



สถาบันชาและกาแฟ แห่งมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
TEA & COFFEE INSTITUTE OF MAE FAH LUANG UNIVERSITY



สถาบันชาและกาแฟ
Tea and Coffee Institute



issn 2697-6366

จดหมายข่าวชาและกาแฟ (Online)

Tea & Coffee
newsletter

Volume 6 Issue 26, October – December 2025

ปีที่ 6 ฉบับที่ 26 ประจำเดือน ตุลาคม – ธันวาคม 2568

SPECIAL REPORT

แลกเปลี่ยนองค์ความรู้และฝึกอบรมในด้านการพัฒนาคุณภาพและกระบวนการผลิตกาแฟ ณ ประเทศโคลอมเบีย

TALK ABOUT TEA & COFFEE

ปลูกร่วมชา-ถั่วเหลือง: ทางเลือกเกษตรยั่งยืนที่ช่วยเพิ่มคุณภาพชาและปรับปรุงดินอย่างเป็นธรรมชาติ

HEALTH TEA & COFFEE

กาแฟ...ตัวช่วยเพื่อสุขภาพลำไส้และสมดุลจุลินทรีย์ภายในร่างกาย

CAFÉ AROUND

แนะนำร้านชา - กาแฟยอดนิยม

ACTIVITY

ติดตามกิจกรรมสถาบันชาและกาแฟ ช่วงเดือนตุลาคม – ธันวาคม 2568

Editor's Desk

โดย ทีมผู้จัดทำ

สวัสดีค่ะผู้อ่านทุกท่าน

กลับมาพบกันอีกครั้งกับ จดหมายข่าวชาและกาแฟ ปีที่ 6 ฉบับที่ 26 ประจำไตรมาสตุลาคม – ธันวาคม 2568 ฉบับนี้ยังคงรวบรวมสาระและเรื่องราวที่น่าสนใจในแวดวงชาและกาแฟ ทั้งในมิติของการพัฒนาอุตสาหกรรม งานวิจัย สุขภาพ และไลฟ์สไตล์ เพื่อให้ทุกท่านได้อัปเดตความรู้และแรงบันดาลใจจากทุกมุมของโลกกาแฟ ในคอลัมน์ Special Report ฉบับนี้ เราจะพาทุกท่านไปติดตาม “การแลกเปลี่ยนองค์ความรู้และการฝึกอบรมด้านการพัฒนาคุณภาพและกระบวนการผลิตกาแฟ ณ ประเทศโคลอมเบีย” โดยคณะผู้แทนจากมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้เข้าศึกษาดูงาน ณ ศูนย์วิจัยและนวัตกรรมกาแฟชั้นนำ เพื่อเรียนรู้แนวทางการพัฒนาอุตสาหกรรมกาแฟอย่างยั่งยืน อันเป็นแบบอย่างสำคัญที่สามารถประยุกต์ใช้กับบริบทของประเทศไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในส่วนของคอลัมน์ Talk About Tea & Coffee ฉบับนี้ ขอนำเสนอเรื่องที่น่าสนใจจากการเข้าร่วมงาน The 6th Global Forum for Directors of Tea Research Institute ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 16-17 ตุลาคม 2568 ณ เมืองฝูโจว มณฑลฝูเจี้ยน สาธารณรัฐประชาชนจีน โดยสถาบันวิจัยชาจากหลายประเทศได้มาร่วมนำเสนอนวัตกรรมและแนวทางใหม่ ๆ ในการจัดการสวนชาอย่างยั่งยืน หนึ่งในหัวข้อที่ได้รับความสนใจอย่างมากและมีศักยภาพในการประยุกต์ใช้ในบริบทไทย คือ “การปลูกร่วมชา-ถั่วเหลือง ทางเลือกเกษตรยั่งยืนที่ช่วยเพิ่มคุณภาพชาและปรับปรุงดินอย่างเป็นธรรมชาติ” งานวิจัยพบว่า การปลูกร่วมนี้ช่วยฟื้นฟูดินที่เป็นกรด ลดการใช้ปุ๋ยเคมี เพิ่มการหมุนเวียนธาตุอาหาร รวมถึงเพิ่มปริมาณสารสำคัญในใบชา เช่น polyphenols และ free amino acids ส่งผลให้ชาได้กลิ่น-รสที่หอม นุ่ม และกลมกล่อมมากขึ้น อีกทั้งยังส่งเสริมระบบจุลินทรีย์ในดินให้สมบูรณ์ ช่วยให้ต้นชาเติบโตอย่างแข็งแรง เป็นแนวทางที่น่าสนใจสำหรับเกษตรกรผู้ปลูกชาที่ต้องการคุณภาพผลผลิตที่ดีขึ้นพร้อมความยั่งยืนในระยะยาว ในคอลัมน์ Health Tea & Coffee พบกับบทความ “กาแฟ...ตัวช่วยเพื่อสุขภาพลำไส้และสมดุลจุลินทรีย์ภายในร่างกาย” ที่จะพาคุณไปรู้จักประโยชน์เชิงลึกของกาแฟในฐานะเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ที่มีผลต่อระบบย่อยอาหารและสมดุลไมโครไบโอมในร่างกาย คอลัมน์ Café Around ยังคงพาทุกท่านไปเปิดประสบการณ์ใหม่กับ “ร้านชาและกาแฟยอดนิยม” ที่โดดเด่นทั้งบรรยากาศ รสชาติ และเอกลักษณ์เฉพาะตัวของแต่ละร้าน เหมาะสำหรับผู้ที่กำลังมองหาแรงบันดาลใจใหม่ ๆ ในช่วงฤดูกาลนี้ และปิดท้ายด้วยคอลัมน์ Activity ที่จะพาคุณไปติดตามกิจกรรมต่าง ๆ ของ สถาบันชาและกาแฟ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ตลอดช่วงเดือนตุลาคม – ธันวาคม 2568 เพื่ออัปเดตความเคลื่อนไหวล่าสุดในวงการชาและกาแฟทั้งในประเทศและต่างประเทศเราหวังว่าจดหมายข่าวฉบับนี้จะเป็นอีกหนึ่งแรงบันดาลใจให้กับผู้ประกอบการ นักวิจัย และผู้ที่รักในชาและกาแฟทุกท่าน ขอให้เพลิดเพลินกับการอ่าน แล้วพบกันใหม่ในฉบับถัดไปค่ะ ☕🌿

CONTENT

Special Report

แลกเปลี่ยนองค์ความรู้และฝึกอบรมในด้านการพัฒนาคุณภาพและกระบวนการผลิตกาแฟ ณ ประเทศโคลอมเบีย

03

Talk About Tea & Coffee

ปลูกร่วมชา-ถั่วเหลือง: ทางเลือกเกษตรยั่งยืนที่ช่วยเพิ่มคุณภาพชาและปรับปรุงดินอย่างเป็นธรรมชาติ

09

Health Tea & Coffee

กาแฟ...ตัวช่วยเพื่อสุขภาพลำไส้และสมดุลจุลินทรีย์ภายในร่างกาย

11

Café around

แนะนำร้านชา - กาแฟยอดนิยม

13

Activity

ติดตามกิจกรรมสถาบันชาและกาแฟ ตุลาคม – ธันวาคม 2568

16

STAFF

ผ.ศ. ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล | ดร.อมร โอวาทกรกิจ | จิราพร ไร่พุทธา | ศิริกานต์ ภัคดี | วินัย เขมมื่อ | ธราธร หนูอินทร์



สถาบันชาและกาแฟ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เลขที่ 333 หมู่ 1 ตำบลท่าสุต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 57100

Tea and Coffee Institute, Mae Fah Luang University 333 Moo 1 Tasud Sub District, Muang District, Chiang Rai 57100

โทรศัพท์/โทรสาร 0-5391-6253 E-mail : teacoffee@mfu.ac.th

Website : teacoffee.mfu.ac.th

www.facebook.com/teaandcoffeeinstitute.mfu



SPECIAL REPORT

แลกเปลี่ยนองค์ความรู้และฝึกอบรมในด้านการพัฒนาคุณภาพ และกระบวนการผลิตกาแฟ ณ ประเทศโคลอมเบีย



วินัย เขมมื่อ

สถาบันชาและกาแฟ มฟล. เสริมสร้างความร่วมมือไทย-โคลอมเบีย ขับเคลื่อนกาแฟอาราบิกาทไทยสู่ความยั่งยืนระดับโลก

ความร่วมมือไทย-โคลอมเบียเพื่อกาแฟอาราบิกาทที่ยั่งยืน

ภายใต้ความร่วมมือระหว่าง กรมความร่วมมือระหว่างประเทศ (TICA) และหน่วยงานความร่วมมือระหว่างประเทศแห่งสาธารณรัฐโคลอมเบีย (APC Colombia) ได้เกิดโครงการสำคัญชื่อว่า “Training on a Sustainability of Arabica Coffee Production in Thailand” ซึ่งมีระยะเวลาดำเนินงาน 3 ปี (พ.ศ. 2568-2570) เพื่อยกระดับศักยภาพบุคลากรไทยด้านการปลูกและการผลิตกาแฟอาราบิกาทอย่างยั่งยืน ต่อยอดองค์ความรู้จากประเทศผู้ผลิตกาแฟรายสำคัญของโลกอย่างโคลอมเบีย

พันธกิจร่วมสร้างกาแฟคุณภาพจากสองซีกโลก

โครงการนี้ถือเป็นส่วนหนึ่งของแผนงานความร่วมมือไทย-โคลอมเบียเพื่อการพัฒนา ที่มุ่งส่งเสริมการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ เทคโนโลยี และนวัตกรรมในอุตสาหกรรมกาแฟ ตั้งแต่ระดับการเพาะปลูกไปจนถึงการแปรรูปและตลาด โดยมีจุดมุ่งหมายสำคัญคือการ ถ่ายทอดประสบการณ์จริงจากประเทศผู้เชี่ยวชาญสู่ภาคการผลิตกาแฟของไทย เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งของเกษตรกรรายย่อยและยกระดับมาตรฐานการผลิตสู่ระดับสากล



ศึกษารากเหง้าแห่งกาแฟคุณภาพ

ระหว่างวันที่ 20 กรกฎาคม – 1 สิงหาคม 2568 คณะผู้แทนจากมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง นำโดย

- อาจารย์ ดร.อมร โอวาทวรทกิจ หัวหน้ากลุ่มงานกาแฟ
- ผศ.ดร.กิตติพงษ์ คงพินิจบรรจง ผู้ช่วยคณบดี สำนักวิชาวิทยาศาสตร์
- นายวินัย เขมมื่อ เจ้าหน้าที่เกษตร สถาบันชาและกาแฟ

การเดินทางครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์จาก ต้นแบบการพัฒนาอุตสาหกรรมกาแฟของโคลอมเบีย ซึ่งเป็นประเทศผู้ผลิตกาแฟอาราบิกาทคุณภาพสูงอันดับต้น ๆ ของโลก



เส้นทางแห่งการเรียนรู้ “จากต้นน้ำถึงปลายน้ำ”

กิจกรรมการศึกษาดูงานครอบคลุมทั้ง ภาคการผลิตเชิงวิทยาศาสตร์ การบริหารจัดการทรัพยากรธรรมชาติ และนวัตกรรมกาแฟยั่งยืน โดยคณะผู้แทนได้เรียนรู้ในหลายพื้นที่ที่สำคัญ เช่น Centro Nacional de Investigaciones de Café (Cenicafé) – ศูนย์วิจัยกาแฟแห่งชาติของโคลอมเบีย ถ่ายทอดเทคโนโลยีด้านการปรับปรุงพันธุ์ต้านทานโรค การควบคุมคุณภาพ การใช้เครื่องมือ NIRS วิเคราะห์สารประกอบ และเทคโนโลยี Somatic Embryogenesis โมเดลของ Cenicafé แสดงให้เห็นการใช้ “วิทยาศาสตร์ขับเคลื่อนความยั่งยืน” ที่เชื่อมโยงเกษตรกรเข้ากับนวัตกรรมอย่างเป็นระบบ **แปลงทดลองและศูนย์ฝักอบรมกาแฟ (Experimental Plots)** ถ่ายทอดเทคนิคการปลูกภายใต้ระบบ Agroforestry การจัดการดินและปุ๋ยอินทรีย์ รวมถึงการใช้ของเหลือจากการผลิต เช่น กากกาแฟและเปลือกกาแฟ เพื่อผลิตปุ๋ยและสารปรับปรุงดินตามหลัก Circular Economy **ฟาร์มและโรงคั่วต้นแบบในเขต Coffee Cultural Landscape** ให้ความรู้ด้านการหมัก (Fermentation), การตาก (Drying), การคั่ว (Roasting) และการสร้างอัตลักษณ์กาแฟ (Brand Storytelling) ที่ช่วยเพิ่มคุณค่าเชิงเศรษฐกิจแก่ชุมชน

ผลลัพธ์จากการศึกษาดูงานครั้งนี้ได้จุดประกายแนวคิดใหม่ให้กับทีมงาน สถาบันฯ และกาแฟ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ในการพัฒนา “ศูนย์นวัตกรรมกาแฟไทย” ที่เชื่อมโยงการวิจัย การเรียนรู้ และการถ่ายทอดเทคโนโลยีสู่ชุมชน เพื่อยกระดับกาแฟอาราบิก้าไทยให้เป็นสินค้าคุณภาพในตลาดโลก ภายใต้แนวคิด “From Seed to Sustainability”



“กาแฟหนึ่งถ้วยไม่ได้เกิดจากการคั่วที่ดีเท่านั้น แต่เกิดจากความร่วมมือของผู้คน ความเข้าใจในธรรมชาติ และการแบ่งปันองค์ความรู้ข้ามพรมแดน” — สถาบันฯ และกาแฟ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ความหมายที่ลึกกว่ากาแฟ

การฝักอบรมครั้งนี้ไม่ได้เพียงมุ่งเน้น “การผลิตกาแฟที่ดี” เท่านั้น แต่ยังเน้นการสร้าง คนกาแฟที่เข้าใจทั้งระบบนิเวศเศรษฐกิจ และชุมชน ผู้เข้าร่วมได้รับองค์ความรู้ตั้งแต่ระดับเทคนิคจนถึงแนวคิดเชิงนโยบาย เพื่อนำกลับมาปรับใช้ในการพัฒนากาแฟอาราบิก้าไทยให้มีคุณภาพสูงขึ้น สร้างรายได้ที่มั่นคง และลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม โครงการนี้ยังถือเป็น เวทีสำคัญของการสร้างเครือข่ายนานาชาติ ระหว่างนักวิชาการ เกษตรกร และภาคเอกชน เพื่อร่วมกันผลักดันอุตสาหกรรมกาแฟไทยให้เติบโตบนพื้นฐานของความรู้ วิทยาศาสตร์ และความยั่งยืน



เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2568 คณะผู้แทนจากมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้เข้าศึกษาดูงานและรับฟังการบรรยายด้านการพัฒนาอุตสาหกรรม กาแฟครบวงจร ณ Universidad del Cauca มหาวิทยาลัยรัฐชั้นนำของประเทศโคลอมเบีย ซึ่งก่อตั้งขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1827 มีชื่อเสียงด้านกา รบูรณาการ การศึกษา วิทยาศาสตร์ และนวัตกรรมเพื่อชุมชน อย่างต่อ เนื่องยาวนานกว่า 190 ปี คณะผู้แทนได้รับฟังแนวทางการดำเนินงาน และนโยบายด้าน “กาแฟเพื่อความยั่งยืน (Sustainable Coffee Development)” ซึ่งมุ่งเน้นการพัฒนาเทคโนโลยีสีเขียว (Green Technology) การใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า และการเพิ่มมูลค่าผลผลิต ทางเกษตรโดยไม่ทิ้งของเหลือ

การศึกษาดูงานในพื้นที่

การศึกษาดูงานในครั้งนี้มุ่งเน้นการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ด้าน วิทยาศาสตร์การเกษตร วัสดุศาสตร์ และเทคโนโลยีสีเขียว เพื่อส่งเสริม การจัดการอุตสาหกรรมกาแฟอย่างครบวงจร โดยคณะผู้แทนได้เข้าเยี่ยม ชมหน่วยงานหลักของมหาวิทยาลัยที่มีบทบาทสำคัญด้านการวิจัยและ พัฒนานวัตกรรมกาแฟ ได้แก่ Catalysis Laboratory ภายใต้คณะ วิทยาศาสตร์ประยุกต์และการศึกษา ซึ่งดำเนินการวิจัยด้านเคมีประยุกต์ และตัวเร่งปฏิกิริยา (Catalysis) มุ่งเน้นการพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อเพิ่ม มูลค่าและลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะการแปรรูปผลพลอยได้ จากกาแฟ เช่น การสกัดสารออกฤทธิ์ชีวภาพจากเปลือกกาแฟ การสร้าง วัสดุคาร์บอนคุณภาพสูง และการประยุกต์กระบวนการเคมีสีเขียว (Green Chemistry) เพื่อยกระดับประสิทธิภาพการผลิตและลดการใช้ พลังงาน

นอกจากนี้ คณะผู้แทนยังได้เข้าศึกษาดูงานภายในคณะ วิทยาศาสตร์เกษตร (FACULTY OF AGRICULTURAL SCIENCES – VEREDA LAS GUACAS) ซึ่งมุ่งเน้นการวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยี เพื่อเพิ่มมูลค่ากาแฟและวัสดุเหลือทาง การเกษตร โดยครอบคลุมทั้ง การพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร เครื่องดื่ม บรรจุภัณฑ์ชีวภาพ และการใช้ ประโยชน์จากเศษวัสดุเกษตรให้เกิดความคุ้มค่าและปลอดภัยต่อสิ่ง แวดล้อม ภายในคณะดังกล่าวประกอบด้วยหน่วยงานสำคัญหลาย แห่ง เช่น ASUBAGROIN LABORATORY ศูนย์วิจัยการแปรรูป วัตถุดิบและพัฒนาเทคโนโลยีเพิ่มมูลค่าจากของเหลือกาแฟ PILOT PROCESSING PLANT โรงงานต้นแบบกึ่งอุตสาหกรรมสำหรับ ทดลองเทคโนโลยีการแปรรูปกาแฟในระดับกึ่งพาณิชย์ และ LA SULTANA CENTER ศูนย์เรียนรู้ระบบเกษตรบูรณาการ (AGROFORESTRY SYSTEM) ซึ่งเป็นพื้นที่สาธิตการปลูกกาแฟแบบ ผสมผสานกับไม้ยืนต้น พืชคลุมดิน และการปุ๋ยสัตว์เชิงอนุรักษ์ เพื่อ รักษาความชื้นในดิน เพิ่มความหลากหลายทางชีวภาพ และลดการใช้ สารเคมีในการเพาะปลูก

การศึกษาดูงานครั้งนี้ทำให้คณะผู้แทนจากมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงได้ รับประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาอุตสาหกรรมกาแฟของ ประเทศโคลอมเบีย ที่เชื่อมโยงองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และภูมิปัญญาท้องถิ่นเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะการนำ แนวคิดเศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy) มาประยุกต์ใช้ในการ จัดการของเหลือจากกระบวนการผลิตกาแฟ เพื่อแปรรูปเป็น ผลิตภัณฑ์มูลค่าสูง เช่น บรรจุภัณฑ์ย่อยสลายได้และวัสดุเชิงนิเวศ (Eco-materials)



การเยี่ยมชมในครั้งนี้สะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพของมหาวิทยาลัยเดลเคอาคาใน การสร้างนวัตกรรมเพื่อยกระดับอุตสาหกรรมกาแฟสู่ความยั่งยืน ซึ่งเป็น แนวทางสำคัญที่สามารถนำมาปรับใช้กับบริบทของประเทศไทย เพื่อส่งเสริม การพัฒนาและเพิ่มมูลค่ากาแฟไทยให้ก้าวสู่มาตรฐานสากลได้อย่างมี ประสิทธิภาพ



มพล. เยี่ยมชมศูนย์นวัตกรรมกาแฟ TECNICAFFE แลกเปลี่ยนองค์ความรู้การพัฒนาอุตสาหกรรมกาแฟยั่งยืน

วันที่ 24 กรกฎาคม 2568 คณะผู้แทนจาก มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (มพล.) ได้เข้าศึกษาดูงานและแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ด้านการพัฒนาอุตสาหกรรมกาแฟ ณ Fundación Universitaria de Popayán (FUP) และ TECNICAFFE – Coffee Innovation and Technology Park เมืองปอปายัน ประเทศโคลอมเบีย ซึ่งเป็นศูนย์กลางด้านการวิจัย นวัตกรรม และเทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาอุตสาหกรรมกาแฟอย่างยั่งยืน

Fundación Universitaria de Popayán (FUP) เป็นมหาวิทยาลัยเอกชนชั้นนำในภูมิภาคคอคคา (Cauca) ที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาองค์ความรู้และนวัตกรรมเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของชุมชน โดยดำเนินงานภายใต้แนวคิด “การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)” และ “สันติภาพในชุมชน (Peace for Sustainability)” ผ่านการบูรณาการองค์ความรู้จากหลากหลายสาขา เช่น เกษตรกรรม วิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม วิศวกรรมศาสตร์ และ สังคมศาสตร์ เพื่อแก้ไขปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมของภูมิภาคอย่างยั่งยืน



คณะผู้แทน มพล. ได้รับฟังการบรรยายเกี่ยวกับ ยุทธศาสตร์การสร้างสันติภาพเพื่อความยั่งยืน (Construcción de Paz para la Sostenibilidad) ซึ่งเป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์หลักของ FUP ที่มุ่งเน้นการทำงานร่วมกับชุมชนในพื้นที่ เพื่อสร้างสมดุลระหว่างมนุษย์ ธรรมชาติ และเศรษฐกิจท้องถิ่น พร้อมทั้งส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการรุ่นใหม่ผ่านกระบวนการ “การบ่มเพาะธุรกิจเกษตร (Business Incubation)” โดยสนับสนุนด้านการผลิต การตลาด และการสร้างมูลค่าเพิ่มจากสินค้าทางการเกษตร เช่น กาแฟและโกโก้ ผ่านการวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์เชิงนวัตกรรม

ในช่วงบ่าย คณะผู้แทนได้เยี่ยมชม TECNICAFFE – Coffee Innovation and Technology Park ซึ่งเป็นศูนย์กลางนวัตกรรมกาแฟครบวงจร ตั้งแต่ต้นน้ำถึงปลายน้ำ โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาองค์ความรู้ด้านเทคโนโลยีและเพิ่มศักยภาพการแข่งขันของอุตสาหกรรมกาแฟในตลาดโลก TECNICAFFE ดำเนินงานภายใต้ความร่วมมือระหว่าง FUP, Universidad del Cauca (UNICAUCA) หน่วยงานรัฐ และพันธมิตรภาคเอกชน เช่น Supracafé และ Coffee Quality Institute (CQI) เพื่อยกระดับคุณภาพกาแฟและส่งเสริมการพัฒนาอย่างยั่งยืน

TECNICAFFE ใช้แนวทาง Triple Helix Model ซึ่งเป็นการบูรณาการความร่วมมือระหว่างภาคการศึกษา ภาครัฐ และภาคเอกชน เพื่อขับเคลื่อนการพัฒนาเทคโนโลยีด้านกาแฟ ครอบคลุมตั้งแต่การปรับปรุงกระบวนการเพาะปลูก การแปรรูป การพัฒนาผลิตภัณฑ์ และการสร้างมูลค่าเพิ่ม โดยยึดหลักเศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy) และการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs)



คณะผู้แทน มพล. ได้เข้าร่วมกิจกรรมฟังบรรยายยุทธศาสตร์การดำเนินงานของ FUP และ TECNICAFFE ชมผลงานนวัตกรรมของผู้ประกอบการท้องถิ่น และเยี่ยมชมฟาร์มต้นแบบด้านการเกษตรยั่งยืน รวมถึงแลกเปลี่ยนแนวทางการวิจัยและร่วมมือระหว่างหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมเครือข่ายด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และการพัฒนาอุตสาหกรรมกาแฟระหว่างไทยและโคลอมเบีย

การศึกษาดูงานในครั้งนี้เปิดโอกาสให้คณะผู้แทนจากมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้เรียนรู้แนวทางการสร้างระบบนวัตกรรมกาแฟครบวงจรของโคลอมเบีย ที่ผสมผสานระหว่างองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และการมีส่วนร่วมของชุมชน อันเป็นแนวทางที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาอุตสาหกรรมกาแฟของประเทศไทยให้เติบโตอย่างยั่งยืนและมีศักยภาพในตลาดโลก

มพล. ศึกษาดูงานระบบการผลิตกาแฟยั่งยืน ณ เมืองเซบิยา ประเทศโคลอมเบีย

ระหว่างวันที่ 25-27 กรกฎาคม 2568 คณะผู้แทนจาก มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (มฟล.) ได้เข้าศึกษาดูงานด้านการพัฒนาอุตสาหกรรมกาแฟอย่างยั่งยืน ณ เมือง Sevilla จังหวัด Valle del Cauca ประเทศโคลอมเบีย ซึ่งเป็นพื้นที่สำคัญของ “ภูมิทัศน์วัฒนธรรมกาแฟโคลอมเบีย (Coffee Cultural Landscape)” ที่ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลก โดยองค์การยูเนสโก



นอกจากนี้ คณะยังได้เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับ Café Villa Laura ผู้ประกอบการกาแฟท้องถิ่นที่ดำเนินกิจการต่อเนื่องมาหลายรุ่น โดย Café Villa Laura มีระบบการผลิตครบวงจร ตั้งแต่การเพาะปลูก การหมัก การคั่ว ไปจนถึงการชง พร้อมจัดตั้ง “Brew Lab” เพื่อถ่ายทอดความรู้ด้านการคั่วและการชิมกาแฟ (Cupping) ให้ผู้เข้าเยี่ยมชมได้สัมผัสกระบวนการผลิตจริง รวมถึงแนวคิดการสร้างแบรนด์และเล่าเรื่องกาแฟ (Storytelling) ผ่านสายพันธุ์เฉพาะ เช่น “Mama Ruby” และ “Papa Oscar”



คณะผู้แทนได้เยี่ยมชม Finca La Betania ฟาร์มกาแฟครอบครัวรุ่นที่สามซึ่งบริหารจัดการอย่างครบวงจร ตั้งแต่การปลูก การแปรรูป ไปจนถึงการตลาด โดยใช้ระบบเกษตรกรรมเชิงนิเวศ (Agroforestry System) ผสมผสานต้นกล้วยกับต้นกาแฟ เพื่อสร้างร่มเงาและรักษาความชื้นในดิน รวมถึงนำเปลือกกาแฟมาผลิตเป็นปุ๋ยอินทรีย์ เสริมความหลากหลายทางชีวภาพและลดการใช้สารเคมี ฟาร์มแห่งนี้เป็นต้นแบบของการจัดการทรัพยากรอย่างสมดุลระหว่างเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และชุมชน



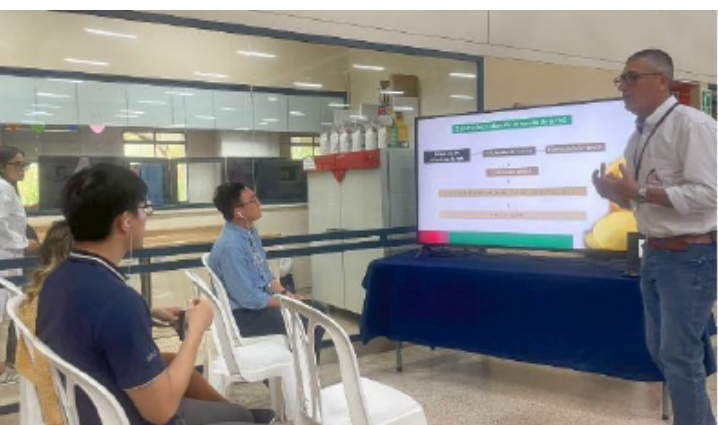
การศึกษาดูงานในครั้งนี้เปิดโอกาสให้คณะผู้แทน มฟล. ได้เรียนรู้แนวทางการพัฒนาอุตสาหกรรมกาแฟพิเศษ (Specialty Coffee) ที่ผสมผสานนวัตกรรมกับวัฒนธรรมท้องถิ่นอย่างลงตัว ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้ในการยกระดับกาแฟไทยให้มีมูลค่าเพิ่มและแข่งขันได้ในตลาดโลก

มพล. ศึกษาดูงานศูนย์วิจัยกาแฟแห่งชาติ Cenicafé เสริมองค์ความรู้เทคโนโลยีการผลิตกาแฟอย่างยั่งยืน

ระหว่างวันที่ 28–29 กรกฎาคม 2568 คณะผู้แทนจาก มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (มพล.) ได้เดินทางเข้าศึกษาดูงาน ณ ศูนย์วิจัยกาแฟแห่งชาติ (Cenicafé) เมือง Chinchiná จังหวัด Caldas ประเทศโคลอมเบีย ซึ่งอยู่ภายใต้การกำกับดูแลของ สหพันธ์ผู้ปลูกกาแฟแห่งชาติโคลอมเบีย (FNC) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ด้านนวัตกรรม เทคโนโลยี และงานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาอุตสาหกรรมกาแฟอย่างยั่งยืน



คณะผู้แทนได้รับฟังการบรรยายและเยี่ยมชมงานวิจัยในหลากหลายด้าน เช่น การปรับปรุงพันธุ์กาแฟ การจัดการโรคและแมลงศัตรูพืช การพัฒนาเทคโนโลยีการแปรรูปหลังการเก็บเกี่ยว และการใช้เครื่องมือวิเคราะห์คุณภาพเมล็ดกาแฟด้วยเทคนิค Near Infrared Spectroscopy (NIRS) ซึ่งสามารถตรวจวัดค่าความชื้น น้ำตาล และกรดคลอโรจีนิกได้อย่างรวดเร็วภายในไม่กี่วินาทีในส่วนของปรับปรุงพันธุ์กาแฟ Cenicafé ได้พัฒนา สายพันธุ์ Caturra และ Hybrid Der Timor ที่มีความทนทานต่อโรคราสนิมและให้ผลผลิตสูง เพื่อยกระดับคุณภาพกาแฟอาราบิก้าให้เหมาะสมกับสภาพภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลง โดยมุ่งเน้นให้ผลผลิตมีความสม่ำเสมอ และมีกลิ่นรสเฉพาะตัวตามมาตรฐานกาแฟพิเศษ (Specialty Coffee)



คณะผู้แทนยังได้ลงพื้นที่ แปลงทดลองและศูนย์เพาะกล้ากาแฟ (Coffee Seedling Nursery) เพื่อเรียนรู้กระบวนการจัดการสวนกาแฟตามหลักวิทยาศาสตร์การเกษตร ตั้งแต่การปรับโครงสร้างดิน การใช้ระบบให้น้ำพลังงานแสงอาทิตย์ ไปจนถึงการควบคุมโรคและแมลงศัตรูพืช เช่น Coffee Leaf Rust และ Coffee Berry Borer รวมถึงแนวทาง “การฟื้นฟูแปลงกาแฟ” ด้วยเทคนิค Stumping – Replanting – Grafting เพื่อเพิ่มผลผลิตและยืดอายุแปลงกาแฟ Cenicafé ยังเน้นการถ่ายทอดเทคโนโลยีและองค์ความรู้ไปสู่เกษตรกรอย่างต่อเนื่อง ผ่านเครือข่ายเจ้าหน้าที่ส่งเสริมการเกษตรของ FNC และสื่อออนไลน์ เพื่อให้เกษตรกรสามารถนำผลวิจัยไปประยุกต์ใช้จริงในฟาร์มของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในด้านการเพิ่มผลผลิต การลดต้นทุนแรงงาน และการรักษาสีสิ่งแวดล้อม



การศึกษาดูงานในครั้งนี้ช่วยเสริมสร้างแนวทางการพัฒนาอุตสาหกรรมกาแฟไทยบนพื้นฐานของวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และการจัดการอย่างยั่งยืน อันเป็นประโยชน์ต่อการยกระดับคุณภาพกาแฟไทยให้เทียบเท่ามาตรฐานสากลในอนาคต



TALK ABOUT TEA & COFFEE

ปลูกร่วมชา-ถั่วเหลือง ทางเลือกเกษตรยั่งยืนที่ช่วยเพิ่มคุณภาพชา
และปรับปรุงดินอย่างเป็นธรรมชาติ

ศิริกานต์ ภักดี

ปลูกร่วมชา-ถั่วเหลือง: ทางเลือกเกษตรยั่งยืนที่ช่วย เพิ่มคุณภาพชาและปรับปรุงดินอย่างเป็นธรรมชาติ

สวัสดีค่ะผู้อ่านทุกท่าน จดหมายข่าวชาและกาแฟฉบับนี้ ขอนำเสนอ ข้อมูลที่น่าสนใจจากการเข้าร่วมงาน The 6th Global Forum for Directors of Tea Research Institute ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 16 – 17 ตุลาคม 2568 ณ เมืองฝูโจว มณฑลฝูเจี้ยน สาธารณรัฐประชาชนจีน งานประชุมนี้สถาบันวิจัยชาจากหลายประเทศ มาร่วมนำเสนองานวิจัยใหม่ ๆ ทั้งด้านเทคโนโลยี นวัตกรรม และแนวทางการจัดการสวนชาอย่างยั่งยืน โดยจะขอแบ่งปันหัวข้องานวิจัยที่ได้รับฟังจากงาน บวกกับการศึกษาข้อมูลงานวิจัยเพิ่มเติม เพื่อเป็นประโยชน์ต่อเกษตรกรหรือผู้ที่สนใจ ในเรื่องการจัดการแปลงชาอย่างยั่งยืนในการปลูกร่วมชา-ถั่วเหลือง ทางเลือกเกษตรยั่งยืน ที่ช่วยเพิ่มคุณภาพชาและปรับปรุงดินอย่างเป็นธรรมชาติ

การปลูกร่วมระหว่างชาและถั่วเหลือง

ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา เกษตรกรผู้ปลูกชาหลายพื้นที่ โดยเฉพาะในเอเชีย ได้ประสบปัญหา “ดินเป็นกรดมากขึ้น” ส่งผลให้ต้นชาดูดซึมธาตุอาหารจำเป็นได้ลดลง เกิดภาวะต้นชาขาดไนโตรเจน ฟอสฟอรัส และโพแทสเซียม ซึ่งเป็นธาตุสำคัญที่กำหนดทั้งการเจริญเติบโตและกลิ่นรสของชา ผลลัพธ์ที่ตามมาก็คือ คุณภาพชาลดลง ในขณะที่สภาพพื้นที่พยายามแก้ไขด้วยการใช้ปุ๋ยเคมีเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ผลลัพธ์กลับยิ่งเร่งให้ดินเสื่อมโทรม เกิดภาวะดินแน่น-ดินแข็ง จุลินทรีย์ลดลง และธาตุอาหารหมุนเวียนได้น้อยลงกว่าเดิม การมองหาวิธีฟื้นฟูพื้นที่ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมจึงกลายเป็นโจทย์สำคัญของการผลิตชาอย่างยั่งยืน นักวิจัยจากจีน จึงได้ทำงานวิจัย ในการทดลองแก้ปัญหาที่เป็นธรรมชาติและปลอดภัย

นั่นคือ การปลูกร่วมระหว่างชาและถั่วเหลือง ซึ่งเป็นพืชตระกูลถั่วที่รู้จักกันดีในฐานะ “ตัวช่วยฟื้นดิน” เนื่องจากสามารถตรึงไนโตรเจนจากอากาศและเพิ่มอินทรียวัตถุในดินได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลลัพธ์ที่ได้ถือว่ามีประโยชน์อย่างมาก และอาจเป็นแนวทางใหม่สำหรับสวนชาที่ต้องการคุณภาพใบชาที่ดีขึ้นอย่างยั่งยืน พืชตระกูลถั่วมี “ปมราก” ที่ทำงานร่วมกับแบคทีเรียไรโซเบียม ช่วยตรึงไนโตรเจนจากอากาศให้กลายเป็นรูปที่พืชใช้ได้ทันที เมื่อถั่วเหลืองเจริญเติบโต รากของมันจะหลั่งสารอินทรีย์และกรดอินทรีย์ลงสู่ดิน ช่วยละลายธาตุอาหารที่เดิมจับตัวแน่นในดินกรดให้กลับมามีอยู่ในรูปที่ดูดซึมได้ง่าย จากข้อมูลของงานวิจัยพบว่า ดินในแปลงชาที่ปลูกร่วมถั่วเหลืองมีการเปลี่ยนแปลงสำคัญ คือ ไนโตรเจน ฟอสฟอรัส และโพแทสเซียมที่พืชใช้ได้นำไปใช้ได้ เพิ่มขึ้น 20–125% มีอินทรียวัตถุในดินเพิ่มขึ้นมากกว่ารากและซากพืชถั่ว





ประโยชน์การปลูกชาร่วมกับถั่วเหลือง

ประโยชน์อีกประการที่สำคัญคือ การเพิ่มกิจกรรมของจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ในดิน เช่น กลุ่มจุลินทรีย์ละลายฟอสฟอรัสและจุลินทรีย์ย่อยสลายอินทรีย์วัตถุ ซึ่งเป็นผู้ช่วยสำคัญในการหมุนเวียนธาตุอาหาร การทำงานร่วมกันของระบบรากชาและรากถั่วเหลืองทำให้ไมโครไบโอมในดินหลากหลายและแข็งแรงขึ้น ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพของต้นชา

นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่ม “คุณภาพของชา” จากงานวิจัยรายงานว่า ใบชาที่เก็บจากแปลงปลูกร่วมมีคุณภาพดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะสารสำคัญที่เกี่ยวข้องกับรสชาติในชา ได้แก่ Water extract เพิ่มขึ้น 4-9% Polyphenols เพิ่มขึ้นประมาณ 15% และ Free amino acids เพิ่มขึ้นประมาณ 15% เมื่อเปรียบเทียบกับแปลงชาเชิงเดี่ยว ซึ่งเป็นสารสำคัญที่ช่วยเพิ่มความหอม นุ่ม กลมกล่อม และรสชาติที่ลึกซึ้งของชา เมื่อมองภาพรวมแล้ว ผลลัพธ์ทั้งหมดชี้ชัดว่า พืชตระกูลถั่วไม่ใช่เพียงพืชแซม หรือพืชรองในสวนชาอีกต่อไป หากแต่เป็น “เครื่องมือฟื้นฟูดิน” ที่มีประสิทธิภาพ และเป็น “หุ้นส่วนสำคัญของสวนชา” ที่ช่วยสร้างระบบเกษตรที่สมดุลและยั่งยืนในระยะยาว การปลูกร่วมชา-ถั่วเหลืองจึงเป็นแนวทางที่น่าสนใจสำหรับเกษตรกรและนักพัฒนาเกษตรที่ต้องการเพิ่มคุณภาพชา ลดต้นทุน และรักษาทรัพยากรดินให้คงอยู่ต่อไปในอนาคต

การปลูกชาร่วมกับถั่วเหลือง

การปลูกชาร่วมกับถั่วเหลือง สามารถลดการใช้ปุ๋ยเคมี เนื่องจากปมรากของถั่วเหลืองสามารถตรึงไนโตรเจนจากอากาศแล้วเปลี่ยนเป็นรูปที่พืชใช้ได้ทันที ทำให้ระบบดินมีไนโตรเจนหมุนเวียนโดยธรรมชาติ ลดความจำเป็นในการใส่ปุ๋ยสังเคราะห์จำนวนมาก ขณะเดียวกัน ยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการใช้ปุ๋ยและทรัพยากรธรรมชาติ โดยธาตุอาหารในดินถูกใช้ซ้ำและหมุนเวียนได้ดีขึ้น ถั่วเหลืองยังมีบทบาทสำคัญในการฟื้นฟูดินกรดที่เสื่อมโทรม ซึ่งเป็นปัญหาหลักของพื้นที่ปลูกชาหลายภูมิภาค รากของถั่วเหลืองสามารถหลั่งกรดอินทรีย์ที่ช่วยละลายฟอสฟอรัสและโพแทสเซียมที่จับตัวแน่นในดินให้กลับมาอยู่ในรูปที่พืชนำไปใช้ได้ง่ายขึ้น พร้อมทั้งช่วยปรับสภาพโครงสร้างดินให้โปร่ง ร่วนซุย และมีอินทรีย์วัตถุมากขึ้น ส่งผลให้ดินกลับมามีชีวิตชีวาและอุดมสมบูรณ์ตามธรรมชาติ

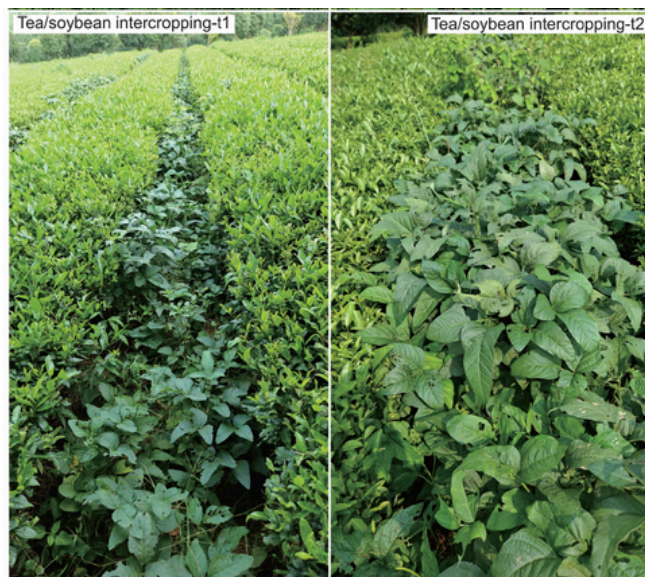


Figure A1. Photographs of tea/soybean intercropping and monoculture tea in 2023.



Figure A2. Photographs of tea/soybean intercropping and monoculture tea in 2024.

เอกสารอ้างอิง 

แหล่งที่มารูปภาพ: Wang et al. (2025)

ข้อมูลอ้างอิง Wang T., Mu X., Ni E., Wang Q., Li S., Mao J., Qing D., Li B., Chen Y., Chen W., Liang C., Wu H., Lu X. and Tian J., Belowground Interaction in Tea/Soybean Intercropping Enhances Tea Quality by Improving Soil Nutrient Dynamics. *Plants* 2025, 14, 1691. <https://doi.org/10.3390/plants14111691>



HEALTH TEA & COFFEE

กาแฟ ... ตัวช่วยเพื่อสุขภาพลำไส้ และ สมดุลจุลินทรีย์ภายในร่างกาย

จิราพร ไร่พุดรา

เมื่อ “กาแฟ” ช่วยดูแลลำไส้ได้จริงหรือ?

กาแฟไม่ได้เป็นเพียงเครื่องดื่มเพื่อปลุกความสดชื่นในยามเช้าอีกต่อไป แต่กำลังกลายเป็น “เครื่องดื่มสุขภาพ” ที่ได้รับความสนใจจากวงการวิทยาศาสตร์ทั่วโลก โดยเฉพาะในแง่ของ ผลต่อระบบทางเดินอาหาร และจุลินทรีย์ในลำไส้ (Gut Microbiome) ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพโดยรวมของเรา



ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา มีงานวิจัยจำนวนมากที่หันมาศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง “การดื่มกาแฟ” กับ “สุขภาพลำไส้” และผลลัพธ์ที่ได้ชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ที่น่าสนใจอย่างยิ่ง Gokcen, B.B. และ Sanlier (2019) รายงานว่า การดื่มกาแฟในปริมาณที่เหมาะสม (วันละ 2-4 แก้ว) ช่วยเพิ่มความหลากหลายของจุลินทรีย์ที่ดีในลำไส้ เช่น Bifidobacterium และ Lawsonibacter asaccharolyticus ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการผลิตกรดไขมันสายสั้น “บิวทีเรต (Butyrate)” ที่ช่วยบำรุงเยื่อลำไส้ ลดการอักเสบ และเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย นอกจากนี้ สารสำคัญในกาแฟ เช่น คลอโรจีนิกแอซิด (Chlorogenic Acid) และ เมลาโนอิดิน (Melanoidin) ยังทำหน้าที่เป็น “พรีไบโอติก (Prebiotic)” ที่ช่วยเป็นอาหารให้จุลินทรีย์ดีเติบโตได้ดียิ่งขึ้น (Nakayama et al., 2022)

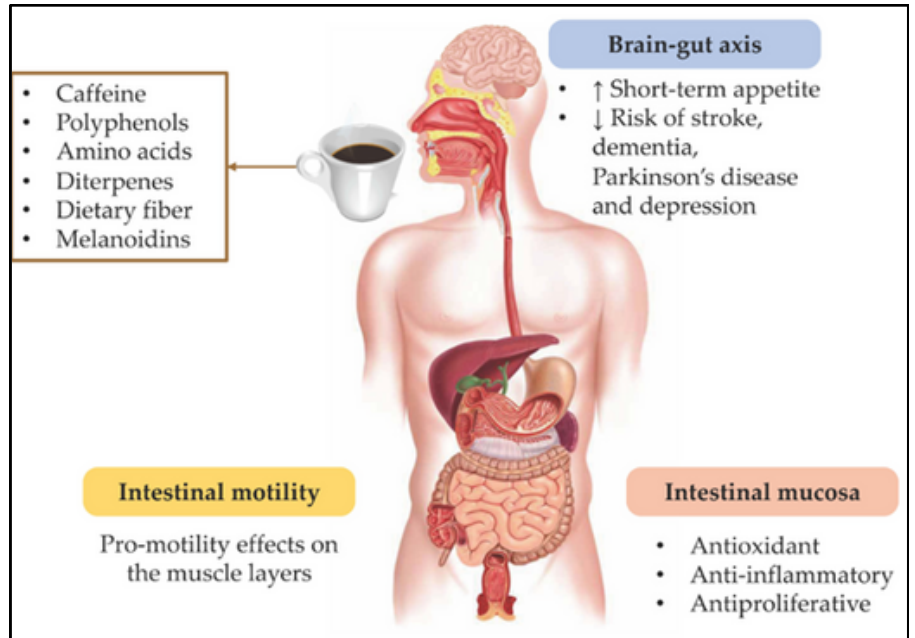
ดีต่อระบบขับถ่ายและการทำงานของลำไส้

ผลการศึกษาของ Sena และคณะ (2024) พบว่า การดื่มกาแฟช่วย กระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ (Intestinal Motility) ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น โดยผู้ที่ดื่มกาแฟวันละ 2-3 แก้ว มีการทำงานของลำไส้ดีขึ้นกว่าผู้ที่ไม่ดื่มถึง 30% โดยไม่พบอาการระคายเคืองในกระเพาะอาหาร ผลดังกล่าวสอดคล้องกับสิ่งที่หลายคนสังเกตได้ในชีวิตประจำวัน หลังดื่มกาแฟ ร่างกายมักเริ่มกระตุ้นการขับถ่าย ซึ่งเป็นผลมาจากการทำงานร่วมกันของคาเฟอีนและระบบประสาทในลำไส้ ช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานได้สมดุลมากขึ้น

กาแฟกับระบบลำไส้และสมอง

ภาพรวมจากงานวิจัยของ Sena และคณะ (2024) แสดงให้เห็นว่า สารสำคัญในกาแฟ เช่น คาเฟอีน โพลีฟีนอล เส้นใยอาหาร และเมลานอยิดิน มีผลเชื่อมโยงกับทั้ง ระบบลำไส้และสมอง (Brain-Gut Axis) ผ่านกลไกหลัก 3 ด้าน ได้แก่

- 1. Intestinal Motility** คาเฟอีนและโพลีฟีนอล ช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อลำไส้ ส่งผลให้ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น
- 2. Intestinal Mucosa** สารต้านอนุมูลอิสระในกาแฟมีฤทธิ์ลดการอักเสบและปกป้องเยื่อลำไส้
- 3. Brain-Gut Axis** กาแฟช่วยเพิ่มความตื่นตัวในระยะสั้น และมีงานวิจัยบางส่วนชี้ว่าอาจช่วยลดความเสี่ยงของโรคสมองเสื่อม พาร์กินสัน และภาวะซึมเศร้า



แหล่งที่มารูปภาพ: Iriondo-DeHond, A., Uranga, J. A., del Castillo, M. D., & Abalo, R. (2021). Effects of coffee and its components on the gastrointestinal tract and the brain-gut axis. *Nutrients*, 13(1), 88. <https://doi.org/10.3390/nu13010088>

สุขภาพลำไส้ดี ชีวิตก็ดีตาม

ความสมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพร่างกาย ทั้งระบบย่อยอาหาร ภูมิคุ้มกัน ผิวพรรณ ไปจนถึงอารมณ์และสมาธิ เพราะ “ลำไส้” คือสมองที่สองของร่างกาย (Second Brain) Gokcen (2019) รายงานว่า ผู้ดื่มกาแฟเป็นประจำมีปริมาณแบคทีเรีย *Lawsonibacter asaccharolyticus* ซึ่งผลิต Butyrate สูงกว่าผู้ไม่ดื่มถึง 4–8 เท่า ซึ่งช่วยลดภาวะ leaky gut และเพิ่มประสิทธิภาพการดูดซึมสารอาหารในลำไส้ ขณะเดียวกัน Gu และคณะ (2022) ยังพบว่าผู้ดื่มกาแฟในระดับปานกลางมีความเสี่ยงโรคเมตาบอลิกลดลง 40–50 เปอร์เซ็นต์ เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ดื่ม (Zheng et al., 2024)

สรุปท้ายแก้ว

จากหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ในช่วง พ.ศ. 2565–2567 พบว่า กาแฟมีบทบาทมากกว่าการเป็นเพียงเครื่องดื่มที่ให้พลังงาน แต่ยังเป็น “เพื่อนที่ดีของลำไส้” ที่ช่วยดูแลสมดุลของจุลินทรีย์และส่งเสริมสุขภาพทางเดินอาหารได้อย่างเป็นธรรมชาติ การดื่มกาแฟวันละ 2–4 แก้ว ในช่วงเวลาเหมาะสม พร้อมกับโภชนาการที่สมดุล จะช่วยให้สุขภาพดีจากภายใน เริ่มต้นได้ตั้งแต่ “แก้วกาแฟยามเช้า” ของคุณเอง

เอกสารอ้างอิง

Blackthorns Design. (2024). Brewing the future: Coffee and tea trends in 2025. Retrieved October 27, 2025, from <https://blackthornsdesign.com/en/blog/happy-hour/brewing-the-future-coffee-and-tea-trends>

Gokcen, B. B., & Sanlier, N. (2019). Coffee consumption and disease correlations. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 59(2), 336–348.

Gu, X., Zhang, S., Ma, W., Wang, Q., Li, Y., Xia, C., Xu, Y., Zhang, T., Yang, L., & Zhou, M. (2022). The impact of instant coffee and decaffeinated coffee on the gut microbiota and depression-like behaviors of sleep-deprived rats. *Frontiers in Microbiology*, 13, 778512. <https://doi.org/10.3389/fmicb.2022.778512>



Nakayama, T., & Oishi, K. (2013). Influence of coffee (*Coffea arabica*) and galacto-oligosaccharide consumption on intestinal microbiota and the host responses. *FEMS Microbiology Letters*, 343(2), 161–168.

Saygili, S., Hegde, S., & Shi, X.-Z. (2024). Effects of coffee on gut microbiota and bowel functions in health and diseases: A literature review. *Nutrients*, 16(18), 3155. <https://doi.org/10.3390/nu16183155>



CAFE AROUND

แนะนำร้านชา - กาแฟยอดนิยม

Mungmeecoffee

พงศ์กร อารีศิริไพศาล

จากโรงคั่วสุหน้าบาร์ จากปกติทางร้านจะคั่วเมล็ดกาแฟในออนไลน์และซัพพอร์ทหลังบ้านให้หลายๆร้านเป็นหลักมาประมาณ 4 ปี ในปีนี้เรามีโอกาสได้เปิดหน้าร้าน ให้คอนเซ็ปร้านเป็นเหมือนสถานที่ให้ลูกค้าแลพเพื่อนๆแวะเวียนมาเยี่ยม, ชิม, เทสเมล็ด



เมนูแนะนำ



🕒 เวลาเปิด-ปิด

จันทร์ - ศุกร์ : 07.30 - 16.00 น.

เสาร์ - อาทิตย์ : 08.00 - 16.30 น.

📍 เลขที่ 91 หมู่12 อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย

☎ โทร. 086-659-5052

📘 Mungmeecoffee

📷 Mungmeecoffee

อเมริกาโน่ (คั่วอ่อน)

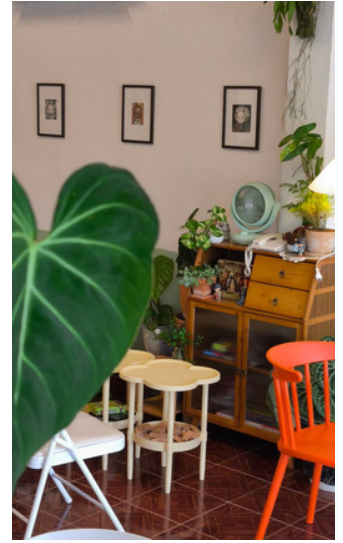
Latte whisky

Yuzu Matcha soda



Kham Saen Suk - คำแสนสุข

เราตั้งใจทำร้านขึ้นมาให้เป็นพื้นที่ที่รวมความสุข คำแสนสุขไม่ได้หมายถึงเฉพาะคำที่กินแล้วมีความสุข แต่รวมถึงครอบครัวที่มีความสุข แสนจะสุขจากกลิ่นหอม รสชาติ ชากาแฟ และดอกไม้ เราตั้งใจทำ ชากาแฟ ให้เข้าถึงง่าย ทานง่าย และเข้าใจง่าย เมนูส่วนใหญ่ที่ร้านเลยจะเน้นที่มีอกเทล



เมนูแนะนำ



ชาขาว ชาเขียว ชาเหลือง ชาดำ และ อู่หลง พีช มะม่วง เสาวรส มะละกอ กุหลาบ และ มะลิ



🕒 เวลาเปิด-ปิด

จันทร์ - ศุกร์ : 07.00 - 16.00 น.

เสาร์ - อาทิตย์ : 07.30 - 17.00 น.

📍 ที่ตั้ง 16 หมู่ 1 ต.ท่าสุต อ.เมือง จ.เชียงราย 57100

☎ โทร. 061-593-6822

📘 Kham Saen Suk - คำแสนสุข



Top Toast

เปิดเมื่อ 9 มี.ค. 2025 เป็นโฮมคาเฟ่เล็กๆที่เปิดในบ้านของตัวเอง เน้นเครื่องดื่มเรียบง่าย คือ กาแฟแบบ slow bar , ขนมทีละ แต่เน้นวัตถุดิบหลักที่เป็วัตถุดิบ ภายในประเทศทั้ง ชาวที่เลือกใช้เป็นอยู่หลงมัดละ จากคอยแม่สลอง จ.เชียงราย / เม็ดกาแฟจากโรงคั่วใน จังหวัด เชียงราย ที่ใช้สารกาแฟจากเกษตรกร ในประเทศ หมุนเวียนกันทุกเดือน มีขนม ปังบรียอช ชาวโดว์ กรีกโยเกิร์ต ให้บริการ โดยทุกเมนูเจ้าของร้านทำเองจากครัวหลังบ้าน สดใหม่ทุกวัน



เมนูแนะนำ



กาแฟตริป, มัทละฮันนี่เลมอน กับขนมปังบรียอชปังหน้ากรีกโยเกิร์ต +ผลไม้สด



🕒 เวลาเปิด-ปิด

จันทร์ - อาทิตย์ 09:30 - 15:00



506 หมู่ 6 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย เชียงราย 57000 (อยู่เยื้องๆกับที่ทำการเทศบาลตำบล บ้านดู่ (น้ำพุร้อนโป่งพระบาท))



โทร. 081-716-3916



TopToast トップトースト (Top Toast)



ACTIVITIES

ติดตามกิจกรรมสถาบันชาและกาแฟ
ระหว่างเดือน ตุลาคม - ธันวาคม 2568

งาน ASEAN Café Show

ระหว่างวันที่ 2-5 ตุลาคม 2568 สถาบันชาและกาแฟ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เข้าร่วมงาน ASEAN Café Show 2025 ซึ่งจัดขึ้น ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค (BITEC) ฮอลล์ EH 100 กรุงเทพมหานคร โดยมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนผู้ประกอบการชาและกาแฟจากจังหวัดเชียงรายให้มีโอกาสนำเสนอผลิตภัณฑ์สู่ตลาดอาเซียนและระดับสากล ภายในงานมีผู้ประกอบการจากเชียงรายเข้าร่วมจำนวน 4 ราย ได้แก่ CHILLRISTA Coffee (A8), ADAMATISE Coffee (A6), Chachomp (B5) และ วิสาหกิจชุมชนเกษตรอินทรีย์บ้านแม่ทาง (B7) โดยแต่ละรายได้นำผลิตภัณฑ์ชาและกาแฟคุณภาพ รวมถึงนวัตกรรมท้องถิ่น มาจัดแสดงและจำหน่าย เพื่อเผยแพร่ศักยภาพของผลิตภัณฑ์ในพื้นที่ พร้อมเปิดโอกาสในการขยายเครือข่ายธุรกิจและตลาดสู่ระดับอาเซียนและนานาชาติ



งานประชุม Global Director Tea Forum ณ สาธารณรัฐประชาชนจีน

ระหว่างวันที่ 13-18 ตุลาคม สถาบันชาและกาแฟ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้เข้าร่วมการประชุม

“The 6th Global Forum for Directors of Tea Research Institute” ซึ่งจัดขึ้น ณ สาธารณรัฐประชาชนจีน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ด้านชาในระดับนานาชาติ สร้างความร่วมมือด้านงานวิจัย เทคโนโลยี และมาตรฐานการผลิต รวมถึงเสริมบทบาทของไทยในวงการชาระดับโลก



ระหว่างวันที่ 18-31 สถาบันชาและกาแฟ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้เข้าร่วมงาน PADTHAI Rally เป็นกิจกรรมส่งเสริมการทูตวัฒนธรรมอาหารไทย (Gastro-Diplomacy) ที่จัดขึ้นในประเทศญี่ปุ่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่เอกลักษณ์อาหารไทยและสนับสนุนผู้ประกอบการไทยให้สามารถนำเสนอผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มสู่ผู้บริโภคชาวญี่ปุ่น พร้อมทั้งเสริมสร้างภาพลักษณ์ “PADTHAI” ให้เป็นสัญลักษณ์ของอาหารไทยบนเวทีนานาชาติ สำหรับสถาบันชาและกาแฟ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้เป็นโอกาสสำคัญในการเผยแพร่ผลิตภัณฑ์ชา-กาแฟคุณภาพของไทย รวมถึงการขยายเครือข่ายความร่วมมือด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และอุตสาหกรรมอาหารกับประเทศญี่ปุ่น

นอกจากนี้ ระหว่างวันที่ 18-31 สถาบันชาและกาแฟ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้เข้าร่วมงานสถาบันชา ยังได้จัดกิจกรรมสัมมนา “Thai-Japan Tea Alliance for a Sustainable Future” ร่วมกับ University of Shizuoka ณ ประเทศญี่ปุ่น เพื่อส่งเสริมความร่วมมือด้านชาและพัฒนาความยั่งยืนของอุตสาหกรรมชาไทย-ญี่ปุ่นในระยะยาว



กิจกรรมแลกเปลี่ยนผู้เชี่ยวชาญจากสาธารณรัฐโคลอมเบีย



ระหว่างวันที่ 20-25 ตุลาคม 2568 สถาบันชาและกาแฟ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ร่วมกับ กรมความร่วมมือระหว่างประเทศ (TICA) จัดกิจกรรมความร่วมมือ ไทย-โคลอมเบีย เพื่อแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ด้านการผลิตกาแฟและการท่องเที่ยวเชิงเกษตร ภายใต้โครงการ Training on a Sustainability of Arabica Coffee Production in Thailand ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของแผนความร่วมมือระยะ 3 ปี (พ.ศ. 2568-2570)

กิจกรรมจัดขึ้นที่มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงรายและเชียงใหม่ ประกอบด้วย การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ และการศึกษาดูงานในชุมชนต้นแบบ เพื่อเสริมสร้างความร่วมมือทางวิชาการและเทคโนโลยี พัฒนาการผลิตกาแฟ การแปรรูป และการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ ตลอดจนสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างเกษตรกร นักวิจัย ภาคเอกชน และภาครัฐของทั้งสองประเทศอย่างยั่งยืน

ประชุมพิจารณา “ชาเชียงราย GI” ครั้งที่ 3/2568

เมื่อวันที่ 11 พฤศจิกายน 2568 สถาบันชาและกาแฟ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง นำโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยาภรณ์ เข็มชัยตระกูล หัวหน้าสถาบันชาและกาแฟ เข้าร่วมการประชุมคณะทำงานเพื่อพิจารณาคำขอและตรวจสอบคุณภาพสินค้า สิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ (GI) ชาเชียงราย ครั้งที่ 3/2568 ณ ห้องประชุมสำนักงานเกษตรจังหวัดเชียงราย โดยมีวาระสำคัญดังนี้ แจงผลการตรวจต่ออายุผู้ประกอบการ GI จำนวน 9 ราย พิจารณาผู้สมัครขอใช้ตรา GI รายใหม่ จำนวน 2 ราย ทบทวนรายงานผลการดำเนินงานและแนวทางพัฒนาระบบควบคุมคุณภาพ การประชุมครั้งนี้มุ่งยกระดับมาตรฐานและคงคุณภาพของผลิตภัณฑ์ “ชาเชียงราย” ให้เป็นสินค้าที่มีเอกลักษณ์ สร้างความเชื่อมั่นแก่ผู้บริโภค และส่งเสริมให้สามารถแข่งขันได้ทั้งในประเทศและระดับนานาชาติ



Sri Lanka conference - FAO IGG meeting ณ ประเทศศรีลังกา

งานประชุม Tea and Coffee International Symposium 2019 ที่มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงเป็นเจ้าภาพจัดขึ้น โดยระบุวาระงานดังกล่าวเป็นจุดเริ่มต้นของการก่อตั้งกลุ่ม Working Group on International Tea Tourism ซึ่งมุ่งส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมชาในระดับนานาชาติ ความตั้งใจที่จะพัฒนาเวทีประชุมเฉพาะทางด้าน International Tea Tourism ให้เกิดขึ้นในอนาคต ได้ถูกวางไว้ตั้งแต่ปี 2019 ความตั้งใจนี้ได้เป็นรูปธรรมในปี 2025 เมื่อมีการจัดประชุมเฉพาะทางด้าน International Tea Tourism ขึ้นเป็นครั้งแรก ณ เมือง Nuwara Eliya ประเทศศรีลังกา ซึ่งยังเป็นโอกาสในการประชาสัมพันธ์การที่เมือง Nuwara Eliya ได้รับการบรรจุในบัญชี UNESCO Tentative List ในหัวข้อ Sri Lanka's Tea Cultural Landscape การประชุมครั้งนี้เปิดมุมมองใหม่เกี่ยวกับการบูรณาการ “เรื่องราวของชา” ในหลายมิติ ตั้งแต่ประวัติศาสตร์ชาซีลอน ร่องรอยของยุคอาณานิคมอังกฤษ พัฒนาการจากเมืองผลิตชาเชิงอุตสาหกรรม ไปจนถึงการเชื่อมโยงกับวิถีชีวิต วัฒนธรรม ศาสนา นิยาย และประเพณีท้องถิ่น ทำให้เห็นคุณค่าของภูมิทัศน์วัฒนธรรมชาอย่างรอบด้านและลุ่มลึก



เรียนรู้วิทยาศาสตร์ชาและกาแฟ



เมื่อวันที่ 13 ธันวาคม 2568 สถาบันชาและกาแฟ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้จัดกิจกรรม “เรียนรู้วิทยาศาสตร์ชาและกาแฟ” ให้แก่นักเรียนจาก โรงเรียนสตรีศรีน่าน จังหวัดน่าน เพื่อเสริมสร้างองค์ความรู้ด้านชาและกาแฟควบคู่กับการเรียนรู้เชิงปฏิบัติและการพัฒนาทักษะความคิดสร้างสรรค์ตามแนวคิด STEM โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปิยาภรณ์ เชื้อมชัยตระกูล หัวหน้าสถาบันชาและกาแฟ พร้อมด้วยคณาจารย์จากสำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร เป็นวิทยากรถ่ายทอดความรู้ตั้งแต่กระบวนการผลิตชา การพัฒนาเครื่องดื่มจากชา การทดลองทำ Boba Pop และมัทฉะโซดา ไปจนถึงการเรียนรู้โลกของกาแฟ กลิ่น และรสชาติ ผ่านกิจกรรมเชิงปฏิบัติในห้อง Food Makerspace กลุ่มอาคาร M-square มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ซึ่งช่วยเปิดโลกการเรียนรู้นอกห้องเรียน เสริมทักษะด้านวิทยาศาสตร์ การคิดวิเคราะห์ และสร้างแรงบันดาลใจให้นักเรียนสามารถต่อยอดความรู้ด้านชาและกาแฟสู่การศึกษาและอาชีพในอนาคตได้อย่างยั่งยืน



ขั้นตอนการเข้ารับบริการ

วิเคราะห์ทดสอบตัวอย่างชาและกาแฟ



ติดต่อขอรับบริการ

- ติดต่อขอรับใบคำขอรับบริการด้วยตนเอง
สถาบันชาและกาแฟ แห่งมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
เลขที่ 333 หมู่ 1 ต.ท่าสุต อ.เมือง จ.เชียงราย 57100
อาคารปฏิบัติการ 2 ชั้น 3
- ติดต่อขอรับใบคำขอรับบริการผ่านช่องทาง อื่นๆ
ช่องทางไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ E-mail: teacoffee@mfu.ac.th
โทรศัพท์/โทรสาร 0 5391 6253
เว็บไซต์ คิวอาร์โค้ด: <https://teacoffee.mfu.ac.th/> >>
บริการของเรา >> คิวอาร์โค้ดแบบฟอร์ม >>แบบฟอร์มการส่งตัวอย่าง



นำส่งตัวอย่างและใบขอรับบริการ

- นำส่งตัวอย่างด้วยตนเองได้ที่สถาบันชาและกาแฟ หรือนำส่งตัวอย่างทางไปรษณีย์/ขนส่ง อื่นๆ
ที่อยู่: สถาบันชาและกาแฟ แห่งมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เลขที่ 333 หมู่ 1 ต.ท่าสุต อ.เมือง จ.เชียงราย 57100
อาคารปฏิบัติการ 2 ชั้น 3 เบอร์โทรศัพท์ 0 5391 6253



แจ้งค่าบริการ

- เจ้าหน้าที่ทบทวนคำขอรับบริการและจัดทำใบเสนอราคาแจ้งค่าใช้จ่ายในการรับ บริการ



การชำระเงิน

- ชำระค่าบริการทั้งหมด ณ วันขอรับบริการ และรอรับใบเสร็จรับเงิน
ชำระค่าบริการ ธนาคารกรุงเทพ เลขที่บัญชี 672-0-10817-1 ชื่อบัญชี มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
สาขา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ส่งหลักฐานการโอนเงิน E-mail: teacoffee@mfu.ac.th



การวิเคราะห์ทดสอบ

- เจ้าหน้าที่ดำเนินการวิเคราะห์ทดสอบตัวอย่าง (15 วันทำการ)



ส่งผลการวิเคราะห์ทดสอบ

- เจ้าหน้าที่ติดต่อกลับเพื่อแจ้งผลทดสอบ (ตามที่ระบุในใบคำขอรับบริการ)
เจ้าหน้าที่ส่งผลการทดสอบให้ทางไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์/ขนส่ง อื่นๆ



สถาบันชาและกาแฟ
Tea and Coffee Institute