

# BLC *i* LETTER

มีที่ 16 คมัท 62/2562 มรจำเดือนมกรตม - มีนาคม 2562

## Editor's Forum

- ปรรับผิว หมองคล้ำให้ดูกระจ่างใส

## B-Customer

- รอยแตกกลาย ปัญหาทกวนใจของผิวพรรณ
- โอ...สมนไพรช่วยได้

## BLC Standard

- Production Planning and Control
- ISO 22000 new version

## Health Care

- ปรกาศเดือน 4 โรค 3 กัยอันตราย

## Health Corner

- กินดีอยู่สุข เข้าใจไขมันทรานส์

## BLC Knowledge

- เปาหวาน เรื่องของความหวานที่ไม่หวานสมชื่อ

## B-Move

- กิจกรรรม BLC

เจ้าของ : บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด (สำนักงานใหญ่)  
48/1 หมู่ 5 ต.น้ำพุ อ.เมือง จ.ราชบุรี 70000  
โทร. 0-3271-9900  
โทรสาร : 0-3271-9917  
http://www.bangkoklab.net , www.bangkoklab.co.th  
e-mail : marketing@bangkoklab.net  
Facebook : www.facebook.com/bangkoklab.blc

ที่ปรึกษา	ภก.สุวิทย์	งามภูพันธ์
	ภก.สมชัย	พิสพทุธาร
	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	น.สพ.ปรัชญา	วีระชาติธวัชชัย
	ภก.ประสิทธิ์	จุฑาทิพงษ์
	ภก.วิโรจน์	พิชิตนิตกร
	ภก.สุนชัย	พจมานเหมาะ
	ภก.ติระ	ธนจิราวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	คุณสมพร	ผ่องศิริ
	คุณสมคิด	เพชรเม็ดแดง
บรรณาธิการวิชาการ	ภก.วงศธร	งามเอนก
	ดร.เริงฤทธิ์	ลัปพันธ์
กองบรรณาธิการ	แผนกประชาสัมพันธ์	
สนับสนุนวิชาการ	คณะกรรมการบริหารคุณภาพ ISO 9001	
	คณะกรรมการมาตรฐาน ISO 22000	
	คุณเดบิโต	จวงเจิม (พยาบาลวิชาชีพ)
เทคนิคและการออกแบบ	คุณจันทิมา	สุรพันธ์
	คุณสุพรรณษา	จิตงามซ่า
	คุณจิโรจน์	ข้าสุข
ปรัชญา	Quality means value of life	
	คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต	
วิสัยทัศน์	เป็นผู้ประกอบการคิดค้นนวัตกรรม เป็นธุรกิจธรรมาภิบาล	
	บูรณาการภูมิปัญญาไทย สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค	

**Editor's Forum 3**

- ปรับผิว หมองคล้ำให้ดูกระจ่างใส

**B-Customer 4**

- รอยแตกลาย ปัญหาความใจของผิวพรรณ
- โอ...สมุนไพรมวยได้

**BLC Standard 6**

- Production Planning and Control
- ISO 22000 new version

**Health Care 8**

- ประกาศเตือน 4 โรค 3 ภัยอันตราย

**Health Corner 9**

- กินดีอยู่สุข เข้าใจไขมันทรานส์

**BLC Knowledge 10**

- เบาหวาน เรื่องของความหวานที่ไม่หวานสมชื่อ

**B-Move 11**

- กิจกรรม BLC



**บรรณาธิการ**

สวัสดีปีใหม่คุณผู้อ่าน BLC i LETTER ทุกท่านค่ะ พบกับฉบับเริ่มต้นปี 2019 พร้อมเรื่องราวดีๆ ที่นำมาฝากกันเช่นเคยก้าวเข้าสู่ปี 2019 แล้ว หลายคนก็อาจอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองใหม่ ไม่อยากย่ำอยู่ที่เดิม แต่การที่เราจะเปลี่ยนแปลงตัวเองนั้นมันก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่ายเท่าไร สัจคมของเรามีเรื่องซับซ้อนมากมาย ที่ทำให้มนุษย์อย่างเรามีความคิดที่เปลี่ยนไปจากเดิม ความเครียด ความกดดันจากงานเรื่องส่วนตัว ส่งผลให้ความคิดเราเปลี่ยนไป มองอะไรต้องระมัดระวังตัวเสมอ ค่อนข้างจะไปทางลบ ดังนั้นหากเราอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองก็ต้องเปลี่ยนแนวคิดใหม่ก่อน ลองมองหลายๆ อย่างในแง่บวก มองปัญหา แล้วหาข้อดีของมัน แล้วคุณ จะมองเห็นสิ่งดีๆ จากปัญหานั้น บางทีความสุขที่สามารถหาได้ง่ายจากรอบตัวเรา ก็คือการเปลี่ยนแปลงที่ดีที่สุดในปีนี้แล้วค่ะ Happy New Year 2019

# ปรับผิว

## หมอบคล้ำ ให้ดูกระจ่างใส



เวชสำอาง (Cosmeceuticals) คือ ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่สามารถรักษาอาการผิดปกติของผิว เช่น สิว ริวรอย จุดต่างด่าง ฝ้า-กระ ให้ผลคล้ายยา โดยมีส่วนผสมออกฤทธิ์ที่มีงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์รับรองประสิทธิภาพ เช่น สกัดจากผลฟักข้าว สารสกัดจากบัวบก แอลฟาอาร์บูติน วิตามินบี3 เป็นต้น



Momorcare SFX extract สกัดจากผลฟักข้าว ซึ่งฟักข้าวเป็นผลไม้ที่อุดมด้วยวิตามิน ไลโคปีน และกรดไขมัน งานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสารด้านผิวหนังพบว่า พบว่า สารไลโคปีนปกป้องผิวจากแสง รังสียูวีในแสงก่อให้เกิดอนุมูลอิสระทำลายสารชีวโมเลกุลของผิวปรากฏออกมาในรูปความแห้งกร้าน เหนียว หนา ฝ้า การทดลองในอาสาสมัครเป็นเวลา 12 สัปดาห์ ส่งผลให้ความหนาแน่นของผิวและความหนาเพิ่มขึ้น 7% และ 15% ตามลำดับ โดยเฉพาะไลโคปีนธรรมชาติที่สกัดด้วยแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ ปราศจากสารเคมีที่เป็นพิษ และไลโคปีนช่วยป้องกันการเกิดอาการแดงของผิวที่เกิดจากรังสียูวีในคน<sup>1</sup> สารกลุ่มแคโรทีนอยด์ซึ่งรวมถึงไลโคปีนลดการเกิดเมลานิน (สารเม็ดสีที่ทำให้ผิวหมองคล้ำ) จึงทำให้ผิว กระจ่างใส ลดการทำลายคอลลาเจนที่ผิว<sup>2</sup> ด้วยสีแดงระเรื่อของสารไลโคปีนช่วยให้ผิวเปล่งปลั่งขาวอมชมพู



สารสกัดใบบัวบก กระตุ้นการสร้างเซลล์ คอลลาเจน  
 กระตุ้นการส่งโปรตีนแฟคเตอร์มาสู่เซลล์ผิว<sup>3</sup>



แอลฟาอาร์บูติน ใช้แทนสารไฮโดรควิโนนในการยับยั้ง  
 การกระจายตัวของเซลล์เม็ดสี ทำให้ผิวขาวผุดผ่อง  
 อย่างปลอดภัย<sup>4</sup>



วิตามินบี3 ช่วยเพิ่มเซราไมด์และเคราตินของผิวในการเก็บกัก  
 ความชุ่มชื้นลดความมันซึ่งเป็นต้นเหตุของสิว การอักเสบ การแพ้ รอยแดง  
 ใบหน้าหมองคล้ำ ส่งผลให้ผิวแลดูอ่อนเยาว์<sup>5</sup>



เรียบเรียงโดย : ดร.เริ่งฤทธิ์ สัมพันธ์ บริษัท บวงกอกแกล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด  
 ที่มาข้อมูล :



1. Rescio, L. & Di Maio, A & Cazzola, P. (2010). Lycopene, photoprotection and skin care: The benefits of organic quality. *Journal of Plastic Dermatology*. 6. 37-47.
2. Ribaya-Mercado JD, Garzyn M, Gilchrist BA, Russell RM. Skin lycopene is destroyed preferentially over  $\beta$ -carotene during ultraviolet irradiation in humans. *Journal of Nutrition*. 1996;125(7):1854-1859.
3. Pandel R, Poljšak B, Godic A, Dahmane R. Skin photoaging and the role of antioxidants in its prevention. *ISRN Dermatol*. 2013;2013:930164. Published 2013 Sep 12. doi:10.1155/2013/930164
4. Sarkar R, Arora P, Garg KV. Cosmeceuticals for Hyperpigmentation: What is Available?. *J Cutan Aesthet Surg*. 2013;9(1):4-11.
5. Maeda K, Fukuda M, Arbutin: Mechanism of its depigmenting action in human melanocyte culture. *J Pharmacol Exp Ther*. 1996;276:765-9
6. Gehring, W. 2004. Nicotinic acid/niacinamide and the skin. *J Cosmet Dermatol*. Apr;3(2): 88-93.
7. Bylka W, Znajdek-Awiżni P, Studzińska-Sroka E, Brzezińska M. Centella asiatica in cosmetology. *Postepy Dermatol Alergol*. 2013;30(1):48-9.
8. Lee J, Jung E, Kim Y, et al. Asiaticoside induced human collagen I synthesis through TGF-beta Receptor I Kinase (TbetaRI Kinase) - independent smad signaling. *Planta Med*. 2006;72:924-8.

# รอยแตกกลาย

# ปัญหาความใจของผิวพรรณ



รอยแตกกลาย เป็นความผิดปกติของผิวหนังที่พบได้บ่อย และค่อนข้างจะเป็นเรื่องปกติของคนทั่วไป แม้จะไม่ได้เป็นโรคที่ทำให้เจ็บไข้ได้ป่วย แต่ก็สร้างความรำคาญและความไม่มั่นใจให้กับผู้หญิงจำนวนมาก ภาษาอังกฤษเรียกผิวแตกกลายว่า stretch marks หรือ striae

## รอยแตกกลายเกิดจากอะไร ?

รอยแตกกลายเป็นรอยที่เกิดขึ้นบริเวณผิวหนังและมีสีที่แตกต่างอย่างชัดเจนกับผิวหนังส่วนอื่น เกิดจากการที่ผิวหนังยืดขยายตัวอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดการฉีกขาดของชั้นหนังแท้ โดยมักเกิดในบริเวณที่มีไขมันสะสมมาก เช่น หน้าท้อง สะโพก หน้าอก ต้นขา เป็นต้น โดยมีลักษณะเส้นรอยเป็นสีชมพู-ม่วงแดงในช่วงแรก (Striae rubrae) และถ้าเป็นเรื้อรังจะมีสีจางลงเป็นเส้นสีขาว (Striae albae) โดยในบางคนอาจมีอาการคันหรือระคายเคืองร่วมด้วย



## ใครบ้างที่มักเกิดรอยแตกกลาย ?

รอยแตกกลายมักพบมากในหญิงตั้งครรภ์ วัยรุ่นที่กำลังอยู่ในช่วงเจริญเติบโตทำให้มีการยืดขยายตัวของผิวหนังมากขึ้น นักกีฬาเพาะกายหรือผู้ที่เล่นกล้าม รวมถึงกลุ่มคนที่ลดน้ำหนักอย่างรวดเร็ว



## จะดูแลรอยแตกกลายได้อย่างไร ?

- ทาครีมบำรุงผิวเป็นประจำ** โดยเน้นการทาครีมบำรุงที่มีความเข้มข้นสูงในบริเวณผิวแตกกลายทุกวัน เป็นประจำเช้า-ก่อนนอน หรือทาทุกครั้งหลังอาบน้ำ ซึ่งปัจจุบันมีครีมบำรุงผิวที่มีส่วนผสมจากธรรมชาติที่ช่วยเรื่องรอยแตกกลายมากมาย ไม่ว่าจะเป็น สารสกัดจากโบบัวบกที่ช่วยเร่งการสร้างคอลลาเจนและการสมานแผล ว่านหางจระเข้ ที่ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นและฟื้นบำรุงเซลล์ผิว เป็นต้น
- ดูแลร่างกาย** โดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของผิว ทานอาหารที่มีประโยชน์และดื่มน้ำให้เพียงพอ ไม่อาบน้ำอุ่นและไม่เกาผิวเป็นอันขาด เพราะจะทำให้ผิวแห้งและแตกกลายมากยิ่งขึ้น
- การรักษาด้วยการทำทรีทเมนต์ต่างๆ** เช่น การทำเลเซอร์ การกรอผิวด้วยเกลืออัลูมิเนียม (Microdermabrasion) การฉีดคาร์บอนไดออกไซด์ (Carboxytherapy) ซึ่งต้องทำโดยผู้เชี่ยวชาญ และมีราคาค่อนข้างสูง



**Minerva Stretch Mark Cream**

- ครีมบำรุงผิวแตกกลาย
- มีส่วนผสมของสารสกัดจากธรรมชาติ เช่น โบบัวบก ว่านหางจระเข้ วิตามินอีธรรมชาติ
- ไม่มีน้ำหอมหรือแอลกอฮอล์
- ใช้ได้ในหญิงตั้งครรภ์

ที่มา:

- Ud-Din S, McGeorge D, Bayat A. Topical management of striae distensae (stretch marks): prevention and therapy of striae rubrae and albae. *J Eur Acad Dermatol Venereol* 2016; 30(2): 211-22.
- Bylka W, Znajdek-Awizeń P, Studzińska-Sroka E, Brzezińska M. *Centella asiatica in cosmetology*. *Postep Derm Alergol* 2013; 30(1): 46-49.
- <https://medthai.com/ผิวแตกกลาย> (วันที่สืบค้น 1 พฤศจิกายน พ.ศ.2561)  
เรียบเรียงโดย: ภญ.จิรารัตน์ ศรีสวัสดิการ



# ไอ...สมุนไพรช่วยได้

ไอ เป็นปัญหาที่ทุกคนเคยพบเจอ อาการไอเป็นปฏิกิริยาป้องกันตนเองตามธรรมชาติตอบสนองต่อสิ่งผิดปกติในทางเดินหายใจ เช่น สารเคมี, ควัน, ฝุ่น, สารก่ออาการระคายเคือง หรือจากสาเหตุอื่น เช่น ไข้หวัด ภูมิแพ้ โรคหืด โรควัณโรค โรคกรดไหลย้อน หรือเกิดจากการใช้ยาลดความดัน (ACE Inhibitor) เป็นต้น สมุนไพรหลายชนิดสามารถบรรเทาอาการไอได้ จึงมีการนำสารสกัดจากสมุนไพรมาทำเป็นยาช่วยบรรเทาอาการไอ โดยสมุนไพรที่มักพบในตำรับยาดังกล่าว มีดังนี้



## มะขามป้อม

ช่วยลดจำนวนครั้งของการไอ (cough efforts) ลดความถี่ของการไอ และลดความแรงของการไอในขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก ลดการอักเสบ มีฤทธิ์ในการขับเสมหะ และยังทำให้ชุ่มคอ<sup>(1)</sup> นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงตับและมีวิตามินซีสูงอีกด้วย

<https://www.winnews.tv/news/12141>

## เสนียด



มีสารออกฤทธิ์กลุ่มอัลคาลอยด์ และซาโปนิน มีฤทธิ์บรรเทาอาการไอ โดยทำให้อาการไอลดลง ลดการอักเสบ และต้านการแพ้ รวมถึงต้านเชื้อแบคทีเรีย<sup>(2)</sup>

[http://www.medplant.mahidol.ac.th/herb\\_aids/data/tussive/j\\_vasica.htm](http://www.medplant.mahidol.ac.th/herb_aids/data/tussive/j_vasica.htm)



## ชะเอมเทศ

จากการทดลองในสัตว์ทดลอง พบว่าสารสกัดจากรากชะเอมเทศช่วยระงับอาการไอ ลดการอักเสบ และต้านเชื้อแบคทีเรีย<sup>(3)</sup>

ข้อดีของการนำสมุนไพรมาใช้ คือ มีผลข้างเคียงน้อยกว่าการใช้ยาแผนปัจจุบัน สามารถใช้ได้ในชนบทที่อยู่ห่างไกล ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย ส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองด้วยสมุนไพร ถึงแม้สมุนไพรจะมีประโยชน์ แต่ก็มีข้อควรระวังในการใช้ โดยการนำสมุนไพรควรศึกษาขนาดและวิธีใช้ให้ถูกต้อง เพื่อการใช้ได้ถูกต้องปลอดภัย และเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

[http://medplant.mahidol.ac.th/herb\\_aids/data/tussive/g\\_glabra.htm](http://medplant.mahidol.ac.th/herb_aids/data/tussive/g_glabra.htm)

ที่มา:

- [http://medplant.mahidol.ac.th/herb\\_aids/data/tussive/p\\_emblica.htm](http://medplant.mahidol.ac.th/herb_aids/data/tussive/p_emblica.htm); (วันที่สืบค้น 1 ตุลาคม พ.ศ. 2561)
- [http://www.medplant.mahidol.ac.th/herb\\_aids/data/tussive/j\\_vasica.htm](http://www.medplant.mahidol.ac.th/herb_aids/data/tussive/j_vasica.htm); (วันที่สืบค้น 1 ตุลาคม พ.ศ. 2561)
- [http://medplant.mahidol.ac.th/herb\\_aids/data/tussive/g\\_glabra.htm](http://medplant.mahidol.ac.th/herb_aids/data/tussive/g_glabra.htm); (วันที่สืบค้น 1 ตุลาคม พ.ศ. 2561)

ผู้เรียบเรียง: ภญ.สุพรรณิ นันธิราภากร, ภญ.ภณิศา คนขัง

# Production Planning and Control

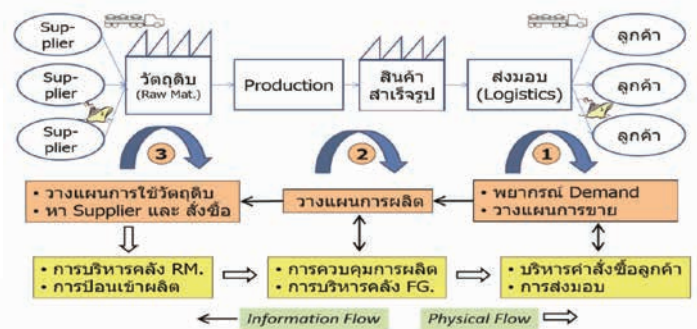


## หัวใจของงานบริหารการผลิต

**วงที่ 1** กิจกรรมระหว่างลูกค้ากับองค์กร ขั้นตอนนี้คือ การพยากรณ์ความต้องการ (Demand Forecast) ของ “ตลาด” และ “ลูกค้า” ความต้องการของตลาดเป็นภาพรวมของอุตสาหกรรมว่ามีแนวโน้มอย่างไร มีปัจจัยอะไรที่เข้ามากระทบบ้าง จากความต้องการของตลาด นำมากำหนดความต้องการของผลิตภัณฑ์เราเอง โดยเป็นวิธีการทำงานที่พิจารณาทั้ง “ปัจจัยภายนอก” คือตลาดรวม ผสมผสานกับ “ปัจจัยภายใน” คือ เป้าหมายทางธุรกิจของบริษัท ความเข้าใจใน Demand มีความสำคัญต่อ การวางแผนกำลังการผลิตของโรงงาน (Capacity Planning) ในระยะยาวจากการพยากรณ์ระยะยาวจะถูกกำหนดมาเป็นแผนการขาย ซึ่งเป็นแผนระยะกลางจนถึงระยะสั้น กิจกรรมหลักถัดมาระหว่างการตลาดและลูกค้าคือ การส่งมอบ (Delivery) เมื่อลูกค้ามีคำสั่งซื้อเข้ามาแล้ว ต้องมีการบริหารจัดการเพื่อให้ทราบว่า สามารถส่งมอบได้ครบจำนวนตามเวลาที่กำหนดหรือไม่ หรือต้องเจรจาต่อรองเพื่อปรับเปลี่ยนแผนการส่งมอบ

**วงที่ 2** กิจกรรมภายในระหว่างการตลาด วางแผนการผลิตไปจนถึงการผลิต เป็นกิจกรรมหลักของทางโรงงานโดย งานวางแผนการผลิตเป็นหัวใจของส่วนนี้ ที่เริ่มต้นจากการแปลงแผนการขายมาเป็นแผนการผลิต “การผลิต” ที่นำมาวางแผนมีตั้งแต่ที่เป็น สินค้าสำเร็จรูปแล้ว (Final Product) และ งานระหว่างผลิต (WIP-Work In Process) ที่งานวางแผนมีบทบาทสำคัญ ในการทำให้ของที่ผลิตจากโรงงานไหลลื่นไปสู่มือลูกค้า (Smooth Flow) พร้อมทั้งดูแลคลังสินค้าให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม กิจกรรมของนักวางแผนที่ต้องทำคือการติดตามผลว่า

- » ฝ่ายผลิตดำเนินการ ได้จำนวนตามแผนที่กำหนดไว้หรือไม่?
- » ตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้องกับการผลิต เช่น ประสิทธิภาพ ต้นทุน คุณภาพ เป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่?
- » หากผลลัพธ์ไม่เป็นไปตามแผน ปัญหาที่เกิดขึ้นคืออะไร? เกิดขึ้นที่ขั้นตอนไหน? ส่งผลกับหน่วยงานอื่นอย่างไรบ้าง?
- » ต้องมีการปรับเปลี่ยนแผนการผลิตเฉพาะหน้า เนื่องจากปัญหาที่เกิดขึ้นหรือไม่อย่างไรบ้าง? (ทั้งที่ฝ่ายผลิตเริ่มผลิตไปแล้ว และยังไม่ได้เริ่มผลิต)
- » เมื่อมีการปรับเปลี่ยนแผน ผู้เกี่ยวข้องคือหน่วยงานไหนบ้างทั้งในและนอกองค์กร? ต้องมีการประสานงานอย่างไรบ้าง?
- » ต้องรายงานผู้บริหารให้ทราบถึงผลลัพธ์การผลิต ทั้งรายงานตามกำหนดการปกติ และ ในวาระพิเศษ อย่งไรบ้าง?



นอกจากนั้นยังมีงานสำคัญมากอีกงานหนึ่งคือ การบริหารคลังสินค้าสำเร็จรูป (FG-Finished Goods) ควรสร้างตัวชี้วัด (Indicators) ขึ้นมาตัววัดพื้นฐานคือ ปริมาณ Stock เทียบยอดขายนับเป็นเดือน (Stock Month) หรือวัน (Stock Day) ตัววัดนี้ควรจะมีทั้งภาพรวม ตามกลุ่มผลิตภัณฑ์ และตามกลุ่มลูกค้า อีกตัววัดหนึ่งคือวัด อายุของสินค้าแต่ละรายการในคลัง (Stock Aging) เพื่อกำหนดมาตรการดำเนินการกับ Stock ที่อายุเกินมาตรฐานที่กำหนดไว้

**วงที่ 3** กิจกรรมระหว่างโรงงานกับ Supplier รวมถึงการบริหารคลังวัตถุดิบ ข้อมูลแผนการผลิตต้องถูกจัดการเพื่อ สร้างแผนการใช้วัตถุดิบและส่งวัตถุดิบจาก Supplier ในขั้นตอนนี้ ทีมงานจัดซื้อจะเข้ามาเกี่ยวข้อง เพราะเป็นผู้ประสานงานกับผู้ส่งมอบ (Supplier) ระบบ IT มักจะเข้ามาสนับสนุนธุรกรรมที่เกิดขึ้นนี้ เรียกว่า MRP (Material Requirement Planning) หรือถ้าระบบถูกยกระดับให้ครอบคลุมภาพรวมของธุรกิจ คือการผลิต สินค้าคงคลัง การขาย บัญชี ก็จะกลายเป็น ERP (Enterprise Resource Planning) กิจกรรมถัดไปคือ การส่งมอบของ Supplier ทีมวางแผนต้องประสานงานกับจัดซื้อ เพื่อให้วัตถุดิบเข้ามาในโรงงานตามแผนการผลิตที่กำหนดไว้ พร้อมกับปรับตัวทันทีตามที่จำเป็นเมื่อไม่ได้รับวัตถุดิบตามแผน วัตถุดิบที่ได้รับจาก Supplier ไม่ได้เข้าไปในกระบวนการโดยตรง จะเข้าไปเก็บเป็น Stock วัตถุดิบก่อนเสมอ ฉะนั้น โรงงานที่มีประสิทธิภาพมากกว่าคือโรงงานที่บริหารจัดการให้ตนเองมี Stock ได้น้อยกว่า ดังนั้นงานดูแลระดับปริมาณวัตถุดิบให้เหมาะสม เป็นงานที่สำคัญมากเช่นกัน

# ISO 22000

new version

ด้วยโรคมากกว่าสองร้อยชนิดที่แพร่กระจายผ่านห่วงโซ่อาหาร ทำให้ความปลอดภัยของอาหารมีความสำคัญมากยิ่งขึ้น การผลิตอาหารที่ปลอดภัยและยั่งยืนจึงเป็นอีกหนึ่งสิ่งที่เข้ามามีบทบาทสำคัญ และมาตรฐานการจัดการความปลอดภัยอาหาร ISO 22000 ฉบับใหม่ ที่ได้ประกาศปี 2018 ก็ถือเป็นการตอบสนองด้านความปลอดภัยอาหารอย่างทันต่วงที



ความปลอดภัยของอาหารเป็นเรื่องเกี่ยวกับการป้องกัน การกำจัด และการควบคุมอันตรายจากอาหาร จากสถานที่ผลิตจนถึงมือผู้บริโภค เนื่องจากอันตรายด้านความปลอดภัยอาหารสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกๆ ขั้นตอน ดังนั้น ทุกหน่วยงานตลอดห่วงโซ่อาหารจึงต้องมีการควบคุมอันตรายอย่างเพียงพอ โดยอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่าย เช่น ภาครัฐ ผู้ผลิต ผู้ค้าปลีก รวมถึงผู้บริโภค

ISO 22000: 2018 ระบบการจัดการความปลอดภัยด้านอาหาร เป็นข้อกำหนดที่สามารถนำไปใช้ได้ในทุกๆ องค์กรในห่วงโซ่อาหาร ทุกขนาด และทุกประเทศทั่วโลก โดยเป็นการนำการจัดการความปลอดภัยอาหาร ไปใช้ในการพัฒนากระบวนการอย่างต่อเนื่อง โดยเป็นตัวช่วยในการ ระบุอันตราย ป้องกัน และลดอันตรายในห่วงโซ่อาหาร



มาตรฐานฉบับใหม่นี้ เป็นการปรับปรุงโดยนำโครงสร้าง High-Level structure มาใช้ ซึ่งเป็นไปในทางเดียวกันกับมาตรฐาน ISO อื่นๆ เช่น ISO 9001 หรือ ISO 14001 ซึ่งเป็นการแยกแยะความเสี่ยงในระดับปฏิบัติการและความเสี่ยงในระดับธุรกิจ โดยเชื่อมโยงกับมาตรฐานอาหาร Codex Alimentarius ขององค์การอนามัยโลกด้วย มาตรฐานใหม่นี้ยังนำเสนอการควบคุมความเสี่ยงความปลอดภัยอาหาร โดยใช้หลักการร่วมกันขององค์ประกอบสำคัญ เช่น ระบบการสื่อสาร การบริหารจัดการระบบ โปรแกรมพื้นฐานด้านสุขลักษณะ (Prerequisite Programmes: PRPs) และหลักการของการวิเคราะห์อันตรายและจุดวิกฤตที่ต้องควบคุม (Hazard Analysis and Critical Control Points: HACCP)



Jacob Faergemand (ประธานคณะกรรมการ technical committee ISO/TC 34 Food products, subcommittee 17, Management systems for food safety organizations) กล่าวว่า "มาตรฐาน ISO 22000 สร้างขึ้นโดยผู้มีส่วนได้เสียที่เกี่ยวข้องกับองค์กรความปลอดภัยด้านอาหาร หากมาตรฐานดังกล่าวถูกนำไปใช้ ก็ทำให้มั่นใจได้ว่าเป็นการตอบสนองความต้องการของตลาดในด้านความปลอดภัยอาหารได้อย่างแท้จริง"

ISO 22000: 2018 ได้ถูกประกาศเมื่อ 19 มิถุนายน 2018 เพื่อใช้แทน ISO 22000: 2005 องค์กรที่ได้รับการรับรองมาตรฐานดังกล่าวแล้ว มีระยะเวลา 3 ปีนับจากวันที่ประกาศใช้เพื่อเปลี่ยนเป็นเวอร์ชันใหม่

บริษัท บางกอกแอสปอนด์คอสเมติก จำกัด ได้รับการรับรองมาตรฐาน ISO 22000 มาตั้งแต่ปี 2015 และมีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาระบบการจัดการความปลอดภัยอาหารอย่างต่อเนื่อง โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้บริโภคเป็นสำคัญ

# กรมควบคุมโรค ประกาศเตือน



## 4 โรค..... 3 ภัยสุขภาพ



ขณะนี้ประเทศไทย เข้าสู่ช่วงฤดูหนาว ทำให้มีการแพร่กระจายเชื้อโรค ได้เร็วและง่ายกว่าในฤดูกาลอื่น กรมควบคุมโรคได้ออกประกาศเตือน การป้องกันโรคและภัยสุขภาพในช่วงฤดูหนาว เมื่อวันที่ 12 พฤศจิกายน 2561



## 4 โรคที่มักเกิดในฤดูหนาวได้แก่

**ไขหวัดใหญ่** ติดต่อกับการหายใจหรือสัมผัส ละอองฝอย จากการไอหรือจามของผู้ป่วย มีอาการ ไข้ ไอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตามร่างกาย อารุนแรง อาจเกิดภาวะ ปวดบวมหรือสมองอักเสบได้ ควรดูแลสุขภาพให้แข็งแรงไม่คลุกคลีกับผู้ป่วย หน่วยงานต่าง ๆ ควรมีการเผื่อระวังและคัดกรอง ผู้ป่วย



**โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน** เกิดจากเชื้อ ไวรัส โดยเฉพาะ โรตาไวรัส (Rota virus) อาจทำให้เด็ก เสียชีวิตได้ ติดต่อกับการรับประทานอาหารและ น้ำที่มีเชื้อดังกล่าว ผู้ป่วยจะมีไข้ อาเจียน อุจจาระร่วง อย่างรุนแรง ทำให้เสียน้ำมาก ถ้ารักษาไม่ทัน อาจเสียชีวิต ควรรับประทานอาหารที่สุกใหม่ หมั่นล้างมือ อุจจาระลงในภาชนะที่รองรับมิดชิด

**โรคปอดอักเสบ** หรือปอดบวม พบได้ทุกวัย แต่ในเด็กอายุ ต่ำกว่า 2 ปี จะมีอาการรุนแรง การติดต่อเหมือนไขหวัดใหญ่ จะมีอาการ ไข้ ไอ หายใจเร็ว หอบ หายใจลำบากบางรายซึม สับสน ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด ไม่คลุกคลี กับคนที่ป่วย ล้างมือบ่อยๆ ควบน้ำสบู่ ดื่มน้ำมาก และทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

**โรคหัด** ซึ่งติดต่อกับการหายใจเอาละอองอากาศที่ปนเปื้อนเชื้อเข้าไป มีอาการคล้ายไขหวัด มีจุดขาวที่ กระพุ้งแก้มหลังมีไข้ 3-4 วัน เริ่มมีผื่นขึ้น มักเริ่ม จากไอบหนาว บางรายมีภาวะแทรกซ้อน เกิดปอดอักเสบ และสมองอักเสบได้

## 3 ภัยสุขภาพ ที่เกิดในช่วงฤดูหนาว

การเสียชีวิตจากสภาวะอากาศหนาว มักเกิดใน คนสูงอายุผู้มีโรคประจำตัว ขอควรปฏิบัติ คือ

ไม่ดื่มสุราและเสพของมีนเมา จัดหาเสื้อผ้าหรือเครื่องนุ่งห่ม กันหนาวและที่อยู่อาศัยให้เหมาะสม ให้ความอบอุ่นแก่ ร่างกายให้เพียงพอ ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว หอบหืด โรคหัวใจ เล็กเล็ก คนพิการ ควรดูแลใกล้ชิด

การเกิดอุบัติเหตุทางถนน ควรตรวจสอบ สภาพอากาศ เส้นทาง สภาพยานพาหนะ

ก่อนการเดินทาง พักผ่อนให้เพียงพอ และปฏิบัติตามกฎจราจร

การสูดดมก๊าซพิษและขาดอากาศ หายใจจากเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส

สถานที่พักที่ใช้เครื่องทำน้ำอุ่น ระบบแก๊ส ควรสังเกต ถ้าได้ กลิ่นแก๊สควรออกจาก ห้องน้ำหรือที่พัก ทันที



ข้อมูลโดย : สำนักบรรณกิจ/สำนักสื่อสารความเสี่ยง กรมควบคุมโรค  
เรียบเรียงโดย : นายเคิบโต ขวงเงิน ทชยาภาวชิราชีพ



# กินดีอยู่สุข เข้าใจ ไขมันทรานส์

**ไขมันทรานส์** คือ ไขมันที่เอาน้ำมันพืชซึ่งเป็นของเหลวประเภทที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวอยู่เป็นจำนวนมาก เช่น น้ำมันถั่วเหลืองมาเติมแก๊สไฮโดรเจนลงไป เรียกว่าไฮโดรจิเนชัน เพื่อทำให้น้ำมันที่มีสถานะเป็นของเหลว เปลี่ยนเป็นกึ่งแข็งกึ่งเหลว ซึ่งทำให้เก็บไว้ได้นาน ไม่เหม็นหืน เก็บไว้ในอุณหภูมิห้องแล้วไม่หกลอม

เมื่อเราบริโภคไขมันทรานส์เข้าไป จะทำให้เพิ่มไขมันเลว (LDL) และนอกจากนี้ยังลดไขมันดี (HDL) และไขมันในเลือดอีกด้วย ซึ่งไขมันเลวคือสิ่งที่ร่างกายไม่ต้องการ และไขมันดีซึ่งเป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการลดลงไป จึงทำให้ร่างกายเกิดความผิดปกติ กลายเป็นโรคไขมันในเลือดสูง เส้นเลือดหัวใจตีบ อัมพฤกษ์ อัมพาต และความดัน ตามมา

## ผลร้ายของ “ไขมันทรานส์”



เสี่ยงเป็นโรคหัวใจ  
และหลอดเลือด

10x

รุนแรงกว่า  
ไขมันอิ่มตัว 10 เท่า



กินอยู่เป็น ไม่ให้เกิดโรค ไขมันเรื่องใกล้ตัวต้องรู้

ไขมันทรานส์พบในกลุ่มของอาหารที่นำเนยเทียม มาการีน เนยขาว และวิปครีม ไปใช้ในการประกอบอาหาร เช่น การนำมาทำขนมเค้ก จึงทำให้ไม่มีไขมันทรานส์ ส่วนอาหารอื่นๆ เช่น ขนมปัง คุกกี้ พาย นักเก็ต แซมเบอร์เกอร์ มันฝรั่งทอด เป็นต้น

## มักพบในอาหารและเครื่องดื่ม ที่มีส่วนผสมเหล่านี้...



เบเยเทียม  
(Margarine)



เนยขาว  
(Shortening)



ครีมเทียม  
(Non-dairy Creamer)

\*\*\* ซึ่งมาจากน้ำมันพืชที่ผ่านกระบวนการ เติมไฮโดรเจนบางส่วน

3 สิ่งที่ต้องระวังคือ ไม่กินไขมันทรานส์ ไม่กินไขมันอิ่มตัวมากเกินไป และไม่กินไขมันในปริมาณที่มากเกินไป มนุษย์ก็จะปลอดภัยเบาหวาน ความดัน หัวใจ หลอดเลือดได้ สำหรับการรับประทานไขมันที่ถูกต้องคือการบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม หากจะทอดให้เลือกใช้น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว หรือ

น้ำมันหมู ในการทอดให้เลือกใช้น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน ปริมาณน้ำมันไม่ควรบริโภคเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน แต่ไขมันคือสิ่งที่จำเป็น ทำให้อารมณ์ดี และสุขภาพดี และยังสามารถนำไปใช้ในการละลายวิตามิน และแร่ธาตุบางชนิดได้ หากไม่บริโภคไขมัน เราก็ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ควรบริโภคไขมันได้ในปริมาณที่พอดี “อย่าไปกลัวไขมันทรานส์ อย่างเดียว เพราะในโลกนี้มีไขมันถึง 4 ชนิด ไขมันอิ่มตัว ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน และไขมันทรานส์” ไขมันอิ่มตัวคือไขมันที่มาจากสัตว์ น้ำมันปาล์ม กะทิ น้ำมันมะพร้าว ซึ่งจะเพิ่มคอเลสเตอรอล สามารถบริโภคได้ในปริมาณที่พอดี ส่วนไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว เป็นไขมันที่ดี เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนล่า น้ำมันถั่วลิสง ซึ่งไขมันในกลุ่มนี้จะสามารถลดไขมันเลว สำหรับไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน คือไขมันที่เพิ่มไขมันเลว แต่ไม่ลดไขมันดี เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันเมล็ด ข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอย และน้ำมันงา

## ดูฉลากให้มั่นใจ ปลอดภัยต่อสุขภาพ



ไขมันทรานส์ ไม่ควรเกิน  
**0.5** กรัม ต่อหน่วยบริโภค

ไขมันอิ่มตัว ไม่ควรเกิน  
**5.0** กรัม ต่อหน่วยบริโภค

ด้านสำนักโภชนาการ กรมอนามัย ได้เปิดเผยว่า ไขมันทรานส์ จะพบได้ในอาหารประเภท เบเกอรี่ ขนมปัง และโดนัท ที่ใช้มาการีน หรือเนยเทียม เป็นวัตถุดิบประกอบอาหาร ซึ่งหากบริโภคมากเกินไป จะส่งผลให้เสี่ยงเป็นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือด และทำให้ไขมันดีในร่างกายลดลง ไขมันไม่ดีเพิ่มขึ้น โดยทั่วไปหากบริโภคอาหารประเภทนี้มาก อาจจะทำให้เกิดโรคอ้วนตามมาอีกด้วยทางสำนักโภชนาการฯ ยังให้คำแนะนำว่า ไม่ควรบริโภคไขมันทรานส์ เกินวันละ 2 กรัม และควรหลีกเลี่ยง หรืองดอาหารที่ใช้เนยเทียมเป็นวัตถุดิบ และงดการใช้เนยเทียมในการประกอบอาหาร ทั้งบริโภคเอง และเพื่อการจัดจำหน่าย เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองและผู้อื่น

# เบาหวาน

## เรื่องของความหวาน ที่ไม่หวาน สมชื่อ

**เบาหวาน** เป็นโรคที่ร่างกายมีภาวะน้ำตาลสูงในเลือด มีสาเหตุจากการที่ร่างกายมีการหลั่งอินซูลิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่มีความสำคัญในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ไม่เพียงพอ หรืออินซูลินทำงานได้ไม่ดีที่เรียกว่า ภาวะดื้ออินซูลิน ซึ่งสัญญาณอันตรายที่จะเตือนภัยกับเราว่า เรากำลังจะเป็นโรคเบาหวาน แล้ว อาการเป็นอย่างไร มีวิธีสังเกตได้ดังนี้



มีมดมาตอมปัสสาวะ



มีปื้นดำๆเหมือนสร้อยคอ บริเวณลำคอ หรือเรียกว่า อะแคนโทสิส (Acanthosis nigrican)



เวลาเป็นแผล แผลหายช้า



มีสมาชิกในครอบครัว เป็นเบาหวาน



ปัสสาวะบ่อย และ กระจายน้ำมาก



ต้องตื่นขึ้นมาปัสสาวะ บ่อยๆตอนกลางคืน



ยิ่งกิน ยิ่งพอม



โรคเบาหวานนั้นอาจเป็นโรคใกล้ตัวของใครๆ หลายคน เพราะนอกจากจะเป็นโรคที่พบบ่อยแล้ว ยังเป็นโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมด้วย แต่แน่นอน

ว่าโรคใดๆก็ตาม แม้กระทั่งเป็นโรคทางพันธุกรรม ถ้าเราสามารถตรวจพบเจอได้ตั้งแต่แรกเริ่ม ย่อมทำให้การรักษาดูแลเป็นไปได้ด้วยดี เรามาลอง สังเกตอาการของเราดูว่า เมื่อไรจึงสงสัยว่า เป็นเบาหวาน



ภก.ศุภชัย สายบัว ผู้อำนวยการโรงงาน  
เข้ารับมอบโล่สถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพ  
ระดับก้าวหน้า จากพลตำรวจเอก อุดมย์ แสงสิงแก้ว  
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน และบริษัทฯ ยังได้  
เข้าร่วมจัดนิทรรศการ ด้านการส่งเสริมสุขภาพภายใน  
องค์กร ณ โรงแรมเซนทรา ศูนย์ราชการแจ้งวัฒนะ

### รับมอบรางวัลรรรรมากีบาลธุรกิจดีเด่น "ระดับจังหวัด"



ภก.ศุภชัย สายบัว ผู้อำนวยการ บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด  
แอนด์ คอสเมติก จำกัด เข้ารับมอบรางวัลรรรรมากีบาล  
ธุรกิจดีเด่นระดับจังหวัด ประจำปี 2561 จากนางกุลณี  
อิศดิษฐ์ อธิบดีกรมพัฒนาธุรกิจการค้า ทั้งนี้เพื่อเชิดชูเกียรติ  
ธุรกิจที่มีการดำเนินงานอย่างมีธรรมาภิบาล ณ สำนักงาน  
ปลัดกระทรวงพาณิชย์



บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอส เมติก จำกัด  
ร่วมกับชมรม BLC TO NUMBER ONE ได้จัดการ  
ประกวดร้องเพลง "THE STAR BLC SEASON 5"  
ปี 2018 โดยมี ภก. ศุภชัย สายบัว ผู้อำนวยการโรงงาน  
เป็นผู้มอบรางวัล



บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด  
ได้เข้าร่วมจัดนิทรรศการในงาน "มหกรรม CSR สร้างสุข"  
และได้รับมอบเกียรติบัตรในการสนับสนุนจัดงาน จากท่าน  
สราญภัทร อนุมัติราชกิจ ผู้ช่วยปลัดกระทรวงการพัฒนา  
สังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ณ สัทธา อุทยานไทย  
อำเภอบางแพะ จังหวัดราชบุรี



บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด  
จัดให้มีการตรวจสอบภาพประจำปี 2561 ให้กับพนักงาน  
ทุกคน โดยโรงพยาบาลบางปะกอก 9 อินเตอร์เนชั่นแนล  
ณ บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด

### ตรวจสอบภาพประจำปี 2561

# ผู้ผลิตสินค้า OEM

✓ สมุนไพร

✓ เครื่องสำอาง

✓ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

our service

ONE STOP SERVICE



[www.bangkoklab.net](http://www.bangkoklab.net)



[marketing@bangkoklab.net](mailto:marketing@bangkoklab.net)



(+66) 0 3271 9900



(+66) 0 3271 9917

VS III (วีเอส ทรี) นวัตกรรมบำรุงผิวจากธรรมชาติ  
แบรนด์จากบริษัทผู้ผลิตโดยตรง การันตีเรื่องคุณภาพ  
ที่ได้มาตรฐานทุกขั้นตอนการผลิต

- ✓ รับสมัครตัวแทนจำหน่ายผลิตภัณฑ์ VS III
- ✓ ลงทุนเปิดบิลขั้นต่ำ 5,000 บาท
- ✓ ยอดขาย 30,000 บาท รับแถมทอง 1 กรัม 1 วงทันที

- ✓ สนใจผลิตภัณฑ์ และสมัครตัวแทนจำหน่าย
- ✓ สามารถติดต่อสอบถามได้ทันที
- ✓ Inbox Facebook : VSIIIthailand
- ✓ Line@ : VSIIIthailand
- ✓ Tel : 032-719900

