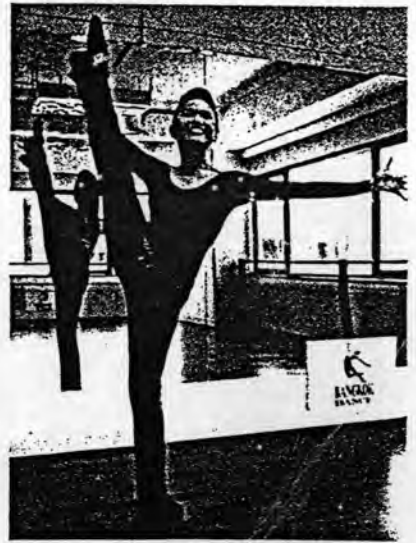
ประมาณ 3 ปีก่อน ต้องสัมผัสกับปีเตอร์คอร์ด ไทเรนดัล เพื่อนมีกักรักษา เราเก็บอาหารไม่อยู่ ตื่นเต้นมาก เหงื่อแตกตัวเปียก

## เรื่องเหงื่อแตก

มาลองทดสอบน้ำหนักกล้องที่ช่อง 3 เขาจัดให้มาเก้าโมงครึ่ง โดยให้ดูรายการก่อนจากทีวีที่ล้อมมีเข็นล่าง ปกติเวลาเราดูรายการทีวี เราจะนั่งโซฟาใหม่ แต่การนั่งดูโดยที่รู้ตัวว่าอีกครึ่งชั่วโมง เราต้องขึ้นไปทำแบบนี้ เหงื่อแตกเลย มันเสียวมาก

## เรื่องปกป้องเหงื่อเมื่อเจอเรื่องตื่นเต้น

สมชาติร่างกายของคนเรา เมื่อต้องทำกิจกรรม หรือ ต้องอยู่ในภาวะกดดันทางอารมณ์ อาทิ ตื่นเต้น อุณหภูมิในร่างกายจะสูงขึ้นกว่าปกติ ผลิตเหงื่อออกมากขึ้น แม้ว่าจะอยู่ในห้องปรับอากาศก็ตาม และเมื่อเหงื่อทำปฏิกิริยากับแบคทีเรีย จะทำให้เกิดกลิ่นกาย ซึ่งผลิตกับที่ระงับกลิ่นกายทั่วไปไม่สามารถป้องกันได้ดีพอ กว่าด้วยวิทยาการความก้าวหน้าล่าสุด ทำให้มนุษย์สามารถคิดค้น ไมโครแคปซูล ที่บรรจุน้ำหอมแคปซูลจะแตกตัวเมื่อกระทบเหงื่อ เพราะฉะนั้น ยิ่งร่างกายร้อนขึ้น จึงทวิประสิทธิภาพปกป้องกลิ่นกายเพิ่มขึ้นตามไปด้วย







# เชื่อมั๊ยว่า ? “ ช็อกโกแลต ” ...ทำให้ผิวคุณสวยได้

หากเอ่ยถึง “ ช็อกโกแลต ” ท่านที่กำลังควบคุมน้ำหนักคงจะร้องยี้กันเป็นแถว เพราะรู้กันดีว่าเจ้าช็อกโกแลตแสนอร่อยนี้เป็นตัวทำน้ำหนักดีนักล่ะ แต่คุณทราบมั๊ยคะว่าขนมหวานแสนอร่อยที่ทุกคนหลงใหลในรสชาตินี้มีประโยชน์เป็นอย่างมาก ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ว่ากันว่า กลิ่นของเมล็ดโกโก้ อันเป็นส่วนประกอบสำคัญของช็อกโกแลต เมื่อค่อย ๆ สูดดมเข้าไปจะทำให้ร่างกายของเรารู้สึกผ่อนคลาย ส่วนตัวช็อกโกแลตซึ่งอุดมไปด้วย “ แมกนีเซียม ” ที่นอกจากจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว สารโพลีฟีนอลส์ในช็อกโกแลตยังช่วยป้องกันโรคหัวใจ อีกทั้งยังครบครันไปด้วย วิตามินเอ, อี ซึ่งวิตามินทั้ง 2 ตัวนี้ถือเป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างเซลล์ผิว ช่วยชะลอริ้วรอยและกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดให้ดียิ่งขึ้น เพราะสรรพคุณที่มีมากมายของ “ ช็อกโกแลต ” นี้เองทำให้ “ ปริ๊นเซส บิวตี้ สปา ” ได้นำเอาธรรมชาติเข้ามาปรุงแต่งความสวยความงามให้กับคุณด้วย 2 ทริทเมนท์ ที่ส่งตรงจากประเทศฝรั่งเศส ให้คุณสาว ๆ ได้สัมผัสถึงความมหัศจรรย์ของ “ ช็อกโกแลต ” กับการบำรุงผิวพรรณ...เริ่มต้นด้วย...

## Chocolate Body Scrub

โปรแกรมขัดและกระชับผิวกายให้ขาวสดใสด้วย “ กลีตช็อกโกแลต ” และส่วนผสมของ “ วิตามินบำรุงผิว ” ซึ่งอุดมไปด้วยสารคาเฟอีน และทีโอโบรมีน มีคุณสมบัติช่วยสลายและเร่งการเผาผลาญไขมัน เสริมสร้างมวลกล้ามเนื้อ ช่วยให้ผิวกระชับตึงและนุ่มเนียน

## Guarana Body Mask

โปรแกรมพอกผิวกายด้วยมาสก์ชนิดพิเศษจากส่วนผสมของสารสกัดของ “ พลั้วราฮา ” พืชพันธุ์จากเทือกเขาในแถบ “ ลาตินอเมริกา ” ซึ่งมีคุณสมบัติในการสลายไขมันและนอกจากนี้ยังมีส่วนผสมของ “ วิตามินบำรุงผิว ” เพื่อบำรุงและปรับสภาพผิวอย่างอ่อนโยนทั่วเรือนร่างให้กลับสู่ความเยาว์วัย กำจัดเซลล์โลทซ์และทำให้ผิวเรียบเนียนเป็นธรรมชาติ พร้อมผ่อนคลายกล้ามเนื้อ



ผลลัพธ์จาก 2 ทริทเมนท์ที่เห็นได้ชัดเจนนอกจากช่วยให้ผิวขาวสดใส นุ่มเนียน ก็คือ “ เซลลูไลท์ ” หรือ “ พิวสับ ” ก็จะถูกขจัดไปจนแทบไม่น่าเชื่อว่าเป็นผลจาก “ ช็อกโกแลต ” หากคุณสามารถซื้อว่าเป็น “ สาวออสกัตี้ ” ที่ใส่ใจผิวพรรณและรูปร่าง ต้องไม่พลาดทริทเมนท์ดี ๆ นี้ กระชับ บอกร้อยกว่าช่วงนี้ที่ “ ปริ๊นเซส บิวตี้ สปา ” มีโปรแกรมพิเศษ ลดสูงสุดถึง 50 % สาว ๆ ท่านใดสนใจลองโทร.สอบถามได้ทุกสาขา สาขาสนามสแควร์ (ชอย 1) 0-2253-3681-2, สาขาลาดพร้าว (ทาวนอินทาวน์) 0-2934-4713-6, สาขาสุขุมวิท (ชอย 33) 0-2662-0843-5, สาขาสุขุมวิท (ชอย 16) 0-2663-8751-2, สาขาเพลินจิต (หลังสวน ชอย3) 0-2652-2324-6



คุณบุบ ปนัดดา วงศ์พิศ  
นักแสดง-พิธีกร-นักเขียนชื่อดัง

“...และนี่ก็คือสิ่งที่ “ ปริ๊นเซส บิวตี้ สปา ” มีทั้งหมดในโปรแกรม “ เซลลูไลท์ ” หรือ “ พิวสับ ” ...”









# เปล่งประกาย วาววับกับ Estée Lauder

text: กัสกร ลิ้มประเสริฐ photo: พิชญ์ สุวเศรษฐาร

เครื่องสำอางแบรนด์ดัง Estée Lauder จัดปาร์ตี้ "Illuminate Dream with Estée Lauder" เปิดตัวเมคอัพคอลเล็คชั่นใหม่เอี่ยม "Pure Illuminate" เน้นสีส้มโทนธรรมชาติและเพิ่มเสน่ห์ด้วยประกายระยิบระยับที่เปลี่ยนตามแสงไฟ ภายในงานมีสาวๆ ดารา นักแสดงให้ควมสนใจกันเพียบ ส่วนไฮไลท์ของงานอยู่ที่แฟชั่นโชว์จากนางแบบสุดฮอต ผ่านฝีมือการแต่งหน้าของเมคอัพอาร์ติสต์หนุ่มหล่อไฟแรงชื่อ Brad Whiteman ซึ่งลงทุนเดินทางมาจากออสเตรเลียเพื่องานนี้โดยเฉพาะ



# ขอมือขวาหน่อย

text: Nunuj photo: นิพนธ์ นรินทร์กุล ณ อยุธยา

ร้านเพชรชื่อดังของไทย 23 ร้าน พร้อมใจกันออกแบบเพชรคอลเล็คชั่นพิเศษสำหรับมือขวา และนำโชว์ให้ยัยกิเลสที่เซ็กซี่ ชิคๆ งานนี้เจ้าของร้านเพชรแต่ละร้านก็เชื่อเชิญลูกค้าประจำมาร่วมงานและชมประกายเพชร วูบวาบให้บาดใจกันเล่นๆ คนเลยลังงานกันเลยทีเดียว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อดาราสาวสวย 4 คนปรากฏตัว ซึ่งนอกจากช่วยสร้างสีสันแล้ว ยังเพิ่มความคึกคักขึ้นอีกด้วย



# พอดี พอดี...หุ่นดี...

## สมดุลสารอาหารในแบบพอดี

คำว่า "สุขภาพดี...หุ่นดี" สุดยอดปรารถนาที่ใครก็อยากจะมี แต่จะทำอย่างไรให้มีสุขภาพดี นี่สิ่งทำได้หรือไม่? นอกจากการออกกำลังกาย การพักผ่อน คุณรู้ไหมว่าการกินเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรก ที่จะทำให้เราเริ่มต้นมีสุขภาพดี พร้อมหุ่นดี ที่สมบูรณ์แบบ

### กินอย่างไร

ถึงจะดี ต้องให้ได้สารอาหารครบ 5 หมู่ พร้อมใยอาหาร ในปริมาณที่สมดุลพอดี พอดี ที่ร่างกายต้องการ...ไม่กินมากเกินไป ความต้องการของร่างกาย จนกลายเป็นอ้วนหรือไปกินน้อยเกินไปจนร่างกายขาดสารอาหาร พอน้ำหนักไม่แข็งแรง สารอาหารสำคัญและจำเป็นต่อร่างกายนี้จะอยู่ในอาหารที่เรารับประทานทุกวัน โดยสามารถแบ่งเป็นประเภทต่าง ๆ คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ ซึ่งสารอาหารแต่ละชนิด จะทำหน้าที่แตกต่างกันไป...

โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน เป็นสารอาหารหลักที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย และยังเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการสร้างความเจริญเติบโตของร่างกาย

**"โปรตีน"** ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูกและเป็นส่วนประกอบหลักของอวัยวะต่างๆ เช่น สมอง หัวใจ ตับ ไต เป็นต้น

**"คาร์โบไฮเดรต"** แหล่งสำคัญให้พลังงานแก่ร่างกายและอวัยวะต่างๆ เช่น กล้ามเนื้อ สมอง ฯลฯ

**"ไขมัน"** แหล่งให้พลังงานที่สำคัญอีกแหล่ง สามารถสะสมไว้ในร่างกาย และสามารถนำออกมาใช้ในรูปแบบของพลังงาน เมื่อร่างกายขาดแคลน หรือได้รับพลังงานไม่เพียงพอและยังเป็นส่วนสำคัญในการสร้างเสริมฮอร์โมนเยื่อหุ้มเซลล์ ฯลฯ

วิตามินและเกลือแร่ เป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน แต่ช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะและส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เป็นปกติ

ใยอาหาร จะช่วยควบคุมระบบทร้อยยให้ประสิทธิภาพ

วิตามินสำคัญ...ร่างกายเราไม่สามารถผลิตหรือสร้างวิตามินได้ทุกประเภท เพราะฉะนั้นเราจึงควรที่จะบริโภคอาหารเพื่อให้ได้รับวิตามินอย่างครบถ้วน (ในปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้คนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป บริโภคต่อวัน (Thai RDI)

- \* วิตามิน A : ปกป้องผิวหนังและบำรุงสายตา
- \* วิตามิน B1 : ป้องกันโรคเหน็บชา
- \* วิตามิน B2 : ช่วยในการเจริญเติบโตของเซลล์
- \* วิตามิน B6 : ช่วยเผาผลาญโปรตีนและป้องกันโรคโลหิตจาง
- \* วิตามิน B12 : ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดงและป้องกันโรคโลหิตจาง
- \* วิตามิน C :



- \* วิตามิน D :
- \* วิตามิน E :
- \* โนอาซิน : ช่วยป้องกันระบบประสาท
- \* กรดแพนโทธีนิก :

- ช่วยเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตและไขมัน
- \* กรดโฟลิก : ป้องกันโรคโลหิตจางและช่วยในการสังเคราะห์สารพันธุกรรม



### ปริมาณสารอาหารที่สมดุล

จึงเป็นหัวใจสำคัญของการมีสุขภาพดี แต่ในภาวะชีวิตจริงที่รับแรงกดดันนี้ ทำให้การกินของเรา ไม่ครบมือหรือมากบ้าง น้อยบ้างในแต่ละมื้อ แต่ละวัน! ดังนั้นเพื่อสุขภาพที่ดีของเราเอง... ก็ควรใส่ใจที่จะเลือกกินสิ่งที่มีประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย ไม่ว่าจะรับประทานอาหารหลัก อาหารว่าง...ระหว่างวันเพื่อความสมดุลทั้งหุ่นและสุขภาพ...





หากคุณเป็นอีกคนหนึ่งที่ต้องการรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด แต่กำลังกังวลว่าจะอ้วนขึ้นเพราะผลข้างเคียงของยา คงจะเลิกวิตกกังวลได้แล้ว เมื่อเร็ว ๆ นี้ ผลการวิจัยได้ยืนยันว่า ยาเม็ดคุมกำเนิดไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้อ้วนแต่อย่างใด

# ลบล้างความเชื่อผิดๆ เรื่อง น้ำหนักตัว กับ ยาคุมกำเนิด



พญกยหลาย ๆ คนมักจะเชื่อกันผิด ๆ ว่า การรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดขบเคี้ยว ทำให้อ้วน บ้างก็เปลี่ยนยี่ห้อ บ้างก็เปลี่ยนไปคุมกำเนิดวิธีอื่นที่อยู่ยากและมีประสิทธิภาพต่ำกว่า เมื่อเร็ว ๆ นี้ ผลการวิจัย จาก Family Health International แห่งสถาบันวิจัย Research Triangle Park นอร์ธ แคโรไลนา สหรัฐอเมริกา และ Leiden University Medical Center เนเธอร์แลนด์ ที่ตีพิมพ์ในวารสาร Obstetrics & Gynecology ฉบับเดือนกุมภาพันธ์ 2547 ได้สรุปว่า ไม่มีหลักฐานที่เด่นชัดที่แสดงให้เห็นว่าการรับประทานยาคุมกำเนิดแบบฮอร์โมนผสมมีความสัมพันธ์กับการมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น โดยได้ตั้งข้อสังเกตว่า หากมีความเกี่ยวพันกันจริง ผลที่เกิดขึ้นนั้นก็น้อยมาก ผู้หญิงจึงสามารถจะวางใจได้ว่าการรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฮอร์โมนผสมไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้หญิงที่กินเข้าไปอ้วนขึ้นอย่างที่เชื่อกันมานาน

ผลการวิจัยพบว่า การรับประทานยาคุมกำเนิดแบบฮอร์โมนผสมไม่ส่งผลกระทบต่อให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมากกว่าการรับประทานยาแบบอื่น นอกจากนี้สูตรยาที่ต่างกันและวิธีการรับประทานที่ต่างกันก็ไม่เกี่ยวข้องกับ การเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัว ยิ่งไปกว่านั้น ผู้วิจัยยังได้ตั้งข้อสังเกตด้วยว่า สตรีส่วนใหญ่จะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอยู่แล้ว ไม่ว่าจะรับประทานยาคุมกำเนิดหรือไม่

ทราบกันอย่างนี้แล้ว สาว ๆ คงสบายใจหายห่วงได้ว่า ถึงจะรับประทานยาคุมกำเนิดตัวไหน ๆ ก็ไม่มีผลกระทบต่อ น้ำหนักตัวแต่อย่างใด ถ้าจะให้ดีหากจะเลือกรับประทานยาคุมกำเนิดให้เหมาะกับตัว ควรจะดูสรรพคุณด้านอื่น ๆ ของยามากกว่า เช่น หากเป็นคนที่มีปัญหาสิวหรือหน้ามัน ก็ควรจะเลือกยาที่มีส่วนผสมของสารไซโปรเทอโรน อะซิเตด (Cyproterone Acetate-CPA) ซึ่งมีฤทธิ์ต้านฮอร์โมนเพศชายจะดีกว่า ส่วนเรื่องน้ำหนักตัวนั้น เลิกกังวลไปได้เลย

ที่สำคัญควรขอคำแนะนำจากแพทย์หรือเภสัชกรใกล้บ้านคุณเกี่ยวกับการเลือกใช้ยาคุมกำเนิดที่ถูกต้องและเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีชื่อเสียงเป็นที่ไว้วางใจกันมานาน เพื่อให้มั่นใจได้อย่างแท้จริง

นักวิจัยได้ค้นคว้าทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่มีผู้ทำขึ้นตลอดปี 2545 เพื่อศึกษาผลกระทบของการรับประทานยาคุมกำเนิดกับความอ้วน



จุดเปลี่ยนของชีวิต  
บางจริง ก็อยู่ที่การตัดสินใจพลาดเพียงครั้งเดียว  
หากยังไม่พร้อมที่จะมีบุตร... เตรียมป้องกันไว้ก่อนดีกว่า  
อย่าลืมว่า  
ชีวิตฉัน... ดูนวล ♀ ก็ดี









ไม่เปลี่ยนแปลงไปมากกว่าเดิม ที่สำคัญหากมีอาการผิดปกติใดๆ เกิดขึ้นกับดวงตา ไม่ว่าจะเป็นคัน แดง บวม ก็ควรรีบปรึกษาจักษุแพทย์ทันที ที่สำคัญก็ต้องเอาใจใส่ดูแลดวงตาให้แข็งแรงเสมอด้วย ซึ่งวิธีที่จะช่วยให้คุณมีดวงตาที่สดใสอย่างมีสุขภาพดีก็คือ

**อาหารตา...ดวงตาก็ต้องการอาหารเหมือนกัน** ฉะนั้นคุณก็ควรมอบสิ่งดีๆ ให้กับดวงตา ซึ่งผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ทั้งบิลเบอร์รี่ แบล็คเคอร์แรนท์ แครนเบอร์รี่ ไซท์เบอร์รี่ เป็นอาหารที่ดีของดวงตา เพราะมีองค์ประกอบของสารอาหารสำคัญ คือ แอนโทไซยาโนไซด์ ที่อยู่ในกลุ่มของฟลาโวนอยด์ ซึ่งเป็นตัวต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยชะลอการเสื่อมของอวัยวะต่างๆ รวมทั้งเนื้อเยื่อตาของดวงตา จึงช่วยให้มองเห็นได้ชัดเจนขึ้น ป้องกันไม่ให้ตาขุ่นมัว ลดอาการเคืองตาและเหนียวล้าของดวงตา และยังอุดมด้วยวิตามินซี วิตามินอี และเบต้าแคโรทีน ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและดวงตา

**ผ่อนคลายดวงตา...**แต่ละวันดวงตาของเราต้องจ้องมองสิ่งต่างๆ มากมาย เป็นผลให้กล้ามเนื้อตาเกร็งและเหนียวล้า จึงควรหาเวลาผ่อนคลายสายตาบ้าง ด้วยการกวาดตามองไปไกลๆ ช้าๆ บ้างขว้างบ้าง ไม่ต้องจ้องมองสิ่งใดเป็นพิเศษ หรืออาจจะกะพริบตา 1-2 ครั้ง ทุกๆ 10 นาที เพื่อจะช่วยให้แก้วตาสะอาดและมีน้ำหล่อเลี้ยง

**ดูแลรักษาดวงตา...**การอยู่ท่ามกลางแสงแดด ฝุ่นละออง ตลอดจนการดูทีวีหรือทำงานหน้าจอกอมพิวเตอร์ ได้ทำลายดวงตาผู้สวของเราให้เสื่อมสภาพลงโดยไม่รู้ตัว ทัศนมาตรศาสตร์แนะนำให้พักผ่อนด้วยการสวมแว่นกันแดดเมื่ออยู่กลางแจ้งจ้า อย่าจ้องมองหน้าจอกอมพิวเตอร์หรือทีวีนานเกินไป เมื่อรู้สึกว่าดวงตามีเยื่อล้าให้พักสายตาด้วยการหลับตานิ่งๆ สัก 5-10 นาที

ไม่ยากเลยใช่ไหมคะ...กับวิธีง่ายๆ ที่จะช่วยให้คุณมีดวงตาที่เปล่งประกายสดใส ลองนำไปปฏิบัติกันดูค่ะ

- เอกสารอ้างอิง
1. www.og.utuc.edu/htv/research/updates.html
  2. www.geocities.com/chochix/bibbery.html
  3. www.supplementwatch.com
  4. Health World Online, www.healthy.net
  5. Environmental Nutrition, June 2004 p.3

## ดูแลดวงตาของคุณให้สดใส

ไม่ว่าใครก็ต้องการมีดวงตาที่เปล่งประกายสดใสกันทั้งนั้น  
 ปัญหาที่มีอยู่...การที่ต้องคร่ำเคร่งทำงาน  
 หน้าจอกอมพิวเตอร์ตลอดทั้งวันนั้น เป็นตัวบ่อนทำลายดวงตา  
 ของคุณให้คุณให้หมั่นหมองโดยไม่รู้ตัว

จะดูแลรักษาดวงตาอย่างไรให้คงความสดใสอย่างมีสุขภาพ...  
 ไม่ยากเลยคะ...อยู่ที่ตัวคุณเองว่าจะให้ความสำคัญกับสุขภาพ  
 ตาของคุณมากน้อยเพียงไร เพราะขนาดร่างกายของคนเรายังต้อง  
 ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีเลย ดวงตาก็ต้องการการตรวจเช็ค  
 เช่นกันว่ามีสิ่งผิดปกติใดกับดวงตาของคุณหรือไม่ เช่น สายตาสั้น  
 ยาว เอียง ก็จำเป็นต้องหาแว่นตา  
 หรือคอนแทกเลนส์มาใส่  
 เพื่อที่สายตาสายจะได้



**ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ทั้งบิลเบอร์รี่ แบล็คเคอร์แรนท์  
 แครนเบอร์รี่ ไซท์เบอร์รี่ เป็นอาหารที่ดีของดวงตา  
 เพราะมีองค์ประกอบของสารอาหารสำคัญ คือ  
 แอนโทไซยาโนไซด์ ที่อยู่ในกลุ่มของฟลาโวนอยด์  
 ซึ่งเป็นตัวต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยชะลอการเสื่อมของ  
 อวัยวะต่างๆ รวมทั้งเนื้อเยื่อตา จึงช่วยให้มองเห็น  
 ได้ชัดเจนขึ้น และยังช่วยลดอาการเคืองตาและ  
 ความเหนียวล้าของดวงตาได้**

advertorial



# แคลเซียม...

## สำหรับสุขภาพที่ดีของกระดูกและฟัน



คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและฟัน เพราะคิดว่าเป็นเรื่องที่ทำได้เมื่ออายุมากขึ้นโดยที่ไม่สายจนเกินไป แต่จริงๆ แล้วเรื่องนี้เป็นเรื่อง que ทุกคนไม่ควรจะมองข้าม กลับกันจะให้ความสำคัญตั้งแต่อายุน้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้หญิงในวัยทำงานอย่างเราๆ

วันนี้คุณแเอ่ ทันตแพทย์หญิงนลินา ณรงค์ชัยกุล หมอฟันคนสวยได้มานั่งเล่าให้เราฟังถึงการดูแลกระดูกและฟัน

เรื่องความแข็งแรงของกระดูกและฟันเป็นเรื่องสำคัญมาก โดยปกติในร่างกายจะมีแคลเซียมอยู่ในเลือดประมาณ 1% อยู่ในกระดูกและฟันถึง 99% ซึ่งร่างกายเราต้องรักษาสถิตนั้นไว้เพื่อชะลอภาวะกระดูกพรุน เพราะถ้าร่างกายมีปริมาณแคลเซียมไม่เพียงพอจะมีการดึงแคลเซียมจากเลือดมาใช้ ซึ่งจะทำให้สมดุลในแคลเซียมในร่างกายเสียไป ซึ่งแน่นอนว่าจะมีผลต่อฟันด้วย ถ้ากระดูกและฟันไม่แข็งแรงเมื่อแก่ตัวลงจะทำให้เกิดปัญหาได้ ในฐานะทันตแพทย์ เธอเข้าใจถึงความสำคัญข้อนี้ดี การเสริมสร้างสุขภาพฟันให้แข็งแรง

ก็ต้องหมั่นตรวจสุขภาพปากและฟันทุกๆ 6 เดือน และพยายามหลีกเลี่ยงการใช้ดูแลสุขภาพปากและฟันอย่างถูกต้องเสมอ รวมถึงการทำ ความสะอาดฟันอย่างถูกต้องทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร และที่สำคัญคือพยายามทานอาหารที่มีแคลเซียมมากหน่อย และลดอาหารที่มี ฟอสฟอรัสและโซเดียมสูง ซึ่งทั้งสองอย่างนี้มากเกินไปก็จะไปดึงแคลเซียมออกจากกระดูกไปเรื่อยๆ จนทำให้กระดูกอ่อนแอได้

อีกอย่างที่อยากบอกคือเรื่องการออกกำลังกายด้วยนะ 4 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที เป็นประจำเป็นประจำทุกวัน เล่น free weight หรือแม่ ย่อๆ Body exercise อะไรก็ได้ หรือถ้าขี้เกียจก็ไปเดินเล่นๆ เป็นประจำทุกวันก็ช่วยเสริมสร้างสุขภาพกระดูกให้แข็งแรงขึ้นได้อย่างมาก

แต่อีกส่วนหนึ่งที่สำคัญก็คือเรื่องอาหารการกิน นอกจากจะ ดื่มนมอย่างสม่ำเสมอแล้วยังพยายามทานแคลเซียมให้ครบตามที่ร่างกาย ต้องการ เพราะสุขภาพกระดูกและฟันนั้นมีความสัมพันธ์กัน แต่ด้วยเรื่อง ช่างและงานที่ยังมากทำให้เราไม่สามารถจะพึ่งแคลเซียมจากอาหารที่ ทานได้เพียงอย่างเดียว โชคดีที่ว่าคุณแม่แเอ่เป็นเภสัชกรจึงได้แนะนำ ผลิตภัณฑ์แคลเซียมเสริมและทานาให้รับประทานในปริมาณที่เหมาะสม

ปัจจุบันนี้ ร่างกายต้องการแคลเซียมถึง 1,000 มิลลิกรัม แต่เร จะได้รับจากอาหารที่รับประทานต่อวันประมาณ 400 มิลลิกรัม เพราะฉะนั้นเราควรจะได้รับแคลเซียมเสริมให้เหมาะกับปริมาณที่ร่างกาย ต้องการ และแคลเซียมที่ดีนั้นควรมีปริมาณธาตุแคลเซียมสูง และ ผลิตโดยบริษัทที่มีชื่อเสียงและน่าเชื่อถือในเรื่องคุณภาพ นอกจากนี้ ควรเลือกแบรนด์จาก USP (United States Pharmacopia) ในเรื่องการ ควบคุม การละลายและการดูดซึม เพื่อให้มั่นใจได้ว่าร่างกายคุณสามารถ ดูดแคลเซียมเข้าไปใช้ได้จริง

ผู้หญิงเราควรจะหาทางป้องกันไว้ตั้งแต่วันนี้ ไม่ควรจะให้สาย เกินไป เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและความหนาแน่นของมวลกระดูก ที่จะสามารถชะลอความเสื่อมของข้อต่อต่างๆ ของร่างกายได้

คนเรานั้นอายุยืนอย่างเดียวไม่พอหรอกค่ะต้องมีสุขภาพที่ดี วยจึงจะอยู่อย่างมีความสุข



หากสนใจข้อมูลเพิ่มเติมไปที่แพทย์หรือเภสัชกร  
ที่ปรึกษาขอคำแนะนำปรึกษาคุณ  
โทร โทร. 0 2231 3225-9

ด้วยความปรารถนาดีจาก **Wyeth**  
Consumer Healthcare

# แคลเซียม...

## สำหรับสุขภาพที่ดีของกระดูกและฟัน



คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและฟัน เพราะคิดว่าเป็นเรื่องที่ทำได้เมื่ออายุมากขึ้นโดยที่ไม่สายจนเกินไป แต่จริงๆ แล้วเรื่องนี้เป็นเรื่องที่คุณไม่ควรจะมองข้าม กลับควรจะให้ความสำคัญตั้งแต่อายุน้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้หญิงในวัยทำงานอย่างเราๆ

วันนี้คุณแอ้ ทันตแพทย์หญิงนลินา ณรงค์ชัยกุล หมอฟันคนสวยได้มานั่งเล่าให้เราฟังถึงการดูแลกระดูกและฟัน

เรื่องความแข็งแรงของกระดูกและฟันเป็นเรื่องสำคัญมาก โดยปกติในร่างกายจะมีแคลเซียมอยู่ในเลือดประมาณ 1% อยู่ในกระดูกและฟันถึง 99% ซึ่งร่างกายเราต้องรักษาสถิตนั้นไว้เพื่อชะลอภาวะกระดูกพรุน เพราะถ้าร่างกายมีปริมาณแคลเซียมไม่เพียงพอจะมีการดึงแคลเซียมจากเลือดมาใช้ ซึ่งจะทำให้สมดุลในแคลเซียมในร่างกายเสียไป ซึ่งแน่นอนว่าจะมีผลต่อฟันด้วย ถ้ากระดูกและฟันไม่แข็งแรงเมื่อแก่ตัวลงจะทำให้เกิดปัญหาได้ ในฐานะทันตแพทย์ เธอเข้าใจถึงความสำคัญข้อนี้ดี การเสริมสร้างสุขภาพฟันให้แข็งแรง

ก็จะต้องหมั่นตรวจสุขภาพปากและฟันทุกๆ 6 เดือน และพยายามหลีกเลี่ยงดูแลสุขภาพปากและฟันอย่างถูกต้องเสมอ รวมถึงการทำ ความสะอาดฟันอย่างถูกต้องทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร และที่สำคัญคือพยายามทานอาหารที่มีแคลเซียมมากหน่อย และลดอาหารที่มี น้ำตาลและไขมันสูงจะลดความเสี่ยงของฟันผุได้เป็นอย่างดี และนี่คือเคล็ดลับเปลี่ยนสภาพเป็นกรดทำให้เกิดแบคทีเรียภายในปากได้

นอกจากนี้ยังแนะนำให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 4 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที อย่างเช่น โยคะ พิลาทิส ว่ายน้ำ free weight หรือแม้กระทั่ง Body combat ควบคู่กัน รักษาร่างกายให้น้อยแต่ตอนนั้นก็อย่าลืมเสริมแคลเซียมด้วยนะ การออกกำลังกายที่ถูกต้องนั้นสามารถช่วยเสริมสร้างสุขภาพกระดูกให้แข็งแรงขึ้นได้อย่างมาก

แต่อีกส่วนหนึ่งที่สำคัญก็คือเรื่องอาหารการกิน นอกจากจะทานนมอย่างสม่ำเสมอแล้วยังพยายามทานแคลเซียมให้ครบตามที่ร่างกายต้องการ เพราะสุขภาพกระดูกและฟันนั้นมีความสัมพันธ์กัน แต่ด้วยเรื่อง ชอลวและอื่นที่ยังมากทำให้เราไม่สามารถจะพึ่งแคลเซียมจากอาหารที่ทานได้เพียงอย่างเดียว โชคดีที่ว่าคุณแม่แอ้เป็นเภสัชกรจึงได้แนะนำผลิตภัณฑ์แคลเซียมเสริมและหามาให้รับประทานในปริมาณที่เหมาะสม

ในวันๆ หนึ่งร่างกายต้องการแคลเซียมถึง 1,000 มิลลิกรัม แต่เราจะได้รับจากอาหารที่รับประทานต่อวันประมาณ 400 มิลลิกรัม เพราะฉะนั้นเราควรจะรับประทานแคลเซียมเสริมให้เหมาะสมกับปริมาณที่ร่างกายต้องการ และแคลเซียมที่ดีนั้นควรมีปริมาณธาตุแคลเซียมสูง และผลิตภัณฑ์ที่มีชื่อเสียงและน่าเชื่อถือในเรื่องคุณภาพ นอกจากนี้ผลิตภัณฑ์ยี่ห้อ USP (United States Pharmacopiea) ในเรื่องการดูแลรักษากระดูกและฟัน เพื่อให้เห็นใจได้ว่าร่างกายคุณสามารถทานแคลเซียมแบบไปใจได้จริง

ผู้หญิงเราควรจะหาทางป้องกันไว้ตั้งแต่วันนี้ ไม่ควรปล่อยให้สายเกินไป เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและความหนาแน่นของมวลกระดูกที่จะสามารถชะลอความเสื่อมของข้อต่อต่างๆ ของร่างกายได้

คนเรานั้นอายุยืนอย่างเดียวไม่พอหรอกค่ะต้องมีสุขภาพที่ดีด้วยจึงจะอยู่อย่างมีความสุข



แคลเซียมเสริมแคลเซียมได้ทันตแพทย์หรือเภสัชกร  
ที่ปรึกษาและคำแนะนำปรึกษา  
โทร 0 2231 3226

ด้วยความปรารถนาดีจาก **Wyeth**  
Consumer Healthcare



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวพีริยา จารุเศรษฐการ เกิดวันที่ 12 ตุลาคม พ.ศ. 2525 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจาก โรงเรียนสารวิทยา สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี วิทยาการสารสนเทศ สาขาสารสนเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ปี 2546 และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท สาขาวารสารสนเทศ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2547