



จุลสาร

ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๗ ประจำปี ๒๕๖๑
<http://chumchon.cdd.go.th/>

ส่งเสริมการเรียนรู้ ของชุมชน



รัฐบาลเร่งขับเคลื่อนเศรษฐกิจฐานราก
ผ่านนโยบาย **สานพลังประชารัฐ**
พช.นิวส์ หน้า ๒



เกษตร



แปรรูป



ท่องเที่ยว
โดยชุมชน



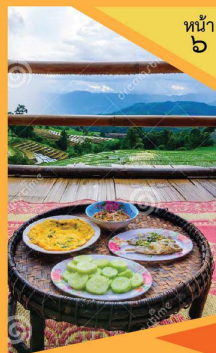
หน้า
๓

Check In ชุมชน
พลังศรัทธา
กับการพัฒนาประชาชน
ด้วยภูมิปัญญา



หน้า
๔-๕

พัฒนา คือ สร้างสรรค์
จากหมู่บ้าน
เศรษฐกิจพอเพียง...
สู่การท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน
บ้านบ่อแร่ จังหวัดอุตุเกิด



หน้า
๖

รอบรู้ พช.
ชุมชนท่องเที่ยว
OTOP นวัตกรรม
จุดยืนที่ชุมชน...
เข้มแข็งอย่างยั่งยืน



หน้า
๗

เติมพลังชุมชน
ธนาครด้นไม้
จุดเริ่มต้นของ
ความรักและความสามัคคี



หน้า
๘

เคล็ดลับสู่ความสุข
๙ วิธีเลี้ยงไข่มุนทรานส์
หยุดความเสี่ยงจากโรคร้าย





ทิศทางการพัฒนาประเทศของรัฐบาลคือการพัฒนาตามยุทธศาสตร์ประเทศมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน ซึ่งไม่ใช่เพียงเฉพาะความสำเร็จจากตัวเลขการเติบโตของผลิตภัณฑ์มวลรวมของประเทศ หรือ GDP ที่ดีขึ้นเท่านั้น หากแต่รัฐบาลยังมุ่งพัฒนาเพื่อลดความเหลื่อมล้ำ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตและช่วยสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน

พลเอก อนุพงษ์ เผ่าจินดา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย ในฐานะหัวหน้าทีมภาครัฐคณะทำงานการพัฒนาเศรษฐกิจฐานรากและประชารัฐ (E๓) พร้อมด้วย นายสุภาพ สิริวัฒนภักดี กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน) ในฐานะหัวหน้าทีมภาคเอกชน และนายอภิชาติ โตดิลกเวชช์ อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน ในฐานะคณะทำงานและเลขานุการร่วมภาครัฐ พร้อมด้วยคณะทำงานการพัฒนาเศรษฐกิจฐานรากและประชารัฐ (E๓) ได้นำคณะเข้าพบ พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี เพื่อนำเสนอผลงานการพัฒนาเศรษฐกิจฐานรากและประชารัฐ ก่อนการประชุมคณะรัฐมนตรี ณ บริเวณโถงกลาง ตึกบัญชาการ ๑ ทำเนียบรัฐบาล

โดย พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี ได้กล่าวว่า “เราจะต้องมีการเพิ่มมูลค่าของสินค้า การเกษตร เพราะเหล่านี้คือรายได้ของประชาชนผ่านกลไกประชารัฐ เพราะถ้าไม่ทำให้กลไกเหล่านี้มีความเข้มแข็ง ก็จะไม่สามารถเดินหน้าไปได้ อยากให้ทุกคนช่วยกันติดตามว่ารัฐบาลได้แก้ไขปัญหายังไงไปบ้าง ทั้งต้นทาง กลางทาง และปลายทาง”

สำหรับแนวทางการดำเนินงาน พลเอก อนุพงษ์ เผ่าจินดา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย กล่าวว่ารัฐบาลได้ประกาศใช้นโยบาย “สานพลังประชารัฐ” ผ่านโครงสร้างการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ ที่มุ่งมั่นลดความเหลื่อมล้ำ พัฒนาคุณภาพคน และเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน โดยมี



คณะทำงานร่วมภาครัฐ ภาคเอกชน จำนวน ๑๒ คณะ เป็นกลไกขับเคลื่อนนโยบายและน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และแนวทางการพัฒนาของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ในด้านการพัฒนา คือ “เข้าใจ เข้าถึง และพัฒนา” มีกรอบเป้าหมายที่จะนำมาสู่ความยั่งยืน โดยได้ดำเนินการ ๓ เรื่อง ประกอบด้วย ด้านการเกษตร ด้านการแปรรูป และด้านการท่องเที่ยวโดยชุมชน ภายใต้ ๕ กระบวนการ ได้แก่ การเข้าถึงปัจจัยการผลิต การสร้างองค์ความรู้ การตลาด การสื่อสาร สร้างการรับรู้ และการบริหารจัดการ โดยมีคณะกรรมการประสานและขับเคลื่อนนโยบายสานพลังประชารัฐประจำจังหวัด (คสป.) และบริษัทประชารัฐรักสามัคคีจังหวัด (วิสาหกิจเพื่อสังคม) จำกัด เป็นกลไกในการขับเคลื่อน นายอภิชาติ โตดิลกเวชช์ อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน กล่าวว่าในช่วงปีงบประมาณ ๒๕๖๐-๒๕๖๑ กรมการพัฒนาชุมชนได้ดำเนินการขับเคลื่อนการพัฒนาเศรษฐกิจฐานรากและประชารัฐ โดยได้สร้างคน เพื่อที่จะให้คิดต่อยอดได้ด้วยกระบวนการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งได้ช่วยสร้างแนวคิดวิธีการ หรือระบบที่จะทำให้ครัวเรือนยากจนและครัวเรือนทั่วไปก้าวไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคง ทั้งนี้ปัจจุบัน มีกลุ่มเป้าหมายได้รับการพัฒนา ๓,๘๘๕ กลุ่ม แยกเป็นด้านการเกษตร จำนวน ๑,๐๑๙ กลุ่ม ด้านการแปรรูป จำนวน ๒,๐๒๕ กลุ่ม ด้านการท่องเที่ยวโดยชุมชน จำนวน ๙๔๑ กลุ่ม รวมรายได้ที่เกิดขึ้น ๒,๒๒๔ ล้านบาท มีผู้ได้รับประโยชน์ ๕๓๒,๓๕๖ คน

ที่สำคัญจากข้อมูล จปฐ. พบว่าชุมชนเป้าหมายมีรายได้เพิ่มขึ้นจากปี ๒๕๖๐ ร้อยละ ๑.๒๓ ยอดเงินรวม ๗๖๓,๐๐๒,๘๔๓ บาท อีกทั้งยังมีการขยายผลวิสาหกิจเพื่อสังคมระดับอำเภอตำบล เพิ่มอีก ๑๔ แห่ง นอกจากนี้ ได้มีการสร้างเครือข่ายเชื่อมโยงผลิตภัณฑ์ข้ามจังหวัด ๖ แห่ง เครือข่ายผ้าบาติก เครือข่ายโคขุน เครือข่ายตลาดประชารัฐ เครือข่ายนครชัยบุรินทร์ เครือข่ายเพชรสมุทรศรี และเครือข่ายมโนราห์ รวมทั้งมีการพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้สอดคล้องต่อตลาด เช่น เห็ด จังหวัดอ่างทอง ยอดจำหน่าย ๑๑๒,๐๐๐ บาท/เดือน ขาไก่ ข้าวหอมมะลิ จังหวัดร้อยเอ็ด ยอดจำหน่าย ๑๐๐,๐๐๐ บาท/เดือน ท่องเที่ยวชุมชนบ้านเตื่อ จังหวัดหนองคาย รายได้ ๒๔๐,๐๐๐ บาท/เดือน และเครื่องสำอางแบรนด์ส้มซ่า จังหวัดพิษณุโลก ยอดจำหน่าย ๓๕๐,๐๐๐ บาท/เดือน รวมทั้งมีการเพิ่มช่องทางการตลาดหลากหลายในทุกจังหวัด

ในทิศทางการพัฒนาที่มุ่งมั่นลดความเหลื่อมล้ำและพัฒนาเศรษฐกิจฐานรากดังกล่าวข้างต้น กรมการพัฒนาชุมชนกำลังดำเนินงานเพื่อให้เห็นผลมากขึ้น คือ โครงการชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี ซึ่งเป็นการพัฒนาแบบบูรณาการทุกภาคส่วน มุ่งใช้เสน่ห์ของชุมชน ภูมิปัญญา วิถีชีวิต วัฒนธรรม และประสบการณ์ด้านการพัฒนาผลิตภัณฑ์ชุมชน OTOP ที่มีอยู่ของชาวบ้าน มาสร้างสรรค์หรือดีไซน์ออกไปเป็นชุมชนท่องเที่ยวแบบองค์รวม ในเชิงคุณภาพที่แปลกใหม่เพื่อสร้างอาชีพที่เกี่ยวข้องเพิ่มขึ้นในชุมชน สร้างมูลค่าเพิ่มให้กับผลิตภัณฑ์ชุมชน OTOP เมื่อมีนักท่องเที่ยวเข้าไป ก็เกิดการกระจายรายได้และนำไปสู่ความเข้มแข็งของเศรษฐกิจฐานรากได้ต่อไป

ภาพประกอบจาก : <http://www.thaigov.go.th/gallery/contents>



บก.ขอศุข

การเดินทางถือเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่มีค่ายิ่ง การได้ไปในที่ที่สวยงาม น่าสยบายทั้งกายและใจ เป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับการได้ไปสัมผัส สิ่งแวดล้อม ทรัพยากรธรรมชาติ มีความงดงาม แตกต่างกันไปตามแต่ละภูมิภาค ภูมิประเทศ แต่ความประทับใจไม่รู้ลืมมาจากสื่อสัมผัสจากใจของผู้ต้อนรับ เจ้าของบ้านกับผู้มาเยี่ยมเยือน “คนในบ้านสยบายใจ มีความสุข คนนอกอึ้งใจคลายทุกข์” เทียนน้ำตก เดินป่าท่องไพร ล่องแพ ลอยทะเล ดำน้ำ ปีนหน้าผาที่ไหนก็มี ไปที่ไหนก็ได้ แต่มาที่นี่แล้วมีความสุข อยากมาอีก มาฟังเรื่องเล่า มาดูคนเล่า มาเล่าสุข แลกทุกข์ ปลดปล่อยอดีต เป็นความแตกต่างที่หาได้ยากจากที่อื่น

เจ้าบ้านต้องเตรียมใจ “การสร้างความสุขให้คนอื่น ความสุขของตัวเองจะลดลง” เพราะต้องบริหารและบริการ ให้คนที่มีความต้องการต่าง ๆ กัน โดยไม่มีความสิ้นสุด ทั้งง่าย ๆ ทั้งเห็นแก่ตัว แม้แต่ต้องการแค่ความคุ้มค่า สะใจก็มี หากเราคิดจะเป็นนักขายที่เน้นขายของให้ได้มาก ๆ และกำไรงาม อาจขายซ้ำคนเดิมได้ไม่มาก แต่ถ้ามีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันแล้วไม่ต้องเสนอขาย..เขาก็ขอซื้อเอง คนบริการพร้อม สถานที่ให้บริการพร้อม การบริหารจัดการเป็นระบบ ทั้งก่อนการต้อนรับ ระหว่างให้บริการ และบริหารหลังการพบกัน ต้องคิดว่าหากเราต้องการอะไรในบริการ แล้วจะให้คนอื่นอย่างนั้น อย่างไร ทำให้เขามากกว่าที่เราเคยได้ ได้หรือไม่.. เปิดบ้านให้คนอื่นมาเที่ยว คงจะได้ “เพื่อนที่ดีมากกว่า จะคิดว่าจะเอาเงินคนอื่นมาเป็นของเราอย่างเดียว”



บทความโดย :

นายรังสรรค์ หังสนาวิน

น.ส.วิลาสินี สุดสาร

น.ส.อรรณพ เพียรราษฎร์

ผอ.กลุ่มงานส่งเสริมการเรียนรู้ชุมชน

นักวิชาการพัฒนาชุมชนชำนาญการ

นักวิชาการพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ

พลังศรัทธา กับการพัฒนาประชาชน ด้วยภูมิปัญญา

“ทำแล้วได้ประโยชน์
ทำแล้วรัก ผูกพัน
ต้องดูแลตลอดเวลา
ผลที่เกิดขึ้นมาแบ่งใช้
สำหรับส่วนรวม”

“ใจรัก ทำแล้วมีความสุข
ได้ประโยชน์ ทั้งตัวเองและส่วนรวม”

“เกิดความรัก ความสามัคคี
สิ่งอยากมี อยากกิน ทำเลย
ทำแล้วเหลือแบ่งปันกัน เหลือมากจึงขาย
และเป็นแหล่งอาหารของหมู่บ้าน”

“ทำแล้วได้อะไร?”

เป็นคำตอบจาก “ครูภูมิปัญญา” ในคณะกรรมการโรงเรียนภูมิปัญญาท้องถิ่น จังหวัดปราจีนบุรี
ซึ่งเป็นสถานที่พบกันระหว่างผู้ที่ต้องการรู้ กับผู้รู้ต้องการสอน
เป็นความสัมพันธ์ที่สอดคล้องและเชื่อมประสาน เกิดประโยชน์ทั้งในระดับ บุคคล ครอบครัว ชุมชน



ภูมิปัญญา ที่ใช้ในการดำเนินชีวิตคือ ความรู้ ทักษะ แนวคิด ทศนต่อชีวิตที่สะสม บ่มเพาะจากประสบการณ์ ทำซ้ำ ฝึกใช้อย่างเชี่ยวชาญและลึกซึ้ง ใช้สำหรับการจัดการกับปัญหาและใช้ยกระดับความสำเร็จของครอบครัวและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในหมู่บ้านสัมมาชีพ สัมมาชีพ คือ การทำงานที่นำทรัพยากร ปัจจัยการผลิต เลือกใช้ภูมิปัญญา ความเชื่อ ประเพณี วัฒนธรรม สร้างกิจกรรมที่เป็นมิตรและสมดุล ระหว่างคนและสิ่งแวดล้อม คนมีรายได้ สิ่งแวดล้อมไม่ถูกทำลาย คนมีความสุขยั่งยืน

การส่งเสริมและสร้างการยอมรับให้ “ครูภูมิปัญญา” ด้วยการเปิดให้โอกาสนำความรู้ ประสบการณ์มาถ่ายทอดสู่ผู้รู้ผู้นำไปเปลี่ยนชีวิต และการรวมผู้ที่ได้รับความเคารพ เชื่อถือ เป็นผู้มีความพร้อมที่จะช่วยเหลือสังคมมาเป็นแกนนำในการเคลื่อนไหวสนับสนุนการพัฒนาครัวเรือนสัมมาชีพในภาคประชาชน โดยจัดตั้งโรงเรียนภูมิปัญญาท้องถิ่นขึ้น ประกอบด้วย คณะกรรมการขับเคลื่อนด้านการพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่น โรงเรียนภูมิปัญญาท้องถิ่น จุดเรียนรู้ในระดับตำบล



ความเข้มแข็งของคณะกรรมการขับเคลื่อนด้านการพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีตัวแทนจากทุกอำเภอ เกิดจากการพบปะแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ในการพัฒนาภูมิปัญญาเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยมีสำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดเป็นพี่เลี้ยง คณะกรรมการบริหารโรงเรียนและครูภูมิปัญญาทุกคน เพิ่มพูนความรู้ไม่หยุดนิ่ง

โรงเรียนภูมิปัญญาท้องถิ่น จัดตั้งทุกอำเภอ ๑ อำเภอ ๑ แห่ง คัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิร่วมเป็นกรรมการโรงเรียน โดยมีตำแหน่งผู้อำนวยการ (ตำแหน่งนี้ดีต่อใจแม้มีอำนาจเท่าเดิม) เป็นผู้นำการบริหารงาน ประกอบกับกรรมการฝ่ายต่าง ๆ ครูที่มีความพร้อม ความสามารถในการจัดการเรียนการสอน ฝึกทักษะผู้เรียนได้ มีทั้งหลักสูตรการสอน มีสถานที่สำหรับการฝึกทักษะ มีผลงานผลิตภัณฑ์ที่สำเร็จ มีคุณค่า คุณภาพ แสดงให้เห็นเป็นตัวอย่าง รวมทั้งเป็นศูนย์กลางการประสานงานระหว่างครูภูมิปัญญาในเขตอำเภอ และกระตุ้นการเพิ่มศักยภาพแหล่งเรียนรู้ในเขตอำเภอ

จุดเรียนรู้ ที่ครูภูมิปัญญาที่เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน จัดสถานที่สำหรับสอนที่เรียกกันว่า “วิทยาเขต” (วิทยาเขตตำแหน่งเล็กกว่า ผอ.โรงเรียน!) เป็นเครือข่ายของโรงเรียนกระจายอยู่ในระดับตำบล มีจำนวนตามวิชาที่ครูภูมิปัญญาจะสอนได้หรือตามเมนูอาชีพ

รูปแบบการทำงานสนับสนุนโครงการ สำนักงานพัฒนาชุมชนเสริมสร้างความสำเร็จ คือ ในระดับอำเภอ ค้นหาครูภูมิปัญญา เชิญชวนเข้าร่วมโครงการ สร้างการยอมรับจากประชาชน วิเคราะห์สภาพชุมชน และศูนย์เรียนรู้ที่มี วางแผนการพัฒนา ประชุมครูภูมิปัญญา จัดทำเมนูอาชีพ พัฒนาทักษะการสอนของครูและแหล่งเรียนรู้ ติดตามสอนแนะ

ระดับจังหวัด สร้างความเข้าใจในแนวทางแก่เจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชน ครูภูมิปัญญาและคณะทำงานฯ บูรณาการหน่วยงานสนับสนุน เพิ่มศักยภาพของคณะกรรมการขับเคลื่อนด้านการพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่น และสนับสนุนงบประมาณ รวมทั้งจัดกิจกรรมนำกลุ่มเป้าหมายเข้าเรียนในโรงเรียนฯ

การดำเนินการในโครงการนี้ ช่วยค้นหา พัฒนาความสามารถครูภูมิปัญญาในฐานะผู้สอน สร้างการยอมรับนับถือ และยกระดับทักษะการบริหารจัดการชุมชน เป็นผู้นำในการเคลื่อนไหว (movement) ในการพัฒนาชุมชน สร้างการมีส่วนร่วมในการพัฒนาครอบครัวและชุมชน รวมทั้งพัฒนาแหล่งเรียนรู้ อุปกรณ์การสอน ผลิตภัณฑ์ ขยายความรู้จากรู้เพื่อการผลิตเป็นรู้เพื่อแปรรูปจำหน่ายและสร้างเครือข่ายแบ่งปันประสบการณ์และทรัพยากร ในการพัฒนาร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพสูงขึ้น

การท่องเที่ยว คือ หนึ่งในฟันเฟืองสำคัญที่นำรายได้เข้าสู่ระบบเศรษฐกิจของประเทศ โดยเฉพาะธุรกิจท่องเที่ยวเกี่ยวกับธรรมชาติ หลายแห่งในประเทศไทยเป็นที่ยอมรับในระดับโลก เพียงแต่ที่ผ่านมการท่องเที่ยวเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วจนเกินไป ทำให้เกิดปัญหากับสิ่งแวดล้อม สังคมและวัฒนธรรม อาทิ การรุกรานที่สาธารณะ ปัญหาน้ำเสีย ขยะ การรุกรานชายหาด ตลอดจนปัญหาบาร์เบียร์ โซเกณี ฯลฯ ซึ่งล้วนเป็นปัญหาที่สั่งสมมานานและยังไม่ได้รับการแก้ไขอย่างเด็ดขาด โครงการชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี คือ หนึ่งในแนวทางการพัฒนาด้านการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน โดยกรมการพัฒนาชุมชนจะมุ่งพัฒนาชุมชนท่องเที่ยวแบบองค์รวมในเชิงคุณภาพด้วยกระบวนการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน

การพัฒนาชุมชน กับการ ท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน



กรมการพัฒนาชุมชน มีภารกิจในการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมของประชาชน รวมทั้งการส่งเสริมและพัฒนาเศรษฐกิจชุมชนฐานรากให้มีความมั่นคงและมีเสถียรภาพ การท่องเที่ยวโดยชุมชน คือ หนึ่งในแนวทางสำคัญที่มุ่งสร้างรายได้ในชุมชนและเพื่อให้ชุมชนเข้มแข็ง ประชาชนสามารถพึ่งตนเองได้ โดยจะใช้อัตลักษณ์ของท้องถิ่นมาสร้างมูลค่า ผ่านการท่องเที่ยวโดยชุมชน ภายใต้การบูรณาการของทุกภาคส่วนเน้นการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวของชุมชนให้ดึงดูดใจของนักท่องเที่ยว

คุณกิตติพล เวชกุล พัฒนาการจังหวัดภูเก็ต หนึ่งในเมืองตากอากาศชั้นนำระดับโลกได้อธิบายถึงแนวทางการพัฒนาด้านการท่องเที่ยวของกรมการพัฒนาชุมชน ให้ฟังว่า “การพัฒนาสู่การท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน ต้องประกอบด้วยกลไกภาคประชาชน การสานพลังประชารัฐ ยึดการมีส่วนร่วมเป็นสำคัญ ” และยังได้สรุปหลักการสำคัญของการพัฒนาหมู่บ้าน OTOP เพื่อการท่องเที่ยว (OTOP Village) ที่ได้ดำเนินการมาแล้วอย่างต่อเนื่องว่ามีหัวใจของการดำเนินงานอยู่ ๓ ด้าน ได้แก่ การพัฒนาคน ผลิตภัณฑ์ และสภาพแวดล้อมไปพร้อมกัน รวมทั้งเป็นโครงการพัฒนาหมู่บ้านที่ไม่ได้เริ่มจากศูนย์ แต่จะต่อยอดในหมู่บ้านที่มีทุนทางวัฒนธรรม ทุนทางธรรมชาติอยู่แล้วมากมาย”

นอกจากนี้ กรมการพัฒนาชุมชนยังได้ดำเนินโครงการชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี เพื่อนำความคิดสร้างสรรค์ไปผสมผสานกับธรรมชาติ ประวัติศาสตร์ และวัฒนธรรมท้องถิ่นให้เข้ากับธุรกิจท่องเที่ยว เพื่อสร้างอาชีพ สร้างรายได้ ช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจท้องถิ่นให้เกิดความเข้มแข็ง สนับสนุนนโยบายของรัฐบาลในการลดความเหลื่อมล้ำของสังคม



การท่องเที่ยว โดยชุมชน @ บ้านบ่อแร่

หากเดินทางมาตามถนนศักรีเดชม บนเส้นทางไปแหลมพันวา จากตัวเมืองภูเก็ตประมาณหลัก กม.ที่ ๓ ก็ถึงบ้านบ่อแร่ หนึ่งในหมู่บ้านท่องเที่ยวโดยชุมชนบนเกาะภูเก็ต บ้านบ่อแร่ หมู่ที่ ๖ ต.วิชิต อ.เมืองภูเก็ต จ.ภูเก็ต เป็นหมู่บ้านที่ผู้คนไทยพุทธและไทยมุสลิมอยู่ร่วมกันมาตั้งแต่อดีต ที่นี่ยังเป็นหมู่บ้านที่มีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของ ๒ ศาสนา และจะดำเนินชีวิตตามวิถีพอเพียง หลายบ้านที่นี่จะปลูกพืชผักสวนครัว ทำสวนผลไม้ และทำขนมด้วยภูมิรู้ตามความชำนาญของตน ไว้ออกขายให้กับนักท่องเที่ยวที่ผ่านไปมา ชื่อของหมู่บ้าน มีที่มาจากแต่เดิมจะมีการขุดบ่อน้ำกันทุกบ้าน เมื่อขุดลึกไป ๒-๓ เมตร ก็จะพบหินกรวดสีน้ำตาลกันทุกบ่อ ซึ่งภาษาถิ่นได้จะเรียกว่าหินกรวดสีน้ำตาลนี้ว่าลูกแห่ และเมื่อมีการกำหนดให้ตั้งชื่อหมู่บ้านอย่างเป็นทางการ จึงตั้งชื่อหมู่บ้านตามสำเนียงภาษากลาง จากลูกแห่ เป็นบ้านบ่อแร่ ประชาชนส่วนใหญ่ของหมู่บ้าน จะมีอาชีพรับจ้าง ทำการประมงชายฝั่งและทำการเกษตร นับเป็นหมู่บ้านที่มีความเข้มแข็งในด้านต่าง ๆ การันตีได้จากรางวัลจำนวนมากที่ได้รับมา อาทิ รางวัลชนะเลิศหมู่บ้าน Healthy Thailand (ปี ๒๕๔๘) รางวัลชนะเลิศการประกวดหมู่บ้าน OTOP ตำบลระดับภาคใต้ เป็นหมู่บ้าน OVC (OTOP Village Champion) และได้รับรางวัลรองชนะเลิศหมู่บ้าน Smart Village ระดับจังหวัด (ปี ๒๕๔๙) รางวัลหมู่บ้านแห่งศูนย์กลางเรียนรู้ชุมชนดีเด่นระดับภาคใต้ (ปี ๒๕๕๐) กลุ่มอันทามันบ่อแร่บาคิได้รับการคัดสรรเป็นผลิตภัณฑ์ระดับ ๕ ดาว (ปี ๒๕๕๓) และรางวัลพระราชทานหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงดีเด่น “อยู่เย็น เป็นสุข” ปี ๒๕๖๐ เป็นต้น



ยง... งยืน

เภอเมือง จังหวัดภูเก็ต)



การท่องเที่ยวเชิงสาธิตผลิตภัณฑ์ชุมชน ▶

นักท่องเที่ยวจะได้เรียนรู้วิธีการทำผลิตภัณฑ์ชุมชน
ตามแหล่งเรียนรู้ของกลุ่มอาชีพต่าง ๆ
และจะได้สัมผัสกับความงดงามทางภูมิปัญญา
ของชาวบ้าน อาทิ ผ้าบาติก ผลิตภัณฑ์จากเกล็ดปลา



▶ การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม

นักท่องเที่ยวจะได้ศึกษาศิลปะแขนงต่าง ๆ ที่ดำรงอยู่
อย่างล้ำค่าในชุมชน อาทิ อาหารฮาลาลและการแสดง
ทางวัฒนธรรม

เสน่ห์ของการท่องเที่ยวโดยชุมชนของบ้านบ่อแร่ ที่จับใจนักท่องเที่ยว
คือ ภาพวิถีชีวิตของชาวบ้านที่เต็มไปด้วยเรื่องราวของภูมิปัญญาท้องถิ่น
การได้สัมผัสกับธรรมชาติและได้ลิ้มลองกับเหล่าอาหารท้องถิ่นเพียงเท่านั้น
ก็เป็นที่ถูกตาต้องใจแล้ว ซึ่งสอดคล้องกับ Trend ของธุรกิจท่องเที่ยวในปัจจุบัน
ที่เป็นการท่องเที่ยวเชิงคุณภาพ

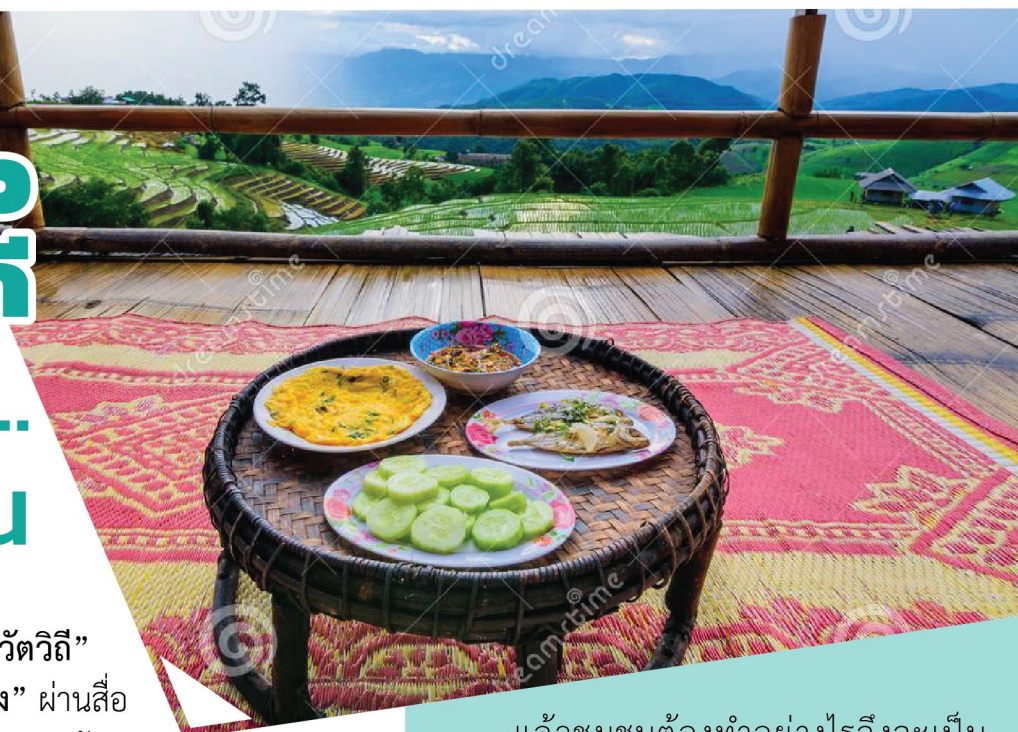
นี่คืออีกหนึ่งความสำเร็จของกระบวนการพัฒนาชุมชน
ที่สามารถตอบโจทย์การพัฒนาด้านการท่องเที่ยวโดยชุมชน
ซึ่งหากจะนิยามความสำเร็จของบ้านบ่อแร่ อาจกล่าวได้ว่า คือ การผสมผสาน ๓ สิ่ง คือ
ธรรมชาติ ประวัติศาสตร์ และวัฒนธรรม
ให้เข้ากับธุรกิจท่องเที่ยว โดยมีปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ
และแบบแผนในการดำเนินชีวิต (Way of life)



ชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตกรรม จุดยืนที่ชุมชน... เข้มแข็งอย่างยั่งยืน

ในช่วงเวลานี้ใครไม่พูดถึง “ชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตกรรม” ถือว่าท่านตกกระสอยอย่างแรง เราจะได้ยิน “เมืองหลัก เมืองรอง” ผ่านสื่อช่องทางต่าง ๆ มีนักท่องเที่ยวมาประเทศไทยเป็นคนต่างประเทศ ๓๕ ล้านคน คนไทยเที่ยวไทยอีก ๖๐ ล้านคน แต่ถ้าถามเอาความจริง คนเที่ยวหมู่บ้านจริง ๆ มีกี่คนต้องเป็น “ลูกค้าเฉพาะ” หรือ “กลุ่มเฉพาะ” ที่ชอบแบบนี้ เพราะคงไม่ใช่ลูกค้าทั่วไป ซึ่งเราต้องหาให้เจอ คือ กลุ่มที่จะเข้าไปชอบการผจญภัย หรือไปเรียนรู้วิถีชุมชน ไปพักผ่อน นั่งเขียนหนังสือ เป็นต้น เพราะนั่นคือ “ลูกค้า” แบบนี้ชุมชนต้องหาให้เจอ ถ้าหาไม่เจอก็ไม่สามารถหาคนลงไปหมู่บ้านได้ วิธีการหาคือต้องหาให้ได้ว่า คนในหมู่บ้านต้องเห็นความสำคัญของเรื่องนี้ สิ่งหมู่บ้านมี จะใช้ทำอะไรอะไร อย่างไรเหมือนที่ นาต้นจัน จังหวัดสุโขทัย เขาเรียนรู้จากการทอผ้า นักท่องเที่ยวที่ชอบแบบนี้ก็จะลงไปและยังคงไปตลอด ลักษณะแบบนี้เป็นลักษณะเฉพาะ เหมือนเมืองไทยที่ช่วงหนึ่งนิยมขึ้นภูทับเบิกหรือเชียงคาน ต้องเป็นลักษณะเฉพาะต้อง มีการแชร์ข้อมูล เช็किनข้อมูล เราจึงจำเป็นต้องสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์แบบ “แอ่งเล็ก เช็किन” ให้คนไปในหมู่บ้านเพื่อไปเที่ยว พอเขาไปเที่ยว เขาไปถ่ายรูปที่ประทับใจก็เช็किनมาแล้วก็เกิด “กระแส” เป็นสิ่งที่จะกระตุ้นชาวบ้านได้

“นวัตกรรม” คือ นวัตกรรม+วิถีชุมชน ดังนั้น “นวัตกรรม” คือ “เครื่องมือเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน” กระบวนการทั้งหมดของนวัตกรรมจึงเป็นเรื่องของชาวบ้าน ที่จะทำให้ชุมชนของตนเข้มแข็งและชุมชนบริหารจัดการเอง ชุมชนต้องจริงจังนักท่องเที่ยวเข้าไปในชุมชน เข้ามาซื้อของในชุมชน พักในชุมชน ทานอาหารที่เป็นอัตลักษณ์ชุมชน ดังนั้น ทรัพยากรที่มี ในชุมชนจะถูกใช้อย่างมีคุณค่า ถูกใช้อย่างมีประโยชน์ และก่อให้เกิดรายได้กับคนในชุมชน ชาวบ้านต้องดึงเสน่ห์ของชุมชนเขาออกมาให้ได้ โดยคนในชุมชนต้องนั่งพูดคุยกัน แลกเปลี่ยนกันในหมู่บ้าน ว่า “มีอะไรดี” อะไรที่เป็นเสน่ห์ที่เป็นอัตลักษณ์ของตัวเอง ช่วยหมู่บ้านหาคำตอบ หาจุดยืน หาเป้าหมายของชุมชนได้ มีการพูดคุยกัน รสชาติของอาหารควรเป็นอย่างไร สินค้าอะไรบ้างที่จะมาปรุงอาหารให้อร่อยได้ และถ้าหมู่บ้านไม่แข็งแรงพอ อาจต้องเชื่อมโยงกับหมู่บ้านอื่น ที่อยู่ใกล้ๆ กันหรือในจังหวัดเดียวกัน ให้เรียนรู้เรื่องการท่องเที่ยวในจังหวัด ถ้ามาที่นี้ ต้องไปที่นี้ ไปต่อ ถ้าชุมชนมีแผนแบบนี้ มองแบบนี้ออก ประชาชน ชุมชน ก็สามารถใช้ศักยภาพเขาได้ เพื่อเชิญชวนให้นักท่องเที่ยวมาเที่ยวในหมู่บ้านเขาได้



แล้วชุมชนต้องทำอะไรจึงจะเป็นชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตกรรม ถ้าเรามองว่าเราหรือคนของชุมชนเป็นนักท่องเที่ยวเข้าไปเที่ยวในชุมชน อะไรคือสิ่งที่เราอยากเห็น

๑) อยากเห็นคนในชุมชนที่มีไมตรี

ออกมาต้อนรับ เห็นรอยยิ้มของคนในชุมชน เป็นเจ้าบ้านที่ดี ปลอดภัยเมื่อเราเข้าไปในหมู่บ้านแล้ว

๒) อยากเห็นหมู่บ้านที่สะอาดสะอ้าน

เป็นระเบียบเรียบร้อย รั้วรอบขอบชิด เหมือนการประกวดหมู่บ้านสมัยก่อน

๓) อยากเห็นการแสดงของหมู่บ้านของเขา

ที่เป็นศิลปวัฒนธรรมของเขา การแต่งกาย การต้อนรับของเขา

๔) อยากเห็นอาหารพื้นเมือง

อาหารสะอาด ถูกสุขลักษณะ ปลอดภัย แต่รสชาติอร่อยแบบพื้นบ้าน น่ารักประทับใจ

๕) อยากเห็นที่พักโฮมสเตย์ที่สะอาดสะอ้าน

เป็นระเบียบ เปลี่ยนผ้าปูที่นอน ห้องนอน มีอากาศถ่ายเท สะดวกสบาย ถ้าเราไปเที่ยวชุมชนแล้วเจอแบบนี้ ใคร ๆ ที่ไปก็สบายใจ เกิดความประทับใจ พอเราประทับใจ ก็อยากซื้อของบ้านนี้มีอะไรบ้าง อยากซื้อของกลับไปฝากที่บ้าน เพื่อไปบอกเล่าว่าเราไปบ้านนี้เราไปเจออะไรแล้วมีอะไรเป็นของฝากเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือของที่ระลึก หรือสินค้าโอท็อปบอกถึงอัตลักษณ์ชุมชน เมื่อกลับมามองเห็นที่ไรก็อยากกลับมาสู่ชุมชนอีกครั้ง

เมื่อทุกจังหวัดในประเทศไทยมีชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตกรรม ก็สามารถ “ลดความเหลื่อมล้ำ” ทุกคนในชุมชน มีรายได้ ทุกคนมีส่วนร่วมกับชุมชน และคนในเมืองจะกลับสู่หมู่บ้าน ครอบครัวอบอุ่น เป็นสุข ปัญหา ยาเสพติดในชุมชนจะหมดไป การช่วยเหลือซึ่งกันและกันของคนในชุมชน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะกลับมาสู่ชุมชน ไม่มากก็น้อย เพื่อส่งผลให้ “ชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืน”



อดีตไม่ป้องกัน
ปัจจุบันยังทำลาย...

ธนาคารต้นไม้ จุดเริ่มต้นของ ความรักและความสามัคคี

ความจริงจุดเริ่มต้นโครงการนี้เกิดขึ้นมาเกือบ ๑๐ ปีแล้ว โดยเมื่อสมัยก่อนในหลวงรัชกาลที่ ๙ นั้นได้ทรงเห็นปัญหาของวิถีชาวบ้านในชนบทที่ประกอบอาชีพทำการเกษตรเชิงเดี่ยวเสียส่วนใหญ่กัน จึงส่งผลให้เกิดผลเสียตามมามากมาย ยิ่งทำก็ยิ่งจน สาเหตุก็เพราะว่า เกษตรเชิงเดี่ยวนั้นต้องใช้ปุ๋ยเคมีเป็นประจำ จนส่งผลให้ดินเสื่อมโทรม แมลงศัตรูพืชก็ดื้อยาและแข็งแรงขึ้น จึงเป็นสาเหตุที่ชาวบ้านต้องซื้อ ปุ๋ยเคมีและยาฆ่าแมลงเพิ่มขึ้นทุกปีเป็นประจำ ทำให้ชาวบ้านล้าลอบ ตัดต้นไม้ บุกรุก ถางป่า เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เพราะปลูกที่เดิมไม่ได้แล้ว เนื่องจากมีสารเคมีตกค้างเป็นจำนวนมาก พระองค์จึงทรงเห็นว่า ในระยะยาวหากทรัพยากรธรรมชาติถูกทำลายไปเรื่อย ๆ แบบนี้ จะส่งผลกระทบต่อเป็นห่วงโซ่ต่อทรัพยากรอื่น ๆ มากมายทั้ง ดิน น้ำอากาศ สัตว์ป่า โดยเฉพาะชาวบ้านที่ต้องพึ่งพาทรัพยากรป่าไม้เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต จึงทรงมีพระราชดำริให้ ภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชน ร่วมมือกันช่วยกันฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติขึ้นตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

ต่อมาปี ๒๕๔๙ คณะกรรมการผู้นำชุมชนแห่งชาติได้ริเริ่ม โครงการธนาคารต้นไม้ขึ้น ซึ่งได้น้อมนำศาสตร์พระราชาเรื่องของการเข้าใจ เข้าถึง พัฒนา มาเป็นแนวทางการปฏิบัติโดยส่งเสริมสนับสนุนให้ชาวบ้านปลูกต้นไม้ในที่ดินของตนเอง ที่ดินของชุมชน ห้วย หนอง คลอง บึง ริมถนน หรือป่าชุมชนเป็นต้น เสร็จแล้วจึงนำมาขึ้นทะเบียนเพื่อแปลงเป็นหลักทรัพย์ จุดน่าสนใจอยู่ตรงนี้คือ การแปลงต้นไม้ให้เป็นเงินนั้น หมายความว่ามูลค่าตอนที่ต้นไม้ยังมีชีวิตอยู่ ไม่ใช่ตอนที่ตายแล้ว ก็แปลว่าชาวบ้านสามารถถอนที่เป็นตัวเงินออกมาใช้ได้ ในขณะที่ต้นไม้ยังอยู่ไม่จำเป็นต้องโค่นก่อน (กดโลက်รัว ๆ เลย) นอกจากโครงการธนาคารต้นไม้ที่ช่วยเหลือชุมชนได้อย่างเป็นรูปธรรมแล้ว ยังช่วยสร้างความเอื้อเฟื้อเกื้อกูล ซึ่งกันและกัน โดยมีการเพาะกล้าไม้แลกเปลี่ยน ทั้งภายในและภายนอกชุมชน สร้างอาชีพและรายได้ สร้างแหล่งท่องเที่ยว สร้างกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อให้สมาชิกในชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองได้ ระดับครอบครัวและชุมชน เพื่อสร้างความมั่นคงด้านที่อยู่อาศัย พลังงาน อาหาร ยารักษาโรค และระบบนิเวศ เพื่อป้องกันแก้ไขปัญหาวิกฤตด้านสิ่งแวดล้อมอีกทั้ง ที่สำคัญยังช่วยแก้ปัญหาภัยพิบัติทางธรรมชาติที่นับวันจะทวีความรุนแรงขึ้นด้วย

ในอนาคตธนาคารต้นไม้ยังจะกลายเป็นแหล่งกักเก็บคาร์บอนไดออกไซด์ เพื่อชดเชยการปล่อยก๊าซเรือนกระจก (Carbon offset) โดยสามารถขาย คาร์บอนเครดิต (Carbon Credit) ให้กับองค์กรธุรกิจต่าง ๆ ตามกลไกการพัฒนาที่สะอาด (Clean Development mechanism : CDM) ที่ภาคเอกชนต่าง ๆ จะต้องเสียค่าใช้จ่ายในการซื้อคาร์บอนเครดิต เพื่อชดเชยการปล่อยก๊าซเรือนกระจกด้วย

ขั้นตอนการก่อตั้งกลุ่ม ธนาคารต้นไม้

๑. สมาชิกในชุมชน รวมกลุ่มอย่างน้อย ๙ คนขึ้นไป แต่ละคนต้องปลูกต้นไม้ยืนต้นอย่างน้อย ๙ ต้น/คน และมีการแต่งตั้งคณะกรรมการบริหารเพื่อบริหารจัดการกิจกรรมต่าง ๆ ของธนาคารต้นไม้แล้วไปลงทะเบียนที่ ธ.ก.ส. ใกล้บ้าน เพื่อทำการก่อตั้งธนาคารต้นไม้ของหมู่บ้าน

๒. หากชุมชนของเรามีการก่อตั้งธนาคารต้นไม้แล้ว เราสามารถเข้าเป็นสมาชิกกลุ่มได้โดยขอใบสมัครจากคณะกรรมการธนาคารต้นไม้ในชุมชน หรือติดต่อศูนย์เรียนรู้เพื่อพัฒนาเศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบ ธ.ก.ส. ใกล้บ้าน

ล่าสุดที่ประชุมคณะรัฐมนตรีสัญจรที่จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๑ที่ผ่านมา มีมติเห็นชอบให้ ต้นไม้ ๕๘ ชนิด เป็นหลักทรัพย์ค้ำประกันทางธุรกิจได้ มีต้นอะไรบ้าง

- | | | |
|---------------------|---------------------|--------------------|
| ๑. สัก | ๒๑. สะเดา | ๔๑. สุพรรณิการ์ |
| ๒. พยุง | ๒๒. สะเดาเทียม | ๔๒. เหลืองปรียาธาร |
| ๓. ชิงชัน | ๒๓. ตะกู | ๔๓. มะหาด |
| ๔. กระชิก | ๒๔. ยมหิน | ๔๔. มะขามป้อม |
| ๕. กระพี้เขาควาย | ๒๕. ยมหอม | ๔๕. หว้า |
| ๖. สารธร | ๒๖. นางพญาเสือโคร่ง | ๔๖. จามจุรี |
| ๗. แดง | ๒๗. นนทรี | ๓๗. พลับพลา |
| ๘. ประดู่ป่า | ๒๘. สัตบรรณ | ๔๘. กันเกลา |
| ๙. ประดู่บ้าน | ๒๙. ดินเป็นทะเล | ๔๙. กระทั่งใบใหญ่ |
| ๑๐. มะค่าโมง | ๓๐. พฤกษ์ | ๕๐. หลุมพอ |
| ๑๑. มะค่าแต้ | ๓๑. ป๊อบ | ๕๑. กฤษณา |
| ๑๒. เคี่ยม | ๓๒. ตะแบกนา | ๕๒. ไม้หอม |
| ๑๓. เคี่ยมคะนอง | ๓๓. เสลา | ๕๓. เทพทวาร |
| ๑๔. เต็ง | ๓๔. อินทนิลน้ำ | ๕๔. ฝาง |
| ๑๕. รัง | ๓๕. ตะแบกเลือด | ๕๕. ฝั่ทุกชนิด |
| ๑๖. พะยอม | ๓๖. นากบุด | ๕๖. ไม้สกุลมะม่วง |
| ๑๗. ตะเคียนทอง | ๓๗. ไม้สกุลจ๊าก | ๕๗. ไม้สกุลทุเรียน |
| ๑๘. ตะเคียนหิน | ๓๘. แคนา | ๕๘. มะขาม |
| ๑๙. ตะเคียนชันตาแมว | ๓๙. กัลปพฤกษ์ | |
| ๒๐. ไม้สกุลยาง | ๔๐. ราชพฤกษ์ | |

จากที่มีต้นไม้ไม่กี่ชนิดที่มีมูลค่าในการซื้อขายในท้องตลาด เช่น ต้นสัก ต้นมะค่า ต้นพะยอม ต้นกฤษณา แต่เมื่อใดที่กฎกระทรวงฉบับนี้ประกาศใช้อย่างเป็นทางการ ไม้ยืนต้นทั้ง ๕๘ ชนิด จะได้รับความสนใจมากขึ้นอย่างแน่นอน ซึ่งบางชนิดเป็นต้นไม้ที่นิยมปลูกในสวนรอบบ้านด้วย การปลูกต้นไม้ยังเป็นการออมในระยะยาว เป็นบำนาญชีวิตเมื่อถึงวัยชรา ช่วยชาวบ้านให้พึ่งพาตนเองได้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงด้วย

จะเห็นว่ามนุษย์ไม่สามารถแยกด้านใดด้านหนึ่งออกจากธรรมชาติได้ แม้จะสร้างอารยธรรมอันยิ่งใหญ่ผ่านความรุ่งเรือง และล่มสลายครั้งแล้วครั้งเล่า แม้จะเปลี่ยนแปลงสังคมด้วยนวัตกรรมต่าง ๆ ก็ไม่อาจสามารถเอาชนะธรรมชาติได้ การปลูกต้นไม้ลงบนแผ่นดิน ยังช่วยคืนกลับความสมดุลทางธรรมชาติและกลมเกลียวจิตใจอันหยากบ้านของมนุษย์ ให้เปลี่ยนสองมือที่เคยทำลายมาเป็นสองมือที่สร้างสรรค์ ไม่เป็นเพียงปรสิตที่อาศัยและเกาะกินทำลายโลกไปวัน ๆ ธนาคารต้นไม้ นวัตกรรมใหม่คือ คำตอบ



เคล็ดลับ สู่ความสุข

๗ วิธีเลี่ยง ไขมันทรานส์

หยุดความเสี่ยง
จากโรคร้าย

ไขมันทรานส์ อันตรายต่อสุขภาพจนถึงกับต้องออกกฎหมายห้ามผลิต จำหน่าย และขายผลิตภัณฑ์ที่มีไขมันทรานส์กันเลยทีเดียว แต่แม้จะไม่มีข้อกำหนด เราก็มีวิธีเลี่ยงไขมันทรานส์เพื่อรักษาสุขภาพให้ห่างจากโรคร้ายได้นะ

มาถึงตอนนี้หลายคนน่าจะทราบถึงอันตรายของไขมันทรานส์กันอยู่แล้ว แต่วิธีเลี่ยงไขมันทรานส์นี้แหละที่กำลังเป็นปัญหา เพราะดูเหมือนไขมันทรานส์ จะแฝงตัวอยู่ในอาหาร ขนม เครื่องดื่ม หลากหลายชนิด และล้วนแต่เป็นของโปรดของหลายคนเช่นกัน

แต่เพื่อให้เสี่ยงต่อสุขภาพ รวมไปถึงโรคจากไขมันทรานส์ ฉบับนี้เรามีวิธีเลี่ยงไขมันทรานส์ พาตัวเองออกห่างจากอันตรายของไขมันทรานส์ตามนี้เลยค่า

๑. อ่านฉลากให้ดี

ตรวจสอบรายการส่วนประกอบของอาหารและเครื่องดื่มว่ามีส่วนผสมของ Partially hydrogenated oil หรือ shortening ในฉลากหรือไม่ ถ้ามีนั่นแปลว่าผลิตภัณฑ์ชนิดนั้น ๆ มีไขมันทรานส์แฝงตัวอยู่แน่นอน วางลงแล้วโบกมือลาด่วนเลยจ้า

๒. อย่าไว้ใจไขมันทรานส์ ๐%

ระวังฉลากที่เขียนว่า ไขมันทรานส์ ๐% เพราะจริง ๆ อาจมีไขมันทรานส์ปนอยู่ค่ะ แต่ตามกฎหมายเนียเขาให้ปิดตัวเลขที่ไม่เกิน ๐.๕ กรัมต่อหน่วยบริโภค เป็น ๐% ได้ แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า ขนม อาหาร หรือเครื่องดื่มนั้น ๆ ไม่มีไขมันทรานส์ และหากเราเผลอกินไขมันทรานส์ ๐.๕ กรัม เข้าไปหลายชิ้นโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ไขมันทรานส์ที่ร่างกายจะได้รับก็เยอะอยู่เหมือนกัน

๓. เลือกปรุงอาหารด้วยน้ำมันในรูปของเหลว

เช่น น้ำมันคาโนลาหรือน้ำมันมะกอก แทนไขมันที่เป็นก้อนแข็ง (solid fats) อย่างเนยขาว บัตเตอร์ หรือมันหมู ส่วนขนมก็เปลี่ยนจากไขมันมาร์การีนชนิดแข็ง (hard margarines) มาเป็นมาร์การีนชนิดไม่แข็ง (soft margarines) หรือมาร์การีนที่ระบุว่าเป็นปราศจากไขมันทรานส์แทน



๔. จำกัดการรับประทานเบเกอรี่-ขนมอบ

โดยเฉพาะโดนัท คุกกี้ มัฟฟิน พาย และเค้ก เป็นต้น หรือหากตัดใจยาก เพราะเราเป็นสาย (กิน) หวาน ลองเลือกซื้อเบเกอรี่ หรือขนมอบที่ใช้วัตถุดิบปราศจากไขมันทรานส์ อย่างขนมโฮมเมดที่ใช้เนยเหลว หรือขนมที่ระบุชัดเจนว่าไม่ได้ใช้ไขมันทรานส์ หรือส่วนผสมที่มีไขมันทรานส์แน่นอน ๑๐๐%

๕. เลี่ยงเครื่องดื่มสุมเสี่ยง

เครื่องดื่มสุมเสี่ยงมีไขมันทรานส์ก็อย่างพวกเครื่องดื่มที่ผสมครีมเทียม นมข้นหวาน นมข้นจืด เช่น กาแฟเย็น นมเย็น ชาเย็น ชานมไข่มุก ที่อาจจะใช้วัตถุดิบมีไขมันทรานส์เป็นส่วนประกอบ รวมไปถึงเครื่องดื่มสำเร็จรูปในรูปแบบบทรือนวัน หรือแบบซองพร้อมชง

บางยี่ห้อ ก็มีส่วนผสมของไขมันทรานส์อยู่เหมือนกันนะค่ะ ดังนั้นหากซื้อดื่มก็ควรอ่านฉลากให้ดี ๆ เลือกที่ไม่มีส่วนผสมของ Partially hydrogenated oil หรือหากเลือกซื้อเครื่องดื่มจากกาแฟ ร้านกาแฟทั่วไป ก็ควรเลือกซื้อร้านที่ใช้นมสดขง หรือเลี้ยงไม้ใส่ครีมเทียมและนมข้นหวานก็จะปลอดภัยกว่า แต่ถ้าจะให้ง่าย เปลี่ยนมาดื่มเมนูไม่ใส่นม และครีมเทียมอย่าง โอเลี้ยง ชามะนาว แดงโซดา อะไรแบบนี้จะดีกว่า หรือใครไม่ชัวร์ อาจชงดื่มเองก็เปลี่ยนไปใช้นมสดแทน หรือใช้ผลิตภัณฑ์นมข้นหวาน นมข้นจืด ที่ไม่มีไขมันทรานส์มาชงแทนก็ได้เนาะจ๊ะ

๖. ลดการรับประทานอาหารทอดสำเร็จรูป

โดยเฉพาะอาหารฟาสต์ฟู้ดทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นฝรั่งทอด ไก่ทอด นักเก็ต โดนัท เบอร์เกอร์ ปาท่องโก๋ เป็นต้น แม้บางร้านอาจจะไม่ได้ใช้ไขมันทรานส์ แต่ถึงจะไม่ใช้ไขมันทรานส์ก็ต้องระวังเรื่องน้ำมันทอดซ้ำหลาย ๆ ครั้ง ที่พ่วงโรคมะเร็งตามมาด้วย



๗. เลือกรับประทานเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ

เพราะไขมันทรานส์ก็พบได้ในอาหารจากธรรมชาติ ที่ไม่ผ่านกระบวนการปรุงแต่งใด ๆ อย่าง เนื้อวัว เนื้อควาย ซึ่งมีไขมันสูง และมีไขมันทรานส์แฝงอยู่ ดังนั้นเพื่อสุขภาพที่ดีก็ควรเลือกกินเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ อย่างเนื้อปลา เนื้อไก่ไม่ติดมัน ซึ่งเป็นเนื้อสัตว์ไขมันต่ำและมีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีต่อร่างกายเรา

๘. เลือกวิธีการปรุงอาหารด้วยการอบ นึ่ง ต้ม แทนการทอด

ไม่ว่าจะซื้ออาหารสำเร็จรูปกินหรือทำอาหารกินเอง ก็ควรเลือกกินอาหารปรุงด้วยกรรมวิธีอบ นึ่ง หรือต้ม แทนการใช้ไขมันทอด ซึ่งก็จะช่วยลดความเสี่ยงร่างกายได้รับไขมันทรานส์จากน้ำมันที่เติมสารไฮโดรเจนบางส่วน (Partially hydrogenated oil) ลงไป ซึ่งจะเหนี่ยวนำให้เกิดไขมันทรานส์ขึ้นมาได้นั่นเอง

๙. เน้นกินผัก-ผลไม้

เลือกรับประทานอาหารที่โดยธรรมชาติมีไขมันต่ำและมีใยอาหารสูง เช่น ผลไม้ ผัก ธัญพืชขัดสีน้อย (whole grains) และถั่ว เป็นต้น

เห็นไหมคะว่าเรามีทางเลือกที่ปลอดภัย ห่างไกลจากไขมันทรานส์อยู่เหมือนกัน ซึ่งแม้ว่าในระยะแรก ๆ จะค่อนข้างยาก และอาจจะลำบากไปหน่อยในบางคนที่ติดกินมัน ขนม นม เนย ทั้งหลาย แต่ถึงอย่างไรการป้องกันตัวเองไว้ก่อนก็ย่อมดีกว่า รอให้ป่วยแล้วหาทางรักษาแน่ ๆ นะคะ ว่าไหมละ



ขอบคุณข้อมูลจาก : ฉลาดซื้อ สวทช

healthyforgood.heart.org

healthline

นางกมลณี วงศ์สว่าง นักวิชาการพัฒนาชุมชนชำนาญการ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อใช้เป็นสื่อกลางในการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมของชุมชน
๒. เพื่อเป็นการขยายช่องทางสื่อ โดยใช้ชุมชนเป็นห้องเรียนและวิถีชีวิตในชุมชนเป็นแบบฝึกหัด
๓. เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์

คณะที่ปรึกษา

นายอภิชาติ โตดิลกเวชช์	อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
นายทวีป บุตรโพธิ์	รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
นายสมหวัง พ่วงบางโพ	รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
นายโชคชัย แก้วป่อง	รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
นายอุทัย ทองเดช	ผู้อำนวยการสำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน

ที่ปรึกษาคณะทำงาน

ผ.อ.กลุ่มงานฯ ทุกกลุ่มและหัวหน้าฝ่ายอำนวยการ สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน

บรรณาธิการ

นายรังสรรค์ หังสนาวิน ผู้อำนวยการกลุ่มงานส่งเสริมการเรียนรู้ชุมชน

กองบรรณาธิการ

นางสาวพวงเพชร	ทิพย์ทอง	นายฉัตริน	สุวรรณหงส์
นางสาวชนิษฐา	ปิ่นกระจาย	นางสาวอรรณพ	เพียรราชฤทธิ์
นางสาวจันทนา	ตั้งศักดิ์เจริญสุข	นางสาวจิตราบุษ	เกียรติอดิศร
นางสมพิศ	ปุ่นจตุรัส	นางสาวชุดิมา	ภูมิแก้ว
นายไพรัตน์	จงรักษา	นางสาวลดา	นพรัตน์
นายอนันต์	เลิศแสง	นายอรรถวิทย์	สุนทรพานิชกิจ
นางสาววิลาสินี	สุดสาร	นายภาณุมาศ	ตรีสุวรรณ
นางกมลณี	วงศ์สว่าง	นางสาวปรีศรา	อำมาลี
นางสาวฉายาลักษณ์	แก้วศรีพจน์	นางสาวจิรภัทร	ทองมาก

สนับสนุนภาพถ่าย กองประชาสัมพันธ์ กรมการพัฒนาชุมชน

สถานที่ติดต่อ

กลุ่มงานส่งเสริมการเรียนรู้ชุมชน สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน กรมการพัฒนาชุมชน
ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ อาคารรัฐประศาสนภักดี ชั้น ๕ ถนนแจ้งวัฒนะ
แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐