



สถาบันชาและกาแฟ แห่งมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
TEA & COFFEE INSTITUTE of MAE FAH LUANG UNIVERSITY



สถาบันชาและกาแฟ
Tea and Coffee Institute



issn 2286-6027

จดหมายข่าวชาและกาแฟ

ea & Coffee
newsletter

Volume 9 Issue 2, October - December 2019

ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน ตุลาคม - ธันวาคม 2562

กิจกรรม Tea and Coffee International Symposium 2019

ทิศทางงานวิจัยกาแฟอาราบิก้า มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

การปลูกและการดูแลกาแฟอาราบิก้า

กาแฟ ประโยชน์และโทษต่อสุขภาพที่ควรรู้

Editor's Desk

โดย ทีมผู้จัดทำ

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่าน พบกับจดหมายข่าวชาและกาแฟฉบับที่ 2 (ตุลาคม-ธันวาคม 2562) ค่ะ ฉบับนี้เรายังคงอัดแน่นด้วยเนื้อหาสาระความรู้ในเรื่องชาและกาแฟเช่นเดิมค่ะ ปลายฝนต้นหนาวแบบนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อยขอให้ท่านผู้อ่านรักษาสุขภาพด้วยนะคะ

จดหมายข่าวชาฉบับนี้ว่าด้วยสรุปกิจกรรม Tea and Coffee International Symposium 2019 ในคอลัมน์ Talk about Tea & Coffee ค่ะ ส่วนคอลัมน์ Tea & Coffee Research นั้นว่าด้วยทิศทางการวิจัยกาแฟอะราบิกา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง สำหรับท่านที่สนใจปลูกกาแฟนั้นต้องติดตามคอลัมน์ Know More About Tea & Coffee ในฉบับนี้มาบอกเล่าวิธีการปลูกและดูแลกาแฟอะราบิกาค่ะ ส่วนท่านที่รักสุขภาพห้ามพลาดคอลัมน์ Health Tea & Coffee ที่มาบอกถึงประโยชน์และโทษของกาแฟให้ทุกท่านได้ทราบกันค่ะ ทั้งนี้ท่านผู้อ่านยังคงติดตามกิจกรรมความเคลื่อนไหวของการดำเนินงานของสถาบันชาและกาแฟได้จากคอลัมน์ Activity เหมือนเช่นเคยค่ะ

ท้ายสุดนี้ ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ติดตามจดหมายข่าวชาและกาแฟของเราอย่างต่อเนื่อง คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านผู้อ่านจะได้รับสาระความรู้และข้อมูลที่เป็นประโยชน์จากจดหมายข่าวชาและกาแฟฉบับนี้ค่ะ

CONTENT

Talk About TEA & COFFEE

3

กิจกรรม
Tea and Coffee
International Symposium
2019

TEA & COFFEE Research :

8

ทิศทางงานวิจัยกาแฟอาราบิกา
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

Know More About
TEA & COFFEE

การปลูกและการดูแล
กาแฟอาราบิกา

10

12

Health TEA & COFFEE

กาแฟ
ประโยชน์และโทษต่อสุขภาพ
ที่ควรรู้

Activity :

15

STAFF

ผศ.ดร.ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล | ดร.อมร โอวาทกรกิจ | ทวีพิชญ์ อายะนันท์ | จิราพร ไร่พุทธา | ศิริกานต์ ภักดี



สถาบันชาและกาแฟ แห่งมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เลขที่ 333 หมู่ที่ 1 ตำบลท่าสุด อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย 57100
Tea and Coffee Institute, Mae Fah Luang University 333 Moo 1, Thasud, Muang, Chiang Rai, Thailand 57100
โทรศัพท์/ โทรสาร : 0-5391-6253 E-mail : tea-institute@mfu.ac.th
<http://web2.mfu.ac.th/other/teainstitute>
www.facebook.com/teainstitute.mfu



Tea & Coffee

International Symposium 2019

สวัสดีค่ะ จดหมายข่าวชาและกาแฟ ฉบับนี้ อยากจะนำเสนอผลการจัดกิจกรรม Tea and Coffee International Symposium 2019 ที่จัดขึ้น ณ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ในวันที่ 10-12 กรกฎาคม 2562 ที่ผ่านมานะ หลังจากฉบับที่ผ่านมา ผู้เขียนได้มาเล่าให้ทุกท่านฟังว่าในเดือนกรกฎาคม จังหวัดเชียงรายจัดกิจกรรม “กรกฎา เดือนแห่งชาและกาแฟ” นั้น มาดูกันค่ะว่าใครเป็นผู้สนับสนุนให้กิจกรรมนี้สำเร็จและผลการจัดกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์เป็นอย่างไรกันบ้าง

จังหวัดเชียงรายได้มีนโยบายผลักดันให้เป็นเมืองแห่งชาและกาแฟ โดยพัฒนาให้เป็นเมืองหลักในการขนส่ง ค้าขาย เจริญธุรกิจ เป็นศูนย์กลางการจัดกิจกรรมและนิทรรศการที่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมชา กาแฟ ตลอดจนเป็นเมืองที่มีบทบาทสำคัญเกี่ยวกับชา และกาแฟ ให้ครอบคลุมทั้งห่วงโซ่คุณค่า โดยบูรณาการทุกภาคส่วน เพื่อให้การดำเนินการเรียบร้อย ในปี พ.ศ. 2561 จังหวัดเชียงรายจึงตั้งคณะกรรมการการขับเคลื่อนเมืองแห่งชาและกาแฟ ประกอบไปด้วย อนุกรรมการ 4 ฝ่าย คือ ฝ่ายพัฒนาคุณภาพวัตถุดิบ ฝ่ายพัฒนาคุณภาพผลิตภัณฑ์ ฝ่ายส่งเสริมการตลาด และฝ่ายส่งเสริมกิจกรรม เพื่อเป็นการขับเคลื่อนเมืองชาและกาแฟเชียงรายอย่างต่อเนื่องเป็นรูปธรรม

ทางสำนักงานส่งเสริมการจัดประชุมและนิทรรศการ (องค์การมหาชน) หรือ สสปน. ได้เข้ามาส่งเสริมและสนับสนุนให้จังหวัดเชียงรายเป็นฐานการจัดงานชาและกาแฟของประเทศไทย โดยทำงานร่วมกับมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงตั้งตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2560 โดยเริ่มการศึกษาเรื่อง “การพัฒนายกระดับงาน Chiang Rai-ASEAN Coffee & Tea Festival” สู่การเป็นชั้นนำ (Flagship Event) ผลจากการศึกษาในครั้งนั้น ได้สรุปแนวคิดกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนา ยกระดับในระยะเวลา 5 ปี ประกอบไปด้วย 1) การสร้างฐานการจัดงานและส่งเสริมการมีส่วนร่วม 2) การจัดงานชา-กาแฟนานาชาติ 3) ส่งเสริมการตลาดเชิงรุกในประเทศอย่างต่อเนื่อง และขยายเครือข่ายการจัดงานสู่ระดับภูมิภาค 4) ขยายการจัดงานสู่ระดับนานาชาติครอบคลุมผู้แสดงสินค้าจากภาคเหนือตอนบนและอนุภาคลุ่มน้ำโขง

ในปี พ.ศ. 2562 เพื่อการส่งเสริมยกระดับอุตสาหกรรมชา-กาแฟ และ การขับเคลื่อนเมืองแห่งชา-กาแฟของจังหวัด เชียงราย เพื่อขยายผลสู่การพัฒนาอุตสาหกรรมชาและกาแฟในประเทศให้เป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น และเป็นกลไกขับเคลื่อน นครแห่งชาและกาแฟ คณะกรรมการฯ จึงได้กำหนดเดือนกรกฎาคมเป็นเดือนแห่งชาและกาแฟของจังหวัดเชียงราย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) กระตุ้นให้เกิดการรับรู้และส่งเสริมภาพลักษณ์เมืองแห่งชาและกาแฟเชียงราย 2) กระตุ้นให้เกิดการบูรณาการการดำเนินงานของทุกภาคส่วนเพื่อขับเคลื่อนเมืองแห่งชาและกาแฟเชียงราย และ 3) กระตุ้น เศรษฐกิจการท่องเที่ยวนอกฤดูกาล โดยมีกิจกรรมหลากหลายตลอดทั้งเดือน และมีหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน ที่เป็นเจ้าภาพร่วม ในแต่ละสัปดาห์ ดังนี้



สัปดาห์ที่ 1

กิจกรรมการเปิดตัวงานเดือนแห่งชาและกาแฟ (TEA & COFFEE MONTH) ระยะเวลา 1 – 31 กรกฎาคม พ.ศ. 2562

รับผิดชอบกิจกรรมโดย การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) สำนักงานเชียงราย ร่วมกับกลุ่มคนรักกาแฟ เชียงราย และได้รับการสนับสนุนกิจกรรมจากสายการบินไทยแอร์เอเชีย กิจกรรมดังกล่าวมีวัตถุประสงค์เพื่อกระตุ้นการรับรู้และส่งเสริมภาพลักษณ์เมืองแห่งชาและกาแฟเชียงรายในกลุ่มนักท่องเที่ยว และกระตุ้นเศรษฐกิจการท่องเที่ยวนอกฤดูกาล โดยมีการเผยแพร่เมนูแนะนำจากร้านกาแฟเชียงรายมากกว่า 70 ร้าน ให้นักท่องเที่ยวได้ชิมเมนูแนะนำพร้อมประทับตราสัญลักษณ์ ครบ 5 ตรา รับของที่ระลึก และลุ้นรับตั๋วเครื่องบินภายในประเทศ โดยมีการประชาสัมพันธ์ใน Inflight Magazine (Travel 360) ฉบับเดือนมิถุนายน ซึ่งนักท่องเที่ยวสามารถนำ Boarding Pass มาแลกกับเมนูแนะนำของแต่ละร้านได้

กิจกรรมดังกล่าวได้ Kick off เมื่อวันที่ 28 มิถุนายน พ.ศ. 2562 ที่ร้าน Figure and Ground โดยมีกิจกรรมไฮไลท์ 2 กิจกรรม คือ 1) Coffee Battle 2) Tea pairing โดยกิจกรรม Coffee Battle ได้เชิญบาริสตาจากทางภาคใต้มาประชันฝีมือกับบาริสตาทางภาคเหนือ โดยชงกาแฟสายพันธุ์โรบัสตา (จากทางใต้) และอะราบิกา (จากทางเหนือ) นำมาผสมกับน้ำผลไม้ท้องถิ่น ได้แก่ ลูกหม่อน น้ำสับปะรด น้ำลิ้นจี่ และน้ำลูกตาล เพื่อสร้างสรรค์เมนูเครื่องดื่มใหม่ๆ นอกจากนี้กิจกรรม Tea pairing ได้นำขนมท้องถิ่นมาจับคู่กับเครื่องดื่มชาจากสวนอร์คิดบนดินฟ้าร์ม ขนมท้องถิ่นที่ได้นำมาจับคู่ ได้แก่ หมี่กรอบน้ำลำไยทานคู่กับ Siam Jasmine Green Tea, คูกี้ก้างซี่ม่อนทานคู่กับ Siam Breakfast Black Tea ฯลฯ



ภาพที่ 1 บรรยากาศกิจกรรมเปิดตัวงานเดือนแห่งชากาแฟ
(Kick off: Tea & Coffee Month)
วันศุกร์ที่ 28 มิถุนายน 2562
ณ ร้าน Figure & Ground



สัปดาห์ที่ 2

โครงการประชุมชาและกาแฟนานาชาติ Tea and Coffee International Symposium 2019 (TCIS 2019) และการประชุมการค้า การลงทุนอุตสาหกรรมชา กาแฟในกลุ่มประเทศอาเซียน +6 (ASEAN +6 on Tea and Coffee Business Summit) ในวันที่ 10 - 12 กรกฎาคม พ.ศ. 2562 ณ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

โดยสถาบันชาและกาแฟ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ร่วมกับกรมส่งเสริมการเกษตร กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ สำนักงานจังหวัดเชียงราย และเมืองนวัตกรรมอาหาร (Food Innopolis) สนับสนุนการจัดงานโดย สำนักงานส่งเสริมการจัดประชุมและนิทรรศการ (องค์การมหาชน) (สสปน.) มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างพันธมิตรและเครือข่ายการวิจัยเกี่ยวกับชาและกาแฟ แลกเปลี่ยนเรียนรู้องค์ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญทั้งในประเทศและต่างประเทศ รวมถึงกระตุ้นการพัฒนางานวิจัยที่เกี่ยวกับชาและกาแฟ เพื่อการพัฒนาองค์ความรู้ด้านชาและกาแฟอย่างครบวงจร และก่อให้เกิดความเชื่อมโยงในธุรกิจระหว่างประเทศในอนาคต โดยมีกิจกรรมการเสวนาวิชาการและเชิงธุรกิจ นิทรรศการความรู้ การแสดงสินค้าชาและกาแฟ จับคู่ทางธุรกิจ และการศึกษาดูงานด้านการผลิตชาและกาแฟเชียงราย โดยมีกลุ่มเป้าหมายคือ กลุ่มนักวิชาการ เกษตรกร กลุ่มนักลงทุนและนักธุรกิจในการอุตสาหกรรมชาและกาแฟ ทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ โดยมีผู้เข้าร่วมงานทั้งสิ้น 664 คน ผลการจัดประชุมผู้เข้าร่วมมีความพึงพอใจในระดับดี ในด้านการจัดประชุมและเนื้อหาของการประชุม



ภาพที่ 2 บรรยากาศกิจกรรมภายในงาน Tea and Coffee International Symposium 2019



ภาพที่ 3 บรรยากาศการจัดแสดงตัวอย่างผลิตภัณฑ์ชาและกาแฟ ในงาน Tea and Coffee International Symposium 2019



ภาพที่ 4 บรรยากาศการประชุมการค้าการลงทุนอุตสาหกรรมชา กาแฟ ในกลุ่มอาเซียน +6 (ASEAN +6 on Tea and Coffee Business Summit)

การประชุมการค้าการลงทุนอุตสาหกรรมชา กาแฟในกลุ่มอาเซียน +6 (ASEAN +6 on Tea and Coffee Business Summit) ได้จัดการประชุมขึ้นในวันที่ 12 กรกฎาคม พ.ศ. 2562 โดยตัวแทนแต่ละประเทศในกลุ่ม Asean+6 ได้รายงานสถานการณ์ชาและกาแฟของแต่ละประเทศ ให้ที่ประชุมได้รับทราบ และได้สรุปแนวทางการร่วมมือในประเด็นหลักๆ ดังนี้ 1) จัดทำแหล่งข้อมูล Tea and Coffee data base 2) จัดตั้งคณะทำงาน International Tea Tourism Association 3) Tea and Coffee library 4) Tea and Coffee Research Network



ในวันที่ 13 กรกฎาคม พ.ศ. 2562 หลังจากเสร็จสิ้นงานประชุม ทางผู้จัดได้จัดกิจกรรมเยี่ยมชมโรงงานและกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงประสบการณ์ชา-กาแฟจังหวัดเชียงราย โดยแบ่งกิจกรรมหลักเป็น 2 กิจกรรมย่อย คือ กิจกรรมที่ 1 เยี่ยมชมโรงงาน โดยทางคณะผู้จัดงาน TCIS 2019 ได้นำวิทยากรจากต่างชาติเข้าเยี่ยมชมโรงงานชาและกาแฟในจังหวัดเชียงราย โดยวัตถุประสงค์ของการศึกษาดูงานเส้นทางนี้คือ เพื่อให้แขกต่างชาติดูสัมผัสอุตสาหกรรมชาและกาแฟขนาดกลาง และเป็นการสร้างเครือข่ายและทำให้มองเห็นภาพอุตสาหกรรมชาขนาดกลางของประเทศไทยที่มีศักยภาพ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความเชื่อมโยงทางด้านธุรกิจในอนาคต โดยได้เยี่ยมชมโรงงานชาและกาแฟในพื้นที่จังหวัดเชียงราย ได้แก่ 1) บริษัท ผาอี คอฟฟี่ จำกัด 2) สหกรณ์สวนชาดอยตุง และ 3) ไร่ชาฮุยฟง กิจกรรมที่ 2 ท่องเที่ยวเชิงประสบการณ์ชา-กาแฟจังหวัดเชียงราย ได้ทำการโปรโมตผ่านทางเว็บไซต์ของงานประชุม TCIS 2019 โดยผู้ที่สนใจสามารถสมัครเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวนี้ โดยที่เส้นทางให้เลือก 3 เส้นทาง 1) บ้านดอยงาม ชมไร่ชา เก็บชาเรียนรู้กระบวนการผลิตชาชุมชน การทำชาคั่วมือแบบโบราณชงและชิมชา 2) บ้านปางขอน ชมไร่กาแฟ ชิมชาดอกกาแฟ เรียนรู้กระบวนการผลิตกาแฟขนาดย่อม ทำกาแฟคั่วมือ ชง และชิมกาแฟ 3) การศึกษาดูงานโรงงานผลิตชาและกาแฟในจังหวัดเชียงราย ที่โรงงานมารูเซ็น และโรงงานกาแฟดอยช้าง เรียนรู้กระบวนการผลิตชาและกาแฟในระดับโรงงานที่ได้รับมาตรฐานสากล กิจกรรมที่ 3 คอร์สอบรม “Natural Craft Tea” จัดขึ้นโดยไร่สวรรค์บนดิน และไร่รื่นรมย์ จังหวัดเชียงราย ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้ทดลองเก็บชา การผลิตชา และนำชาที่ได้มาทำเป็นผลิตภัณฑ์ชาที่มีรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง



ภาพที่ 5 บรรยากาศการเข้าเยี่ยมชมบริษัท ผาอี คอฟฟี่ จำกัด สหกรณ์สวนชาดอยตุงและไร่ชาฮุยฟง



ภาพที่ 6 บรรยากาศกิจกรรมเยี่ยมชมโรงงานและกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงประสบการณ์ชา-กาแฟจังหวัดเชียงราย



ภาพที่ 7 กิจกรรม คอร์ส อบรม “Natural Craft Tea”



สัปดาห์ที่ 3

เจริญสติกับการดื่มชา (Tea and Mindfulness) ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ ดื่มด่ำกับชา คอร์ส “งานสัมฤทธิ์ ชีวิตรื่นรมย์ Work life balance” ในวันที่ 21 กรกฎาคม พ.ศ. 2562 ณ ศูนย์วิปัสสนาไร่เชิญตะวัน โดยพระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี) และคณะศึกษานุศึกษา

โดยจะมีกิจกรรมการเจริญสติกับการดื่มชา ธรรมะจากถ้วยชา ฟังธรรมะนำชีวิตและการงาน จาก พระอาจารย์ ว. วชิรเมธี และฝึกโยคะกับครูตุล สรรเสริญ ปัญญาธิวงศ์ กิจกรรมปลูกต้นชาเพื่อการจัดตั้งพิพิธภัณฑ์ชามีชีวิต Tea Workshop จากสวรรค์บนดินฟาร์ม โดยบรรยายและฝึกปฏิบัติในเรื่ององค์ความรู้ด้าน Sensory Tasting ที่สามารถนำไปต่อยอดได้ การชิมและเบลนวัตถุดิบ ให้เป็นชาตามสไตล์ของแต่ละคน ความรู้เกี่ยวกับชาสมุนไพรต่างๆ ในระหว่างทำกิจกรรมได้มีการเสิร์ฟชาร้อนเป็นน้ำปานะ เพื่อเป็นการสร้างเรื่องราวความเชื่อมโยงของชา (ดื่มชาแล้วทำให้รู้สึกผ่อนคลาย) กับการปฏิบัติภาวนา ซึ่งได้มีหนังสือจากหลายๆ สำนักพิมพ์เขียนอธิบายความเชื่อมโยงดังกล่าวมาอย่างช้านาน ซึ่งทางไร่เชิญตะวันได้นำกิจกรรมนี้มาเป็นส่วนขับเคลื่อนในการทำกิจกรรมส่งเสริมเทศกาลชาและกาแฟของจังหวัดเชียงรายเพื่อส่งเสริมการฝึกฝนให้จิตเป็นสมาธิ ส่งเสริมสุขภาพกายและใจอย่างสมดุลโดยมีผู้เข้าร่วมจำนวน 50 คน



ภาพที่ 8 บรรยากาศกิจกรรม Spiritaul health-Mine body spirit ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ ดื่มด่ำกับชา ณ ไร่เชิญตะวัน

แม้ว่างานจะจบลงไปแล้วแต่สิ่งที่เราได้มาคือ

1. เกิดการตระหนักและรับรู้ในวงกว้างเพื่อส่งเสริมให้จังหวัดเชียงรายเป็นเมืองแห่งชาและกาแฟและเป็นศูนย์กลางการจัดงานที่เกี่ยวข้องกับชาและกาแฟ
2. กระตุ้นเศรษฐกิจของท้องถิ่น
3. เกิดการเชื่อมโยงธุรกิจด้านชาและกาแฟระหว่างผู้ประกอบการในประเทศและต่างประเทศ เช่น เกิดการเจรจาธุรกิจระหว่างผู้ประกอบการชาวไทยและชาวญี่ปุ่นเมื่อหลังเสร็จสิ้นงานประชุมฯ ระหว่างวันที่ 21-22 สิงหาคม พ.ศ. 2562
4. เกิดความร่วมมือทางด้านวิชาการทั้งในประเทศและต่างประเทศ

หากท่านผู้อ่านสนใจข้อมูลเพิ่มเติมจากงานประชุมวิชาการในครั้งนี้สามารถดาวน์โหลดข้อมูล รวมถึงเอกสารประกอบการประชุมได้จาก <http://tcis2019.mfu.ac.th/> หรือ <http://web2.mfu.ac.th/other/teainstitute> หวังว่าข้อมูลจากงานประชุมในครั้งนี้คงจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจเกี่ยวกับชาและกาแฟนะคะ





Research

ทิศทางงานวิจัยกาแฟอะราบิกา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ดร.กาญจนา วัฒนเอียด

สถานการณ์กาแฟอะราบิกา

กาแฟเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญในประเทศกว่า 80 ประเทศทั่วโลก โดยทั่วโลกมีการปลูกกาแฟสายพันธุ์อะราบิกา (*Coffea arabica*) ร้อยละ 65 ของกาแฟที่ปลูก และที่เหลือเป็นกาแฟสายพันธุ์โรบัสตา (*Coffea robusta*) (Deepak et al., 2012) เนื่องจากกาแฟอะราบิกาเป็นสายพันธุ์ที่ให้กลิ่นหอม ทำให้สามารถผลิตกาแฟที่มีกลิ่นลักษณะพิเศษได้หลายกลิ่น เช่น กาแฟกลิ่นดอกไม้กลิ่นผลไม้ กลิ่นน้ำผึ้ง กลิ่นช็อกโกแลต กลิ่นคาราเมล เป็นต้น ผลกาแฟสุกและเมล็ดกาแฟอะราบิกาที่ผ่านกระบวนการคั่วแสดงดังภาพที่ 1 และ 2 ตามลำดับ สำหรับประเทศไทยนั้น กาแฟถือเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญชนิดหนึ่งเช่นกัน ทางภาคเหนือของประเทศไทยขยายตัวการปลูกกาแฟสายพันธุ์อะราบิกาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะจังหวัดเชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน และน่าน เนื่องจากบางพื้นที่ในจังหวัดเหล่านี้มีระดับความสูงมากกว่า 800 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล ประเทศไทยสามารถผลิตเมล็ดกาแฟได้ประมาณ 2,700 ตันต่อปี (Statista, 2013) ซึ่งเพียงพอสำหรับบริโภคภายในประเทศเท่านั้น ดังนั้นกาแฟสายพันธุ์อะราบิกาจากแหล่งปลูกภาคเหนือตอนบนมีแนวโน้มที่จะขยายตลาดการส่งออกไปสู่ประเทศต่างๆ ได้ในอนาคต แต่การกำหนดมาตรฐานของกาแฟในประเทศไทยเป็นการกำหนดมาตรฐานในด้านกายภาพและการตรวจสอบสารพิษตกค้างเท่านั้น ขณะนี้ยังขาดการบูรณาการความรู้เพื่อกำหนดมาตรฐานคุณภาพและอัตลักษณ์กาแฟภายในประเทศเพื่อยกระดับมาตรฐานคุณภาพกาแฟให้สามารถไปสู่ตลาดสากลได้ รวมถึงขาดฐานข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับการส่งเสริมพัฒนาการปลูกกาแฟให้ได้คุณภาพ ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการผลิตต่อคุณภาพของเมล็ดกาแฟ อีกทั้งขาดการสร้างนวัตกรรมแปรรูปผลิตภัณฑ์เพื่อเพิ่มมูลค่าจากผลผลิตพลอยได้หรือวัสดุเหลือทิ้งจากกระบวนการผลิตกาแฟ ปัญหาดังกล่าวถือว่าเป็นปัญหาที่สำคัญ ควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วนเพื่อความยั่งยืนทางเศรษฐกิจ ตามยุทธศาสตร์การพัฒนางานวิจัยกาแฟ (พ.ศ. 2559-2563) ของกรมวิชาการเกษตร



ภาพที่ 1 ผลกาแฟสายพันธุ์อะราบิกา

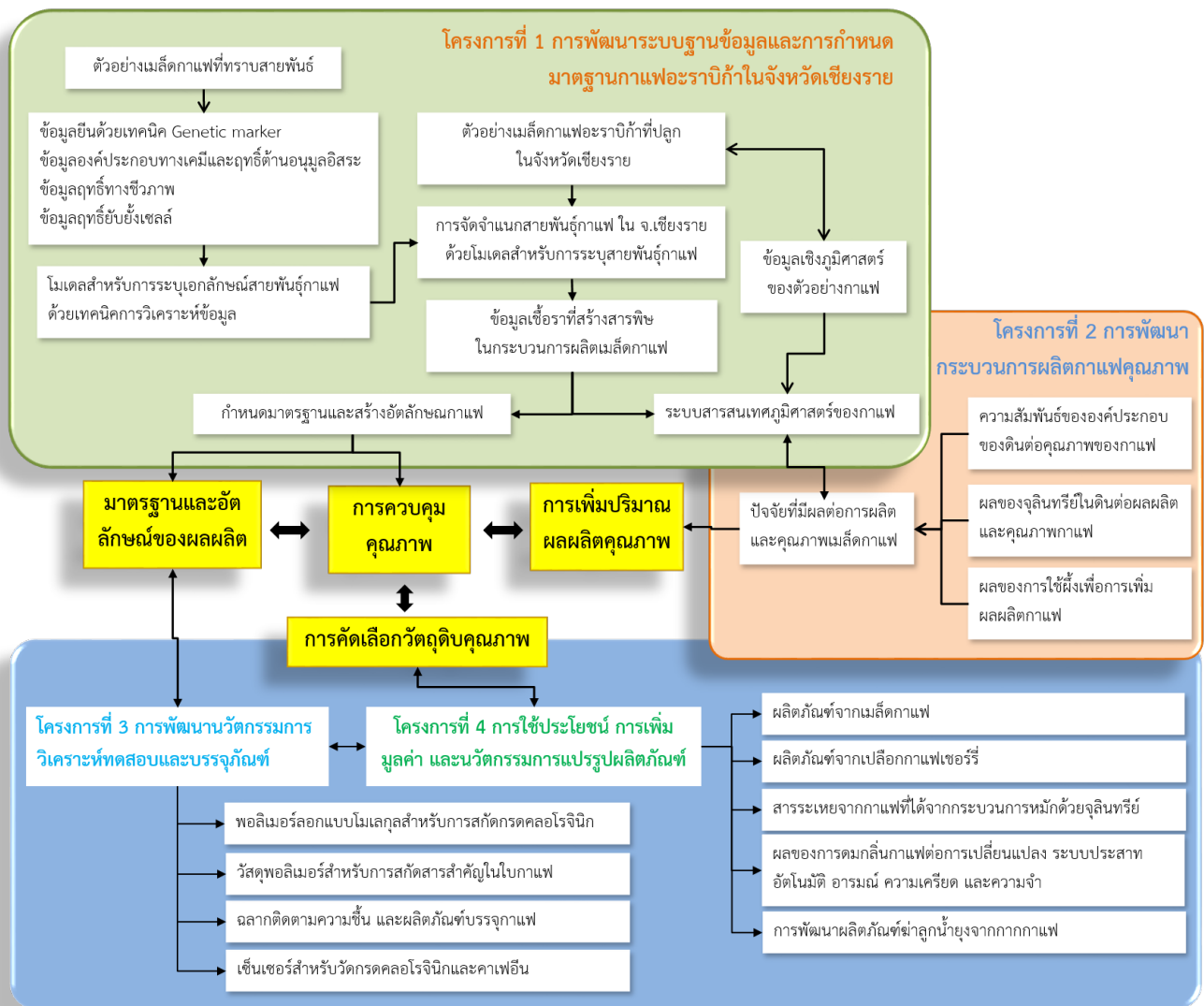


ภาพที่ 2 เมล็ดกาแฟอะราบิกาที่ผ่านกระบวนการคั่ว



ทิศทางการวิจัย

จากเหตุผลข้างต้นที่กล่าวในสถานการณ์กาแฟอะราบิกา คณะผู้วิจัย สำนักวิชาวิทยาศาสตร์ ร่วมกับสถาบันฯและกาแฟมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จึงมีแผนการวิจัยเพื่อส่งเสริมให้เกิดการสร้างระบบฐานข้อมูลสารสนเทศของกาแฟอะราบิกา การกำหนดมาตรฐานและอัตลักษณ์ของกาแฟภายในประเทศ การเพิ่มผลผลิตกาแฟที่มีคุณภาพ การใช้ประโยชน์และการสร้างนวัตกรรมผลิตภัณฑ์แปรรูปเพื่อเพิ่มมูลค่าของกาแฟที่ปลูกในจังหวัดเชียงราย ซึ่งจะนำไปสู่ความมั่นคงและยั่งยืนของเกษตรกรและผู้ประกอบการกาแฟ โดยมีประเด็นที่ศึกษาวิจัย ดังนี้ 1) การพัฒนาระบบฐานข้อมูลและการกำหนดมาตรฐานกาแฟอะราบิกาในจังหวัดเชียงราย เพื่อนำระบบฐานข้อมูลนี้ไปต่อยอดการแก้ปัญหา วางแผนและพัฒนาต่อยอดคุณภาพกาแฟ การประเมินและควบคุมคุณภาพของเมล็ดกาแฟแต่ละพื้นที่แหล่งปลูก การควบคุมการทุจริต การปลอมปนเมล็ดกาแฟจากแหล่งปลูกอื่นๆ 2) การพัฒนากระบวนการผลิตกาแฟคุณภาพ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อเกษตรกรหรือผู้ประกอบการสำหรับการวางแผนงานการเพิ่มผลผลิตกาแฟคุณภาพมีอำนาจต่อรองทางการตลาด การบริหารจัดการดินได้อย่างคุ้มค่าที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และลดการนำเข้าใช้จำต่างๆ 3) การพัฒนานวัตกรรมกาแฟวิเคราะห์ทดสอบและบรรจุภัณฑ์ นวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นสำหรับควบคุมคุณภาพวัตถุดิบและผลิตภัณฑ์กาแฟทั้งกระบวนการผลิต เกษตรกรและผู้ประกอบการกาแฟสามารถเข้าถึงเครื่องมือการวิเคราะห์ทดสอบ ประหยัดค่าใช้จ่ายและลดการนำเข้าเครื่องมือ รวมถึงมีบรรจุภัณฑ์ที่เหมาะสมสำหรับกระบวนการผลิตและช่วยควบคุมคุณภาพกาแฟอีกด้วย และ 4) การใช้ประโยชน์ การเพิ่มมูลค่า และนวัตกรรมกาแฟแปรรูปผลิตภัณฑ์กาแฟเพื่อนำเสนอแนวทางใหม่ในการใช้ประโยชน์อย่างคุ้มค่า และการแปรรูปผลิตภัณฑ์เพื่อเพิ่มมูลค่าเมล็ดกาแฟคั่วทั้ง กาแฟสดเหลือทิ้ง จากกระบวนการผลิตกาแฟในจังหวัดเชียงราย ซึ่งแต่ละโครงการมีการบูรณาการความเชื่อมโยงเพื่อมุ่งเน้นการการกำหนดมาตรฐานและสร้างอัตลักษณ์ การควบคุมคุณภาพ การเพิ่มปริมาณการผลิตกาแฟคุณภาพ และการแปรรูปผลิตภัณฑ์เพื่อเพิ่มมูลค่าดังแสดงในภาพที่ 3



ภาพที่ 3 บูรณาการความเชื่อมโยงการวิจัยเพื่อมุ่งเน้นการการกำหนดมาตรฐานและสร้างอัตลักษณ์ การควบคุมคุณภาพ การเพิ่มปริมาณการผลิตกาแฟคุณภาพ และการแปรรูปผลิตภัณฑ์เพื่อเพิ่มมูลค่า



Know More About
Tea & Coffee

การปลูกและการดูแล

กาแฟ อะรา บิกา

กาแฟอะราบิกา เป็นพืชที่ขึ้นในพื้นที่สูงตามธรรมชาติ โดยจะเจริญเติบโตได้รุ่มเงาต้นไม้ในป่าภาคเหนือของประเทศไทย กาแฟอะราบิกาจะให้ผลผลิตดี ที่ความสูง 1,200-1,300 เมตรจากระดับน้ำทะเล ส่วนดินที่ปลูกกาแฟนั้นควรเป็นดินร่วนซุยหน้าดินลึกมีความอุดมสมบูรณ์และระบายน้ำได้ดีซึ่งกาแฟจะชอบดินที่มีความเป็นกรดเล็กน้อยแต่ต้องมีปริมาณของอินทรีย์วัตถุสูง

1. สภาพพื้นที่และสภาพภูมิอากาศ

- อยู่ในระดับความสูงจากน้ำทะเล ตั้งแต่ 800 เมตรขึ้นไป ถ้าต่ำกว่าระดับนี้จะทำให้เมล็ดกาแฟไม่สมบูรณ์
- มีความลาดเอียงไม่ควรเกิน 30 เปอร์เซ็นต์
- อุณหภูมิที่เหมาะสมอยู่ในช่วง 15-25 องศาเซลเซียส โดยกาแฟจะออกดอกมากขึ้นเมื่ออุณหภูมิกลางวัน 17 องศาเซลเซียส และอุณหภูมิในเวลากลางวันอยู่ที่ 23 องศาเซลเซียส
- ความชื้นสัมพัทธ์ต้องมากกว่า 60 เปอร์เซ็นต์

2. ลักษณะดิน

- ดินต้องมีความอุดมสมบูรณ์ มีชั้นดินลึกไม่ต่ำกว่า 50 เซนติเมตร
- ความเป็นกรด-ด่างอยู่ที่ 5.5-6.0 และดินต้องระบายน้ำได้ดี

3. แหล่งน้ำ

- บริเวณพื้นที่ปลูกต้องอาศัยน้ำฝน ควรมีปริมาณน้ำฝนระหว่าง 1,500-2,200 มิลลิเมตรต่อปี และต้องมีการกระจายน้ำฝนอย่างน้อย 5-8 เดือน มีแหล่งน้ำสะอาดและมีปริมาณเพียงพอในตลอดช่วงแล้ง

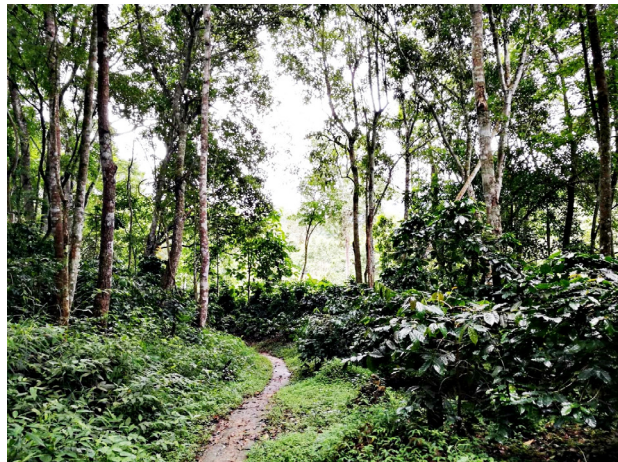
การปลูกต้นกล้ากาแฟที่มีใบจริง 4 - 5 คู่ อายุ ต้องไม่น้อยกว่า 8 - 12 เดือน ระยะระหว่างต้น - แถว 2x2 เมตร หรือ 400 ต้นต่อไร่ ขนาดหลุมปลูกดินดี 30x30x30 เซนติเมตร ดินเลว 50x50x50 เซนติเมตร รองก้นหลุมด้วยหินฟอสเฟตหลุมละ 100 - 200 กรัม และปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยอินทรีย์ 5 กิโลกรัมต่อหลุม ควรปลูกต้นกาแฟช่วงเดือน พฤษภาคม - กรกฎาคม ซึ่งเป็นช่วงต้นฤดูฝน หากปลูกที่ลาดชัน ควรวางแนวปลูกขวางความลาดชัน หรือปลูกบนขั้นบันไดที่ทำขึ้น เพื่อขวางความลาดชันของพื้นที่ เพื่อชะลอการพังทลายของหน้าดิน ความกว้างของขั้นบันไดควรกว้างเท่ากับความกว้างของทรงพุ่มของต้นกาแฟเมื่อโตเต็มที่ การทำพื้นที่ปลูกเป็นขั้นบันไดนอกจากจะช่วยชะลอการพังทลายของหน้าดินยังช่วยให้การให้ปุ๋ยและน้ำมีประสิทธิภาพดีขึ้น และการปลูกพืชหมุนเวียนบนขั้นบันไดจะช่วยยึดหน้าดินไว้ด้วย

พื้นที่ปลูกเหนือระดับน้ำทะเล (เมตร)	ช่วงที่ออกดอก	ช่วงที่เก็บเกี่ยว	อายุการเก็บเกี่ยว (เดือนที่)
800-1,000	มี.ค. - เม.ย.	ต.ค. - ธ.ค.	5 - 8
1,100-1,500	มี.ค. - พ.ค.	ธ.ค. - เม.ย.	9 - 10



การจัดการร่มเงา

1. ไม้บังร่มชั่วคราว ควรเป็นไม้ที่โตเร็วและเป็นพืชตระกูลถั่ว เช่น ทองหลางไร้หนาม แคฝรั่ง ชีเหล็กอเมริกัน ควรใช้ในระยะปลูก 4x6 หรือ 6x6 เมตร และปลูกหลายชนิดสลับกัน
2. ไม้บังร่มถาวร ควรเป็นไม้พุ่มใหญ่ทรงพุ่มกว้างและให้ร่มเงาในระดับสูง เช่น ซิลเวอร์ โอ๊ค พญาสัตบรรณ ถ่อน กางหลวง ถั่วหูช้าง สะตอ เหยียง เป็นต้น ระยะปลูก 8x10 เมตร และควรปลูกหลายชนิดสลับกันกับไม้บังร่มชั่วคราว



การให้น้ำ

ส่วนใหญ่พื้นที่ปลูกกาแฟจะอาศัยน้ำฝนตามธรรมชาติ หากช่วงแล้งยาวนาน ควรมีแหล่งน้ำสะอาดและมีปริมาณที่เพียงพอในการให้น้ำได้ตลอด ช่วงแล้ง ให้น้ำในช่วงฤดูแล้งอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ในกรณีพื้นที่ปลูกไม่มีแหล่งน้ำให้ใช้เศษวัสดุพืชหรือฟางข้าวคลุมบริเวณโคนต้นตั้งแต่หมดฤดูฝนโดยเฉพาะพื้นที่ปลูกกาแฟกลางแจ้ง ซึ่งช่วงที่สำคัญที่ต้นกาแฟต้องการน้ำ ได้แก่ การจัดการร่มเงา การปลูกและการดูแลรักษา การให้น้ำถึงช่วงหลังจากดอกพักตัวสมบูรณ์และจะออกจากการพักตัวหากมีน้ำไม่เพียงพอต้องให้น้ำเพิ่มเติมมิฉะนั้นดอกและผลพัฒนาได้ไม่เต็มที่ดอกจะเหี่ยวและฝ่อไปทำให้ไม่มีการติดผล เกษตรกรควรให้น้ำเพื่อช่วยให้ดอกมีการพัฒนาและติดผลได้ดีไปจนถึงช่วงพัฒนาผลในช่วงเริ่มติดผลหลังจากดอกได้รับการผสมเกสรแล้วเกิดการติดผลขนาดเล็กมากอยู่เบียดกันเป็นกลุ่ม หากความชื้นไม่เพียงพอดอกที่เริ่มติดแล้วอาจจะฝ่อหรือเหลืองร่วงหลุดไป หากให้น้ำแล้วในช่วงดอกบานและดินยังชื้นอยู่ไม่จำเป็นต้องให้น้ำ หากไม่ได้ให้น้ำมาก่อนและฝนทิ้งช่วงนานกว่า 3 สัปดาห์ ควรให้น้ำทุก 3-4 สัปดาห์ ช่วงนี้ผลกาแฟกำลังขยายตัวอย่างรวดเร็วและช่วงที่ผลสะสมน้ำหนักแห้งเป็นช่วงสำคัญที่สุด ต้นกาแฟไม่ควรขาดน้ำในช่วงนี้ (อายุ 3 - 4 เดือนหลังดอกบาน) เพราะผลจะขยายตัวอย่างรวดเร็วจากขนาดเมล็ดพริกไทย ขยายขนาดโตขึ้นเรื่อยๆ เป็นเวลา 3 เดือน ผลจะสร้างเนื้อเยื่อรอบๆเมล็ดมากกว่าเนื้อเมล็ดและสร้างช่องว่างไว้ให้เมล็ดเติบโตมีขนาดเล็ก หากขาดน้ำจะทำให้เมล็ดกาแฟมีขนาดเล็กมีผลผลิตต่ำหากฝนไม่ตกในช่วงนี้ควรต้องให้น้ำแก่ต้นกาแฟและช่วงที่ผลสะสมน้ำหนักแห้ง ซึ่งเป็นช่วงระยะต่อจากช่วงผลขยายตัวอย่างรวดเร็วและในช่วงที่ผลสร้างเนื้อเมล็ด ในช่วงนี้ดินควรจะมีความชื้นและหากฝนมีการทิ้งช่วงนานกว่า 3 สัปดาห์ควรให้น้ำช่วยอย่างต่อเนื่องทำให้เมล็ดกาแฟมีความสมบูรณ์เต็มที่



แหล่งที่มา

พงษ์ศักดิ์ อังสิทธิ์. 2561. กาแฟโครงการหลวง กาแฟของพ่อหลวง. เชียงใหม่. ววนิการพิมพ์

สถาบันวิจัยพืชสวน กรมวิชาการเกษตร. 2562. คู่มือการจัดการการผลิตกาแฟอาราบิก้า. พิมพ์ ครั้งที่ 1. นนทบุรี. การ์รันตี (Guarantee)





กาแฟ ประโยชน์และโทษ ต่อสุขภาพที่ควรรู้

กาแฟ หนึ่งในเครื่องดื่มยอดนิยมที่หลายคนดื่มในยามเช้าหรือยามว่างนอน เพื่อปลุกสมองให้ตื่นตัว คลายความเหนื่อยล้า ทั้งทางกายและทางจิตใจ และนอกจากประโยชน์ที่คุ้นเคยกันนี้ เชื่อว่ากาแฟยังอาจมีประโยชน์ทางการแพทย์ด้านอื่นๆ อีกมากมาย เช่น ป้องกันโรคพาร์กินสัน โรคนี้ในหญิงน้ำดี โรคเบาหวานชนิดที่ 2 เก๊าท์ อัลไซเมอร์ ทีด มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งปอด และมะเร็งเต้านม เป็นต้น

ทั้งนี้สรรพคุณทางการแพทย์และทางสุขภาพของกาแฟนั้นเชื่อว่ามาจากคาเฟอีน สารกระตุ้นที่พบได้สูงจากกาแฟ ที่มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง หัวใจ และกล้ามเนื้อ การศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิภาพของกาแฟในการป้องกันและรักษาโรคส่วนใหญ่จึงมุ่งไปที่สารคาเฟอีนในกาแฟเป็นหลัก โดยกาแฟสำเร็จรูปโดยทั่วไป 1 แก้วประกอบด้วยคาเฟอีนประมาณ 85-100 มิลลิกรัม แต่หากเป็นกาแฟขงสดจะมีคาเฟอีน 100-150 มิลลิกรัมต่อแก้ว ส่วนกาแฟที่ผ่านการลดคาเฟอีนนั้น ก็ยังคงมีคาเฟอีนประมาณ 8 มิลลิกรัมต่อแก้ว ทั้งนี้กาแฟที่ผ่านกระบวนการคั่วจนเข้มจะมีคาเฟอีนน้อยกว่ากาแฟสีอ่อน

ประโยชน์ของกาแฟที่มีต่อสุขภาพ

1. มีงานวิจัยหลายงานที่ระบุว่า เมื่อดื่มกาแฟมีสารคาเฟอีนที่มีฤทธิ์กระตุ้นหัวใจและกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง การดื่มกาแฟจึงช่วยกระตุ้นระบบประสาท ทำให้ตาแข็ง นอนไม่หลับ ทำให้ร่างกายสดชื่น ขจัดความเชื่องซึมและอ่อนล้าได้ (Smith และคณะ, 1993 และ Church และคณะ, 2015) โดยมีการยืนยันจากผลการทดลองที่ทำการทดลองกับนักกีฬา กลุ่มหนึ่งที่ได้ดื่มกาแฟในระหว่างการฝึกซ้อม และได้พบว่านักกีฬากลุ่มดังกล่าวสามารถฝึกซ้อมกีฬาได้นานขึ้นหรืออดทนมากขึ้น โดยความคึกคักที่เกิดขึ้นจะมีระยะเวลาประมาณ 1 ชั่วโมงเท่านั้น (Smith และคณะ, 1993)

2. ปริมาณคาเฟอีนในกาแฟที่เหมาะสมสามารถช่วยลดอาการหงุดหงิด อารมณ์ซึมเศร้า รวมถึงความเครียดได้ การดื่มกาแฟจึงทำให้ผู้ดื่มรู้สึกพึงพอใจและมีความสุข โดยมีรายงานผลวิจัยที่ระบุว่า ผู้ที่ดื่มกาแฟวันละ 2-3 แก้ว จะสามารถช่วยลดความเครียดได้ประมาณ 15% แต่ถ้าหากดื่มถึงวันละ 4 แก้ว ก็จะช่วยลดความเครียดได้ถึง 20% (Jasmine และคณะ, 2008)

3. ช่วยลดความเสี่ยงของโรคอัลไซเมอร์ โดยมีงานวิจัยของมหาวิทยาลัยเซาท์ฟลอริดา ที่เปิดเผยว่าผู้ที่มีอายุล่วงเข้าสู่วัยกลางคน ควรดื่มกาแฟวันละ 3-4 แก้ว เพื่อช่วยเพิ่มระดับฮอโมน GCSF เนื่องจากฮอโมนชนิดนี้สามารถช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษากับคนวัยกลางคนในประเทศฟินแลนด์จำนวน 1,400 คน ที่พบว่าคนที่ดื่มกาแฟวันละ 5 ถ้วยต่อวัน สามารถลดอัตราเสี่ยงของการเป็นโรคอัลไซเมอร์ได้ถึง 65% (Nehlig A., 2016 และ Hermansen, 2012)



4. ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็ง มีงานวิจัยหลายชิ้นที่ยืนยันได้ว่า การดื่มกาแฟวันละ 2-5 แก้ว สามารถช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งในช่องปาก มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็งต่อมลูกหมาก และมะเร็งตับได้ เนื่องจากกาเฟอีนจะไปช่วยยับยั้งการเกิดเซลล์ผิดปกติ และกำจัดสารพิษที่ร่างกายได้รับออกไปได้ในระดับหนึ่ง (Nawrot และคณะ, 2003) งานวิจัยของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ศึกษาจนพบว่า ผู้ที่ดื่มกาแฟจะมีอัตราการเป็นโรคมะเร็งต่ำกว่าผู้ที่ไม่ได้ดื่ม ส่วนการศึกษาของมหาวิทยาลัยบอสตันพบว่า ผู้ป่วยที่ดื่มกาแฟอย่างน้อยวันละ 5 ถ้วย จะมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งลำไส้ต่ำกว่ากลุ่มอื่นถึง 40% (Tavani และคณะ, 2000) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในประเทศญี่ปุ่นที่ทำการศึกษากับผู้ชายเป็นระยะเวลา 10 ปี โดยพบว่า ผู้ที่ดื่มกาแฟวันละ 3 แก้วหรือมากกว่า จะมีแนวโน้มในการลดอัตราการเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ถึง 50% (Honjo และคณะ, 2001) และจากการศึกษากับผู้ชายจำนวน 50,000 คน เป็นระยะเวลา 20 ปี พบว่าผู้ที่ดื่มกาแฟวันละ 6 แก้ว จะมีอัตราการเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งต่อมลูกหมากน้อยกว่าคนที่ไม่ได้ดื่ม โดยมีข้อมูลที่ระบุว่า การดื่มกาแฟนั้น จะสามารถช่วยยับยั้งการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งได้ (Ruhl และคณะ 2005)

5. จากการศึกษาของภาคเกษตรและเคมีอาหารของสหรัฐอเมริกา ที่ได้ศึกษาจนพบว่า ผู้ที่ดื่มกาแฟเป็นประจำจะมีโอกาสรอดพ้นจากโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้ถึง 50% เนื่องจากกาเฟอีนที่มีคุณสมบัติในการยับยั้ง hiAPP และโพลีเปปไทด์ ที่เป็นตัวการก่อให้เกิดโปรตีนผิดปกติ ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานชนิดที่ 2 (Soriguer และคณะ 2004)

6. กาแฟมีสรรพคุณช่วยบำรุงหัวใจ และช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ จากการศึกษาที่ติดตามดูผู้หญิงจำนวน 27,000 คน เป็นเวลา 15 ปี พบว่าการดื่มกาแฟประมาณวันละ 1-3 ถ้วย จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจให้น้อยลงได้ถึง 26% แต่การดื่มกาแฟในปริมาณมากกว่านี้ต่อวันจะไม่ได้ผลในการลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ (Willett และคณะ, 1996)

7. กาแฟมีนิโคติน แต่ไม่ใช่ชนิดเดียวกันกับที่พบได้ในบุหรี่ แต่เป็นวิตามินบีรวมชนิดหนึ่งที่ร่างกายต้องการ ซึ่งสามารถช่วยลดคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดได้ การดื่มกาแฟจึงช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดแข็งตัว (Joeres และคณะ, 1988)

8. มีงานวิจัยที่ระบุว่า กาเฟอีนสามารถช่วยกระตุ้นให้เกิดการใช้พลังงานของร่างกาย ทำให้ไขมันเกิดการสลายตัวมากขึ้น การดื่มกาแฟจึงอาจช่วยในเรื่องของการลดน้ำหนักได้ อีกทั้งกาเฟอีนและสารอื่นๆ ที่มีอยู่ในกาแฟยังช่วยกระตุ้นการทำงานของกรดและน้ำย่อย จึงช่วยในการย่อยอาหาร ด้วยเหตุนี้เอง จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้มีผู้คนจำนวนมากหันมาดื่มกาแฟหลังอาหารในแต่ละมื้อ นอกจากนี้กาแฟยังสามารถช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบเมตาบอลิซึมและอาจทำให้น้ำหนักลดลงได้ และล่าสุดได้มีผลการวิจัยที่ได้ข้อสรุปว่า กาเฟอีนในเมล็ดกาแฟสดคั่วบดมีผลต่อการลดน้ำหนักในผู้หญิงได้จริง โดยสามารถลดน้ำหนักได้เฉลี่ย 7.7 กิโลกรัม ภายใน 22 สัปดาห์แต่อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาจากชาวอเมริกันจำนวน 58,000 ราย โดยติดตามผลเป็นเวลา 12 ปี พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหญิงและชายที่ดื่มกาแฟมากขึ้น กลับมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น สาเหตุคงจากนม น้ำตาล และครีมเทียมที่ใส่ลงไปในกาแฟนั่นเอง (Jee และคณะ, 2001)

9. การดื่มกาแฟหลังอาหาร สามารถช่วยละลายไขมัน ทำให้ไขมันเกิดการแตกตัว และให้พลังงานทดแทนได้ อีกทั้งกาแฟยังมีประโยชน์ต่อกระเพาะโดยตรง โดยจะช่วยทำให้น้ำย่อยที่กระเพาะและตับอ่อนมีเพิ่มขึ้น จึงทำให้ไขมันถูกเผาผลาญ การดื่มกาแฟจึงมีส่วนในการช่วยลดความอ้วนได้ (Nawrot และคณะ, 2003)

10. ช่วยเพิ่มไขมันดี (HDL) ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ดื่มกาแฟบ่อย ๆ จะมีไขมันชนิดดีเพิ่มขึ้น ซึ่งไขมันชนิดนี้จะเป็นตัวช่วยขับไล่คอเลสเตอรอล และช่วยป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว (Jasmine และคณะ, 2008)

11. ผู้ชายที่ไม่ดื่มกาแฟจะมีโอกาสป่วยเป็นโรคพาร์กินสันมากกว่าผู้ที่ดื่มกาแฟมากกว่าวันละ 5 ถ้วย สูงถึง 5 เท่า ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของสถาบันการแพทย์อเมริกันที่พบว่า ผู้ที่ดื่มกาแฟวันละ 2-3 แก้ว เป็นประจำทุกวัน จะช่วยลดโอกาสเกิดโรคพาร์กินสันได้ถึง 25% แต่สำหรับกาแฟชนิดที่สกัดเอากาเฟอีนออก จะไม่ช่วยลดความเสี่ยงของโรคนี้ (Ascherio และคณะ, 2001)

12. การดื่มกาแฟสามารถช่วยป้องกันการเกิดโรคหอบ ช่วยบรรเทาอาการหอบหืด แก้อหอบหืดได้ เพราะกาแฟมีสารกาเฟอีนที่ช่วยระงับอาการตีบแคบของหลอดลมของประสาทสัมผัสสำรอง จึงช่วยลดการเกิดโรคหอบได้ (Nehlig A., 2016)

13. กาแฟมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ[1] โดยมีข้อมูลที่ระบุว่า การดื่มกาแฟประมาณ 5 ถ้วยครึ่ง (ประมาณ 550 มิลลิกรัม) จะไม่ออกฤทธิ์ในการขับปัสสาวะแต่อย่างใด แต่อย่างไรก็ตาม กาเฟอีนยังมีฤทธิ์เป็นยาขับปัสสาวะได้หากดื่มเกินครึ่งละ 575 มิลลิกรัม หรือประมาณ 6 ถ้วย ดังนั้นในขณะที่ออกกำลังกายหรือหลังออกกำลังกาย จึงไม่ควรดื่มกาแฟในปริมาณมาก เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำได้ (Astrup และคณะ 1990)

14. ช่วยลดโอกาสเป็นโรคเกาต์ สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงเป็นโรคเกาต์ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป แนะนำให้ดื่มกาแฟวันละ 3-6 แก้วอย่างต่อเนื่อง เพราะจากผลการวิจัยของสถาบันการแพทย์แห่งหนึ่ง ที่ได้ยืนยันว่า กาเฟอีนมีส่วนช่วยบรรเทาอาการอักเสบของข้ออันเนื่องมาจากกรดยูริกที่เกินขนาดอย่างได้ผล โดยผู้ที่ดื่มกาแฟวันละ 6 แก้ว จะช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคเกาต์ได้ถึง 60% (Hermansen และคณะ 2012)

ดื่มกาแฟอย่างไรให้ได้ประโยชน์

1. อย่างแรกเราต้องสังเกตตัวเองก่อนว่า ร่างกายของเรามีความไวต่อการตอบสนองของปริมาณกาแฟกี่ถ้วย และมีอาการอย่างไรบ้าง ทั้งนี้ก็เพื่อหาปริมาณที่เหมาะสมให้กับตัวเอง
2. หากคุณมีอาการนอนหลับยากอยู่เป็นทุนอยู่แล้ว ก็ควรหลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟในช่วงบ่ายหรือช่วงหัวค่ำ
3. ไม่ควรดื่มกาแฟเพื่อหักโหมในการทำงาน จนทำให้อดนอนติดต่อกันหลาย ๆ คืน แม้ว่ากาแฟจะช่วยทำให้ร่างกายตื่นตัวได้จริง แต่อย่างไรก็ตาม สมองก็ต้องได้รับเวลาการพักผ่อนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการรับรู้
4. สำหรับผู้ที่ดื่มกาแฟเป็นประจำ ควรรับประทานอาหารที่เป็นแหล่งของแคลเซียมเพิ่มเติมเพื่อทดแทนแคลเซียมที่สูญเสียไปกับปัสสาวะ ทั้งนี้ก็เพื่อลดความเสี่ยงของโรคกระดูกพรุน
5. ควรดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ เพื่อชดเชยการสูญเสียน้ำจากฤทธิ์ในการขับปัสสาวะของกาแฟอื่น
6. เนื่องจากในกระบวนการคั่วเมล็ดกาแฟ จะทำให้มีอนุมูลอิสระเกิดขึ้น การรับประทานผักผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระจะช่วยกำจัดอนุมูลอิสระในร่างกายออกไปได้
7. ควรระวังครีมเทียมและน้ำตาลที่เติมลงไปในการกาแฟ เพราะยิ่งเติมมากเท่าไร ก็ยิ่งเป็นการเพิ่มแคลอรีให้กาแฟและเพิ่มพลังงานส่วนเกินให้กับร่างกาย
8. หากดื่มกาแฟหลายถ้วยในหนึ่งวัน คุณควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่มีกาเฟอีนเพื่อไม่ให้เป็นการเพิ่มกาเฟอีนให้กับร่างกาย เช่น น้ำอัดลม ช็อกโกแลต โกโก้ เครื่องดื่มชูกำลัง เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- Ascherio, A., Zhang, S.M., and Hernan, M.A. 2001. Prospective study of caffeine consumption and risk of Parkinson's disease in men and women. *Ann. Neurol.*, 50:56-63.
- Astrup, A., Toubro, S., Cannon, S. et al. 1990. Caffeine: A double-blind, placebo-controlled study of its thermogenic, metabolic, and cardiovascular effects in healthy volunteers. *Am. J. Clin Nutr.*, 51:759-767.
- Church DD, Hoffman JR, LaMonica MB, Riffe JJ, Hoffman MW, Baker KM, Varanoske AN, Wells AJ, Fukuda DH, Stout JR. 2015. The effect of an acute ingestion of Turkish coffee on reaction time and time trial performance. *J International Society of Sports Nutrition*. 12: 37.
- Hermansen K, Krogholm KS, Bech BH, Dragsted LO, Hyldstrup L, Jørgensen K, Larsen ML, Tjønneland AM. 2012. Coffee can protect against disease. *J. Ugeskr Laeger*. 174(39):2293-2297.
- Higdon JV, Frei B. 2006. Coffee and health: a review of recent human research. *J. Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 46(2):101-23.
- Honjo, S., Kono, S., Coleman, M.P. et al. 2001. Coffee consumption and serum aminotransferases in middle-aged Japanese men. *J. Clin. Epidemiol.*, 54:823-829.
- Jasmine M. Tunnicliffe, Kelly Anne Erdman, Raylene A. Reimer, Victor Lun, Jane Shearer. 2008. Consumption of dietary caffeine and coffee in physically active populations: physiological interactions. *J. applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 33(6): 1301-1310.
- Jee, S.H., He, J., Appel, L.J. et al. 2001. Coffee consumption and serum lipids: A meta-analysis of randomized controlled clinical trials. *Am. J. Epidemiol.*, 153:353-362.
- Joeres, R., Klinker, H., Heusler, H. et al. 1988. Influence of smoking on caffeine elimination in healthy volunteers and in patients with alcoholic liver cirrhosis. *J. Hepatology.*, 8:575-579.
- Nawrot, P., Jordan, S., Eastwood, J. et al. 2003. Effects of caffeine on human health. *J. Food Addit. Contam.*, 20:1-30.
- Nehlig A. 2016. Effects of coffee/caffeine on brain health and disease: What should I tell my patients?. *J. Practical Neurology* 16: 83-83.
- Ruhl, C.E., and Everhart, J.E. 2005. Coffee and caffeine consumption reduce the risk of elevated serum alanine aminotransferase activity in the United States. *J. Gastroenterology.*, 128:24-32.
- Soriguer, F., Rojo-Martinez, G., and de Antonio, I.E. 2004. Coffee consumption and type 2 diabetes mellitus. *J. Ann. Intern. Med.*, 141:321-323; author reply 323-324
- Smith AP, Brockman P, Flynn R, Maben A, Thomas M. 1993. Investigation of the effects of coffee on alertness and performance during the day and night. *J. Neuropsychobiology*. 1993; 27 (4), 217-23.
- Tavani, A. and La Vecchia, C. 2000. Coffee and cancer: a review of epidemiological studies, 1990-1999. *Eur. J. Cancer Prev.*, 9:241-256.
- Willett, W.C., Stampfer, M.J., Manson, J.E. et al. 1996. Coffee consumption and coronary heart disease in women. A ten-year follow-up. *J. AMA.*, 275:458-462.





สถาบันชาและกาแฟ ต้อนรับคณะสื่อเข้ารับฟังการบรรยายเรื่องชาและกาแฟ

เมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2562 อาจารย์ ดร.ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล หัวหน้าสถาบันชาและกาแฟ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง อาจารย์ ดร.อมร โอวาทวรทกิจ อาจารย์ประจำสำนักวิชาวิทยาศาสตร์ และเจ้าหน้าที่คณะทำงาน ได้ร่วมต้อนรับคณะสื่อและเจ้าหน้าที่จากสำนักงานท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) จังหวัดเชียงราย จำนวน 10 คน เพื่อต้องการนำข้อมูลเกี่ยวกับชาและกาแฟนำไปประชาสัมพันธ์ภาพลักษณ์ และบริการทางการท่องเที่ยวของจังหวัดเชียงราย รวมถึงกิจกรรมเทศกาลชาและกาแฟเชียงราย 2019 โดยทางสถาบันชาและกาแฟได้นำเสนอข้อมูลการดำเนินงานของหน่วยงาน รวมถึงข้อมูลความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับชาและกาแฟ อาทิ สายพันธุ์ชา - กาแฟ วิธีการกระบวนการแปรรูปชา-กาแฟให้มีคุณภาพ สถานการณ์การตลาดของชา-กาแฟ และการพัฒนาต่อยอดผลิตภัณฑ์จากชา การทดสอบคุณภาพชาและกาแฟ เป็นต้น ณ อาคารปฏิบัติการ 2 (S2) มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

สถาบันชาและกาแฟ ต้อนรับคณะศึกษาดูงานในกิจกรรม Site Visit Food Pilot Plant Facilities #3 at Northern Area

เมื่อวันที่ 9 กรกฎาคม 2562 สถาบันชาและกาแฟ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ในนามเครือข่าย Food Innopolis ส่วนขยาย ได้ร่วมต้อนรับคณะศึกษาดูงาน ในกิจกรรม Site Visit Food Pilot Plant Facilities #3 at Northern Area “พาเปิดบ้านหน่วยงานเครือข่าย Food Innopolis ภาคเหนือ” ซึ่งได้เยี่ยมชม สถาบันชาและกาแฟ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โดย อาจารย์ ดร. ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล หัวหน้าสถาบันชาและกาแฟ ได้กล่าวต้อนรับและนำเสนอผลการดำเนินงานของหน่วยงาน รวมถึงข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับชาและกาแฟ ทั้งในด้านการผลิต มาตรฐานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และแนวโน้มในด้านการนำเข้า-ส่งออกในอนาคต โดยผู้ที่เข้ามาศึกษาดูงานสามารถนำไปต่อยอดความรู้ในการพัฒนาอุตสาหกรรมอาหาร และด้านอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องต่อไปได้



สถาบันชาและกาแฟ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จัดงาน Tea & Coffee International Symposium 2019

เมื่อวันที่ 10-12 กรกฎาคม 2562 สถาบันชาและกาแฟ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้จัดงาน Tea & Coffee International Symposium 2019 ณ อาคารพลเอกสำเภา ชูศรี (E4) โดยมี รศ.ดร.ชยาพร วัฒนศิริ อธิการบดี มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง พร้อมด้วย ว่าที่ร้อยตรี ณรงค์ โรจนโสธร รองผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย พร้อมด้วย รศ.ดร.วันชัย ศิริชนะ อธิการบดีผู้ก่อตั้งมหาวิทยาลัย แม่ฟ้าหลวง และผู้เชี่ยวชาญด้านชาและกาแฟจากประเทศอังกฤษ จีน เวียดนาม แคนาดา อินเดีย และไทย ได้ร่วมกันเปิดการประชุมนานาชาติ Tea & Coffee International Symposium 2019 โดยการประชุมครั้งนี้เป็นกิจกรรมหนึ่งของเทศกาลชาและกาแฟ 2019 (Chiang Rai Tea & Coffee Festival 2019) ที่จังหวัดเชียงรายได้จัดขึ้นตลอดเดือนกรกฎาคม 2562 ซึ่งการจัดงานครั้งนี้ได้รับความร่วมมือจากกรมวิชาการและกรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เมืองนวัตกรรมอาหาร (Food Innopolis) สนับสนุนโดย สำนักงานส่งเสริมการจัดประชุมและ นิทรรศการ และสำนักงานจังหวัดเชียงราย ซึ่งมีผู้สนใจเข้าร่วมงานจากในประเทศและต่างประเทศ เป็นจำนวนมาก

การจัดการประชุมครั้งนี้เพื่อเป็นการแสดงศักยภาพของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงให้เป็น ที่ประจักษ์ในด้านการศึกษาศาสตร์ และพัฒนาชาและกาแฟ รวมทั้งเป็นแหล่งถ่ายทอดองค์ความรู้ สู่ชุมชนเพื่อผลักดันให้จังหวัดเชียงรายเป็นเมืองแห่งชาและกาแฟอย่างครบวงจร และยังเป็นเวที แลกเปลี่ยนองค์ความรู้สำหรับผู้ประกอบการชาและกาแฟ ตลอดจนนำไปสู่การกระตุ้นการท่องเที่ยว จังหวัดเชียงรายอีกด้วย นอกจากนี้ทางมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงยังได้รับความร่วมมือจาก ผู้มีส่วนร่วมทุกภาคส่วนที่ทำให้เกิดการจัดงานในครั้งนี้ รวมถึงการจัดบรรยายในหัวข้อ “การผลิต การตลาด และความยั่งยืนของอุตสาหกรรมชาและกาแฟ” ซึ่งถือว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับ ผู้เชี่ยวชาญหรือนักวิจัย ตลอดจนผู้ประกอบการด้านชาและกาแฟทั่วโลกที่ได้มาแลกเปลี่ยนข้อมูล ทั้งด้านแนวโน้มการเพาะปลูก การประยุกต์ใช้นวัตกรรม และด้านสุขภาพ เพื่อก้าวไปสู่ความยั่งยืน อย่างแท้จริง



สนับสนุนองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ ในงานสัปดาห์ วนวิทยาศาสตร์แห่งชาติ ส่วนภูมิภาค ประจำปี 2562

ศูนย์เครื่องมือวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้จัดงานสัปดาห์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ ประจำปี พ.ศ. 2562 ส่วนภูมิภาค ระหว่าง วันที่ 18-20 สิงหาคม 2562 ณ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โดยรูปแบบการจัดงาน ในปีนี้ คือ “จุดประกายความคิด พัฒนาชีวิตด้วยวิทยาศาสตร์ เสริมสร้างชาติด้วย เทคโนโลยี สู่วิถีแห่งนวัตกรรม” หัวข้อการจัดงานย่อย คือ “สิงหาคม เดือนแห่งการเรียนรู้วิทยาศาสตร์” ทั้งนี้สถาบันชาและกาแฟ ได้ร่วมจัดนิทรรศการเพื่อส่งเสริม และสนับสนุนการสร้างองค์ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ ในเรื่อง การปลูกชาและ กาแฟร่วมกับป่าเพื่อลดการเผา โดยได้นำเสนอและอธิบาย วิธีการปลูกชาและกาแฟ ในป่า กระบวนการผลิตกาแฟและชา และข้อมูลสายพันธุ์ชา กาแฟในประเทศไทย ให้นักเรียนได้รู้จักต้นชาและต้นกาแฟ ได้สัมผัสต้นชาจีน ต้นกาแฟอะราบิกา เป็นต้น นอกจากนี้แล้วได้มีกิจกรรมการตอบคำถามเกี่ยวกับชา กาแฟ และเล่นเกมส์ แยกประเภทของชา เกมสัดแยกเมล็ดกาแฟที่ไม่ได้คุณภาพ ซึ่งในการจัดงานครั้งนี้ มีนักเรียนสนใจร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก



สถาบันชาและกาแฟสนับสนุนการเรียนการสอน

สำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้เปิดการเรียนการสอน รายวิชา Tea & Coffee Technology ในหัวข้อ Green Tea Processing สำหรับนักศึกษา สาขาเทคโนโลยีการอาหาร ชั้นปีที่ 4 สำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร ซึ่งมีภาคปฏิบัติ เกี่ยวกับกระบวนการผลิตชาเขียว เป็นส่วนหนึ่งของวิชาเรียน โดยมีอาจารย์ ดร.ณัฐฉา ดอนลาว เป็นอาจารย์ผู้สอน ซึ่งสถาบันชาและกาแฟได้สนับสนุนวัตถุดิบใบชาสด เพื่อให้ นักศึกษาได้เรียนรู้ภาคปฏิบัติในกระบวนการกรรมวิธีผลิตชาเขียว และสามารถฝึกปฏิบัติ ผลิตชาได้จริง เพื่อเพิ่มเติมองค์ความรู้ในการใช้อุปกรณ์เครื่องจักรในกระบวนการผลิตชา และสามารถนำความรู้ไปพัฒนาในอนาคตต่อไปได้ โดยมีการเรียนการสอนเมื่อวันที่ 17 กันยายน 2562 ณ อาคารปฏิบัติการ 4 (S4) มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



กิจกรรมสร้างเครือข่ายกับหน่วยงานภายนอก

สถาบันชาและกาแฟร่วมพิธีเปิดงาน “Amazing Brew & Blend @ Chiang rai”

เมื่อวันที่ 13 กันยายน 2562 การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) ร่วมกับจังหวัดเชียงราย และองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ได้จัดงาน “Amazing Brew & Blend @ Chiang rai” ณ ลานธรรม ลานศิลปะ ถิ่นพญามังราย (ศาลาว่าการหลังแรก) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย และได้เชิญหน่วยงานสถาบันชาและกาแฟ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เข้าร่วมพิธีเปิดงานดังกล่าว โดยผู้ว่าการการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย เปิดเผยว่า ตามนโยบายส่งเสริมการท่องเที่ยวเมืองรอง อันเป็นส่วนหนึ่งในการกระจายรายได้สู่ชุมชน เป็นการสร้างรากฐานที่แข็งแกร่งของประเทศ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) เล็งเห็นถึงความสำคัญในจังหวัดเชียงรายที่ปลูกกาแฟอาราบิกามากที่สุดและเป็นแหล่งผลิตกาแฟใหญ่ของประเทศไทย และเพื่อต่อยอดภาพลักษณ์จังหวัดเชียงรายให้เป็นเมืองแห่งชา-กาแฟ และส่งเสริมให้เกิดการเดินทางท่องเที่ยวในช่วงนอกฤดูกาลท่องเที่ยว (Green Season) โดยภายในงานพบกับ 5 โซนกิจกรรมหลัก ซึ่งประกอบไปด้วย โซนคาเฟ่อิน (Caffeine) คัดสรรสุด ยอดร้านชา-กาแฟชื่อดังทั่วประเทศกว่า 30 ร้าน แต่ละร้านคัดสรรเมนู Signature มาให้ได้ลิ้มลองพร้อมสัมผัสเมนูชา-กาแฟแบบ OAMAKASE คัดสรรโดยบาร์ิสต้าชื่อดังของเมืองไทย พร้อมพบกับกิจกรรมอีกมากมาย อาทิ สปากาแฟ หมอดูกาแฟ เพลิดเพลินกับดนตรีแบบอะคูสติค จากศิลปินชั้นนำ เป็นต้น



โครงการหมู่บ้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี



สถาบันฯและกาแฟ รัปโล่ “หมู่บ้านเมืองเพื่อสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น” หมู่บ้านต้นแบบระดับแม่ข่าย

เมื่อวันที่ 6 กรกฎาคม 2562 อาจารย์ ดร.ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล อาจารย์สำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร หัวหน้าสถาบันฯและกาแฟ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้เข้ารับโล่และประกาศเกียรติคุณ หมู่บ้านต้นแบบระดับแม่ข่าย: หมู่บ้านเมืองเพื่อสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น” จาก ดร. อัจฉรา วงศ์แสงจันทร์ รองปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม โดยพัฒนาหมู่บ้านดังกล่าวนี้ภายใต้กรอบแนวคิด “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา” โดยได้รับงบประมาณสนับสนุนงบประมาณการดำเนินโครงการจากกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (เดิม) โดยหมู่บ้านดังกล่าวนี้ได้นำวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรมไปใช้ประโยชน์ในการประกอบอาชีพ พัฒนาคุณภาพชีวิต และมีการขยายผลไปสู่หมู่บ้านใกล้เคียง

บ้านเกียง ตำบลแม่ลอย อำเภอลี้ จังหวัดเชียงราย หมู่บ้านดังกล่าวนี้มีต้นชาเมือง (ต้นชาอัสสัม) ซึ่งเป็นทรัพยากรหลักที่พบในท้องถิ่นจำนวนมาก มีมากกว่า 100 ปีขึ้นไป มีการแปรรูปผลิตภัณฑ์เมืองตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษและสืบสานต่อให้ลูกหลาน โดยคนโบราณนิยมเก็บใบชาเมือง (ใบที่ 3-5) มาทำเป็นผลิตภัณฑ์เมือง เช่น เมืองหมัก การบริโภคเมืองในประเทศไทยนิยมบริโภคในกลุ่มคนผู้สูงอายุ แต่ปัจจุบันนี้ความนิยมในการกินเมืองเริ่มลดลง เนื่องจากไม่ชอบในกลิ่นและรสชาติ รูปแบบบรรจุภัณฑ์ที่ไม่ดึงดูดใจผู้บริโภค รูปแบบของผลิตภัณฑ์ไม่มีความหลากหลาย ทำให้ช่องทางการจัดจำหน่ายมีน้อย ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ผลิตภัณฑ์เมืองมีโอกาที่จะขยายตลาดและขยายกลุ่มผู้บริโภคได้ค่อนข้างยาก แนวทางหนึ่งที่จะช่วยแก้ไขปัญหานี้คือ การปรับปรุงรูปแบบเมืองดั้งเดิมให้มีคุณภาพดีและเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ที่เหมาะสมสำหรับการจัดจำหน่ายและดึงดูดใจผู้บริโภค นอกจากนี้การพัฒนาผลิตภัณฑ์เมืองให้อยู่ในรูปแบบใหม่ที่น่ารับประทาน ปรับปรุงรสชาติให้มีความกลมกล่อมน่ารับประทานยิ่งขึ้น นอกจากนี้การเพิ่มการใช้ประโยชน์จากต้นชาเมืองก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มมูลค่าได้ เนื่องจากการเก็บใบชาเมืองนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์เมืองหมักนั้น นิยมเก็บใบที่ 3-5 ลงมา ทำให้ขาดการใช้ประโยชน์ของยอดต้นชาเมืองซึ่งสามารถนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ชาขี้ผึ้งเพื่อเพิ่มมูลค่ากับต้นเมืองได้ ซึ่งในปัจจุบันนี้ทางกลุ่มเกษตรกรได้ทดลองทำผลิตภัณฑ์ชาเขียว และชาแดง เพื่อเพิ่มช่องทางการตลาด

“หมู่บ้านเมืองเพื่อสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น” เป็นหมู่บ้านที่ช่วยรักษาเอกลักษณ์ของผลิตภัณฑ์เมืองของทางภาคเหนือในประเทศไทย และนอกจากนี้จะเป็นการต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยการนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์เมืองในรูปแบบที่ต่างออกไปจากเดิม ให้มีลักษณะที่น่ารับประทาน สะดวกต่อการบริโภค เพื่อช่วยเพิ่มความหลากหลายของผลิตภัณฑ์ให้สามารถขยายไปยังกลุ่มผู้บริโภคกลุ่มอื่น และยังช่วยเพิ่มมูลค่าผลิตภัณฑ์ได้อีกทางหนึ่งด้วย หมู่บ้านดังกล่าวนี้จะเป็นหมู่บ้านต้นแบบของการผลิตเมืองซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นและการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์เมืองต่างๆ โดยการนำเอากระบวนการทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมาใช้ในการพัฒนาหมู่บ้านทำให้เกิดความยั่งยืนในอนาคตต่อไป

