

# ชา<sup>©</sup>



## จดหมายข่าวชา tea newsletter

Volume 4 Issue 13, October - December 2013  
ปีที่ 4 ฉบับที่ 13 ประจำเดือน ตุลาคม - ธันวาคม 2556



สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง  
TEA INSTITUTE MAE FAH LUANG UNIVERSITY

# เทศกาลท่องเที่ยว ชาเชียงราย



ชาสมุนไพรกับการควบคุมโรคเบาหวาน  
ทำความรู้จัก สรรพคุณชา กาแฟ กังฉวัดเชิงราช  
เมนูแนะนำ ชาลับประด



# ไร่ บุญรอด

Rai Boonrawd



แวะเที่ยวชมพระอาทิตย์ยามเย็นก่อนลิบขอบฟ้า และชิมผลิตภัณฑ์  
ของไร่บุญรอดฟาร์ม

- ผลิตภัณฑ์ชา
- ผลิตภัณฑ์น้ำผลไม้พร้อมดื่ม
- แยมผลไม้ ผลไม้อบแห้ง



ไร่บุญรอดฟาร์ม 99 หมู่ 1 ต.แม่กรณ์ อ.เมือง จ.เชียงราย 57000  
โทร. 0-5367-3962-3 แฟกซ์ 0-5367-3961

# Editor's Desk

บรรณาธิการ

จดหมายข่าวฉบับนี้ขอส่งท้ายหน้าฝนต้อนรับหน้าหนาว ซึ่งเป็นฤดูแห่งการท่องเที่ยวของจังหวัดทางภาคเหนือโดยเฉพาะจังหวัดเชียงรายซึ่งเป็นแหล่งปลูกชาที่สำคัญของประเทศไทย ทีมงานจึงขอนำเสนอข้อมูล "เทศกาลท่องเที่ยวชาเชียงราย" ไว้ในคอลัมน์ Special Report เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้นำไปวางแผนโปรแกรมการท่องเที่ยวในฤดูหนาวนี้ และเรามีข้อมูลข่าวคราวล่าสุดของวงการชาในคอลัมน์ Today Tea News คือ การจัดตั้ง "สมาคมชา กาแฟ จังหวัดเชียงราย" ขึ้น ซึ่งจะเป็นอีกแรงขับเคลื่อนหนึ่งที่จะช่วยทำให้อุตสาหกรรมชาของไทยมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ส่วนข้อมูลทางวิชาการเกี่ยวกับชาสามารถติดตามได้ในคอลัมน์ Tea Research นักวิจัยได้นำเสนอผลงานวิจัยเรื่อง "ชาสมุนไพรกับการควบคุมโรคเบาหวานชนิดที่ 2" และคอลัมน์ Health Tea ได้ให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับประโยชน์ของ "ชากับโรคเบาหวาน" และเรามาปลูกความสดชื่นของร่างกายด้วยเมนูเครื่องดื่ม "ชาสับปะรด" ในคอลัมน์ Trendy Tea Menu ท้ายสุดท่านผู้อ่านก็ยังคงสามารถติดตามความเคลื่อนไหวและกิจกรรมของสถาบันชาได้อย่างต่อเนื่องในคอลัมน์ Activity เช่นเคย

บรรณาธิการบริหาร ดร.ปิยากรณ์ เชื้อมชัยตระกูล  
กองบรรณาธิการ กาญจนา พลอยศรี, เกศนภา ห่องโสภา  
บรรณาธิการศิลปกรรม ณัชพล เหลืองสุนทร

ผู้ช่วยบรรณาธิการ อนัญญา เอกพันธ์  
เลขาธิการกองบรรณาธิการ ศาธินาฏ เกตวัลค์

สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เลขที่ 333 หมู่ที่ 1 ตำบลคำซุด อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 57100  
Tea Institute, Mae Fah Luang University 333 Moo 1, Thasud, Muang, Chiangrai, Thailand 57100  
โทรศัพท์ / โทรสาร : 0-5391-6253 E-mail : teainstitutemfu@hotmail.com

[www.teainstitutemfu.com](http://www.teainstitutemfu.com)  
[www.facebook.com/teainstitute.mfu](https://www.facebook.com/teainstitute.mfu)



# Content



## Today Tea News

5

มารู้จัก สมาคมชา กาแฟ จังหวัดเชียงราย



6

## Special Report

เทศกาลท่องเที่ยวชาเชียงราย

10

## Tea Research

ชาสมุนไพรกับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดที่ ๒

13

## Health Tea

ชาสมุนไพรมาแว่น



16

## Trendy Tea Menu

ชาลิ้มแปะรด



17

## Activity

กิจกรรมต่างๆ



# Today Tea News

สารินาฏ เกตวัลท์



จดหมายข่าวชาดฉบับนี้ เราขอนำเสนอข้อมูลให้ท่านผู้อ่านได้รู้จักกับ "สมาคมชา กาแฟ จังหวัดเชียงราย" ซึ่งถือว่าเป็นองค์กรสำคัญอีกองค์กรหนึ่งที่จะมีส่วนช่วยในการพัฒนาและผลักดันอุตสาหกรรมชาและกาแฟของจังหวัดเชียงรายให้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นทางด้าน การเกษตร การผลิต การพัฒนามาตรฐานคุณภาพ รวมถึงการตลาดด้วย

## สมาคมชา กาแฟ จังหวัดเชียงราย

สมาคมชา กาแฟ จังหวัดเชียงราย ได้รับการสนับสนุนการจัดตั้งขึ้นโดยนายมนัส ไสภินธิกา รองผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย ซึ่งมีสำนักงานเกษตรจังหวัดเชียงรายเป็นหน่วยงานหลักในการประสานงาน และสมาคมได้จดทะเบียนจัดตั้งขึ้นอย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่ 5 สิงหาคม 2556 ที่ผ่านมา โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อร่วมมือกับภาครัฐ สถาบันการศึกษาในการเผยแพร่องค์ความรู้ การเพาะปลูกชา กาแฟ รวมถึงตลอดถึงการบำรุงดูแลรักษาอย่างมีประสิทธิภาพ และคุณภาพ
2. เพื่อร่วมมือกับภาครัฐ และภาคเอกชนในการแสวงหาตลาดจำหน่ายชา กาแฟ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ
3. เพื่อร่วมกับสมาชิกในการกำหนดสัญลักษณ์แสดงถึงมาตรฐานและรับรองผลผลิตชา กาแฟ โดยร่วมกับสถาบันการศึกษา หน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชน
4. เพื่อจัดหาสวัสดิการต่าง ๆ และเสนอนโยบายต่อภาครัฐในการช่วยเหลือสมาชิกให้มีการกวดราคาผลผลิตและผลิตภัณฑ์ชา กาแฟ จนเกิดผลกระทบต่อ การประกอบกิจการและการดำรงชีพของสมาชิก
5. เพื่อเสนอแนวทางและมาตรการโดยความเห็นชอบของสมาชิกต่อภาครัฐ ในการป้องกันบุคคลหรือนิติบุคคลต่างชาติมิให้ประกอบการเกี่ยวกับชา กาแฟ ที่มีลักษณะการผูกขาดหรือทุ่มราคาผลผลิตชา กาแฟ จนต่ำกว่าราคาท้องตลาด จนเกิดผลกระทบต่อ การประกอบกิจการของสมาชิก



### รายนามกรรมการจัดตั้งของสมาคม ประกอบด้วย

นายอำเนย ภักดีไพศาล	นายกสมาคม
นายนคร ชีวินกุลทอง	อุปนายกสมาคม
นายกฤษฎาภิญญ์ รุ้ยยื้อ	อุปนายกสมาคม
นางสาววิวรรณ ปทุมชัย	เลขาธิการ
นางสาวชญัญญา วันสพิทักษกุล	เหรัญญิก
นายเศรษฐิกิจ เรืองฤทธิเดช	ปฏิคม
นายเมธา ทาติบ	นายทะเบียน
นายสุรินทร์า แซ่บู๊	ประชาสัมพันธ์
นายณัฐภูมิ พรธอนนต์	กรรมการ
นายสุเทพ เทพอินดา	กรรมการ

โดยกรรมการสมาคมชุดนี้จะมีวาระการดำรงตำแหน่ง 4 ปี นอกจากนี้สมาคมชา กาแฟ จังหวัดเชียงรายยังมีทีมที่ปรึกษาของสมาคม ซึ่งประกอบด้วย ผู้ว่าราชการ จังหวัดเชียงราย รองผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย ผู้แทนจากหน่วยงานภาครัฐของ จังหวัดเชียงราย เช่น พัฒนาการจังหวัดเชียงราย พาณิชย์จังหวัดเชียงราย และเกษตร จังหวัดเชียงราย ผู้แทนจากสถาบันการศึกษา ได้แก่ หัวหน้าสถาบันชา มหาวิทยาลัย แม่ฟ้าหลวง อีกด้วย

จากมติที่ประชุมคณะกรรมการสมาคมชา กาแฟ จังหวัดเชียงราย เมื่อวันพฤหัสบดี ที่ 19 กันยายน 2556 ที่ผ่านมานั้น ที่ประชุมได้มีมติให้เปิดรับสมัครสมาชิกของสมาคม โดยคุณสมบัติผู้ที่จะเป็นสมาชิกของสมาคมฯ นั้น จะต้องเป็นผู้ผลิตและจำหน่ายชา กาแฟ ในเขตพื้นที่จังหวัดเชียงราย โดยจะต้องเสียค่าลงทะเบียนครั้งแรก 100 บาท และ ค่าบำรุงสมาคมเป็นรายปี โดยแยกเป็น 2 กลุ่ม คือ เจ้าของโรงงานหรือร้านจำหน่าย ชา กาแฟ เสียค่าบำรุงสมาคมปีละ 1,000 บาท ส่วนเกษตรกรผู้ผลิตชา กาแฟ เสีย ค่าบำรุงสมาคมปีละ 200 บาท ซึ่งผู้ที่สนใจสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานใหญ่ของสมาคม ณ สำนักงานเกษตรจังหวัดเชียงราย เลขที่ 454 หมู่ที่ 9 ตำบลลี้ทราย อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ขอขอบคุณข้อมูลจาก นายมนัส ไสภินธิกา

รองผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย

และสำนักงานเกษตรจังหวัดเชียงราย

ที่มา : [www.doae.go.th/uploads/chiangrai-20130617-180616.pdf](http://www.doae.go.th/uploads/chiangrai-20130617-180616.pdf)





ดร.ปิยาภรณ์ เชื่อมชัยตระกูล

# เทศกาลท่องเที่ยว ชาเชียงราย

สวัสดีท่านผู้อ่านทุกท่านค่ะ สายลมหนาวเริ่มมาเยือนแล้ว ผู้อ่านหลายท่านคงเตรียมเก็บกระเป๋าว่างแผนไปเที่ยวที่ไหนสักแห่ง เพื่อสัมผัสกับสายลมหนาวที่กำลังมาเยือน หากท่านกำลังวางแผนเดินทางมาเที่ยวทางภาคเหนือ แต่ไม่รู้จะไปไหนดี เราอยากจะแนะนำเทศกาลท่องเที่ยวชาที่สำคัญให้กับท่านผู้อ่านทุกท่านเพื่อเป็นข้อมูลประกอบการวางแผนการเดินทางท่องเที่ยว

# SINGHA Park Chiang Rai "Farm Festival"

สิงห์ ปาร์ค เชียงราย เดิมชื่อ "ไร่บุญรอด" ตั้งอยู่ริมถนนเด่นห้า-ดงมะตะ เลขที่ 99 หมู่ 1 ต.แม่กรณ์ อ.เมือง จ.เชียงราย ณ ที่แห่งนี้ท่านจะได้ชมไร่ชาอู่หลง สายพันธุ์จินชเวน (Jin Xuan) หรือที่คนไทยรู้จักในชื่อ ชาอู่หลงเบอร์ 12 เป็นชาสายพันธุ์ได้วันที่ปลูกเป็นทิวแถวสุดลูกหูลูกตา โอบล้อมด้วยภูเขา ชมบรรยากาศธรรมชาติ สุดอากาศบริสุทธิ์ จิบชาอู่หลง ที่มีให้เลือกหลากหลายรสชาติ นอกจากนี้ท่านยังสามารถสัมผัสกับความสวยงามของทุ่งดอกไม้หลากหลายชนิด ปกคลุมเนินเขาเหมือนผืนพรม ก่อนกลับแวะซื้อแปรรูปผลิตภัณฑ์เกษตรจากบุญรอดฟาร์ม ซึ่งทางบริษัทบุญรอดได้ปลูกพืชหลายชนิดที่ให้ผลผลิตหมุนเวียนทั้งปี อาทิเช่น พุทรา มะเฟือง สตอเบอร์รี่ มะเขือเทศ ลิ้นจี่ หม่อน เห็ดหอม เมล่อน หัวใจหลักของไร่บุญรอดแห่งนี้ก็คือ การจัดการให้การเกษตรอยู่ร่วมกับธรรมชาติ และชุมชนอย่างสมดุลและยั่งยืน

ช่วงเวลาจัดงาน 13-17 พฤศจิกายน พ.ศ. 2556  
 ข้อมูลเพิ่มเติม [www.boonrawdfarm.com](http://www.boonrawdfarm.com)  
 การเดินทาง ตั้งอยู่ริมถนนเด่นห้า-ดงมะตะ ห่างจากตัวเมืองเชียงราย 9 กิโลเมตร



**ฟาร์ม เฟสตีวัล**

13-17 พ.ย. 2556

Boonrawd Farm Chiang Rai

091-5760372

13-17 พ.ย. 2556

Boonrawd Farm Chiang Rai

053-172870

# เทศกาลเซียวซาออยวาวิ



ดอยวาวิ ตั้งอยู่ ต.วาวิ อ.แม่สรวย เป็นหมู่บ้านขนาดใหญ่ ของชาวจีนฮ่อ ณ ชุนเขาแห่งนี้มีความเป็นเอกลักษณ์โดดเด่น ที่ชวนให้หลงไหล หลงรส นั่นก็คือ เสน่ห์แห่ง “ชา” ชาบนดอยวาวิ มีทั้งชาพันธุ์พื้นเมืองสายพันธุ์ “ฮัสสัม” ชาสายพันธุ์ไต้หวัน เช่น ชาอู่หลง สิ่งที่น่าสนใจที่นักท่องเที่ยวไม่ควรพลาดคือ การชม “ต้นชาพันปี” ที่บ้านใหม่พัฒนา ซึ่งเป็นหนึ่งในจุดสนใจทางการท่องเที่ยว ชาพันปีต้นนี้ วัดเส้นรอบวงบริเวณโคนต้นได้ 150 เซนติเมตร สูงถึง 20 เมตร เป็นชาสายพันธุ์ฮัสสัมที่ขึ้นเองตามธรรมชาติบนดอยวาวิมาช้านานแล้ว ชาวบ้านนิยมนำใบมาทำ “เมี่ยง” ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ชาท้องถิ่นที่นิยมบริโภคมากทางภาคเหนือของประเทศไทย



“ต้นชาพันปี”

ช่วงเวลาจัดงาน ปลายเดือนธันวาคม

การเดินทาง ดอยวาวิอยู่ห่างจากตัวเมืองเชียงรายประมาณ 85 กม. ใช้เวลาเดินทางประมาณ 2 ชั่วโมงจากตัวเมืองเชียงรายไปตามทางหลวงหมายเลข 118 ถนนสายเชียงราย-เชียงใหม่ แยกขวาไปตามถนนสายบ้านดินดอย-บ้านใหม่หมอกจ๋าม ผ่านเขื่อนแม่สรวย ขึ้นสูดอยวาวิ เส้นทางมีสภาพค่อนข้างคดเคี้ยว แต่เป็นถนนลาดยางตลอดเส้นทาง รถยนต์ทุกประเภทสามารถเดินทางได้

ข้อมูลเพิ่มเติม องค์การบริหารส่วนตำบลลาวาวิ

โทร. 0-5360-5950 หรือที่ 0-530-8932, 0-5360-5932



# เทศกาลชิมชา ชากระบา อากาศชงเฒ่า คอยแม่ลลอง



**คอยแม่ลลอง** นับได้ว่าเป็นแหล่งท่องเที่ยวสำคัญของจังหวัด เชียงรายอีกแห่งหนึ่งอันเป็นที่รู้จักของกลุ่มนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทย และชาวต่างชาติ ด้วยชุมชนที่ตั้งบนคอยสูง มีสภาพภูมิประเทศเป็น ทิวเขาน้อยใหญ่สลับซับซ้อน มองเห็นทิวทัศน์สวยงามได้กว้างไกล มี สภาพอากาศที่เย็นสบายตลอดทั้งปี โดยเฉพาะในช่วงฤดูหนาวอากาศ หนาวเย็นมาก และเป็นช่วงที่สวยงามด้วยดอกชากระบาสะพรั่งและ สีสนของต้นไม้เปลี่ยนสีแต่งแต้มยอดคอย อีกทั้งมีความอุดมสมบูรณ์ ของอินทรีวัดฤดูในคืนจึงทำให้เป็นแหล่งปลูกชาที่ดี มีไร่ชาและโรงงาน แปรรูปใบชา สามารถผลิตชาชั้นดีจำหน่ายในพื้นที่และส่งขายทั้ง ภายในประเทศและต่างประเทศ สิ่งที่น่าสนใจในงานคือการออกร้าน จำหน่ายผลิตภัณฑ์ชาที่ผลิตบนคอยแม่ลลอง และการแสดงศิลป วัฒนธรรมชนเผ่า ๗ ชนเผ่า ประกอบด้วย จีนยูนนาน อาข่า ลาหู่ ลัวะ เมี่ยน ลีซู และไทยใหญ่

**ช่วงเวลาจัดงาน** ปลายเดือนธันวาคม ถึง ต้นมกราคม

**การเดินทาง** การเดินทางไปยังคอยแม่ลลองสามารถเดินทางได้ 2 เส้นทางคือ เส้นทางแรกจาก อ.เมืองเชียงราย ใช้ทางหลวงหมายเลข 10 มายัง อ.แม่จัน 29 กม.จากนั้นเลี้ยวซ้ายไปตามทางหลวง หมายเลข 1089 (แม่จัน-ท่าตอน) บริเวณหลัก กม. 856 ก่อนถึงทาง เข้าตัว อ.แม่จันเล็กน้อย ผ่านน้ำพุร้อนป่าตึง (กม. 78) ลานทองวิลเลจ (ระหว่าง กม. 73-74 ) และบ้านห้วยหินฝน เมื่อถึงด่านตรวจ ยาเสพติด สามแยกกัวสะโต หลัก กม. 55 ให้เลี้ยวขวาไปตามเส้นทาง ขึ้นคอยคดเคี้ยวอีก 15 กม. เส้นทางที่ 2 เส้นทางสายเก่า ใช้ทางหลวง หมายเลข 10 ผ่าน อ. แม่จัน มุ่งหน้าไป อ. แม่สาย เมื่อถึงหลัก กม. 860 มีทาง แยกซ้ายมือ มีป้ายบอกทางไปคอยแม่ลลองชัดเจน เส้นทางสายนี้ค่อนข้างแคบและคดเคี้ยว ผ่านหมู่บ้านชาวเขาเผ่าต่างๆ เป็นระยะๆ เมื่อถึงบ้านป่าเมียง หลัก กม. 10 จะเป็นสามแยกศูนย์ พัฒนาและสงเคราะห์ชาวเขา ให้เลี้ยวซ้ายตามทางหลวง 1234 ระยะ ทาง 25 กม. ผ่านบ้าน อีโก้สามแยก ตรงหลัก กม. 9 ให้เลี้ยวซ้ายไป อีก 16 กม. จะถึงคอยแม่ลลอง

**ข้อมูลเพิ่มเติม** องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ลลองนอก

โทร. 0-5376-5129 หรือติดตามข้อมูลที่ [www.maesalongnok.go.th](http://www.maesalongnok.go.th)





ดร.จุฑามาศ นິวัฒน์  
สำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร  
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



โรคเบาหวานเป็นหนึ่งในโรคเรื้อรังที่พบมากทั่วโลก ในประเทศไทยมีรายงานผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานร้อยละ 6.0-2.5 ของจำนวนประชากรทั้งหมด โรคเบาหวานชนิดที่ 2 (Type 2 or non-insulin dependent diabetes) คือ โรคเบาหวานที่เกิดจากการที่ร่างกายผลิตอินซูลินไม่เพียงพอกับความต้องการ เนื่องจากภาวะดื้อต่ออินซูลิน (insulin resistance) จึงทำให้การลำเลียงน้ำตาลกลูโคสเข้าสู่เซลล์ไม่เป็นไปตามปกติ เป็นผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง



โรคเบาหวานชนิดนี้พบมากในผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป และมักพบในผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 นี้ อาจไม่มีอาการแสดงในระยะแรก แต่เมื่อตรวจพบแล้วร้อยละ 50 มักจะมีโรคแทรกซ้อน เช่น โรคไตวายเรื้อรัง โรคอัมพฤกษ์ อัมพาตจากเส้นโลหิตตีบสมอง ตีบ ระบบประสาทอักเสบและ ต้อกระจก เป็นต้น การรักษาโรคเบาหวานทำได้หลายวิธี

## ชาสมุนไพรกับการควบคุมโรคเบาหวานชนิดที่ 2

ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของเบาหวาน เช่น การให้ยารับประทาน การฉีดอินซูลิน การควบคุมอาหาร รวมถึงการออกกำลังกาย เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม

มีงานวิจัยหลายเรื่องได้แสดงว่าการดื่มชา (*Camellia sinensis* L.) ร่วมกับการรับประทานอาหารตามปกติสามารถลดระดับน้ำตาลในพลาสมาและลดปริมาณ HbA1c ในอาสาสมัครที่เป็นโรคเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม (Hosoda et al. 2003, Fukino et al. 2008) อย่างไรก็ตามมีบางงานวิจัยที่ไม่พบผลของการดื่มชาต่อการ



ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย



ลดระดับน้ำตาลในอาสาสมัคร (Ryu et al. 2006) นอกจากนี้จากการศึกษาวิจัยเบื้องต้นของคลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลแม่ลาว อำเภอมะลาว จังหวัดเชียงราย ที่ให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ดื่มชาสมุนไพรซึ่งเป็นชาที่ผลิตจากชาเขียวอู่หลงและสมุนไพร 2 ชนิดที่มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด ได้แก่ มะขามป้อมและมะเขือพวง ซึ่งการศึกษาพบว่าระดับน้ำตาลของผู้ป่วยโรคเบาหวานมีแนวโน้มลดลง

ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงได้ศึกษาผลการดื่มชาสมุนไพรดังกล่าวต่อระดับน้ำตาลในเลือด โดยออกแบบการทดลองแบบ Randomized parallel trail ซึ่งการวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เอกสารเลขที่ REH-54034 อาสาสมัครที่เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของโรงพยาบาลแม่ลาวที่มีอายุ 18 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปที่ผ่านมาเกณฑ์การคัดเลือกของโครงการ ซึ่งได้แก่ มีค่า HbA1c >%7 ไม่มีความผิดปกติของการทำงานของตับ ไม่มีประวัติแพ้พิษหรือส่วนประกอบของพืช ไม่เป็นโรคเรื้อรังที่รุนแรง ไม่อยู่ในระหว่างการใช้ยาหรือดื่มสุราที่มีผลต่อ



สาธิตการชงชา

การศึกษา ไม่ตั้งครรภ์ ไม่สามารถเข้าร่วมการติดตามผล ไม่อยู่ในระหว่างการเป็นอาสาสมัครในการทดลอง intervention อื่นก่อนหน้า 3 เดือนหรือระหว่างการวิจัยนี้ อาสาสมัครจำนวน 43 คนที่เข้าร่วมโครงการถูกแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มดื่มชาสมุนไพรจำนวน 15 คน กลุ่มดื่มชาอู่หลงจำนวน 12 คน และกลุ่มควบคุม (ไม่ดื่มชา) จำนวน 16 คน แบ่งเป็นเพศชาย 20 คน และเพศหญิง 23 คน อายุระหว่าง 40 ถึง 64 ปี



ตรวจติดตามผลอาสาสมัคร



อาสาสมัครในกลุ่มดื่มชาสมุนไพรและกลุ่มดื่มชาอู่หลงต้องชงชา 1 ซองกับน้ำร้อนจำนวน 150 มิลลิลิตร แช่ทิ้งไว้ 6 นาที แล้วดื่มชาทันทีหลังมื้ออาหารครั้งละ 1 ซอง รวมจำนวน 3 ซองต่อวัน เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ จากนั้นอาสาสมัครจะดื่มน้ำชาเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ตัวอย่างเลือดและปัสสาวะของอาสาสมัครจะถูกเก็บก่อนการดื่มชาในวันแรก เมื่อครบเวลา 12 สัปดาห์ และเมื่อครบระยะเวลา 24 สัปดาห์ เพื่อเปรียบเทียบผลกับอาสาสมัครกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้ดื่มชาเลยตลอดระยะเวลา 24 สัปดาห์ ซึ่งจากการทดลองพบว่าระดับน้ำตาลในเลือดภายหลังจากการดื่มชาเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ของกลุ่มดื่มชาสมุนไพรมีแนวโน้มลดลง ถึงแม้ว่าจะไม่แสดงความแตกต่างทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างอื่น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากจำนวนอาสาสมัครยังไม่เพียงพอ หรือระยะเวลาในการดื่มยังไม่นานพอ หรือปริมาณสารออกฤทธิ์ในการควบคุมระดับน้ำตาลในชาสมุนไพรยังไม่เพียงพอที่จะทำให้เห็นผลการทดลองอย่างชัดเจน จึงจำเป็นต้องมีการศึกษาในเชิงลึกต่อไป อย่างไรก็ตามงานวิจัยนี้เป็นแนวทางการค้นหาและนำสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพในสมุนไพรไทยมาใช้ประโยชน์ร่วมกับชาในการบำบัดผู้ป่วยโรคเบาหวาน ซึ่งจะเป็นการต่อยอดองค์ความรู้ภูมิปัญญาไทย เพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้ประโยชน์ทางการแพทย์และเพิ่มมูลค่าของสมุนไพรไทย และน่าจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวาน ซึ่งจะช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาลงได้

ผู้วิจัยขอขอบคุณสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา บริษัท  
ชาดอยช้าง จำกัด และมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงที่สนับสนุนทุนวิจัย  
ขอขอบคุณคลินิกโรคเบาหวาน เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลแม่ลาว อาสา  
สมัครผู้ร่วมโครงการ และเจ้าหน้าที่สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้า  
หลวง ที่มีส่วนร่วมในงานวิจัยนี้



อาสาสมัคร

### เอกสารอ้างอิง

จุไรรัตน์ เกิดดอนแฝก. 2552. สมุนไพรบำบัดเบาหวาน 150 ชนิด.  
โรงพิมพ์เซเว่น พรินติ้ง กรุ๊ป จำกัด, กรุงเทพฯ. 233 หน้า.

วีระศักดิ์ ศรีเนถการ ชัยชาญ ดีโรจนวงศ์ ทองคำ สุทธิเทพวรากล  
และ สติชัย นิรมิตรมหาปัญญา. 2553. โรคเบาหวาน.  
สำนักพิมพ์กรุงเทพเวชสาร, กรุงเทพฯ. 300 หน้า.

Fukino Y., Ikeda A., Maruyama K., Aoki N., Okubo T. and  
Iso H. 2008. Randomized controlled trail for an effect  
of green tea-extract powder supplementation on glucose  
abnormalities. Eur J Cli Nutr, 62:953-960.

Hosoda K., Wang MF., Liao ML., Chuang CK., Iha M.,  
Clevidence B. and Yamamoto S. 2003.  
Antihyperglycemic effect of oolong tea in type  
2 diabetes. Diabetes Care, 26:1714-1718.

Ryu OH., Lee J., Lee KW., Kim HY., Seo JA., Kim SG,  
Kim NH., Baik SH., Choi DS. And Choi KM. 2006.  
Effects of green tea consumption on inflammation,  
insulin resistance and pulse wave velocity in type  
2 diabetes patients. Diabetes Res Clin Pract, 71:356-358.



**นวัตกรรมการผลิต HIGH QUALITY ORGANIC TEA**  
**และชาเพื่อรักษาสุขภาพ สำหรับผู้ป่วยด้วย โรคเบาหวาน**  
**ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง**

299 หมู่ 5 ต.กอกไร่หวัด อ.ดงหลวง-ดอยช้าง ตำบลโป่งแพร่  
อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย  
**TEL 053-184-699 FAX 053-184-698**  
**www.doichangtea.com**





เมื่อเข้าสู่ฤดูหนาว สภาพภูมิอากาศมีการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิลง โดยเฉพาะในพื้นที่ตอนบนของประเทศ สิ่งที่เราต้องใส่ใจกันคือ การดูแลสุขภาพให้ปลอดภัยและมีร่างกายแข็งแรง หลักง่ายๆ ของการดูแลสุขภาพโดยทั่วไปคือ ต้องดูแลร่างกายให้ได้รับความอบอุ่น เริ่มกันตั้งแต่การรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การทำความสะอาดร่างกาย ตลอดจนการดูแลสุขภาพด้านอื่นๆ เพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วย อากาศหนาวคงไม่มีอะไรดีไปกว่าการได้จับเครื่องดื่มอุ่นๆ ที่ช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย เพื่อช่วยให้ชุ่มคอ ลดอาการไอ ซึ่งป้องกันการเป็นหวัดในช่วงนี้ได้อีกทางหนึ่งด้วย ถ้าจะให้ดีขอแนะนำให้เลือกดื่มชาวันละ 1-2 ถ้วย นอกจากจะช่วยให้รู้สึกอบอุ่นและสดชื่นแล้ว การดื่มชาเป็นประจำ

## ชากับโรคเบาหวาน

ยังดีต่อสุขภาพในระยะยาวอีกด้วย ชาเป็นเครื่องดื่มที่มีสารอาหารหลายชนิด ที่ช่วยบำรุงสุขภาพ ประโยชน์ของการดื่มชามีมากมายหลายอย่าง ในจดหมายข่าวฉบับนี้ เราจะนำเสนอผลงานวิจัยชาที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน เพื่อให้ผู้อ่านได้รับทราบถึงข้อเท็จจริงมากยิ่งขึ้น



**โรคเบาหวาน (Diabetes)** เกิดจากความผิดปกติของร่างกายที่มีการผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ อันส่งผลทำให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงเกิน โรคเบาหวานจะมีอาการเกิดขึ้นเนื่องมาจากการที่ร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลได้อย่างเหมาะสม ซึ่งโดยปกติน้ำตาลจะเข้าสู่เซลล์ร่างกายเพื่อใช้เป็นพลังงานภายใต้การควบคุมของฮอร์โมนอินซูลิน ซึ่งผู้ที่เป็นโรคเบาหวานร่างกายจะไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลที่เกิดขึ้นทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ในระยะยาวจะมีผลในการทำลายหลอดเลือด ถ้าหากไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่สภาวะแทรกซ้อนต่ออวัยวะต่างๆ เช่น ตา ไต ระบบประสาท

สำหรับประโยชน์ของชา นั้น ได้ถูกนำมาใช้ในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติที่จะช่วยเพิ่มการเผาผลาญสารอาหารในร่างกายของเราให้อยู่ที่ระดับเหมาะสม เพราะในชาประกอบด้วยสารสำคัญเรียกว่า โพลีฟีนอล (Polyphenols) ที่มีความสามารถยับยั้งเอนไซม์ Catechol-O-methyl transferase จึงช่วยกระตุ้นการสร้างความร้อนของร่างกาย มีส่วนช่วยเผาผลาญพลังงานและช่วยจัดการกับโรคอ้วน ทั้งยังมีคุณสมบัติในการชะลอการปล่อยกลูโคส (Glucose) สู่อวัยวะต่าง ๆ ทำให้ชะลอการสร้างอินซูลิน (Insulin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ส่งเสริมให้ร่างกายสะสมไขมัน ดังนั้น ร่างกายจึงเผาผลาญไขมันแทนที่จะสะสมไขมัน

การศึกษาในหนูทดลองพบว่า สารโพลีฟีนอลสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดของหนูที่เป็นเบาหวาน โดยยับยั้งการทำงานของอะไมเลส ซึ่งเป็นเอนไซม์ย่อยแป้งให้เปลี่ยนเป็นน้ำตาล โดยยับยั้งการทำงานของอะไมเลสทั้งในน้ำลายและลำไส้ ซึ่งผลที่เกิดขึ้น คือ แป้งจะถูกย่อยช้าลง ทำให้เกิดการเพิ่มขึ้นของน้ำตาลในเลือดเป็นไปอย่างช้าๆ ซึ่งสัมพันธ์กับอัตราการดูดซึมกลูโคส มีผลทำให้การทำงานของ glucose transporter ในลำไส้ลดลง และอัตราการดูดซึมกลูโคสเข้าสู่ร่างกายลดลงด้วย นอกจากนี้สารโพลีฟีนอล ประเภท Epigallocatechin gallate (EGCG) ยังช่วยเพิ่มความไวต่อสิ่งกระตุ้นของอินซูลิน (insulin sensitivity) และ



สารที่มีหน้าที่คล้ายอินซูลิน (insulin-like activity) รวมทั้งเพิ่มการป้องกันการทำงานของตับและตับอ่อนซึ่งเป็นอวัยวะที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคเบาหวาน

**Catechins** ในชาเขียวมีประสิทธิภาพในการจำกัดการทำงานของ amylase enzyme ทำให้ไม่สามารถดูดซึมน้ำตาลกลูโคสเข้าสู่ร่างกาย ผลทำให้น้ำตาลในเลือดไม่สูงขึ้น จากการทดสอบในหนูทดลอง พบว่า catechins ช่วยลดระดับกลูโคส และระดับอินซูลินในเลือดได้ และเมื่อทำการวิจัยในอาสาสมัครโดยให้ catechins 300 มิลลิกรัม ตามด้วยการบริโภคแป้งข้าว 50 กรัม พบว่าระดับกลูโคสและระดับอินซูลินในเลือดไม่สูงขึ้นดังที่ควรจะเป็น

สารต้านอนุมูลอิสระในชาเขียว มีความสามารถในการป้องกันและชะลออาการของโรคเบาหวาน จากผลงานการวิจัยจาก Medical College of Georgia ที่ทดลองความสามารถของสารต้านอนุมูลอิสระในชาเขียวกับหนูทดลองในห้องปฏิบัติการที่เป็นโรคเบาหวานประเภทที่ 1 (type 1 diabetes) พบว่า ในกลุ่มตัวอย่างหนูที่ดื่มสารสกัด EGCG นั้น หลังจากสัปดาห์ที่ 16 หนู





## เอกสารอ้างอิง

- พญ.จิตรา วงศ์วิวัฒน์นันท์ แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู แผนกกายภาพบำบัด (ออนไลน์). สืบค้นจาก <http://www.ram-hosp.co.th/>
- Hasegawa, N., Yamada, N., Mori, M. Powdered green tea has antilipogenic effect on Zucker rats fed a high-fat diet. *Phytother Res* 2003;17:477-80.
- Kao, Y. H., and et al. (2006). "Tea, obesity, and diabetes. *Molecular Nutrition & Food Research*" 50,188–210. (ออนไลน์). สืบค้นจาก <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16416476>
- Medical College of Georgia. "Green Tea May Delay Onset Of Type 1 Diabetes." *ScienceDaily* 26 October 2008. 28 October 2008.
- Morita A., et al. A cup of Japanese Green Tea: What a miracle beverage. *World O-CHA (tea) Festival Executive Committee, Japan.*
- Wu, C.H., Lu, F.H., Chang, C.S., Chang, T.C., Wang, R.H., Chang, C.J. Relationship among habitual tea consumption, percent body fat, and body fat distribution. *Obes Res* 2003;11(9):1088-95.
- Yang, M., Wang, C., Chen, H. Green, oolong and black tea extracts modulate lipid metabolism in hyperlipidemia rats fed high-sucrose diet. *J Nutr Biochem* 2001;12:14-20.

กลุ่มนี้มีโอกาส 6.1 เท่าที่จะหายจากการเป็นโรคเบาหวาน และมีโอกาสเป็น 4.2 เท่าหลังจาก 22 สัปดาห์ เมื่อเทียบกับหนูกุ่มควบคุมที่ดื่มน้ำเปล่า

จากการศึกษาในสัตว์ทดลอง จะเห็นได้ว่าการบริโภคชาเป็นประจำช่วยป้องกันโรคเบาหวาน เมื่อทราบถึงประโยชน์ของชาเช่นนี้แล้ว เราควรหันมาบริโภคชาเป็นประจำแทนเครื่องดื่มอย่างเช่น น้ำอัดลม โซดา ซึ่งเครื่องดื่มเหล่านี้ นอกจากจะไม่ให้คุณค่าทางโภชนาการแล้วยังส่งผลเสียต่อร่างกายอีกด้วย เพราะในเครื่องดื่มเหล่านี้ เช่น ในน้ำอัดลมจะประกอบด้วยน้ำตาลสูง มีสภาพเป็นกรด มีส่วนทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงด้วย

อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายมีผลในการรักษาโรคเบาหวาน และเป็นหนึ่งในสามส่วนของการบำบัดรักษาโรคเบาหวาน (การควบคุมอาหาร การใช้ยา และการออกกำลังกาย) โดยช่วยกระตุ้นให้การทำงานของอินซูลินดีขึ้น และได้ผลดีกับผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่จำเป็นต้องฉีดอินซูลิน ช่วยลดปัญหาแทรกซ้อนโรคหัวใจ นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังได้ผลชัดเจนในการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ในกลุ่มที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคนี้ การออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน เน้นที่การออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอเกินกว่า 30 นาที ด้วยแรงหรือความเร็วน้อยๆ คือเพียงครึ่งหนึ่งของที่ทำได้สูงสุด ควรมีช่วงอุ่นเครื่องและช่วงเบาเครื่องที่ยาวนานกว่าปกติด้วย ข้อควรระวังที่สำคัญ คือ การบาดเจ็บที่เท้า และภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำที่อาจเกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะในระยะที่จำเป็นต้องฉีดอินซูลิน



\*\*\* ขอขอบคุณเจ้าของภาพประกอบคอลัมน์จากอินเทอร์เน็ตทุกภาพ

## โบชาตรา แม่ต้า จำหน่าย ชา และของฝาก





เกษนภา ห้องโสมภา

# ชาสับปะรด

## (Pineapple Greentea)

Trendy Tea Menu ฉบับนี้เราขอแนะนำเมนูเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของผลไม้ ซึ่งสามารถหาได้ง่ายตามท้องตลาดเพราะเป็นผลไม้ที่มีเกือบตลอดทั้งปีก็ได้ แดมประโยชน์ที่ได้รับก็มากมาย จนบางคนมองข้ามไป อีกทั้งผลไม้ชนิดนี้ก็มีกากใยเยอะมาก ซึ่งเป็นที่รู้กันว่ากากใยในผลไม้มีความสำคัญต่อระบบการย่อยได้ดีทีเดียวและผลไม้ชนิดนี้ยังช่วยลดคลอเรสเตอรอล ควบคุมน้ำตาลในเส้นเลือดและยังช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งได้อีกด้วย

### ส่วนผสม

น้ำชาเขียว	500	มิลลิลิตร
น้ำสับปะรด	160	มิลลิลิตร
น้ำตาลทราย/น้ำเชื่อมสำเร็จรูป	210	มิลลิลิตร

### วิธีทำ

1. นำใบชาแห้ง 20 กรัม ใส่ในกาชงชาแล้วเติมน้ำร้อน 500 มิลลิลิตรแช่ทิ้งไว้ 10 นาที จากนั้นกรองเอากากชาออก เราก็จะได้น้ำชาเขียวที่เข้มข้น
2. นำน้ำชาเขียว น้ำสับปะรดและน้ำตาลทรายหรือน้ำเชื่อมสำเร็จรูปมาผสมรวมกันแล้วคนให้เข้ากัน
3. จากนั้นตักน้ำแข็งใส่แก้วแล้วนำเครื่องดื่มที่เข้ากันดีแล้วแล้วรินใส่แก้ว พร้อมเสิร์ฟ

ง่ายมากเลยใช่ไหมคะสำหรับเมนูนี้ วัตถุดิบก็หาได้ไม่ยาก ขั้นตอนการทำก็สะดวกแถมได้รับประโยชน์กันแบบเต็มๆเลย ทั้งประโยชน์ที่ได้รับจากชาและประโยชน์ที่ได้รับจากสับปะรด ยิ่งไงก็ลองทำกันดูนะคะ เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงและเพิ่มความสดชื่นให้กับร่างกายเอาเป็นว่าฉบับหน้าจะมีเมนูอะไรมาฝาก ต้องคอยติดตามกันต่อไปนะคะ -^^-





## ☑ เยี่ยมโรงงานชาพื้นที่จังหวัดเชียงราย

วันที่ 2-3 สิงหาคม 2556 รองศาสตราจารย์ ดร.อนวัตร แจ่มชัด หัวหน้าภาควิชาพัฒนาผลิตภัณฑ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ นำทีมนักวิจัยและคณาจารย์จากภาควิชาพัฒนาผลิตภัณฑ์ เข้าร่วมร่วมกับ อาจารย์ ดร.ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล หัวหน้าสถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เรื่องทิศทางงานวิจัยการพัฒนาผลิตภัณฑ์ชาของไทยตามกระแสการบริโภคชาในปัจจุบัน ทั้งนี้ หัวหน้าสถาบันชาได้พาท่านักวิจัยดังกล่าวเดินทางลงพื้นที่เพื่อศึกษาและเรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการผลิตชาเขียว และชาแดงจากพันธุ์ชาอัสสัมของโรงงาน หจก. แม่คำ ซา เชียงราย ตำบลแม่ชะจาน อำเภอเวียงป่าเป้า และเข้าเยี่ยมชมแปลงปลูกชาอัสสัมหรือชาพื้นเมืองที่มีอายุมากกว่า 100 ปี และกระบวนการผลิตชาเขียวของโรงงานชามิ่งดี ตำบลลาวี อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย พร้อมทั้งเข้าเยี่ยมชมแปลงรวบรวมเชื้อพันธุกรรมชาของสถาบันชา ที่ปลูกรวบรวมไว้ ณ ไร่บุญรอดฟาร์ม ตำบลแม่กรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ด้วย

## ☑ สนับสนุนความรู้ทางวิทยาศาสตร์

ศูนย์บริการวิชาการ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้จัดงานสัปดาห์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ ประจำปี พ.ศ. 2556 ส่วนภูมิภาค "ทันโลกทันวิทย์ จุดประกายความคิดสู่อาเซียน" ระหว่างวันที่ 18-20 สิงหาคม 2556 ณ อาคารกีฬาเฉลิมพระเกียรติ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย มีวัตถุประสงค์เพื่อเกิดพระเกียรติพระปรีชาสามารถด้านวิทยาศาสตร์ของพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ซึ่งเป็น "พระบิดาแห่งวิทยาศาสตร์ไทย" อีกทั้งเพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแขนงต่างๆ รวมทั้งกระตุ้นให้นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไป ได้รับความรู้และเล็งเห็นความสำคัญของการศึกษา ความก้าวหน้าและพัฒนาการของวิทยาศาสตร์ สามารถนำวิทยาศาสตร์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งการจัดงานครั้งนี้มีผู้สนใจเดินทางเข้าร่วมงานอย่างเนืองแน่น ทั้งนี้ สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้เข้าร่วมจัดนิทรรศการเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างองค์ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ด้วย



## ☑ ผลักดัน "ชา" สร้างอาชีพเสริม เพิ่มรายได้แก่ชุมชน

วันที่ 2 กันยายน 2556 คุณพัฒนาโชค สายอ้าย สำนักงานวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติเครือข่ายภาคเหนือ ร่วมกับอาจารย์ ดร.ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล หัวหน้าสถาบันชา พร้อมคณะ เดินทางลงพื้นที่ปลูกชาอัสสัม ตำบลแม่ฟ้าหลวง อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย โดยเข้าร่วมร่วมกับกลุ่มผู้นำชุมชนเพื่อหาแนวทางการผลิตชาอัสสัมแบบวิถีลดต้นทุน ผลักดันชาที่มีในท้องถิ่นให้เป็นอีกหนึ่งอาชีพเสริมแก่ชาวบ้านในเขตพื้นที่ตำบลแม่ฟ้าหลวง โดยได้รับเกียรติจาก พล.ต.ต.ประสงค์ ศรีสมบุรณ์ รองผู้อำนวยการสำนักงานโครงการพัฒนาโดยตุง (พื้นที่ทรงงาน) อันเนื่องมาจากพระราชดำริ และคุณสุภาพ ตาสามดี เลขานุการองค์การบริหารส่วนตำบลแม่ฟ้าหลวง ได้ให้ข้อมูลพื้นที่ปลูกชาอัสสัม พร้อมทั้งนำลงพื้นที่เพื่อสำรวจพื้นที่ปลูกและผลิตชาในครั้งนี้



## ร่วมเปิดฤดูกาลผลิต “น้ำมันเมล็ดชา”

วันที่ 11 กันยายน 2556 ดร.ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล หัวหน้าสถาบันชา เดินทางเข้าร่วมงานเปิดฤดูกาลผลิต “น้ำมันเมล็ดชา” ปี 2556 ณ ร้านอาหารเมล็ดชา ศูนย์วิจัยและพัฒนาชา น้ำมันและพืชน้ำมัน อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย โดยมี ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล เลขาธิการมูลนิธิชัยพัฒนา เป็นประธานในพิธี พร้อมทั้งให้เกียรติแสดงฝีมือการทำอาหารสุตรพิเศษจากน้ำมันเมล็ดชา ร่วมกับนายพงษ์ศักดิ์ ว่างเสมอ ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย พร้อมด้วยนางวิศา ว่างเสมอ นายกเหล่ากาชาดจังหวัดเชียงราย และเซฟซุมพล แจ้งไพโร เลขาธิการสมาคมพ่อครัวแห่งประเทศไทย



## เปิดบ้านต้อนรับผู้ประกอบการธุรกิจเกี่ยวกับชาจากประเทศอินโดนีเซีย



วันที่ 14 กันยายน 2556 รองศาสตราจารย์ ดร.วณิ ชนเห็นชอบ รองคณบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ และฝ่ายกิจการพิเศษ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ นำคณะผู้ประกอบการธุรกิจเกี่ยวกับชาจากประเทศอินโดนีเซีย จำนวน 32 คน นำทีมโดย Mr. Peter K.C ONG CEO Managing Director พร้อมด้วย เจ้าหน้าที่ของบริษัท KH Roberts, PT Jutarasa Abadi, PT Teh Kartini Nasional, CV Budi Jaya และ Perusahaan The Dua Burung เดินทางเข้าพบอาจารย์ ดร.ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล หัวหน้าสถาบันชา เพื่อแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ที่จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาอุตสาหกรรมชา ในโอกาสนี้หัวหน้าสถาบันชาได้พาทีมคณะดังกล่าวเดินทางลงพื้นที่เข้าเยี่ยมชมแปลงรวบรวมเชื้อพันธุกรรมชา ที่ปลูกรวบรวมไว้ ณ บริษัทบุญรอดฟาร์ม เชียงราย ตำบลแม่กรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ทั้งนี้ ขอขอบพระคุณ บริษัทบุญรอดฟาร์ม เชียงราย ที่ให้ความอนุเคราะห์แก่คณะผู้ประกอบการธุรกิจเกี่ยวกับชาจากประเทศอินโดนีเซียได้เข้าเยี่ยมชมกระบวนการผลิตชาอยู่หลัง เพื่อศึกษาและเรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการผลิตชาของไทย



ทีแกเลอรี  
Tea Gallery

The Art Of Tea And Herb

365/1 M.1 Tasala, Muang, Chiangmai 50000 Thailand.

Tel. +66 53 116618 Fax. +66 53 116575 <http://www.teagallerythailand.com> , <https://www.facebook.com/teagallerythai>



## ขอสับสนุนลงโฆษณา

จดหมายข่าวชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จัดทำเป็นจดหมายข่าวราย 3 เดือน (4 ฉบับต่อปี) จำนวนรวม 4,000 เล่ม จัดส่งให้กับผู้ปลูกชา ผู้แปรรูปชา ผู้ค้าชา ผู้ประกอบธุรกิจเกี่ยวกับชา หน่วยงานภาครัฐ สถาบันการศึกษา เครือข่ายนักวิจัย และผู้สนใจทั่วไป ภายในจดหมายข่าวประกอบด้วยข่าวสาร ความรู้ และความเคลื่อนไหวต่างๆ ในแวดวงชา สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจดหมายข่าวชาจะเป็นประโยชน์ต่อวงการชาของไทย เป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนาชาอย่างยั่งยืน

อย่างไรก็ตาม การจัดทำจดหมายข่าวชาเริ่มต้นขึ้นในการจัดพิมพ์ที่สูง สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จำเป็นที่จะต้องขอรับการสนับสนุนจากหน่วยงานและภาคส่วนอื่นๆ เพื่อให้จดหมายข่าวชายังคงดำเนินต่อไปได้ ดังนั้น หากท่านหรือหน่วยงานของท่านมีความประสงค์ที่จะลงโฆษณาในคำและบริบท ขอบความกรุณากรอกแบบตอบรับการสนับสนุนลงโฆษณาตามอัตราที่กำหนด หากท่านหรือหน่วยงานของท่านมีความประสงค์ที่จะร่วมบริจาคหรือสมทบทุนสนับสนุนการจัดพิมพ์ทางสถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ขอน้อมรับด้วยความยินดียิ่ง ซึ่งเราจะได้จัดทำและกระจายข้อมูลข่าวสารจดหมายข่าวชาให้มากยิ่งขึ้น อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาอุตสาหกรรมของชาไทยในอนาคต

ขอแสดงความนับถือ  
ดร.ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล  
หัวหน้าสถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

## อัตราค่าโฆษณา

รายละเอียดโฆษณา (สี)	ราคา (บาท)			
	1 ฉบับ/ปี	2 ฉบับ/ปี	3 ฉบับ/ปี	4 ฉบับ/ปี
เต็มหน้า ปกหน้าด้านใน	5,720	11,000	15,840	20,240
½ หน้า ปกหน้าด้านใน	2,860	5,500	7,920	10,120
¼ หน้า ปกหน้าด้านใน	1,430	2,750	3,960	5,060
เต็มหน้า ปกหลังด้านใน	5,500	10,560	15,180	19,360
½ หน้า ปกหลังด้านใน	2,750	5,280	7,590	9,680
¼ หน้า ปกหลังด้านใน	1,375	2,640	3,795	4,840
½ หน้า ปกหลัง	5,720	11,000	15,840	20,240
¼ หน้า ปกหลัง	2,860	5,500	7,920	10,120
เต็มหน้า เนื้อใน	5,280	10,120	14,520	18,480
½ หน้า เนื้อใน	2,640	5,060	7,260	9,240
¼ หน้า เนื้อใน	1,320	2,530	3,630	4,620

สถาบันชา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง  
 333 หมู่ 1 ต.ท่าสุต อ.เมือง จ.เชียงราย 57100  
 โทรศัพท์ / โทรสาร : 0-5391-6253  
 e-mail : teainstitutemfu@hotmail.com  
 www.teainstitutemfu.com

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน  
 ใบอนุญาตที่ 2/2542  
 ปท.บ้านดู่

ชื่อที่อยู่ผู้รับ



ชาไทย (สูตรดั้งเดิม)  
 Thai Tea (Original)



content per carton  
 : 400g x 12 bags  
 : 450g x 12 tins  
 : 4g x 50 sachets x 24 cans

ชาไทย (สูตรเข้มข้น)  
 Thai Tea (Extra Gold)



content per carton  
 : 400g x 12 bags  
 : 450g x 12 tins  
 : 2g x 50 sachets x 24 cans

ชาเขียวผสม  
 (Green Tea Mix)



content per carton  
 : 200g x 12 bags  
 : 200g x 24 cans  
 : 2g x 50 sachets x 24 cans

ชาอูหลง  
 (Oolong Tea)



content per carton  
 : 200 g x 6 tins

ชาไทย/เขียวผสม/ชาฉะฉวนสำเร็จรูป  
 Instant  
 Thai Tea/Mix Green Tea/Lime Thai Tea



content per carton  
 : 500g x 10 bags  
 : 100g x 20 bags

กาแฟผสม  
 (Thai Mixed Coffee)



content per carton  
 : 1,000g x 12 bags  
 : 400g x 24 bags  
 : 1,000g x 12 cans

ชาเขียว  
 (Green Tea)



content per carton  
 : 200g x 12 bags  
 : 200g x 24 cans  
 : 2g x 50 sachets x 24 cans

ชาเขียวมัทฉะ  
 (Matcha Green Tea)



content per carton  
 : 40g x 25 bottles  
 : 100g x 20 bags  
 : 1,000g x 4 bags



Certificate No. NA-2013-06-08



โรงงานใบชาต๋าน 170 หมู่ 8 ตำบลเวียงกาหลง อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย 57260 E-mail: siamteafactory@cha-thai.com www.cha-thai.com

โทร. 02-673-2360, 053-789313, Fax 053-789398