



BLC



LETTER

ปีที่ 20 ฉบับที่ 78/2566 ประจำเดือนมกราคม - มีนาคม 2566

Editor's Forum

- ลดน้ำมัน...ผมร่วงได้ด้วยสารสกัดรากสามสิบ

B-Customer

- โรควิตกกังวลมันเป็นยังไงนะ
- ว่านหางจระเข้ ช่วยรักษาบาดแผลได้อย่างไร

BLC Standard

- เอกสารระบบคุณภาพ (Quality System Documentation)
- ระบบการจัดการความปลอดภัยอาหาร (ISO 22000)

Health Care

- นวดตนเองป้องกันโรค
Office System Documentation

Health Corner

- การออกกำลังกายคือยาแก้ซึมเศร้าชั้นดี

BLC Knowledge

- 7 วิธีง่ายๆ ในการเริ่มลดไขมัน

B-Move

- กิจกรรม BLC



เจ้าของ : บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน)
48/1 หมู่ 5 ถนนหนองแขงเสา ตำบลน้ำพุ
อำเภอเมืองราชบุรี จังหวัดราชบุรี 70000
โทร. 0-3271-9900
โทรสาร : 0-3271-9917
E-mail : marketing@bangkoklab.net
http://www.bangkoklab.net , www.bangkoklab.co.th
Facebook : www.facebook.com/bangkoklab.blc

ที่ปรึกษา	ภก.สุวิทย์	งามภูพันธ์
	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	ภก.สมชัย	พิสพทุธาร
	น.สพ.ปรัชญา	วีระชาติวิชัย
	ภก.ประสิทธิ์	จุฬิพัฒพงษ์
	ภก.วิโรจน์	พิชิตนิตกร
	ภก.ติระ	ธนจิราวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	ภก.ศุภชัย	สายบัว
	คุณสมพร	ผ่องศิริ
	คุณสมคิด	เพชรเมตตา
บรรณาธิการวิชาการ	ภก.วงศธร	งามเอนก
	ดร.ภก.นรินทร์	บูรณปรีชา
กองบรรณาธิการ	แผนกประชาสัมพันธ์ ฝ่ายแผนผลิตและบริการลูกค้า	
สนับสนุนวิชาการ	ระบบมาตรฐานการจัดการคุณภาพ (ISO 9001) ระบบมาตรฐานการจัดการความปลอดภัยของอาหาร (ISO 22000) คุณเดบิโต จวงเจิม (พยาบาลวิชาชีพ)	
เทคนิคและการออกแบบ	คุณสุพรรณษา	จิตงามขำ
	คุณจิโรจน์	ขำสุข
	คุณจันทิมา	สุรพันธ์
ปรัชญา	Quality means value of life คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต	
วิสัยทัศน์	เป็นผู้นำการคิดค้นนวัตกรรม เป็นธุรกิจธรรมาภิบาล บูรณาการภูมิปัญญาไทย สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค	

Editor's Forum 3

- ลดหน้ามัน...ผมร่วงได้ด้วยสารสกัดรากสามสิบ

B-Customer 4

- โรควิตกกังวลมันเป็นอย่างไหน
- ว่านหางจระเข้ ช่วยรักษาบาดแผลได้อย่างไร

BLC Standard 6

- เอกสารระบบคุณภาพ (Quality System Documentation)
- ระบบการจัดการความปลอดภัยอาหาร (ISO 22000)

Health Care 8

- นวดตนเองป้องกันโรค Office System Documentation

Health Corner 9

- การออกกำลังกายคือยาแก้ซึมเศร้าขั้นดี

BLC Knowledge 10

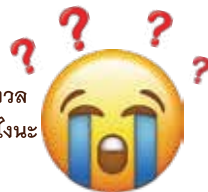
- 7 วิธีง่ายๆ ในการเริ่มลดไขมัน

B-Move 11

- กิจกรรม BLC

4

โรควิตกกังวลมันเป็นอย่างไหน



5 **ว่านหางจระเข้**
ช่วยรักษาบาดแผลได้อย่างไร



8 **นวดตนเองป้องกันโรค OFFICE SYNDROME**



10

7 วิธีง่ายๆ ในการเริ่มลดไขมัน




บรรณาธิการ

สวัสดีปีใหม่ 2566 คุณผู้อ่าน BLC I Letter ทุกท่านคะ: คนส่วนใหญ่ก็มักจะใช้โอกาสในช่วงเริ่มต้นปีใหม่นี้ ตั้งเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ที่ดีกว่าเดิม การตั้งเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพ ควรจะกำหนดระยะเวลาให้ตัวเอง อย่างเช่น ระยะเวลาภายใน 2 อาทิตย์ ภายใน 3 เดือน หรือภายใน 1 ปี จะช่วยให้สามารถวัดผลลัพธ์ได้อย่างชัดเจน และเกิดการพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตักว่าการตั้งเป้าหมายปีใหม่อ่างเลื่อนลอย การไม่กำหนดระยะเวลา เป็นสาเหตุที่ทำให้หลายๆคนมักไม่ประสบความสำเร็จในการตั้งเป้าหมายพัฒนาชีวิต หรือ New Year Resolution ในช่วงปีใหม่ ควรไ้ระดับความสำเร็จไปเรื่อยๆ จะทำให้มีกำลังใจในการบรรลุเป้าหมายได้ง่ายกว่า หรือจะเปลี่ยนเป็นการตั้งเป้าหมายเดือนละ 1 อย่าง และทำให้สำเร็จ ก็จะช่วยทำให้เป้าหมายที่วางไว้เข้าใกล้ความสำเร็จได้ง่ายยิ่งขึ้น

ขอให้ปีใหม่นี้ เป็นปีที่ทำให้เริ่มต้นอะไรดีๆ มีความสุขในทุกวันตลอดทั้งปี และสามารถเปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่ได้อย่างที่ตั้งใจไว้ ขอให้ประสบความสำเร็จในทุกๆ ด้าน อย่างที่ตั้งเป้าหมายปีใหม่นี้ไว้คะ



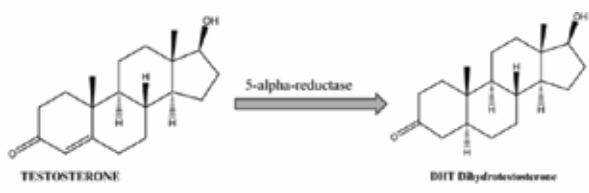
ลด หน้ามัน.. พมร่วงได้ด้วย สารสกัดรากสามสิบ



“วิเอส ที ริจิวินติง เซรัม”
มีรากสามสิบ

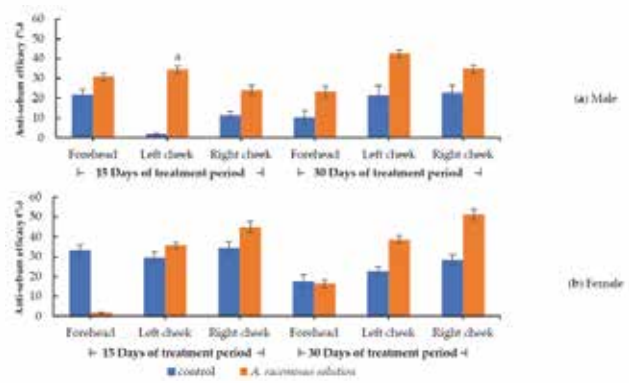
ภาวะหน้ามัน พมร่วงเกิดได้จากหลายสาเหตุ หนึ่งในสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอาการดังกล่าวคือมีการแสดงออกของยีนที่ทำหน้าที่สร้างเอนไซม์ 5 alpha-reductase มากเกินไป ซึ่งเอนไซม์ดังกล่าวเป็นตัวเร่งการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนเพศชายจากฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (Testosterone) เป็นไดไฮโดรเทสโทสเตอโรน (Dihydrotestosterone) ซึ่งมีความแรงมากขึ้นหลายเท่า ฮอร์โมนดังกล่าวมีผลทำให้ร่างกายมีการสร้างไขมันในต่อมไขมันมากขึ้น รวมถึงทำให้เกิดภาวะพมร่วงมากขึ้นได้อีกด้วย

ผลการทดสอบในอาสาสมัครชาย-หญิง จำนวน 42 คน พบว่า การทาสารสกัดรากสามสิบเป็นเวลา 15-30 วันสามารถลดความมันบนใบหน้าและลดขนาดรูขุมขนบริเวณแก้มและหน้าผากของอาสาสมัครได้อย่างมีนัยสำคัญโดยเฉพาะในอาสาสมัครเพศชาย

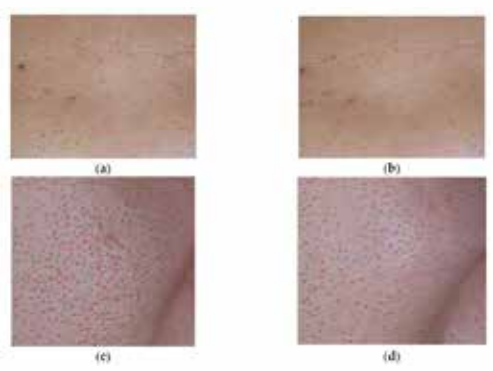


การทำงานของเอนไซม์ 5 alpha-reductase

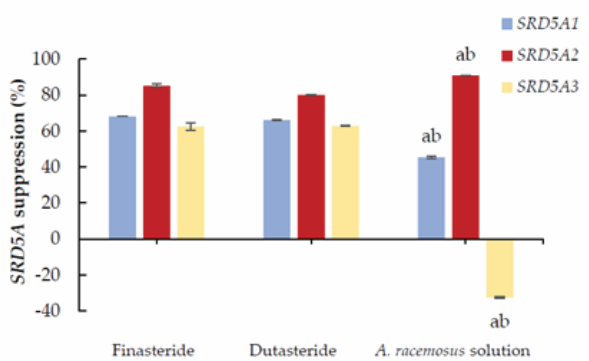
สารสกัดรากสามสิบมีผลยับยั้งการแสดงออกของยีน 5-alpha reductase ได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยีน 5 alpha-reductase Type I และ Type II ซึ่งมี Receptor ส่วนใหญ่ที่บริเวณต่อมไขมัน รูขุมขน รากพม เป็นต้น โดยสารสกัดรากสามสิบที่ความเข้มข้น 0.1 mg/ml สามารถยับยั้งการแสดงออกของยีนดังกล่าวได้ถึง 45.45% และ 90.86% ตามลำดับ



ผลการทดสอบประสิทธิภาพของสารสกัดรากสามสิบในการลดความมันบนใบหน้าของอาสาสมัคร



ผลการทดสอบประสิทธิภาพของสารสกัดรากสามสิบในการลดขนาดรูขุมขนบนใบหน้าของอาสาสมัคร (a) และ (c) ก่อนใช้สารสกัดรากสามสิบ (b) และ (d) หลังใช้สารสกัดรากสามสิบ 30 วัน



ผลการทดสอบประสิทธิภาพในการยับยั้งการแสดงออกของยีน 5 alpha-reductase ของสารสกัดรากสามสิบ

เอกสารอ้างอิง

1. Ruksiriwanich W., et al. In vitro and in vivo regulation of SRD5A mRNA expression of supercritical carbon dioxide extract from *Asparagus racemosus* Willd. Root as anti-sebum and pore-minimizing active ingredients. *Molecules*. 2022, 27, 1535. <https://doi.org/10.3390/molecules27051535>.
2. Dhariwala M.Y. and Ravikumar P. An overview of herbal alternatives in androgenetic alopecia. *Journal of Cosmetic Dermatology*. 2019. <https://doi.org/10.1111/jocd.12930>.

โรควิตกกังวล มันเป็นอย่างไงนะ...



คุณเคยรู้สึกว่าคุณน่าจะเป็นโรควิตกกังวลหรือไม่? แล้วอาการใดกันที่ทำให้คุณนั้นคิดว่าน่าจะเป็นโรคนี้ เราจะแยกได้อย่างไรว่าอาการแบบใดที่เป็นอาการคิดมาก คิดกังวลเพียงแค่ว่าครวหรือเป็นอาการของโรควิตกกังวลจริงๆ ผู้เขียนจึงนำข้อมูลของโรควิตกกังวลมาเล่าให้ผู้อ่านได้ไปทำความเข้าใจกับโรคนี้กันค่ะ

โรควิตกกังวลทั่วไป (Generalized Anxiety Disorder) มีลักษณะอาการดังนี้

- ✓ มีความวิตกกังวลมากเกินไป
- ✓ ควบคุมความวิตกกังวลได้ยาก
- ✓ คิดอะไรไม่ออกหรือสมาธิลดลง
- ✓ กล้ามเนื้อตึงตัว
- ✓ การนอนหลับผิดปกติ เหนื่อยง่าย
- ✓ รู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียว กระสับกระส่าย
- ✓ อาจแสดงความกังวลต่อเรื่องที่ตัวเองหรือคนใกล้ตัว อาจป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุขึ้นได้

ในการวินิจฉัยโรคจะต้องพิจารณาระยะเวลาเกิดอาการ และปัจจัยอื่นร่วมอีกด้วย โดยโรควิตกกังวลทั่วไปเป็นเพียงหนึ่งในประเภทของโรควิตกกังวล (Anxiety Disorder) เท่านั้น ยังมีการแบ่งประเภทของโรควิตกกังวลอื่นๆได้อีก เช่น

- ✓ โรคแพนิก (Panic Disorder)
- ✓ โรคย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive-compulsive disorder)
- ✓ โรคเครียดภายหลังเผชิญเหตุการณ์รุนแรง (Post-traumatic stress disorder)

แนวทางการรักษาโรควิตกกังวลทั่วไปจะใช้กลุ่มยารักษาโรคซึมเศร้า (Antidepressants) เป็นกลุ่มยาหลักในการรักษา และยังสามารถเลือกใช้อื่นๆตามอาการของผู้ป่วยจากดุลยพินิจของแพทย์ ตัวอย่างเช่น

- ✓ ยา กลุ่ม Benzodiazepines
- ✓ ยา Quetiapine
- ✓ ยา Pregabalin

ข้อมูลนี้เป็นเพียงเนื้อหาส่วนหนึ่ง ซึ่งหลายคนมักสับสนโรควิตกกังวลกับโรคทางจิตเวชอื่นๆ เช่น โรคซึมเศร้า โรคจิตเภท ที่มีอาการแสดงออกคล้ายคลึงหรือทับซ้อนกันอยู่บ้าง ซึ่งในทางการแพทย์จะมีวิธีวินิจฉัยอาการและวิธีการรักษาแต่ละโรคเฉพาะเจาะจงกันไปขึ้นกับดุลยพินิจของแพทย์ และการตอบสนองต่อการรักษาของผู้ป่วยเอง

หากตัวเราเองรู้สึกว่ามีอาการคล้ายโรควิตกกังวลเกิดขึ้น อาจหาคนใกล้ตัวเพื่อปรึกษาให้รู้สึกสบายใจ ความกังวลใจก็อาจคลายไปได้ แต่ถ้าหากความวิตกกังวลเกิดเป็นระยะเวลายาวนานจนไม่สามารถควบคุมได้แล้วนั้น การไปพบจิตแพทย์ การรับประทานยาที่ถูกต้อง ก็เป็นวิธีที่ดีที่จะทำให้เราก้าวผ่านโรควิตกกังวลแล้วกลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้ค่ะ

เรียบเรียงโดย : ญญ.ถาวรวิทย์ รากะสง

ที่มา

1. Swinson RP, Antony MM, Bleau P, Chokka P, Craven M, Fallu A, et al. CLINICAL PRACTICE GUIDELINES Management of Anxiety Disorders. Can J Psychiatry. 2006;51(2):1-92.
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. 2013:271-280.
3. Taylor DM, Young AH, Barnes TRE. The Maudsley Prescribing Guidelines in Psychiatry 13th Edition. 13th ed. Vol. 39, Animal Genetics. 2018:1-825.

ว่านหางจระเข้

ช่วยรักษาบาดแผลได้อย่างไร



ชื่อสมุนไพร	ว่านหางจระเข้
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Aloe vera</i> (Linn.) Burm. f.
ชื่ออังกฤษ	Aloe, Barbados aloe, Crocodile' tongue, Indian aloe, Jafferbad, Mediteranean aloe, Star cactus, True aloe
ชื่อท้องถิ่น	ว่านไฟไหม้, หางตะเข้

ว่านหางจระเข้มีฤทธิ์สมานแผลที่ชัดเจนมาตั้งแต่โบราณ งานวิจัยทางการแพทย์ได้ยืนยันว่ามาจากความสามารถในการต้านเชื้อรา ต้านแบคทีเรีย ต้านอักเสบ ปรับระบบภูมิคุ้มกัน ที่ผ่านกลไกของสารในกลุ่ม cytokine, growth factor และ angiogenic factor มีรายงานไว้ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1990 ว่าว่านหางจระเข้ช่วยลดการบวมของบาดแผล ลดการเกิดภาวะหลอดเลือดหดตัวได้ภายใน 24-48 ชั่วโมง ช่วยให้ในวันที่ 3-4 ของการเกิดแผลมีสารคัดหลั่งออกมาน้อย และวันที่ 5-6 เกิดกระบวนการ re-epithelialization ช่วยเร่งการสมานแผลเป็นให้ดีขึ้น คือช่วยลดโอกาสการติดเชื้อ และลดการเกิดแผลเป็น (keloid formation) รวมทั้งลดรอยต่างบริเวณแผลจากการเปลี่ยนแปลงเม็ดสี (pigment)

กลไกการทำงานของว่านหางจระเข้

กลไกการทำงานในระดับเซลล์ของสารจากว่านหางจระเข้เพื่อการรักษาแผลให้หาย

1. aloctin A และ aloctin B มีฤทธิ์ลดการอักเสบโดย aloctin A ไปยับยั้งการสังเคราะห์ prostaglandin E2 ยับยั้ง การเกิดสารพวก cytokines ที่ทำให้เกิดการ อักเสบ ได้แก่ TNF-alpha และ IL-6 แต่ไม่มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อ และสาร aloctin A ยังช่วยเพิ่มการทำงานของ adenylyate cyclase ใน T-lymphocyte ทำให้ ATP เปลี่ยนเป็น cyclic AMP ซึ่งเร่งการแบ่งตัวของเซลล์ที่ได้รับอันตราย
2. bradykininase มีฤทธิ์ในการสมานแผล โดยทำลาย bradykinin ซึ่งเป็นสารที่ทำให้หลอดเลือดขยายตัว และเกิดการอักเสบ เจ็บปวด
3. magnesium lactate ช่วยเปลี่ยน angiotensin I ไปเป็น angiotensin II ซึ่งทำให้หลอดเลือดหดตัว ยับยั้ง histidine dicarboxylase ไม่ให้เปลี่ยน histidine ไปเป็น histamine ลดการเกิดผื่นคัน

ซึ่งสารสกัดจากว่านหางจระเข้ สามารถสลายตัวได้ง่ายเมื่อสัมผัสกับความร้อน ในกระบวนการสกัด ในปัจจุบันจึงมีเทคโนโลยีการสกัดเย็น (Freeze dried) ซึ่งเป็นกระบวนการสกัดโดยไม่ใช้ความร้อน ช่วยคงคุณค่าของสารสกัดไว้ได้ยาวนาน และออกฤทธิ์ได้เต็มประสิทธิภาพ



เรียบเรียงโดย ภก.กานต์ ศิริเวช
 ที่มา

1. Application of Aloe Vera on Wound Healing : Janpen Tangjitjareonkun, Roongtawan Supabphol. Department of Basic Sciences and Physical Education, Faculty of Science, Kasetsart University, Si Racha Campus Journal of Medicine and Health Sciences Vol.22 No.3 December 2015
2. สารออกฤทธิ์ในสมุนไพร Active Ingredients in Herbs : Phawothai Phasanasophon, M.Sc. (Physiology) พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ ภาควิชาบริหารและพื้นฐานการพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี Journal of Phrapokkiao Nursing College Vol.27 No.1 September 2015 - February 2016
3. การศึกษาวิจัยเศรษฐกิจสมุนไพรไทย กรณีศึกษา : ว่านหางจระเข้ ฟาชะลายใจระเซ่ ไคร้หอม และพลู / เศรษฐกิจสมุนไพรไทย ปี 2548/49 สำนักวิจัยเศรษฐกิจการเกษตร - กรุงเทพฯ : 74 หน้า เอกสารวิจัยเศรษฐกิจการเกษตร ; เลขที่ 106 <https://opac.tistr.or.th/cgi-bin/getdoc?Web/0057/wb0057203.pdf>

ภาพโดย : <https://th.pngtree.com/>



เอกสารระบบคุณภาพ (Quality System Documentation)

ระบบคุณภาพ (Quality System) หมายถึง ระบบที่เป็นเครื่องมือในการควบคุมและประกันคุณภาพของหน่วยงาน ซึ่งประกอบไปด้วยโครงสร้างขององค์กร หน้าที่ความรับผิดชอบ วิธีดำเนินการ กระบวนการดำเนินการ ทรัพยากร เพื่อนำนโยบายการบริหารงานด้านคุณภาพไปปฏิบัติ การดำเนินการดังกล่าวจำเป็นต้องจัดทำเป็นเอกสาร เพื่อสามารถดำเนินการรักษาระบบคุณภาพได้อย่างเหมาะสม และสามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพเอกสารระบบคุณภาพ คือ เอกสารที่อธิบายการดำเนินการด้านคุณภาพขององค์กร โดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่

1. คู่มือคุณภาพ (Quality Manual)

เป็นเอกสารระดับสูงสุดในระบบคุณภาพที่ระบุนโยบาย จุดมุ่งหมายด้านคุณภาพ ระบบคุณภาพ และการปฏิบัติงานอย่างมีคุณภาพขององค์กร เพื่อให้มีการจัดทำและรักษาระบบคุณภาพที่เหมาะสมกับประเภทและกิจกรรมของระบบคุณภาพตามหัวข้อต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในเอกสาร เนื่องจากแต่ละองค์กรมีความแตกต่างกันขนาด ขอบข่ายการดำเนินการ และลักษณะงาน ดังนั้น คู่มือคุณภาพขององค์กรรวมทั้งองค์ประกอบจะแตกต่างกันไปตามความเหมาะสม โดยครอบคลุมการดำเนินการด้านคุณภาพทั้งหมดภายในองค์กรนั้น

คู่มือ
คุณภาพ
(Quality Manual)

2. ขั้นตอนการปฏิบัติงาน (Procedure)

ขั้นตอนการปฏิบัติงานเป็นเอกสารที่อธิบายถึงการควบคุมกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงาน เพื่อให้การดำเนินการด้านคุณภาพเป็นไปตามนโยบายที่กำหนดไว้ในคู่มือคุณภาพ

ขั้นตอนการปฏิบัติงาน
(Procedure)

3. แนวทางการปฏิบัติงาน (Work Instruction)

แนวทางการปฏิบัติงานเป็นเอกสารที่อธิบายว่าจะดำเนินการในงานหนึ่ง ๆ อย่างไรให้ครบถ้วนถูกต้องตามลำดับของวิธีการที่กำหนด เพื่อให้ผู้อื่นใช้เป็นแนวทางการดำเนินงานให้ได้มาตรฐานเดียวกัน สามารถสืบค้นความเป็นมาได้ และใช้ปฏิบัติงานทดแทนกันได้ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดกระบวนการ

แนวทางการปฏิบัติงาน
(Work Instruction)

4. เอกสารสนับสนุน (Supporting Documents)

เป็นเอกสารที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับระบบคุณภาพระดับล่างสุดที่สามารถเชื่อมโยงและสอกลับไปถึงวิธีการที่เกี่ยวข้องได้ ตัวอย่างเช่น ระเบียบข้อบังคับ, แบบฟอร์ม เป็นต้น

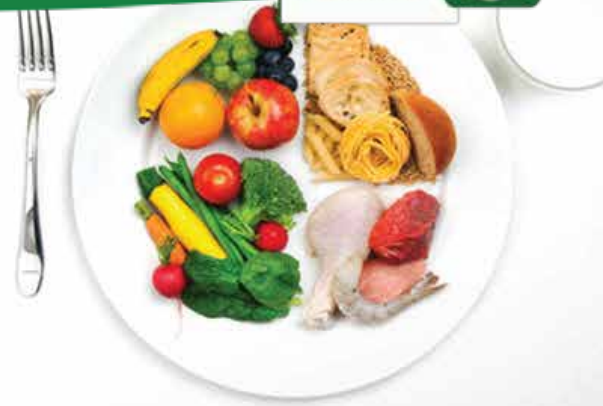
เอกสารสนับสนุน
(Supporting Documents)

เรียบเรียงโดย : ดร.นรินทร์ บูรณ์ปรีชา

ที่มา: http://filing.fda.moph.go.th/QS/default.asp?page=data_detail&ID_L3=101 (วันที่สืบค้น 30 พฤศจิกายน 2565)

ภาพโดย : <https://th.pngtree.com/>

ระบบการจัดการความปลอดภัย อาหาร (ISO 22000)



ระบบการวิเคราะห์อันตรายและจุดวิกฤตที่ต้องควบคุมในการผลิตอาหาร HACCP (Hazard Analysis and Critical Point System) เป็นระบบการจัดการเพื่อความปลอดภัยของอาหาร โดยใช้การควบคุมจุดวิกฤตที่ต้องควบคุม (CCP) ของการผลิต ซึ่งระบบดังกล่าว ประกอบการอุตสาหกรรมอาหารสามารถนำไปปฏิบัติได้โดยตลอดในห่วงโซ่อาหาร ตั้งแต่ผู้ผลิตเบื้องต้น (Primary Producer) จนถึงผู้บริโภคขั้นสุดท้าย เพื่อสร้างความมั่นใจในความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์ นอกจากนี้ยังลดการกีดกันทางการค้าของประเทศนำเข้าอีกด้วย ระบบ HACCP ยึดหลักเกณฑ์ตามโครงการมาตรฐานอาหารระหว่างประเทศ (Codex) ซึ่งสามารถป้องกันอันตราย หรือสิ่งปนเปื้อนผ่านทางชีวภาพ เคมี และกายภาพของอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจะเน้นการควบคุมพนักงานและ / หรือเทคนิคการตรวจติดตามอย่างต่อเนื่องที่จุดวิกฤตที่ต้องควบคุมและลดความสำคัญของการตรวจสอบผลิตภัณฑ์สุดท้าย โดยหลักการที่จะนำ HACCP มาใช้ในโรงงานอุตสาหกรรมอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น โรงงานจำเป็นต้องมีการจัดทำโปรแกรมพื้นฐานด้านสุขลักษณะการผลิตอาหาร : Pre-requisite programme หรืออีกนัยหนึ่งคือ GHP (Good Hygiene Practices) ให้มีประสิทธิภาพ จะสามารถนำระบบ HACCP ไปประยุกต์ใช้ให้ประสบความสำเร็จยิ่งขึ้น

หลักการของระบบ HACCP

หลักการที่
1

การดำเนินการวิเคราะห์อันตราย

หลักการที่
2

หาจุดวิกฤตที่ต้องควบคุม

หลักการที่
3

กำหนดค่าวิกฤต

หลักการที่
4

กำหนดระบบเพื่อตรวจติดตามการควบคุมจุดวิกฤตที่ต้องควบคุม

หลักการที่
5

กำหนดวิธีการแก้ไข เมื่อตรวจพบว่าจุดวิกฤตที่ต้องควบคุมเฉพาะจุดใดจุดหนึ่งไม่ อยู่ภายใต้การควบคุม

หลักการที่
6

กำหนดวิธีการทวนสอบเพื่อยืนยันประสิทธิภาพการดำเนินงานของระบบ HACCP

หลักการที่
7

กำหนดวิธีการจัดเก็บเอกสารที่เกี่ยวข้องกับวิธีการปฏิบัติและบันทึกข้อมูลต่างๆ ที่ เหมาะสมตามหลักการเหล่านี้ และการประยุกต์ใช้

ประโยชน์ที่ได้รับ

- ✓ เกิดผลดีต่อสุขภาพอนามัยของผู้บริโภค
- ✓ ลดการสูญเสียในด้านเศรษฐกิจที่เกี่ยวข้องกับค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล
- ✓ มีการบริหารจัดการด้านความปลอดภัยของอาหารอย่างมีระบบ และใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ และประหยัดค่าใช้จ่าย
- ✓ ลดการกีดกันทางการค้า และเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันด้านการตลาด
- ✓ เกิดภาพพจน์ที่ดีต่อองค์กร และผลิตภัณฑ์
- ✓ เป็นระบบคุณภาพด้านความปลอดภัยของอาหารที่สามารถขอการรับรองได้

ISO 22000: Food Safety Management System: FSMS ระบบการจัดการความปลอดภัยอาหาร

ระบบการจัดการมาตรฐาน ISO 22000 จะครอบคลุมทั้งข้อกำหนดของ GHP, HACCP และข้อกำหนดสำหรับระบบการจัดการในองค์กร มาตรฐานดังกล่าวเน้นที่ผู้ประกอบการที่ต้องการพัฒนาการจัดการความปลอดภัยของอาหารให้มีความชัดเจน โดยจะเป็นที่รวมของข้อกำหนดในมาตรฐานต่างๆ ที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน เพื่อประกันความปลอดภัยของสินค้าตลอดเส้นทางห่วงโซ่อาหาร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประกันว่ามีการกำหนดรายละเอียดการตรวจสอบเพื่อความปลอดภัยของอาหารอย่างถูกต้องเหมาะสม และมีกระบวนการควบคุมตรวจสอบที่มีประสิทธิภาพในทุกขั้นตอน โดยอาศัยข้อมูลจากการสื่อสารระหว่างผู้มีส่วนร่วมในห่วงโซ่อาหาร

นวดตนเองป้องกันโรค Office Syndrome



1 ใช้นิ้วมือนวดคลึงบริเวณข้อนิ้วมือแล้วดึงออกไปในแนวตรงท่าเบาๆ ให้รู้สึกตึงบริเวณข้อนิ้วมือ โดยทำทุกข้อนิ้ว จะช่วยให้เส้นเอ็นของข้อนิ้วมือคลายตัว ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนได้สะดวก ป้องกันการเกิดนิ้วล็อกได้



2 ใช้นิ้วหัวแม่มือนวดคลึงบริเวณหลังมือและฝ่ามือ จะช่วยกระตุ้นเลือดลมบริเวณฝ่ามือและหลังมือ



3 ใช้นิ้วหัวแม่มือนวดบริเวณข้อมือทั้งด้านในและด้านนอก กรณีนี้จะช่วยคลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นรอบๆ ข้อมือ



4 เทียดแขนตรงไปด้านหน้า พร้อมกับใช้มือตัดปลายนิ้วมือในลักษณะคว่ำมือและหงายมือตามลำดับ กรณีนี้จะช่วยยืดกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นของแขน



5 ใช้นิ้วหัวแม่มือนวดตามแนวกล้ามเนื้อแขนด้านใน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 แนว ได้แก่ 1) แนวนิ้วหัวแม่มือ 2) แนวนิ้วกลาง และ 3) แนวนิ้วก้อย โดยเริ่มนวดจากแขนก่อนแล้วขยับขึ้นมาแขนก่อนบน และสิ้นสุดบริเวณรักแร้ กรณีนี้จะช่วยคลายกล้ามเนื้อแขนด้านใน กระตุ้นเลือดให้ไปเลี้ยงที่แขน



6 ใช้นิ้วหัวแม่มือนวดตามแนวกล้ามเนื้อแขนด้านนอกในแนวนิ้วกลาง จากข้อมือขึ้นไปสิ้นสุดบริเวณหัวไหล่ กรณีนี้จะช่วยคลายกล้ามเนื้อแขนด้านนอก



7 ใช้นิ้วมือ (นิ้วชี้, นิ้วกลาง, นิ้วนาง) นวดคลึงบริเวณกล้ามเนื้อหน้าอก กรณีนี้จะช่วยคลายกล้ามเนื้อหน้าอก



8 ใช้นิ้วมือ (นิ้วชี้, นิ้วกลาง, นิ้วนาง) กดนวดจากแนวกล้ามเนื้อเอวและแนวกล้ามเนื้อต้นคอสิ้นสุดที่ฐานกะโหลกศีรษะ กรณีนี้ จะช่วยคลายกล้ามเนื้อลำคอ ต้นคอ ทำให้เลือดลมไปเลี้ยงบริเวณศีรษะเพิ่มมากขึ้น

9 นวดสลับข้างจากข้างซ้ายเป็นข้างขวา โดยเริ่มจากขั้นตอนที่ 1 - 8



10 ให้นำมือทั้งสองข้างประสานไว้ที่ท้ายทอย แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง กดนวดตามแนวกล้ามเนื้อต้นคอทั้งสองข้างพร้อมกับโดยกดนวดตั้งแต่ฐานคอขึ้นไป สิ้นสุดที่ฐานกะโหลกศีรษะ กรณีนี้ช่วยบรรเทาอาการตาพร่ามัว



11 ใช้นิ้วมือทั้งสองข้างนวดคลึงให้ทั่วศีรษะ คล้ายลักษณะการสระผม กรณีนี้จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดรอบๆ ศีรษะ ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ



12 ทำท่ากายบริหาร กุญแจตัดต้นแก๊กึ่ง โดยประสานมือไว้บริเวณหน้าอก ดัดยืดแขนออกไปทางด้านซ้าย หน้ามองตรง ดัดออกไปทางด้านขวา ดัดออกไปทางด้านหน้า และดัดควาดแขนยืดขึ้นไปด้านหลัง พร้อมกับโน้มเอียงตัวไปทางด้านซ้ายและขวา กรณีนี้เป็นการยืดกล้ามเนื้อลำคอ ไหล่ แขน หลัง หน้าอก และ ชายโครง



OFFICE SYNDROME



ท่าหมุนข้อไหล่ โดยยกแขนหมุนไปทางด้านหลัง ซ้ายและขวา โดยทำทีละข้าง 5 - 10 ครั้ง จะช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณ ข้อไหล่ บ่า หน้าอก สะบัก คลายตัว ทำให้เลือดลมไหลเวียนบริเวณดังกล่าวได้ดีขึ้น

การออกกำลังกาย คือยาแก้ซึมเศร้าชั้นดี



โรคซึมเศร้า กลายเป็นปัญหาใหญ่ของคนทั่วโลก ปัจจุบันพบว่า ประชากรสหรัฐอเมริกา 10% มีปัญหาป่วยซึมเศร้า วิธีการรักษา ก็คือ ยาและกิจกรรมกลุ่มบำบัด เมื่อพบการวิจัยนี้ แพทย์จึงกระตุ้นให้ผู้ป่วยซึมเศร้า รักษาด้วยการออกกำลังกาย เพื่อทำให้ผู้ป่วยพึ่งพาการเข้านวดลง เหตุที่ผู้วิจัยเชื่อมั่นเช่นนั้นเพราะว่า การวิจัยนี้ ไม่ได้เป็นเพียงการวิจัยขั้นเดียวโดด ๆ แต่เป็นการรวบรวม ข้อมูลมากถึง 15 การวิจัย มีประชากรกลุ่มตัวอย่าง มากถึง 191,130 คน และมีการติดตามผลนานถึง 3 ปี คณะผู้วิจัยคำนวณว่า หากกลุ่มประชากรตัวอย่าง ที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย หันมาออกกำลังกายกัน เพียงครั้งหนึ่ง

ของปริมาณที่แนะนำ คาดว่าจำนวนผู้ป่วย โรคซึมเศร้าในอเมริกาจะลดลงราว ๆ 11.5% เลยทีเดียว

การออกกำลังกายบรรเทาโรคซึมเศร้าได้ และยังช่วยป้องกันการเกิดโรค ได้ถึง 18% เพียงออกกำลังกายแค่ครั้งหนึ่งของปริมาณที่แพทย์แนะนำ คือ 150 นาที/สัปดาห์ แต่หากออกกำลังกายถึง 150 นาที/สัปดาห์ตามคำแนะนำ ก็ยิ่งได้ผลที่ดีขึ้น แค่ออกกำลังกายสำหรับโลกที่การออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงเจ็บป่วยซึมเศร้า นักวิจัยพบว่า เมื่อเราออกกำลังกายในระดับหนึ่ง ร่างกายจะหลั่งสารเคมี ชื่อ “เอนดอร์ฟิน” หรือสารแห่งความสุขออกมา โดยสารตัวนี้มีผล ดังนี้

1. ทำให้จิตใจสงบ



3. ลดความเครียดในคนทั่วไป ซึ่งช่วยให้นอนหลับดีขึ้น

2. หยุดยั้งวงจรความคิดลบที่เป็นหนึ่งในอาการของผู้ป่วยซึมเศร้า

ดังนั้น เมื่อผู้ป่วยมีความรู้สึกเครียด กังวล หรือ เริ่มมีภาวะซึมเศร้า ควรไปปรึกษาแพทย์ ควรหมั่นสังเกตความผิดปกติ ทางอารมณ์ หรือจิตใจ เมื่อพบความผิดปกติ ควรไป ปรึกษาแพทย์ทันที

ที่มา : <https://www.thaihealth.or.th/?p=226295> (วันที่สืบค้น 18 ตุลาคม พ.ศ. 2565)

ภาพโดย : <https://th.pngtree.com>



7

วิธี ง่ายๆ ในการเริ่มลดไขมัน

ไขมัน เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพและเป็นแหล่งสะสมพลังงาน ซึ่งพลังงานที่สะสมในร่างกายร้อยละ 70 คือไขมันที่อยู่ในเนื้อเยื่อไขมัน เนื่องจากไขมันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของผนังเซลล์ ช่วยการดูดซึมของวิตามิน A D E และ K และยังให้พลังงานและความอบอุ่นต่อร่างกาย ไขมันพบในอาหารทั้งที่มาจากพืชและสัตว์ และให้พลังงานเป็น 2 เท่าของพลังงานที่ มาจากคาร์โบไฮเดรตและโปรตีน (ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี)



วิธีต่างๆในการลดไขมัน



- ➡ 1. ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภททอดน้ำมันลอย เช่น ปลาทอดไก่ ไก่ทอด ก๋วยทอด
- ➡ 2. ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีกะทิ เช่น แกงกะทิ ขนมหวานที่มีกะทิ
- ➡ 3. การผัดอาหารควรใช้น้ำมันแต่น้อย
- ➡ 4. ควรมีการจำกัดตัวเองในการบริโภคอาหารประเภททอดและกะทิ โดยให้เลือกทานได้วันละ 1 อย่างเท่านั้น
- ➡ 5. ถ้ารับประทานอาหารที่มีไขมันสูงในมื้อเช้าและมื้อมีกลางวันแล้ว ในมื้อเย็นต้องเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น แกงจืด แกงส้ม ต้มยำ อาหารนึ่ง
- ➡ 6. กินเนื้อสัตว์ที่มีเนื้อล้วนแยกเอาส่วนที่เป็นไขมันและหนังออก
- ➡ 7. กินอาหารประเภท ต้ม ต้มยำ ยำ นึ่ง ย่าง อบ

อาหารจำพวกน้ำตาล เมื่อกินเข้าไปจะแปรเปลี่ยนเป็นพลังงานที่ใช้ในร่างกาย และถ้ามากเกินไปจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย ดังนั้นการบริโภคน้ำตาลมาก ๆ ส่งผลให้มีน้ำหนักเกิน อ้วน และทำให้เกิดโรคหรือปัญหาทางสุขภาพตามมา



ที่มา : <https://www.thaihealth.or.th/7-วิธี-ง่าย-ๆ-ในการ-เริ่ม-ลด-2/> (วันที่สืบค้น 12 ตุลาคม 2565)

ภาพโดย : <https://th.pngtree.com>

“30 ปี แห่งความมุ่งมั่น BLC (มหาชน) พร้อมก้าวสู่ตลาดสากล”

วันเสาร์ที่ 26 พฤศจิกายน 2565 บริษัท บางกอกแกล๊็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) ได้จัดงานปีใหม่ชัยมงคล 2566 และงานครบรอบ BLC “30 ปี แห่งความมุ่งมั่น BLC (มหาชน) พร้อมก้าวสู่ตลาดสากล” ซึ่งมีพิธีมอบรางวัลพระพรหมพิธีทางสงฆ์ โดยมี ภก.สมโภชน์ หงษ์กิตติยานนท์ นายกลมามก พูประกอบการรณยานรวมใจไทย และแขกผู้มีเกียรติ มาร่วมแสดงความยินดีในครั้งนี้ด้วย

กิจกรรมรับบริจาคโลหิต

วันพฤหัสบดีที่ 1 ธันวาคม 2565 บริษัท บางกอกแกล๊็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) ร่วมกับเหล่ากาชาดจังหวัดราชบุรี จัดกิจกรรมรับบริจาคโลหิตประจำปี 2565 ครั้งที่ 3 เพื่อนำไปช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์ โดยมีพนักงาน เข้าร่วมบริจาคโลหิตเป็นจำนวนมาก

ฝึกซ้อมอพยพหนีไฟประจำปี 2565

วันศุกร์ที่ 2 ธันวาคม 2565 บริษัท บางกอกแกล๊็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด (มหาชน) จัดอบรมหลักสูตร การดับเพลิงขั้นต้น และฝึกซ้อมอพยพหนีไฟประจำปี 2565 ตามประกาศกระทรวงมหาดไทย เพื่อป้องกันและระงับอัคคีภัยในสถานประกอบการ

ORIGINAL EQUIPMENT MANUFACTURER

OEM

เราเป็นผู้ผลิตสินค้า

เรามีกระบวนการผลิตที่ทันสมัย ระบบคุณภาพที่มั่นคง พร้อมบุคลากรที่มีองค์ความรู้และประสบการณ์สูง เรามีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนา เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่ตรงคุณค่า และมีคุณประโยชน์แก่ผู้บริโภค

ONE STOP SERVICE



- ◆ เครื่องสำอาง
- ◆ ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม



•วิจัยและพัฒนา •ขึ้นทะเบียน •ออกแบบ •ผลิต •แบ่งบรรจุ •วิเคราะห์และตรวจสอบ •บริการจัดส่ง



VS III

4 เหตุผลที่ควรเลือกครีมกันแดด

Momor Triple Suncare

Perfect Sunscreen Spf50+ Pa++++

ปกป้องผิวหน้า
จากมลภาวะรอบตัว



ช่วยให้ผิวนุ่มชุ่มชื้น ป้องกัน
ผิวแห้งกร้าน ตัวยากริดผิว กระ
เนื้อเจลซึมซาบ เข้าสู่ผิวได้รวดเร็ว
หน้าไม่มัน และผิวหน้าไม่ลอก

ธรรมชาติ



มีสารสกัดสำคัญ ที่สกัดมาจาก
ธรรมชาติ เช่น พืักขาว ชาเขียว
รากสามสิบ ชิง



ลดริ้วรอย



ช่วยลดเลือนรอยด่าง รอยแดง
จากสิว ปรับสีผิวให้เรียบเนียน
เป็นธรรมชาติ ปกป้องไม่ให้ถูกทำลาย
ที่เกิดจากแสงแดด และแสงสีฟ้า

ปลอดภัย



ใช้นวัตกรรมการสกัดสารด้วย
เทคนิค เครื่องสกัดแรงดันสูง
Supercritical Fluid Extractor
ทำให้ได้สารสกัดที่ เข้มข้น บริสุทธิ์
ปลอดภัย ต่อทุกสภาพผิว

063-234-3344

VSIIIthailand

@VSIIIthailand