

ปีที่ 16 ฉบับที่ 199 กรกฎาคม 2564

Hotline สายด่วน 1569 | www.dit.go.th

“จุรินทร์” สั่งลุย!

ส่งรถโมบาย
ลง 10 จังหวัดลือชื่อด่วน





กรมการค้าภายใน

DEPARTMENT OF INTERNAL TRADE

ปีที่ 16 ฉบับที่ 199 เดือนกรกฎาคม พ.ศ.2564

EDITOR'S TALK

บก.วอคุย

สวัสดีคุณผู้อ่านจุลสาร DIT สารสัปดาห์กันค่ะ ช่วงนี้ยังคงอยู่ในช่วงการเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้หลายท่านต่างหันมาช้อปปิ้งออนไลน์กันมากขึ้นเพื่อความปลอดภัยและความสะดวกสบาย แต่หากพบปัญหาในการซื้อสินค้าออนไลน์จะอย่างไรดี? ไม่ต้องเป็นห่วงค่ะ ทีมงานได้รวบรวมวิธีต่างๆ มาให้แล้วในคอลัมน์ DIT Talk ค่ะ กรมการค้าภายในมีโครงการต่างๆ มากมายที่ดูแล อย่างเช่น Farm Outlet ตลาดต้องชม ซึ่งทั้ง 2 โครงการนี้มีเป้าหมายจัดตั้งขึ้นมาเพื่อให้เกษตรกรหรือคนในชุมชนมีสถานที่ที่สามารถนำสินค้าที่ตัวเองผลิตมาตั้งขายได้ เรียกได้ว่าสินค้าจากผู้ผลิตถึงมือผู้บริโภคโดยตรงเลยล่ะ สินค้าที่น่าสนใจมีมากมายคอลัมน์ DIT Focus จึงคัดสรรสินค้าดีๆ บางส่วนมาเสิร์ฟให้กับคุณผู้อ่าน จะมีอะไรบ้างนั้น ติดตามในเล่มได้เลยค่ะ

ในฉบับนี้ขอชวนทุกท่านเที่ยวทิพย์ไปกับเราก่อนนะค่ะกับคอลัมน์ ชวน Check in ตลาดต้องชม “ตลาดถนนคนเดินเมืองเก่าปรางบุรี” ที่จะพาทุกท่านย้อนยุคกลับไปอยู่ในชุมชนตามวิถีชีวิตชาวบ้านแบบดั้งเดิม ผู้คนน่ารักแถมยังมีอาหารให้เลือกชิมอย่างหลากหลายอีกด้วย ส่วนคอลัมน์หมู่บ้านทำมาค้าขายขอแนะนำบ้านแม่กำปอง จังหวัดเชียงใหม่ นอกจากจะแหล่งเพาะปลูก ผลิตใบชา กาแฟที่สำคัญของภาคเหนือแล้วยังมีของดีที่ซ่อนอยู่อีกมากมายค่ะ ถ้าอยากรู้ว่าคืออะไร ติดตามอ่านได้ในเล่มเลยล่ะ

CONTENT

DIT Insight

ซื้อสินค้าออนไลน์ แล้วพบปัญหาต้องทำอย่างไร? 03

DIT Talk

กันใจ! พาณิชย์ปล่อยคาราวานโมบายลดราคา! ช่วยประชาชน ลุย 10 จว. ลือลวดาวน วนรับมาตรการ ผนึก 04

คอลัมน์ หมู่บ้านทำมาค้าขาย

บ้านแม่กำปอง จังหวัดเชียงใหม่ 06

คอลัมน์ ชวน Check in ตลาดต้องชม

ตลาดถนนคนเดินเมืองเก่าปรางบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 08

DIT Focus

ชวน ลอง ฟอง ดี By DIT 10

Youtube DIT Channel

รายการ “ไม่ใช่เล่นๆ” พี่พี ชวนทุกคนเที่ยวทิพย์ 3 สถานที่ 3 จังหวัด สนุกแค่ไหนไปดูกันเลย 12

คณะผู้จัดทำ

กลุ่มประชาสัมพันธ์และส่งเสริมการมีส่วนร่วม
กองยุทธศาสตร์และแผนงาน
โทรศัพท์ 0-2507-5623 โทรสาร 0-2547-5378

หน่วยงาน

กรมการค้าภายใน กระทรวงพาณิชย์
563 ถนนพญาไท แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10000
website: www.dit.go.th

ออกแบบโดย

บริษัท กรีนไลน์ คอมมิวนิเคชั่น จำกัด
786/281 ซอยสุขุมวิท 55 (ทองหล่อ) แขวงคลองตันเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110

ซื้อสินค้าออนไลน์แล้วพบปัญหา ต้องทำอะไร?

การซื้อสินค้าในปัจจุบันกล่าวได้ว่าสะดวกสบายมากขึ้น โดยเฉพาะการซื้อผ่านออนไลน์ ซื้อได้ง่ายและเร็วเพียงแค่ปลายนิ้ว แต่ในความสะดวกนี้ถ้าไม่รอบคอบก็อาจจะพลาดทำเสียเงินอย่างไม่คุ้มค่ากับสินค้าที่ได้มาก็เป็นได้ค่ะ และเมื่อเป็นเช่นนั้น ก็อย่างนึงเลยต้องรักษาสติและรีบดำเนินการ ลองทำตามวิธีที่เรารวบรวมมาให้ค่ะ

หากพบว่าสินค้า ชำรุด / ไม่ใช่อะไรที่สั่ง /
ได้ของไม่ครบ / ผิดไซส์ / ไม่ตรงตามโฆษณา /
สินค้าหมดอายุ ฯลฯ

1

รวบรวมหลักฐานการสั่งซื้อสินค้าออนไลน์

ได้แก่ ใบสั่งซื้อสินค้า, ข้อความสนทนาซื้อขาย, ข้อมูลร้านค้า, หลักฐานการชำระเงิน, ถ่ายรูปและเก็บสินค้าไว้เป็นหลักฐาน

2

ติดต่อผู้ขายให้แก้ปัญหา

- กรณีซื้อแล้วพบปัญหาทันที หรือ อยู่ในระยะเวลาดังกล่าวสินค้าหน้างาน ให้รีบขอคืนเงิน / ส่งคืน / เคลมสินค้าภายในระยะเวลาที่กำหนด
- กรณีพ้นกำหนดระยะเวลารับประกันหน้าร้าน (ส่วนมากประมาณ 7 วัน) ให้ดูว่ามีใบรับประกันสินค้าหรือไม่ ให้ติดต่อบริษัทผู้ผลิตโดยตรง เพราะสินค้าบางประเภท เช่น เครื่องใช้ไฟฟ้า จะมีการรับประกันโดยผู้ผลิต

3

หากร้านค้าไม่รับผิดชอบให้นำหลักฐานตามข้อ 1) ไปแจ้งความที่สถานีตำรวจ และร้องเรียนหน่วยงานดังนี้

- ▶ ศูนย์รับเรื่องร้องเรียนปัญหาออนไลน์ 1212 (ตลอด 24 ชั่วโมง)
- ▶ สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) สายด่วน 1166
- ▶ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) สายด่วน 1556
- ▶ มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค (มพบ.) โทร. 02 248 3737 (www.consumerthai.org)

การซื้อสินค้าออนไลน์ควรซื้อผ่านเว็บไซต์ที่จดทะเบียนการค้ากับกรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์ และคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคในการประกอบธุรกิจการขายตรงและตลาดแบบตรง

TIPS ผู้ขายต้องรู้ในการขายสินค้าออนไลน์

- แสดงราคา รายละเอียดของสินค้า คำบริการให้ชัดเจน ครบถ้วน เปิดเผย และอ่านง่าย โดยเขียน พิมพ์ หรือทำให้ปรากฏด้วยวิธีอื่นๆ
- ราคาสินค้าและค่าบริการต้องแสดงราคาต่อหน่วย และเป็นเลขอารบิก
- ข้อความต้องเป็นภาษาไทย แต่จะมีภาษาอื่นก็ได้
- หากมีการเรียกเก็บค่าใช้จ่ายอื่นๆ เช่น ค่าขนส่ง ต้องแสดงให้ครบถ้วน ชัดเจน โดยแสดงไว้คู่กับราคาสินค้าหรือบริการ
- ราคาสินค้าและบริการ ต้องแสดงตรงกับราคาที่จำหน่าย

ทั้งนี้แนะนำให้ศึกษารายละเอียดก่อนสั่งซื้อ เพื่อป้องกันปัญหาที่จะตามมาค่ะ ส่วนถ้าเจอร้านค้าออนไลน์ที่ไม่แสดงราคาจำหน่ายหรือจำหน่ายไม่ตรงกับราคาที่แจ้งไว้ ให้รวบรวมข้อมูลต่างๆ อาทิ ชื่อผู้ขาย ที่ตั้งร้าน หลักฐานอื่นๆ ร้องเรียนไปยัง **สายด่วนกรมการค้าภายใน 1569** หรือพาณิชย์จังหวัดทั่วประเทศ



ทันใจ! พาณิชย์ปล่อยคาราวาน โมบายลดราคา! ช่วยประชาชน ลุย 10 จว.ลือกดาวน์ งานรับมาตรการ ศบค.

จากสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ที่คาดการณ์แล้วว่าอาจดีขึ้นในเร็ววัน ศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) หรือ ศบค. จึงมีมติเห็นชอบยกระดับมาตรการล็อกดาวน์หยุดซื้อเพื่อชาติ ใน 10 จังหวัด รวม 14 วัน เริ่มเมื่อวันที่ 12 กรกฎาคม 2564 เพื่อดึงเป้าลดจำนวนผู้ป่วย โดยประชาชนต้องไม่ออกจากเคหสถานหากไม่มีเหตุจำเป็นและไม่ควรเดินทางข้ามจังหวัด กระทรวงพาณิชย์จึงงานรับการยกระดับมาตรการ โดยจัดคาราวาน**โมบายพาณิชย์ ลดราคา! ช่วยประชาชน** จำหน่ายสินค้าอุปโภคบริโภคที่จำเป็นในชีวิตประจำวันในจังหวัด Lockdown 10 จังหวัด ได้แก่ กรุงเทพ-นครปฐม-นนทบุรี-ปทุมธานี-สมุทรปราการ-สมุทรสาคร-นราธิวาส-ปัตตานี-ยะลา และ สงขลา ซึ่งกรุงเทพมหานครเริ่มตั้งแต่วันที่ 12 กรกฎาคม 2564 และอีก 9 จังหวัด เริ่มเมื่อ 14 กรกฎาคมที่ผ่านมา ในส่วนของพื้นที่กรุงเทพมหานคร จะมีรถโมบายที่จำหน่ายสินค้าราคาถูก จำนวน 50 คัน ออกจำหน่ายสินค้า 30 วัน



สินค้าที่นำไปจำหน่ายประกอบด้วยสินค้าอุปโภคบริโภคและ
สินค้าที่จำเป็นต่อการป้องกันโควิด รวม 85 รายการ ซึ่งมีสินค้าไฮไลท์
สำคัญ 10 รายการ ประกอบด้วย

1. ข้าวหอมไทย 5 กิโลกรัม 120 บาท
(เฉลี่ย 24 บาทต่อกิโลกรัม)
2. ไข่ไก่ แผลงละ 30 ฟอง ราคา 89 บาท
(เฉลี่ยฟองละ 2.97 บาท)
3. น้ำมันพืชขนาด 1 ลิตร ราคาขวดละ 42 บาท
4. น้ำตาลทรายกิโลกรัมละ 20 บาท
5. กระป๋องละ 8 บาท (จากปกติ 15 บาท)
6. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปซองละ 5 บาท
7. หน้ากากอนามัย 50 ชั้น กล่องละ 55 บาท
(เฉลี่ยชิ้นละ 1.10 บาท)
8. เจลล้างมือขนาด 30 มิลลิลิตร ขวดละ 10 บาท
(จากราคาปกติ 15 บาท)
9. สเปรย์แอลกอฮอล์ขนาด 100 มิลลิลิตร ราคา 30 บาท
ลดจาก ปกติ 45% และ
10. ยาลดไข้ทั้งชนิดเม็ดและชนิดน้ำ ลดราคา 17-27%

สำหรับสินค้าอื่นๆ เช่น น้ำผลไม้กึ่งปั่นจากปกติกล่องละ 72 บาท
ลดราคาเหลือ 50 บาท ไข่ไก่กึ่งสำเร็จรูป จากปกติราคา 15 บาท
ลดราคาเหลือ 10 บาท คอนอร์จากกล่องละ 55 บาท ลดราคาเหลือ
44 บาท เป็นต้น



โดยทุกคันที่ออกไปจำหน่ายสินค้ามีการกำชับให้ปฏิบัติตาม
มาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุข เช่น คนขับรถ เจ้าหน้าที่จำหน่าย
สินค้าทุกคนต้องได้รับการตรวจเชื้อว่าปลอดโควิดและมีการตรวจเชื้อ
ซ้ำทุกสัปดาห์ และสินค้าทั้งหมดในรถมีการฉีกซองฆ่าเชื้อ พนักงานคนขาย
ทั้งหมดต้องสวมหน้ากากอนามัย ถุงมือและล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์
ตลอดเวลา รวมทั้งมีการวัดอุณหภูมิด้วย ทั้งนี้การสั่งซื้อจะไม่เปิดให้
ผู้ซื้อไปเลือกหยิบสินค้าด้วยตนเองแต่จะมีใบสั่งซื้อ เพื่อให้เจ้าหน้าที่
ที่ปลอดเชื้อเป็นผู้จัดสินค้าใส่ถุงและส่งให้กับผู้ซื้อทุกคน เป็นมาตรการ
กำหนดไว้เพื่อเป็นไปตามมาตรฐานเพื่อไม่ให้นักกลายเป็นรถที่แพร่
เชื้อโควิด ซึ่งคาดว่าจะช่วยเศรษฐกิจไม่ต่ำกว่า 300 ล้านบาท
ตลอดโครงการ และจะมีการจ้างงานไม่ต่ำกว่า 900 คน นอกจากนี้
กระทรวงพาณิชย์ยังมีแผนที่จะส่งรถ**โมบายพาณิชย์ลดราคา!**
ช่วยประชาชน ไปยังส่วนภูมิภาคทั้ง 76 จังหวัด ตั้งเป้าหมายทั่วประเทศ
กว่า 1,000 คัน

สามารถติดตามรถโมบาย
พาณิชย์ลดราคาแบบเรียลไทม์ได้ที่
LINE @mobilepanich
หรือสแกน **QR Code** ▶▶▶▶▶
หรือเว็บไซต์
<https://โมบายพาณิชย์.com>



@mobilepanich




แอ่วเมืองเหนือ สัมผัสอากาศหนาวเย็น พร้อมลิ้มรส ชา กาแฟ อุ่นๆ ที่ “บ้านแม่กำปอง”

จังหวัดเชียงใหม่ ปลายทางเป้าหมายการท่องเที่ยวยอดฮิตของนักท่องเที่ยวทั้งคนไทยและชาวต่างชาติ เพราะจังหวัดเชียงใหม่เป็นสถานที่ที่นักท่องเที่ยวเมื่อได้เข้าไปเยี่ยมชมเยือนแล้ว จะสัมผัสได้ถึง กลิ่นอาย ความงดงาม ของศิลปะ วัฒนธรรมพื้นบ้านทางภาคเหนือ ประกอบกับสิ่งแวดล้อม บรรยากาศโดยรอบ ที่เหมาะแก่การท่องเที่ยวพักผ่อน หรือแม้แต่การเลือกซื้อสินค้าชุมชนที่เป็นสินค้าทำด้วยมือจากชาวบ้านในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่



วิสาหกิจชุมชนหมู่บ้านแม่กำปอง อำเภอแม่ออน จังหวัดเชียงใหม่ เป็นหมู่บ้านที่สามารถตอบสนองความพึงพอใจแก่นักท่องเที่ยวได้ครบถ้วนในทุกๆ ด้าน เพราะที่นี่แวดล้อมไปด้วยไอหมอก ออกซิเจนบริสุทธิ์ ที่หาไม่ได้ในเมืองหลวงของประเทศ และที่นี่ยังเป็นแหล่งเพาะปลูก ผลิตใบชา กาแฟที่สำคัญของภาคเหนือ นักท่องเที่ยวสามารถเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ ชา กาแฟ ของวิสาหกิจชุมชนหมู่บ้านแม่กำปอง รับรองว่าอร่อยถูกปากแน่นอนค่ะ



และหากอยากอยู่เที่ยวพักผ่อนต่ออีกหลายวัน บ้านแม่กำปอง ก็พร้อมที่จะยินดีต้อนรับนักท่องเที่ยวแบบลองสแตย์ เนื่องจาก การที่หมู่บ้านแม่กำปองเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ซึ่งนักท่องเที่ยวจะได้อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติที่สุด

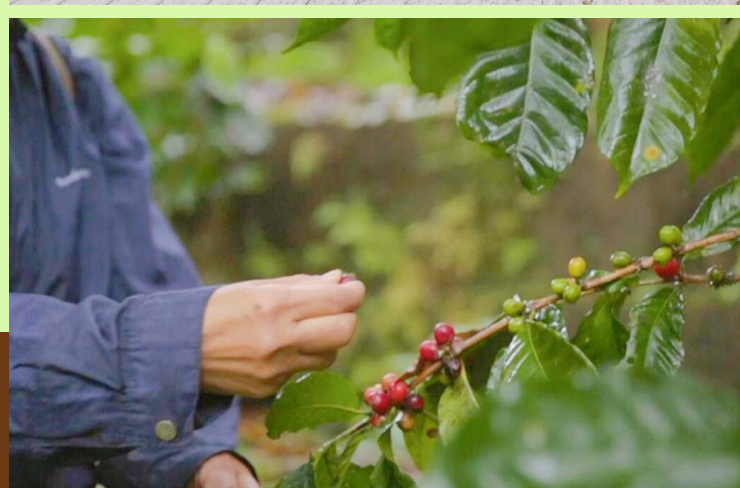


ลองนั่งนึก....คิดดู...จะมีที่ไหนอีก ตื่นเช้ามา ต้มชา กาแฟ อุ่นๆ ท่ามกลางบรรยากาศแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ พุน้ำ ดอกไม้ แม่น้ำลำธาร รู้สึกดีสุดๆ กลางวันก็ออกเดินเที่ยวชมวิถีชุมชน ดูการเพาะปลูกใบชา เยี่ยมชมวิธีการผลิตเมล็ดกาแฟ ส่วน ตอนค่ำก็พักผ่อนพักแบบโฮมสเตย์ หรือจะกางเต็นท์ กลางแจ้ง นอนชมหิ่งห้อยและดูดาวท้องฟ้า ในบรรยากาศที่เงียบและ ที่มีตาสนิทแบบต่างจังหวัด

หากสถานการณ์โควิด-19 ดีขึ้นแล้ว ช่วงปลายปีที่กำลัง จะเข้ามาถึงนี้ จุดหมายที่เราทุกคนต้องไปให้ได้ คงต้องเป็น วิสาหกิจชุมชนหมู่บ้านแม่กำปอง อำเภอแม่ออน จังหวัดเชียงใหม่ แล้วล่ะค่ะ มาเที่ยวที่นี่ได้ทุกระสชาติ พร้อมทุกสิ่งตอบสนอง ความพึงพอใจอย่างครบครันในที่เดียวที่ “บ้านแม่กำปอง”

สามารถติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

 : หมู่บ้านท่ามาค้าขายพลัส



เมืองเก่าปรางบุรี.

📍ชวน Check in ตลาดต้องชม

“ตลาดถนนคนเดินเมืองเก่าปรางบุรี” จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ช่วงนี้ยังอยู่ในช่วงที่สถานการณ์โควิด-19 ระบาด ประชาชนต่างงดเดินทาง ออกต่างจังหวัดเพื่อความปลอดภัย คุณผู้อ่านก็คงจะคิดถึงบรรยากาศการท่องเที่ยว ที่งานก็เหมือนกันค่ะ พาไปประจวบคีรีขันธ์กันดีกว่า เพราะถือว่าเป็นจังหวัดที่เป็นจุดหมายอันดับต้นๆ ของนักท่องเที่ยวทั้งไทยและต่างชาติ เพราะมีสถานที่ที่เกี่ยวข้องให้เลือกมากมาย ทั้งทะเล สวนน้ำ หรือ อุทยานแห่งชาติ แต่ในฉบับนี้เราจะพาไปเปลี่ยนสัมผัสกับอีกหนึ่งสถานที่ท่องเที่ยวที่หลายคนอาจยังไม่เคยไป เพื่อจะวางแผนใส่ที่แห่งนี้ไว้ในการท่องเที่ยวครั้งต่อไปค่ะ

ตลาดต้องชม “ตลาดถนนคนเดินเมืองเก่าปรางบุรี” จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ บรรยากาศย้อนยุคมีอายุเก่าแก่กว่า 200 ปี ที่เต็มไปด้วยร้านค้า ร้านขายของที่ระลึก และบรรดาบ้านเรือนที่เรียงรายอยู่ ชุมชนได้พร้อมใจอนุรักษ์ และรักษาให้เป็นถนนในบรรยากาศย้อนยุค ให้ผู้คนมาเยือนได้สัมผัสกลิ่นอายของวันวานในรูปแบบของความเป็นไทยตามวิถีชีวิตชาวบ้านแบบดั้งเดิม ยังคงไว้ซึ่งความเป็นอัตลักษณ์แห่งวิถีชีวิตชุมชนชาวปรางบุรี





บ้านอาม่า เป็นร้านขายของย้อนยุคทั้งของกินของใช้ เหมือนได้ย้อนกลับไปอยู่ในยุค 90 อีกครั้ง เป็นอีกหนึ่งร้านขึ้นชื่อของถนนคนเดินปรางบุรี

ร้านกาแฟโปรดปราน อีก 1 สถานที่แลนด์มาร์คที่จะต้องหยุดแวะถ่ายรูป เมนูแนะนำ โกโก้ ชา กาแฟ ทานคู่กับปาท่องโก๋ปิ้งจิ้มนมสดคลาสสิก อร่อยเข้ากันดีค่ะ และอยากจะบอกว่าของกินในตลาดละลานตาไปหมดเลยล่ะ ทั้งผัดหมี่ไทย ข้าวหมูแดง ข้าวไก่ทอด ขนมจีน บาร์บีคิวหมู-ไก่ หมึกไข่ แซลมอนย่าง ห่อหมก ขนมหวานโบราณ อาทิ ข้าวเหนียวหน้าต่างๆ ขนมชั้น ทองหยิบ ทองหยอดค่ะ เมนูที่ยกตัวอย่างมานี้ยังไม่ถึงครึ่งของเมนูร้านที่ขายในตลาดเลยล่ะ ถ้าอยากรู้ว่าตลาดแห่งนี้มีของทานหลากหลายแค่ไหน

สถานการณ์โควิด-19 คลี่คลายต้องลองมาเที่ยวที่นี้กันดูนะค่ะ ส่วนเสน่ห์อีกอย่างของที่นี่ก็คือพ่อค้าแม่ค้าที่มานั่งขายของมิให้เห็นหลากหลายวัยบางครั้งการซื้อของแล้วได้สนทนากับคนขายก็ถือว่าเป็นความสุขอย่างหนึ่งเพราะถือว่าที่ได้ให้กำลังใจคนขายไปด้วยนั่นเองค่ะ

ตลาดถนนคนเดินเมืองเก่าปรางบุรี **เปิดเฉพาะวันเสาร์ ตั้งแต่เวลา 16.30-21.30 น.** ค่ะ หากได้มีโอกาสมาพักผ่อน หรือมาทำงานที่หัวหิน-ปรางบุรี ต้องไม่พลาดแวะมาช้อปปิ้งที่นี่ด้วยนะค่ะ คุณผู้อ่านจะได้รับความสุขกลับไปแบบไม่รู้จบเลยล่ะ และในยุค New Normal ก็อย่าลืมสวมใส่หน้ากากอนามัย และพกเจลแอลกอฮอล์ล้างมือกันด้วยค่ะ

สามารถติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่  : **ตลาดต้องชม**

ชวน ลอง ของดี

BY DIT



ชวนลองของที่ว่านี้ ไม่ใช่เรื่องหลอนแต่อย่างใดค่ะ ของดีที่ว่าก็คือ ผลิตภัณฑ์ดีๆ ที่ดีต่อสุขภาพ จากโครงการต่างๆ ที่กรมการค้าภายใน หรือ DIT ส่งเสริมและสนับสนุนอยู่นั่นเองค่ะ จากปัจจุบันที่เกิดการระบาดโควิด-19 รวมถึงเทรนด์รักสุขภาพที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้คนไทยหันมาออกกำลังกายและเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากขึ้น วันนี้คอลัมน์ DIT Focus จึงคัดสรรผลิตภัณฑ์ที่ดีต่อสุขภาพ รับประทานง่าย ให้คุณผู้อ่านได้ลองเลือกรับประทานเสริมจากอาหารหลักกันค่ะ

• ผักโคมอินทรีย์อบกรอบ (ผักแปรรูป)



จากร้าน T-Space coworking & café อยู่ในโครงการ Farm Outlet จ.นครสวรรค์ ผักโคมเป็นพืชที่ปลูกได้ปริมาณมาก และปลูกได้ตลอดทั้งปี จึงนำมาต่อยอดแปรรูปเป็นผักโคมอบกรอบเพราะเป็นสแน็คที่ทานง่าย มีไฟเบอร์เยอะมาก นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยแคลเซียม ธาตุเหล็ก เป็นอาหารทานเล่นที่อร่อยได้ประโยชน์ควบคู่กันไปด้วย อร่อย ทานง่าย ไม่เหม็นเขียว ใครที่ทานผักยากลองเปิดใจกับผลิตภัณฑ์นี้ดู ก็ดีไม่น้อยเลยล่ะ





• เห็ดทอดนาโหนด

จากร้านสวนเดอลอง ร้านค้าในโครงการ Farm Outlet จ.พิจิตร มีเห็ดนางฟ้า แครอท ใบบัวบก ทอดกรอบ ประยุบ รสอร่อย กรอบ หวาน มัน ลงตัวสุด ๆ จะรับประทานเดี่ยว หรือจะทานพร้อม เครื่องจิ้มก็เพลินสุดไม่อยู่ เป็นทางเลือกหนึ่งให้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ในการรับประทานเห็ดและผักต่างๆ ได้ด้วยค่ะ

• แก้วมังกรอบแห้ง ไม่ผสมน้ำตาล

จากหมู่บ้านท่ามาคำงาย วิสาหกิจชุมชนแก้วมังกร จ.แพร่ แก้วมังกรอบแห้ง ไฟเบอร์เยอะช่วยในการขับถ่ายส่งเสริมสุขภาพ ลดน้ำหนัก ช่วยดูดซับสารพิษในร่างกาย สีสวยชวนกิน ทานเล่น ใส่ในสลัด ทานคู่โยเกิร์ต หรือจะครีเอททานในเมนูไหนก็ลอง คิดกันดูนะ นอกจากนั้นยังมีมะม่วงอบแห้ง ไม่ผสมน้ำตาล หวานธรรมชาติ ให้คุณค่ากันด้วยค่ะ ใครที่เป็นคนรับประทานผลไม้ยาก อาจลองตัวช่วยเป็นสินค้า 2 ชนิดนี้ดูนะค่ะ



• เดี่ยวจะหาว่า มีแต่ผัก ผลไม้

เลยเอาใจสายชอบความมันกันบ้างค่ะกับเม็ดมะม่วงหิมพานต์ หมู่บ้านท่ามาคำงายวิสาหกิจชุมชนบ้านหาดไก่อ้อย จ.อุดรดิตถ์ เนื้อแน่น หวานมัน ออร์แกนิก 100% ซึ่งเม็ดมะม่วงหิมพานต์ มีไขมันสูง แต่ไขมันส่วนใหญ่ก็เป็นไขมันอิ่มตัวที่ทานเข้าไปแล้วจะไม่เพิ่มไขมัน ในเส้นเลือดแถมยังช่วยกำจัดไขมันส่วนเกินออกมาอีกด้วย เรียกว่า เป็นไขมันชนิดที่ดีต่อร่างกาย แต่ควรทานในปริมาณที่เหมาะสมด้วยนะค่ะ

ทั้งนี้ผลิตภัณฑ์ที่แนะนำไปมีประโยชน์ต่อสุขภาพแต่ก็ควรทานในปริมาณที่เหมาะสม ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายเป็นประจำ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ สุขภาพร่างกายจะได้แข็งแรงไปนานๆ ค่ะ



รายการ

ไม่ใช่เล่นๆ

พีพี ชวนทุกคนเที่ยวทิพย์
3 สถานที่ 3 จังหวัด
สนุกแค่ไหนไปดูกันเลย

รายการที่นำเสนอเรื่องราว กิจกรรม
ที่เกี่ยวข้องกับการกิจกรรมการค้าภายใน
ผ่านความสนุก ฮา ปนสาระ ในรูปแบบที่คุณคาดไม่ถึง



สแกนดูคลิป