

# BLC *i* LETTER

ปีที่ 18 ฉบับที่ 70/2564 ประจำเดือนมกราคม - มีนาคม 2564

## Editor's Forum

- กวาวเครือขาว

## B - Customer

- สยบปัญหาสิ่วให้ผิวปัง
- การปฐมพยาบาลอาการฟกช้ำ และปวดเคล็ด

## BLC Standard

- Customer satisfaction กับผู้บริโภคยุค 4.0
- อาหารฉายรังสี (Irradiated Food)

## Health Care

- 10 จุดสะสม Covid - 19

## Health Corner

- กินอย่างไร ลดอ้วน ลดโรค

## BLC Knowledge

- โรคที่เกิดขึ้นจากผลกระทบในช่วง Covid - 19

## B - Move

- กิจกรรม 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](http://www.bangkoklab.co.th)  
 e-mail : [marketing@bangkoklab.net](mailto:marketing@bangkoklab.net)  
 Facebook : [www.facebook.com/bangkoklab.blc](http://www.facebook.com/bangkoklab.blc)

ที่ปรึกษา	ภก.สุวิทย์	งามภูพันธ์
	ภก.สมชัย	พิศพทุธรา
	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	น.สพ.ปรัชญา	วีระชาติวิชชัย
	ภก.ประสิทธิ์	จุฬพัฒพงษ์
	ภก.วิโรจน์	พิชิตนิตกร
	ภก.ติระ	ธนจิราวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	คุณสมพร	ผ่องศิริ
	คุณสมคิด	เพชรเมตตา
บรรณาธิการวิชาการ	ภก.วงศธร	งามเอนก
	ดร.เริงฤทธิ์	ลัปพันธ์
กองบรรณาธิการ	แผนกประชาสัมพันธ์	
สนับสนุนวิชาการ	ระบบมาตรฐาน ISO 9001	
	ระบบมาตรฐาน ISO 22000	
	คุณเตียบโต	จวงเจิม (พยาบาลวิชาชีพ)
เทคนิคและการออกแบบ	คุณสุพรรณษา	จิตงามขำ
	คุณจิโรจน์	ขำสุข
	คุณจันทิมา	สุรพันธ์
ปรัชญา	Quality means value of life	
	คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต	
วิสัยทัศน์	เป็นผู้นำการคิดค้นนวัตกรรม เป็นธุรกิจรวมภูมิภาค	
	บูรณาการภูมิปัญญาไทย สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค	

## Editor's Forum 3

- กวาวเครือขาว

## B-Customer 4

- สยบปัญหาสิ่วให้สิ่วปัง
- การปฐมพยาบาลอาการฟกช้ำ และปวดเคล็ด

## BLC Standard 6

- Customer satisfaction กับผู้บริโภคยุค 4.0
- อาหารฉายรังสี (Irradiated Food)

## Health Care 8

- 10 จุดสะสม Covid - 19

## Health Corner 9

- กินอย่างไร ลดอ้วน ลดโรค

## BLC Knowledge 10

- โรคที่เกิดขึ้นจากผลกระทบในช่วง COVID-19

## B-Move 11

- กิจกรรม BLC



## บรรณาธิการ

สวัสดีคุณผู้อ่าน BLC i LETTER ทุกท่านค่ะ มาถึงปีใหม่ 2021 กันแล้ว ด้วยการใช้ชีวิตแบบ New Normal โดยเฉพาะเราคงหนีไม่พ้นเรื่องการใส่หน้ากากอนามัย (Mask) เพื่อป้องกัน Covid - 19 และปัญหาจากฝุ่นละออง PM 2.5 และสิ่งที่ตามคงหนีไม่พ้น 'Maskne' คำที่ใช้เรียกอาการข้างเคียงจากการสวมใส่หน้ากากอนามัยหรือแมสก์ เป็นสิ่วที่เกิดจากการที่เราใส่แมสก์ตลอดเวลา ทำให้เกิดเหงื่อและการสะสมของแบคทีเรีย

วิธีการป้องกันไม่ให้เกิด "Maskne" เริ่มจาก "สำรวจผิว" ลองสำรวจผิวหน้าของเราเองก่อนว่าเคยแพ้ประเภทของผ้าอะไรหรือไม่ "ขนาดของแมสก์" ควรเลือกให้พอดีกับใบหน้าและ ควร "เปลี่ยนแมสก์ทุกวัน" สุดท้ายควร "ทำความสะอาด" เมื่อถอดแมสก์ออกควรล้างหน้าด้วยน้ำเปล่าทันทีเพื่อกำจัดสิ่งสกปรกและแบคทีเรียที่สะสมบนใบหน้าระหว่างวัน

ไม่ว่าจะเป็นเพศไหน วัยไหน เราก็คงดูแลสุขภาพความสะอาดบนใบหน้าของเราด้วยนะคะเนื่องจากเราเป็นเมืองร้อน และเราก็ต้องอยู่กับ Covid ไปอีกพักนึง ฉะนั้นเราควรรักษาสุขภาพทั้งภายในและภายนอก ที่สำคัญไม่ประมาท การดออย่าตก HAPPY NEW YEAR 2021 ค่ะ

# กวางเครือขาว

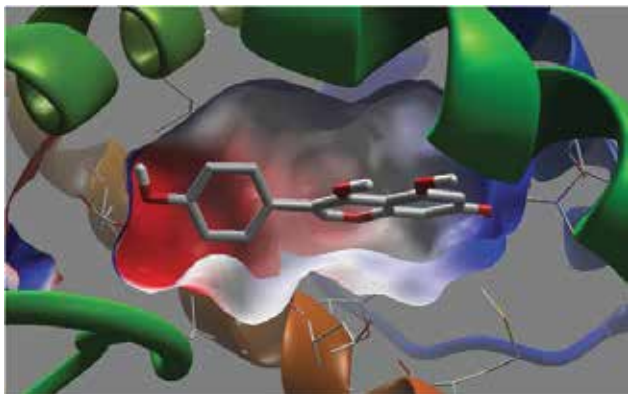


## กวางเครือขาวมี 2 สายพันธุ์

คือ *Pueraria candollei* Graham ex Benth. var. *mirifica* และ *Pueraria candollei* Graham ex Benth. var. *candollei*<sup>1</sup> หัวใต้ดินคล้ายมันแกวขนาดใหญ่ นำมาใช้เป็นตัวยาในตำรับยาบำรุงร่างกายบำรุงเนื้อหนังให้เต่งตึง บำรุงอวัยวะสืบพันธุ์และมดลูก<sup>2</sup>

เนื่องจากมีสารที่มีโครงสร้างทางเคมีและออกฤทธิ์คล้ายฮอร์โมนเพศหญิงที่เรียกว่า phytoestrogen ได้แก่ deoxymiroestrol และ miroestro<sup>3-4</sup> จึงมีการนำสารสกัดกวางเครือขาวมาใช้ในเครื่องสำอาง โดยมีผลงานวิจัยระบุว่า สารสกัดเมทานอลจากกวางเครือขาว ลดการถูกทำลายของอีลาสตินโดยมีค่า IC<sub>50</sub> 143.0±4.78 µg/mL และลดการทำลายคอลลาเจนซึ่งเป็นโครงสร้างที่ให้ความยืดหยุ่นได้ผิวหนัง

อีกทั้ง มีประสิทธิภาพการต้านอนุมูลอิสระ จากผลการทดสอบด้วยวิธี DPPH และ ABTS มีค่า 16.4±6.20 และ 9.3±1.38 µmole ตามลำดับ<sup>5</sup> และยังมีงานวิจัยอีกเป็นจำนวนมากที่แสดงผลสอดคล้องกันในด้านการศึกษาของผิวหนังของกวางเครือขาว



ภาพแสดงการเข้าจับของ Genistein ซึ่งเป็นสาร phytoestrogen ในกวางเครือขาวต่อตัวรับฮอร์โมน เอสโตรเจนชนิดแอลฟาในระดับยีน<sup>6</sup> ซึ่งส่งผลให้เกิดการขยายตัวของเซลล์ ต้านชรา สนับสนุน ความชุ่มชื้น

นอกจากการออกฤทธิ์ต่อตัวรับฮอร์โมนเอสโตรเจนระดับ ยีนแล้ว สารกลุ่ม phytoestrogen ยังออกฤทธิ์ผ่านตัวรับ เอสโตรเจนที่บริเวณเยื่อหุ้มเซลล์ผิวซึ่งมีผลเร็วกว่ามาก<sup>7</sup>

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ร่วมกับมหาวิทยาลัย บูรพาและมหาวิทยาลัยชานอย ได้วิจัยประสิทธิภาพของครีมที่มี สารสกัดกวางเครือขาวพบว่า สามารถลดริ้วรอยเหี่ยวย่นทั้งจำนวน และความลึกของผิวในอาสาสมัครวัยหมดประจำเดือนได้ใน 7 และ 14 วัน เมื่อเปรียบเทียบกับครีมที่ให้ความชุ่มชื้นทั่วไป<sup>8</sup>

## อ้างอิง

1. สมภพ ประธานสุรารักษ์ และพร้อมจิต ศรีลัมภ์ (บรรณาธิการ). สมุนไพร: การพัฒนาเพื่อการใช้ประโยชน์ที่ยั่งยืน. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2547: 164 หน้า.
2. นันทวรรณ บุญยะประกิคร. สมุนไพรไม่พื้นบ้าน เล่ม 1. กรุงเทพฯ: บริษัทประชาชน จำกัด, 2539: 895 หน้า.
3. Cherdshewasart W., Kitsamai Y, Malaivijitnond S. 2007. Evaluation of the estrogenic activity of the wild *Pueraria mirifica* by vaginal cornification assay. *J Reprod Dev.* 53(2): 385-93.
4. Sookvanichsilp N., Soonthorncharenonn N and Boonleang C. 2008. Estrogenic activity of the dichloromethane extract from *Pueraria mirifica*. *Fitoterapia.* 79(7-8): 509-14.
5. Chattuwatthana T., and Okello E., 2015. Anti-collagenase, Anti-elastase and Antioxidant Activities of *Pueraria candollei* var. *mirifica* root Extract and *Coccinia grandis* Fruit Juice Extract: An *In vitro* study. *Eur J Med Chem.* 5(4): 318-27.
6. Yingngam B. and Rungseewijitprapa W. 2012. Molecular and clinical role of phytoestrogens as anti-skin-ageing agents: A critical overview. *Phytopharmacol.* 3(2): 227-44.
7. Levin E. R. 2002. Cellular functions of plasma membrane estrogen receptors. *Steroids* 67: 471-75.
8. SIRISA-ARD P., et al. 2018. DEVELOPMENT OF ANTI-WRINKLE CREAM FROM *PUERARIA CANDOLLEI* VAR. *MIRIFICA* (AIRY SHAW AND SUVAT.) NIYOMDHAM, "KWAO KRUA KAO" FOR MENOPAUSAL WOMEN. *Int. J. Pharm. Pharm.* 10 (7): 16-21.

เรียบเรียงโดย ดร.เริงฤทธิ์ สัปพันธ์

## “นวัตกรรมความงาม ย้อนเวลาให้ผิวกลับมาสาวอีกครั้ง”

วีเอส ทรี รีจูวีนตัง เซรัม ที่มีส่วนผสมสารสกัดจาก “กวางเครือขาว”

### VS III Rejuvenating Serum



กวางเครือขาว : บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง มีน้ำมีนวลช่วยลดเลือนริ้วรอยชะลอ ความเสื่อมของผิวหนัง ลดความมัน ช่วยให้ไม่เป็นสิว ลดฝ้า กระ ทำให้ผิวหนัง หนาไม่หยาบกร้าน



ปอสา : ช่วยปรับสภาพผิวให้ดูขาวขึ้น ลบเลือนจุดด่างดำสีผิวไม่สม่ำเสมอ ฝ้า กระ ผิวคล้ำจากแสงแดด รอยแผลเป็นที่เกิดจากสิว และสีผิวผิดปกติ มีคุณสมบัติต้าน อนุมูลอิสระ



รากสามสิบ : เป็นสารกลุ่ม Phytoestrogen คล้ายกับฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งเป็น ฮอร์โมนเพศหญิง ช่วยในเรื่องบำรุงผิวพรรณ ลดการอักเสบ ลดการสร้างเม็ดสี



# สยบ ปัญหาสิวให้ผิวปัง

## สิว

เกิดจากการอักเสบ-อุดตันของรูขุมขน และต่อมไขมัน โดยมีกพบบริเวณผิวหนัง คอ และลำตัว เนื่องจากบริเวณดังกล่าวมีต่อมไขมันอยู่เป็นจำนวนมาก โดยลักษณะของสิวสามารถแบ่งออกเป็น<sup>1</sup>



### 1. สิวอุดตัน

สิวอุดตัน ชนิดหัวปิด(สิวหัวขาว) ลักษณะ:ตุ่มกลมเล็กสีขาว  
สิวอุดตัน ชนิดหัวเปิด(สิวหัวดำ) ลักษณะ:ตุ่มกลม โดยรูเปิดจะเห็นเป็นลักษณะจุดสีดำ



### 2. สิวอักเสบ

สิวนูนแดง ลักษณะ:ตุ่มนูนแดงขนาดเล็ก และเจ็บเมื่อถูกสัมผัส  
สิหัวหนอง ลักษณะ:เป็นตุ่มนูนแดง ภายในมีหนองสีเหลือง  
สิวอักเสบแดงเป็นก้อน ลักษณะ:เป็นก้อนสิวนขนาดใหญ่สีแดง ภายในมีหนองปนเลือด มีหลายหัวติดกัน และมีอาการเจ็บ  
สิหัวช้าง ลักษณะ:เป็นก้อนนูนขนาดใหญ่สีแดง ภายในมีหนองปนเลือด และมีอาการเจ็บ



#### แนวทางการรักษาสิวอุดตันด้วยยารักษาสิวกุ่มวิตามินเอ

โดยยารักษาสิวกุ่มวิตามินเอั้นประกอบด้วยตัวยาสำคัญ คือ เทรตีโนอิน ซึ่งออกฤทธิ์ผลิตเซลล์ผิวชั้นนอก ทำให้สิวอุดตันสามารถหลุดออกได้ง่ายขึ้น จึงเหมาะสำหรับการรักษาสิวอุดตันทั้งชนิดหัวเปิด และหัวปิด ซึ่งหลังการใช้ยาเป็นเวลา 7 -14 วัน จะพบว่าสิวอุดตันจะถูกดันออกมาถึงผิวชั้นนอก ซึ่งไม่ได้เกิดจากผลข้างเคียงหรืออาการแพ้ยาแต่อย่างใด ดังนั้นจึงควรแนะนำให้ใช้ต่อเนื่องได้เพราะนอกจากจะทำให้สิวลุดได้ง่ายแล้ว ยังช่วยลดการเกิดสิวอุดตันใหม่ได้อีกด้วย อีกทั้งยังกระตุ้นการ สร้างเซลล์ผิวใหม่ และคอลลาเจนในชั้นใต้ผิวหนัง ช่วยลดปัญหาผิวจากริ้วรอย(ที่ความเข้มข้น 0.05% tretinoin เห็นผลการเปลี่ยนแปลงริ้วรอยดูดีขึ้น ตั้งแต่เดือนที่ 4 หลังการใช้<sup>2</sup>

แต่เนื่องจาก ยารักษาสิวกุ่มวิตามินเอจัดเป็นยาอันตรายจึงต้องมีการใช้อย่างระมัดระวัง ห้ามใช้ใน หญิงตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร หลีกเลี่ยงการถูกแสงแดด เนื่องจากผิวมีความไวต่อแสง ทำให้เกิดผิวแดงลอกได้ง่าย แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น หากเกิดอาการ ผื่นแดง ระคายเคืองที่เกิดจากการแพ้ยา ต้องหยุดการใช้ยาทันที และปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกร

ที่มา : 1.ภก.ณัฐพงษ์ สายแก้ว, “ยารักษาสิวกุ่มกรดวิตามินเอ,” วารสารยา, ฉบับที่ 233(กันยายน – ตุลาคม 2020): 45.

2.Kang S, Bergfeld W, Gottlieb AB, et al. Long-term efficacy and safety of tretinoin emollient cream 0.05% in the treatment of photodamaged facial skin: a two-year, randomized, placebo-controlled trial. Am J ClinDermatol.2005;6(4):245-253.

# การปฐมพยาบาลอาการ ฟกช้ำและ ปวดเคล็ด

อาการฟกช้ำและปวดเคล็ดเกิดได้กับทุกเพศทุกวัย โดยมีสาเหตุต่างๆ กัน เช่น ในเด็ก อาจเกิดอุบัติเหตุบ่อยจากการวิ่งชน  
คนสิ่งของ ทำให้เกิดอาการฟกช้ำ เช่น หัวโน หน้าแข้งช้ำ ในผู้ใหญ่อาจเกิดอาการเคล็ดจากการใช้งานกล้ามเนื้อที่ขาดความยืดหยุ่น ทำให้เกิด  
การบาดเจ็บ เคล็ด หรือเกิดการฟกช้ำจากการถูกชน หรือถูกต่อย เป็นต้น

ส่วนในผู้สูงอายุ เนื่องจากเส้นเลือดมีความเปราะบาง บางครั้งอุบัติเหตุเล็กๆ หรือการชนที่มีแรงไม่มากก็สามารถทำให้เกิดอาการฟกช้ำ  
ได้ง่ายๆ อาการดังกล่าวทำให้เกิดการเจ็บปวดและใช้เวลานานกว่าจะหาย รวมถึงส่งผลต่อการทำงานหรือการใช้ชีวิตเนื่องจากกล้ามเนื้อเคลื่อนไหว  
ไม่สะดวก

การปฐมพยาบาลอาการฟกช้ำและปวดเคล็ดที่ดีจะทำให้ผู้บาดเจ็บหายจากอาการเจ็บปวด และทำให้กล้ามเนื้อใช้งานได้ปกติได้เร็วขึ้น  
ซึ่งสามารถทำได้โดย

## ประคบเย็น

# 1.

- หลังจากกระทบหรือบาดเจ็บภายใน 48 ชั่วโมงแรก ควรใช้การประคบเย็น วันละ 2-3 ครั้ง  
ครั้งละประมาณ 15-30 นาที เพื่อลดการบาดเจ็บ ฟกช้ำ บวม

## ประคบร้อน

# 2.

- หลังจาก 48 ชั่วโมง ควรใช้การประคบร้อน วันละ 2-3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 15 นาที  
เพื่อทำให้รอยฟกช้ำ อาการบาดเจ็บหายไป<sup>1</sup>

การใช้ครีมที่มีน้ำมันไพล 14% ทาเพื่อลดการเคล็ดชดยอก อักเสบ ฟกช้ำ บวม<sup>2</sup> ก็สามารถทำได้  
เช่นเดียวกัน โดยทาบริเวณที่มีอาการโดยไม่ต้องงดนอนวันละ 2-3 ครั้ง โดยทั่วไปอาการดังกล่าวจะค่อยๆดีขึ้น  
และหายภายใน 10-14 วัน หากไม่ดีขึ้น ควรพบแพทย์เพื่อรับการรักษาต่อไป

ที่มา :

- 1.อาการฟกช้ำและปวดเคล็ด, รศ.นพ.วรวรรณ ลิ่มทองกุล, เกียรติความรู้สุขภาพ,  
<https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/อาการฟกช้ำและปวดเคล็ด/> (วันที่สืบค้น 06 พฤศจิกายน พ.ศ. 2563)
- 2.ไพล, ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.  
<http://www.thaicrudedrug.com/main.php?action=viewpage&pid=96>. (วันที่สืบค้น 06 พฤศจิกายน พ.ศ. 2563)  
เรียบเรียงโดย ภญ.สุพรรณ วิวัฒน์ตระกูล

# Customer satisfaction กับผู้บริโภคยุค 4.0

Customer satisfaction คือ แนวคิดที่นำไปสู่ความสำเร็จในการสร้างความพึงพอใจแก่ลูกค้า เกิดระหว่างความคาดหวังของลูกค้ากับการบริการจากตัวผู้ประกอบการ การวัดระดับความสำเร็จของ Customer satisfaction เป็นการที่ลูกค้าได้สะท้อนความรู้สึกเชิงบวกจากการให้คะแนนที่สามารถวัดระดับได้

Customer satisfaction มีความสำคัญในการวิเคราะห์สินค้าและบริการของผู้ประกอบการ เพื่อแก้ปัญหาในสินค้าและบริการรวมถึงนำไปปรับปรุงในส่วนที่ควรแก้ไขให้ตอบสนองความพึงพอใจของลูกค้าให้ดียิ่งขึ้น

ผู้บริโภคยุค 4.0 เป็นผู้บริโภคที่อยู่ในยุคที่ขับเคลื่อนเศรษฐกิจด้วยนวัตกรรม ดังนั้น พฤติกรรมผู้บริโภคจึงมีความแตกต่างออกไปจากการใช้จ่ายสินค้าในยุคก่อนๆ สามารถสรุปพฤติกรรมผู้บริโภคยุค 4.0 ได้ดังต่อไปนี้

## 1. Current

การปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทั้งทางเศรษฐกิจและเทคโนโลยีต่างๆ

## 2. Consistent

ความคาดหวังต่อคุณภาพสินค้าและบริการ คือ มีมาตรฐาน สามารถเชื่อถือได้

## 3. Connect

มีความเชื่อมต่อกันในทุกภาคส่วน

## 4. Created

การสร้างสิ่งใหม่ๆ ต่อยอดจากสิ่งเดิมที่มีอยู่

Customer satisfaction เกิดจาก ความเชื่อมั่นในสินค้าและบริการ, ความคิดเชิงบวกต่อสินค้าและบริการ และการรู้จักกลุ่มเป้าหมาย ดังนั้น การสร้าง Customer satisfactionให้กับผู้บริโภคในยุค 4.0 นั้น จึงต้องมีตัวช่วยในการสร้าง Brand ให้ผู้บริโภคมีความเชื่อมั่นในสินค้าและบริการ กระแสและการบอกต่อกันทางสังคมจึงมีความสำคัญในการสร้างให้เป็นที่รู้จัก ส่วนความคิดเชิงบวกต่อสินค้าและบริการเกิดจากประสบการณ์ที่ดีในการได้รับบริการ อาจเกิดได้จากคุณภาพของการนำเสนอ การได้รับผลประโยชน์ การสร้างสิทธิพิเศษ ทำให้ลูกค้ารู้สึกได้ถึงความพิเศษที่ทางกิจการมอบให้ การบริการที่รู้จัก และการรู้จักกลุ่มเป้าหมาย หรือการรู้จักกลุ่มลูกค้าก็สามารถทำให้ทางกิจการนั้นๆนำมาวางแผนและปรับปรุงนโยบายทางการตลาดให้เข้าได้กับกลุ่มเป้าหมายมากยิ่งขึ้น

ข้อมูลจาก คณะกรรมการ ISO9001

<https://medium.com/@thanyalakek/customer-satisfaction-กับผู้บริโภคยุค-4-0-59db737df458>

(วันที่สืบค้น 10 ธ.ค. 2563)







# อาหารฉายรังสี (Irradiated Food)



**อาหารฉายรังสี** คืออาหารที่ผ่านกรรมวิธีการฉายรังสีเพื่อบรรลุดัชนีประสงค์ในการฉายรังสี ได้แก่ ยับยั้งการงอกระหว่าง การเก็บรักษาชะลอการสุกของผักและผลไม้ ควบคุมการแพร่พันธุ์ของแมลง ลดปริมาณปรสิต ยืดอายุการเก็บรักษา หรือลดปริมาณจุลินทรีย์ และกำจัดจุลินทรีย์ก่อเกิดโรค โดยรังสีที่นำมาใช้ฉายอาหารได้นั้นมี 3 ชนิดได้แก่

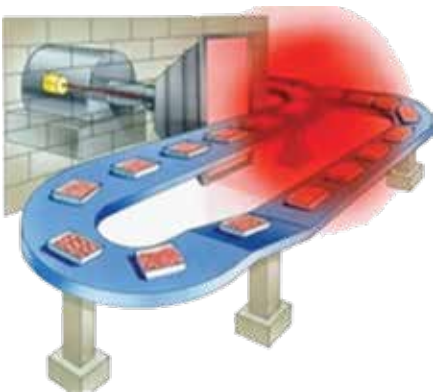
## รังสีแกมมา

## รังสีเอกซ์

## รังสีอิเล็กตรอน

จากผลการศึกษาของศูนย์วิจัยและมหาวิทยาลัยทั้งในและต่างประเทศหลายร้อยโครงการพบว่า ผู้บริโภคจะไม่ได้รับอันตราย จากการรับประทานอาหารที่ฉายรังสีด้วยปริมาณรังสีที่เหมาะสม นอกจากนี้ FDA (Food and Drug Administration) WHO (World Health Organization) และ IAEA (International Atomic Energy Agency) ได้สรุปผลการทดสอบความปลอดภัยของอาหารฉายรังสี ในปี 2523 ว่า **“อาหารใด ๆ ก็ตาม ที่ผ่านการฉายรังสีในปริมาณเฉลี่ยไม่เกิน 10 กิโลเกรย์ ไม่ก่อให้เกิดโทษอันตราย ไม่ก่อให้เกิดปัญหาพิเศษทางโภชนาการและจุลชีววิทยา และไม่จำเป็นต้องทดสอบความปลอดภัยอีกต่อไป”**

การฉายรังสีอาหารได้รับการควบคุมจากกระทรวงสาธารณสุขตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง อาหารฉายรังสี ที่บังคับ ให้การฉายรังสีอาหารในปริมาณที่เหมาะสมและวิธีที่เป็นไปตาม GMP และยังกำหนดให้อาหารที่ผ่านการฉายรังสีมาแล้วจะนำมาฉายรังสี ซ้ำอีกไม่ได้ เว้นแต่อาหารที่มีความชื้นต่ำ เช่น ผลไม้แห้งประเภทธัญพืช ถั่วเมล็ดแห้ง และอาหารแห้ง เป็นต้น นอกจากนี้ผลิตภัณฑ์ที่ฉาย รังสีแล้วต้องแสดงฉลากของอาหารฉายรังสี โดยแสดงชื่อและที่ตั้งของสำนักงานใหญ่ของผู้ผลิตอาหารและผู้ฉายรังสี ระบุข้อความว่า **“ผ่านการฉายรังสีแล้ว”** ระบุวัตถุประสงค์ของการฉายรังสี แสดงเครื่องหมายการฉายรังสีตามรูปที่กำหนด และต้องแสดงวันเดือนและปีที่ ทำการฉายรังสีไว้ด้วย



การฉายรังสีจึงเป็นเทคโนโลยีหนึ่งในหลายเทคโนโลยีที่ถูกนำมาประยุกต์ใช้เป็นตัว ช่วยให้ผู้ประกอบการสามารถพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารและผลผลิตทางการเกษตร ให้ได้ มาตรฐานปลอดภัยและสามารถส่งออกไปจำหน่ายยังต่างประเทศ สร้างความเข้มแข็ง และเพิ่มขีดความสามารถให้ผู้ประกอบการไทย

ข้อมูลจากคณะกรรมการ ISO22000

ที่มา: <https://www.sciencepark.or.th> (วันที่สืบค้น 07 ธ.ค. 2563 )



# 10 จุดสะสม COVID-19

## ธนบัตร และเหรียญ

หลังจับธนบัตร หรือเหรียญ  
ควรรีบทำความสะอาดมือ  
ด้วยเจลแอลกอฮอล์หรือสบู่ทันที

## ที่จับประตู หรือลูกบิดประตู

- ใช้ไหล่ดันเพื่อเปิดประตู
- ใช้สเปรย์แอลกอฮอล์ฉีดบนทึชยูเช็คลูกบิดก่อนสัมผัส

## โต๊ะทำงาน

ควรทำความสะอาดโต๊ะ  
ทำงานตนเองอย่างสม่ำเสมอ  
ด้วยแอลกอฮอล์

## โทรศัพท์สำนักงาน และโทรศัพท์มือถือ

ควรทำความสะอาดบ่อยๆ  
และถอดเคสออกมาเช็ดด้วยแอลกอฮอล์  
เพื่อลดการสะสมของเชื้อโรค

## ราวบันไดเลื่อน

แต่หากจำเป็นต้องจับ  
ควรรีบทำความสะอาดมือ  
ด้วยเจลแอลกอฮอล์  
หรือสบู่ทันที

## ปุ่มกดลิฟต์

ใช้ปากกาหรือไม้จิ้มฟัน  
กดลิฟต์ เพื่อลดการ  
สัมผัสกับลิฟต์โดยตรง

## บัตรคูปองอาหาร บัตรจอดรถแบบบัตรแข็ง

ใช้แอลกอฮอล์เข้มข้นไม่ต่ำกว่า 70%  
ฉีดที่บัตรทุกครั้งที่ได้รับบัตรมา

## ตู้ ATM หรือตู้อัตโนมัติต่างๆ

ควรรีบทำความสะอาดมือ  
ด้วยเจลแอลกอฮอล์หรือสบู่ทันที  
หลังจากสัมผัสตู้

## ห้องน้ำสาธารณะ

- ใช้ทิชชูสัมผัสกับอุปกรณ์แทน
- ใช้สเปรย์แอลกอฮอล์เช็ดบริเวณที่ต้องสัมผัส
- หลังเสร็จธุระ: ควรทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์หรือสบู่ทันที

## พัสดุ

- ใช้สเปรย์แอลกอฮอล์ฉีด
- ทิ้งไว้ในห้องแยกเป็นเวลา 2 วัน
- พักพัสดุที่ทิ้งไว้ไม่ได้ก็ให้เช็ดทำความสะอาด ก่อนจับต้อง

ที่มา : คลังความรู้สุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข [http://healthydee.moph.go.th/view\\_media.php?id=925](http://healthydee.moph.go.th/view_media.php?id=925)





# กินอย่างไร ลดอ้วน



อย่ารอให้ป่วย จงกินอาหารเป็นยา ก่อนที่ทำงานจะต้องกินยาเป็นกำมือ แล้วต้องกินยาเป็นอาหาร เลือกกินอาหารที่ดีในปริมาณที่เหมาะสมกับตัวเองและกินอย่างถูกวิธี ลองมาดูกันว่า กินอย่างไร อาหารถึงจะเป็น"ยา" ให้กับตนเองได้

- กินอาหารครบทั้ง 5 หมู่ และถูกสัดส่วนใน 1 วัน ร่างกายต้องการอาหารทั้ง 5 หมู่ ในสัดส่วน ดังนี้
  - ▶ นมวันละ 1-2 แก้ว
  - ▶ ผลไม้สด 1 จานรองแก้วกาแฟ (ควรเลือกให้หลากหลายและหวานน้อย)
  - ▶ ข้าว 1/4 ของจาน ควรเสริมหรือเลือกข้าว/แป้งที่ไม่ขัดสี
  - ▶ เนื้อสัตว์ 1/4 ของจาน ควรเลือกเนื้อสัตว์ที่ไขมันต่ำหรือไม่ติดมัน หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูป
  - ▶ ผัก ครึ่งหนึ่งของจาน ควรเลือกผักให้หลากสี หลากชนิด



- เลือกอาหารแต่ละหมู่ให้เหมาะสม และใช้อาหารทดแทนที่ถูกสัดส่วน

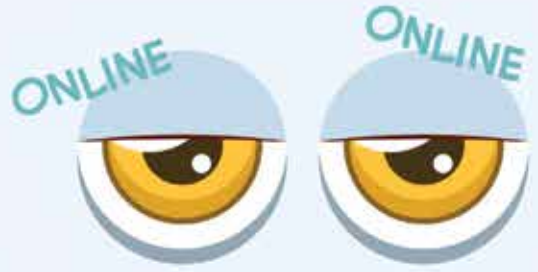


- กินในปริมาณที่เหมาะสม
- เลี่ยงอาหารที่สู่มเสี่ยง
  - ▶ เลี่ยงอาหารหวานจัด มันมาก เค็มจัด
- กินอาหารอย่างถูกวิธี กินตามศาสตร์แพทย์แผนตะวันออก คือ
  - ▶ กินช้า - เคี้ยวให้ละเอียด กินอย่างมีสติ
  - ▶ ถูกเวลา - หนักมือเช้า เบามือเที่ยง เลี่ยงมือเย็น งดมื้อดึก
  - ▶ อยากรับพิษ - กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน เลือกอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ
  - ▶ ล้างมือก่อนกินอาหาร
  - ▶ ขับพิษออกจากร่างกาย - ควรขับถ่ายเป็นประจำทุกวัน
  - ▶ กินอาหารครบ 5 หมู่

- อ่านฉลากก่อนกิน



# โรคที่เกิดขึ้นจากผลกระทบ ในช่วง COVID-19



## “ปัญหาเรื่องตาจากการเรียน หรือประชุมออนไลน์”

การปรับตัวในช่วง COVID-19 อย่างหนึ่งคือการให้อยู่บ้าน หยุดเชื้อ และการรักษาระยะห่างทางสังคม โดยการใช้นับบบออนไลน์ในการเรียนและการประชุม ทำให้หลายคนเกิดปัญหาเรื่องตาขึ้น โดยเฉพาะการจ้องมองจอคอมพิวเตอร์ หรือโทรศัพท์มากเกินไป ทำให้เกิดอาการเมื่อยล้าทางสายตา หรือที่เรียกว่า eye strain บางคนเรียกจำเพาะว่ากลุ่มอาการทางสายตาที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ (computer vision syndrome)

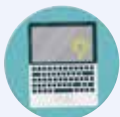
### อาการที่พบบ่อย

อาการตาแห้ง ตาล้า ตาพร่ามัว น้ำตาไหลบ่อย ๆ หรือปวดศีรษะ โดยเฉพาะรอบกระบอกตา บางคนมีการปวดคอ บ่า ไหล่ หรือไม่สามารถมองเห็นแสงจ้าได้ตามปกติ

บางคนสงสัยว่าทำไมการใช้สายตาจ้องมองจออิเล็กทรอนิกส์ จึงทำให้ตาล้าได้มากกว่าเวลาอ่านจากหนังสือหรือสิ่งพิมพ์ปกติ แม้จะใช้ระยะเวลาเท่ากันในการอ่าน เนื่องจากการมองหน้าจอจากเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์มีระยะห่าง หรือมุมที่อาจไม่เหมาะสมเมื่อเทียบกับกระดาษ มีความแตกต่างในพื้นหลังกับตัวอักษรไม่เท่ากับกระดาษ และมีการหลับตาบ่อยน้อยกว่าขณะจ้องจออิเล็กทรอนิกส์

### เราจะมีวิธีการป้องกันอาการเมื่อยล้าทางสายตา ได้อย่างไร

ไม่จ้องมองจออิเล็กทรอนิกส์อย่างต่อเนื่อง ควรพักสายตาสัก 10-20 วินาที โดยมองไปที่อื่น หรือหลับตาบ้างอย่างน้อยทุก 15-20 นาที



จำกัดการมองหน้าจออิเล็กทรอนิกส์ในเวลาที่จำเป็น นอกเหนือจากการที่เรียนหรือประชุมออนไลน์ที่เกี่ยวกับการเรียนหรือหน้าที่ เช่น งดหรือลดเวลาการใช้โซเชียลมีเดีย หรือการเล่นเกม หันมาอ่าน นิตยสารหรือสื่ออื่น ๆ ด้วยกระดาษ หรือใช้การฟังแทน



ลดการใช้หน้าจอขนาดเล็ก เช่น จากโทรศัพท์มือถือ เลี่ยงมาใช้อุปกรณ์ที่หน้าจอใหญ่กว่า เช่น แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์



ปรับความสว่างของหน้าจอ รักษาระยะห่างจากจอให้เหมาะสม



ใช้การตัดแสงสีฟ้าจากอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ



นั่งในห้องที่มีแสงสว่างเพียงพอ



ปรับเปลี่ยนท่านั่งให้เหมาะสม และลุกเดินบ่อย ๆ

# ก ก ก ข ข ข

Reference : <https://www.rama.mahidol.ac.th/atrama/issue038/health-station> (วันที่สืบค้น 17 ตุลาคม พ.ศ.2563)





เมื่อวันที่ 17 สิงหาคม 2563 เกสเซอร์อลงกรณ์ สีละอุปชิตานต์ เป็นผู้แทนบริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด ในการรับมอบรางวัล อย.ควอลิตี้ อวอร์ด ปี 2563 ประเภทเครื่องสำอางและอาหาร เพื่อแสดงว่าเป็นสถานประกอบการที่มีการดำเนินงานอย่างมีคุณภาพ มีจริยธรรมและ-ประกอบกิจการด้วยความรับผิดชอบต่อสังคม จากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



เมื่อวันที่ 21 กันยายน 2563 คุณทวีพร เขาแก้ว และคุณอรรณพ สุขอนันต์ เป็นผู้แทน บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด เข้ารับรางวัลเกียรติยศสูงสุดสถานประกอบการดีเด่นด้านแรงงานสัมพันธ์และสวัสดิการแรงงาน 15 ปีติดต่อกัน (พ.ศ.2549-2563) โดยมีนายสุชาติ ชมกลิ่น รัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน เป็นผู้มอบรางวัล ในงาน Thailand Labour Management Excellence Award 2020 ณ โรงแรมสวิสโฮเทล กรุงเทพฯ



บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด ได้ร่วมจัดบูธนิทรรศการและผลิตภัณฑ์ วิเอสกรีน พร้อมโปรโมชั่นมากมาย ในงานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ 17 ตั้งแต่วันที่ 2-6 กันยายน 2563 ณ อิมแพ็ค เมืองทองธานี จ.นนทบุรีที่ผ่านมา



คุณวีระกิตต์ พูลสวัสดิ์ ผู้อำนวยการศูนย์ความปลอดภัยในการทำงาน เขต7 กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน พร้อมคณะเป็นเกียรติในงานมอบรางวัล "รางวัลเกียรติยศสถานประกอบการดีเด่นแบบดีเด่น ด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ประจำปี 2563 ระดับประเทศ (ระดับแพลทินัม) ปีที่ 13" โดยมีคุณสุกัญญา สายบัว ผู้อำนวยการโรงงาน บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด รับมอบ



บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด เข้ารับมอบรางวัล CSR-DIW Award 2020 จากกรมโรงงานอุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม โดยมี นายประกอบ วิวิธจินดา อธิบดีกรมโรงงานอุตสาหกรรม เป็นประธานในพิธี เมื่อวันที่ 17 พฤศจิกายน 2563 ณ ห้องมิววามรังสรรค์ สโมสรกองทัพบก ถนนวิภาวดี กรุงเทพฯ



ครบรอบ 27 ปี บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด ได้จัดงานปีมหัศจรรย์มงคลซึ่งจะจัดขึ้นเป็นประจำทุกปี โดยมีพิธีทางสงฆ์ ทำบุญตักบาตร บวงสรวงศาลพระพรหม ในวันเสาร์ ที่ 28 พฤศจิกายน 2563 เพื่อเป็นสิริมงคลแก่ผู้บริหารและพนักงาน



# ผู้ผลิตสินค้า OEM



✓ เครื่องสำอาง  
COSMETIC



✓ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร  
FOOD SUPPLEMENTS



our service  
ONE STOP SERVICE



www.bangkoklab.net



☛ กวาวเครือขาว

☛ สยบปัญหาสิวให้ผิวงัง

☛ การรับประทานอาหารฟอสฟอรัส และปอดเคล็ด

☛ Customer satisfaction กับผู้บริโภคยุค 4.0

☛ อาหารฉายรังสี (Irradiated Food)

☛ 10 จุดสะสม Covid - 19



ไม่หยุดนิ่ง

วิจัยและพัฒนา

ไม่ยุ่งยาก

บริการขั้นทะเยอ

สะดวก

บริการออกแบบ

เชี่ยวชาญ

บริการผลิต

หลากหลาย

บริการแบ่งบรรจุ

มั่นใจคุณภาพ

วิเคราะห์และตรวจสอบ

รวดเร็ว

บริการจัดส่ง

☛ กินอย่างไร ลดอ้วน ลดโรค

www.vslitthailand.com

www.facebook.com/vslitthailand.official/

☛ โรคที่เกิดขึ้นจากผลกระทบ  
ในช่วง Covid - 19

☛ กิจกรรม BLC



VS III



marketing@bangkoklab.net



(+66) 0 3271 9900



(+66) 0 3271 9917