

@Kitchen

# KITCHEN & HOME

VOLUME 18 • ISSUE 211 March 2024



## FARMHOUSE

สุข อบอุ่น ในบ้านสไตล์ฟาร์มเฮาส์



ISSN 1905-3843



9 771905 384014 (LH)

20 240302 100.00



## GiO...Water Proof Kitchen

ชุดครัว Modern Luxury Style ดีไซน์เรียบหรูและมีกลิ่นอายความอบอุ่นของเฟอร์นิเจอร์ และแอกเซสซอรี่ต่างๆ ที่เชื่อมโยงเข้ากันได้อย่างลงตัว หน้าบานเซรามิกลายหินอ่อน พื้นผิวต้าน ให้น้ำมาต่อลายให้ดูสวยงามทั้งชุด และฟังก์ชันเครื่องใช้ไฟฟ้าในครัวที่ मिलอินไปกับชุดครัว สามารถใช้งานได้สะดวกสบายคล่องตัว



**New Gio Co., Ltd. (Showroom)**

The Grand Sethiwan NO.82 Sukhumvit 24, Khlong Tan, Khlong Toei, Bangkok 10110

Tel : 09 8895 2558 Website : [www.giohome.com](http://www.giohome.com) E-mail : [sales@giohome.com](mailto:sales@giohome.com) Facebook : [@giohome2003](https://www.facebook.com/giohome2003)



ด้านหน้าไอส์แลนด์ออกแบบเป็นหน้าบานสไลด์  
ประหยัดเนื้อที่ในการเปิด-ปิด  
และหยิบของใช้ได้ง่าย



ฟังก์ชันภายในตู้จัดเก็บเป็นตะแกรง  
อะลูมิเนียมเคลือบไทเทเนียม  
สามารถวางของได้จุใจ



ติดตั้งเตาแก๊สแบบหัว  
ฝังเข้ากับเคาน์เตอร์ไอส์แลนด์  
ดูกลมกลืนสวยงาม

# MARCH

## KITCHEN

**12** place

**18** unbox

เตาอบไฟฟ้าโซลาร์มีน  
คำตอบที่ใช้สำหรับพื้นที่ขนาดเล็ก

**20** around design

Creation from Scrap :  
สร้างสรรคจากเศษ

**24** kitchen series

**48** kitchen tools

Storage Jar Drawer  
ตัวช่วยเก็บของให้เป็นระเบียบ

**50** good detail

ไอเดียบ้านชั้นเดียว  
หลังเล็กกะทัดรัด จบครบทุกพื้นที่ใช้สอย



20



# CPFGS ยกระดับการดูแลสุขภาพด้วย NutriMax อาหารทางการแพทย์

เมื่อประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ดังนั้นการให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ ควรดูแลเรื่องโภชนาการ และเลือกอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ **NutriMax** จึงเป็นความร่วมมือของโรงพยาบาลรามารับดี และซีพีเอฟ ที่พัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารที่ตอบโจทย์ความต้องการสารอาหารของผู้สูงอายุได้อย่างครบถ้วน

**ศาสตราจารย์คลินิก นายแพทย์อาทิตย์ อังกานนท์ คณบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามารับดี** กล่าวในงานประชุมวิชาการแพทยศาสตรศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 23 ว่า การดูแลสุขภาพและการทำให้สุขภาพดีขึ้น อาหารเป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่ง ในขณะที่เด็กรวมถึงผู้สูงอายุในแต่ละโรคมีความต้องการอาหารที่เฉพาะแตกต่างกัน เช่น ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ต้องการอาหารที่ไม่ทำให้น้ำตาลสูงขึ้น โรคไตและโรคความดันโลหิตสูง ต้องคำนึงถึงอาหารโซเดียมต่ำ ดังนั้นการมีอาหารที่เฉพาะเจาะจงต่อสุขภาพของแต่ละคน จะทำให้ผู้ป่วยได้รับอาหารที่เหมาะสมกับตนเองและสุขภาพดีขึ้น จึงเป็นหนึ่งในโจทย์ใหญ่ของทีมนักวิจัยและผู้ผลิตอาหาร ในการทำให้ผู้ป่วยและผู้สูงอายุมีอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ส่งผลให้สุขภาพดีขึ้น มีอายุยืนยาวและแข็งแรง พร้อมทำงานให้กับสังคมได้



**ศาสตราจารย์คลินิก  
นายแพทย์อาทิตย์ อังกานนท์**  
คณบดีคณะแพทยศาสตร์  
โรงพยาบาลรามารับดี

สำหรับผลิตภัณฑ์อาหารทางการแพทย์ **นูทริแม็กซ์ (NutriMax)** ที่นำสูตรของคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามารับดี พัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารสูตรครบถ้วนพร้อมรับประทาน เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าถึงได้ เป็นโครงการที่ดี เพราะโรงพยาบาลฯ มีองค์ความรู้ในการทำอาหารสำหรับผู้สูงอายุมาอย่างยาวนาน แต่ทำได้เฉพาะในโรงพยาบาล ไม่มีช่องทางจำหน่ายไปยังผู้ป่วยทั่วไป การที่ภาคเอกชนเข้าร่วมพัฒนาอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เป็นการทำให้องค์ความรู้แพร่หลายไปสู่สังคมอย่างกว้างขวาง และกระจายสู่คนไข้ได้มากขึ้น นับเป็นการส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีขึ้นไปด้วยกัน



**นายวรุณ ศิลปสุวรรณชัย** ผู้อำนวยการธุรกิจเพื่อสุขภาพ บริษัท ซีพีเอฟ โกลบอล ฟู้ด โซลูชั่น จำกัด (มหาชน)

ทางด้านนายวรุณ ศิลปสุวรรณชัย ผู้อำนวยการธุรกิจเพื่อสุขภาพ บริษัท ซีพีเอฟ โกลบอล ฟู้ด โซลูชั่น จำกัด (มหาชน) หรือ CPFGS กล่าวว่า NutriMax ภายใต้แบรนด์ Innoweness เป็นการยกระดับอาหารบีนผสมที่คิดค้นร่วมกันของนักโภชนาการของโรงพยาบาลรามารับดี และบริษัท เจริญโภคภัณฑ์อาหาร จำกัด (มหาชน) หรือซีพีเอฟที่มุ่งมั่นวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์ร่วมกัน ด้วยเทคโนโลยีนวัตกรรมทันสมัย ผลิตจากส่วนผสมธรรมชาติ ได้แก่ พักทอง ออกไก่ ไข่ และน้ำมันรำข้าว มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ไม่มีส่วนผสมของนมและนมผง สามารถรับประทานได้ทันที หรือให้ทางสายให้อาหารได้เช่นกัน เหมาะกับผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยที่ขาดสารอาหารหรือมีปัญหาด้านการกลืนอาหาร ให้พลังงาน 278 กิโลแคลอรี โปรตีน 13.4 กรัม วิตามินมากกว่า 13 ชนิด และแร่ธาตุ 7 ชนิดที่จำเป็นต่อการฟื้นฟูร่างกายของผู้ป่วย โดย NutriMax ได้ผ่านการวิจัยในมนุษย์ (Clinical Study) และตีพิมพ์ลงในวารสารทางการแพทย์ของโรงพยาบาลฯ ยืนยันถึงประสิทธิภาพในการช่วยฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วยได้จริง



สำหรับช่องทางจำหน่ายผลิตภัณฑ์นูทริแม็กซ์สามารถซื้อได้ที่

- ร้านขายยา ตึก 1 ชั้น 1 โรงพยาบาลรามารับดี • ร้านขายยา อาคารภูมิฯ ชั้น 2 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
- ร้านค้าสวัสดิการ ชั้น 1 คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล • ร้านค้าสวัสดิการ ชั้น 1 สถาบันมะเร็งแห่งชาติ • ห้างสรรพสินค้าโลตัส
- หรือผ่านช่องทางออนไลน์ • Lazada • Shopee • TikTok Shop • Lotus's Shop Online

Innoweness Innoweness

# MARCH

## HOME & GARDEN

- 56** pet club  
*Exotic Pets*  
ความสุขที่แบ่งปันสู่ Little Zoo Garden
- 60** café hopping  
*ครัวสุพรรณนิการ์ by คุณยายสมศรี เชียงใหม่*  
หลังประตูด่านเล็กสู่ความงามในสวนสวย
- 66** wish list  
*I Love You & Me*
- 68** flower corner  
*Living in Harmony with Nature*  
สร้างสมดุลจาก 2 รูปทรง และ 2 โทนสี
- 70** garden lover  
*ดอกไม้ประตูด่าน วิลเลจ*  
เพราะเราตั้งใจให้ที่นี่มีบรรยากาศ  
พิเศษ (สาธารณ-)

## LIFESTYLE

- 79** easy recipe  
*Serve on a Board*
- 86** talk about  
*ลุงพิทศรีจิว ไม่ใช่แค่ทำคอนเทนต์สนุกๆ*  
แต่มุ่งหวังให้อาหารไทยกลายเป็นซอฟต์แวร์
- 90** interior gallery  
*VOYAGE DE L'ART*  
การเดินทางของศิลปะและการประ-นุช
- 94** art room  
*EARLY YEARS PROJECT #7*  
*: A Change in the Paradigm*  
โครงการนับเฉพาะและสร้างเครือข่าย  
ศิลปินรุ่นใหม่ ครั้งที่ 7

90



จัดโดย  
การเงินธนาคาร  
MONEY & BANKING MAGAZINE

MONEY  
EXPO  
SINCE 2001

มหกรรมการเงินกรุงเทพ ครั้งที่ 24

# MONEY EXPO 2024 BANGKOK



## 16-19 พ.ค. 67

10.00-20.00 น. | อิมแพ็ค เมืองทองธานี

### เพิ่มความมั่นคง สร้างโอกาสลงทุน และโปรโมชั่นพิเศษสุด

สินเชื่อบ้าน | สินเชื่อบุคคล | เงินฝาก | ลงทุน | ประกันคุ้มครอง  
สุดคุ้ม | ดอกเบี้ยต่ำ | ดอกเบี้ยสูง | กองทุน/หุ้น | มั่นคง

### พบบริการทางการเงินยุคดิจิทัล ตอบโจทย์ทุกไลฟ์สไตล์

Internet Banking • Mobile Banking • E-Money • Digital Wallet  
PromptPay • Virtual Bank • Tech Stock • Digital Assets  
Tech Index Fund • Digital Insurance • Cryptocurrency

**ฟรี!** สัมมนา 4 วันเต็ม  
โดยกูรูตัวจริงเสียงจริง  
ครอบคลุมทุกเรื่องการเงินการลงทุน

**อย่า  
พลาด!**

**HEALTH &  
WELLNESS  
EXPO** ครั้งที่ 3

โซนเพื่อคนรักสุขภาพ และสุขภาพการเงินที่ยั่งยืน



เดินทางสะดวกด้วย MRT สายสีชมพู สถานีศรีรัช ทางออก 1



สแกนที่นี่  
เพื่ออัปเดต  
ข้อมูลเพิ่มเติม



MoneyExpoOnline.com MoneyExpo.net Money Expo Money Expo Plus Money\_Expo MoneyExpo

# KITCHEN&HOME

บริษัท มีเดีย แอสโซซิเอตเต็ด จำกัด

## CHAIRMAN

Santi Viriyarungsarit สันติ วิริยะรังสฤษฏ์

## CFO

Sumolkree Viriyarungsarit สุมลกรี วิริยะรังสฤษฏ์

## EXECUTIVE DIRECTORS

Tanit Viriyarungsarit ธนิต วิริยะรังสฤษฏ์

Pakane Viriyarungsarit ปาคนี วิริยะรังสฤษฏ์

Parita Viriyarungsarit ภริตา วิริยะรังสฤษฏ์

## BUSINESS DEVELOPMENT & MARKETING MANAGER

Pakane Viriyarungsarit ปาคนี วิริยะรังสฤษฏ์

## PUBLISHING EDITOR

Santi Viriyarungsarit สันติ วิริยะรังสฤษฏ์

## EDITOR-IN-CHIEF

Parita Viriyarungsarit ภริตา วิริยะรังสฤษฏ์

## DEPUTY EDITOR

Nalinnart Siriboon นลินนาถ ศิริบุญ

## ONLINE EDITOR

Wassukon Ekpradit วาสสุคนธ์ เอกประดิษฐ์

## CREATIVE CONTENT

Nutnaree Chumchaunwong ณัฐฐันรี ฉ่ำชื่นวงศ์

## EDITORIAL STAFF

Petchlada Pragattakomol เพชรลดา ประกัษฐโกมล

## PROOFREADER

Kruawan Teerapodjanart เครือวัลย์ ธีระพจนารถ

## EDITORIAL SECRETARY

Mayuree Limprasert มยุรี ลิ้มประเสริฐ

## CREATIVE DIRECTOR

Kontanun Sunthitiseree คนธนนท์ สัจญิตติเสรี

## CHIEF PHOTOGRAPHER

Kawin Thongsomboon กวิน ทองสมบุญ

## SENIOR PHOTOGRAPHERS

Nopparat Tosati นพรัตน์ โตสติ

Apichart Wannawal อภิชาติ วรรณะวัลย์

## PHOTOGRAPHERS

Vivat Paivimut วิวัฒน์ ภัยวิมุติ

Natcha Suwanpraopred ณัชชา สุวรรณเพราเพริศ

Wutthipong Khanuengsinsuphaphon วุฒิพงษ์ คณิงศีลศุภผล

## PRODUCTION MANAGER

Boonya Oramoot บุญญา อรมุต

## DEPUTY ART DIRECTOR

Pattar Torodcharoen ปัทธา ไตรอดเจริญ

## SENIOR GRAPHIC DESIGNER

Aphitchaya Phruksa-aphon อภิชญา พฤษภาภรณ์

## ADVERTISING MANAGER DEPT

Sasathorn Bunnag ศศธร บุญนาค

## ADVERTISING SECRETARY

Nampueng Wiwatchaisakul น้ำผึ้ง วิวัฒน์ชัยสกุล

## ADVERTISING COORDINATOR

Sasiwimon Sripim ศศิวิมล ศรีพิมพ์

## สำนักงาน กองบรรณาธิการ กองโฆษณา

### สมาชิก และกองจัดการ ติดต่อกัน

บริษัท มีเดีย แอสโซซิเอตเต็ด จำกัด

42/38 ซอยโชคชัยร่วมมิตร (วิภาวดีรังสิต 16/9)

ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

☎ 0 2691 4126-30

☎ 0 2276 2336

✉ kitchen2549@yahoo.com

## แยกสี

บริษัท สุนทรฟิล์ม จำกัด ☎ 0 2216 2760 ☎ 0 2216 2769

## พิมพ์ที่

SIAM M&B PUBLISHING ☎ 0 2690 0919-20 ☎ 0 2690 0924

## จัดจำหน่าย

เพ็ญบุญ ☎ 0 2278 0709-12 ☎ 0 2279 1699



# EDITOR'S NOTE

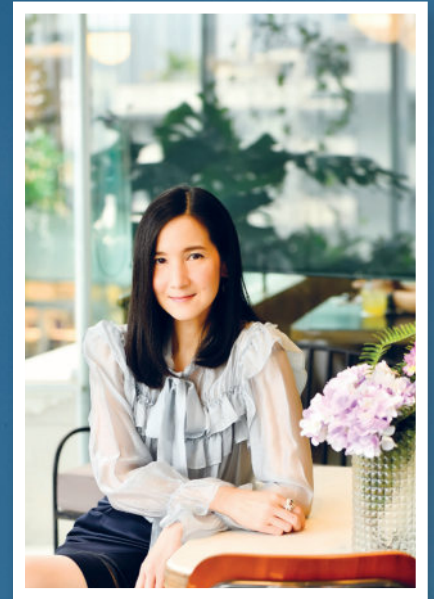
สวัสดีคุณผู้อ่านค่ะ ไม่ต้องพึ่งพยากรณ์อากาศก็รับรู้ด้วยร่างกายได้ทันทีว่าบ้านเราเข้าสู่หน้าร้อนแล้ว เป็นอีกฤดูกาลที่โหดร้ายไม่เพียงกับเราแต่ยังส่งผลกระทบต่อตัวบ้านด้วย อย่าลืมนำใจดูแลบ้านให้มีอากาศถ่ายเทและป้องกันความร้อนให้กับบ้านกันด้วยนะคะ

ในฉบับนี้ยังคงความหวานอย่างต่อเนื่องกับไอเดียแต่งบ้านและชุดครัวมากฟังก์ชันใน Kitchen Series กับกรณีโนเวตบ้านทาวน์โฮมให้กลายเป็นบ้านสไตล์ฟาร์มเฮาส์คุมโทนสีขาวสบายตาที่ทั้งน่ารักและอบอุ่น เข้ากับชุดครัวสไตล์วินเทจที่ตอบโจทย์ทุกคนในบ้าน ตามด้วยบ้านที่ตกแต่งสไตล์โฮมออฟฟิศในคอนเซ็ปต์ Work-Life Balance เพื่อชีวิตที่ลงตัว ทำงานก็ได้ พักผ่อนก็แสนสบาย

Good Detail พาไปส่องไอเดียบ้านชั้นเดียวก็เก๋ได้ รวมถึงไฮน์บ้านชั้นเดียวในพื้นที่กะทัดรัด แต่มีครบจบทุกฟังก์ชันเลยทีเดียว จากนั้น Easy Recipe ชวนทำเมนูที่เลิฟบนเตียงไม้ ได้อารมณ์เท่าๆ รวากับกินข้าวในร้านอาหารค่ะ

ขอให้ทุกท่านมีช่วงเวลาดีๆ ที่บ้านในหน้าร้อนนี้ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

ภริตา วิริยะรังสฤษฎ์  
บรรณาธิการบริหาร



## ภาพจากปก

ภาพ • กวิน ทองสมบุรณ์  
สไตล์ลิสต์ • ชลดา อนันต์นาวิณุสรณ์  
ขอบคุณสถานที่ • คุณอุ๊ก-ธนิดา  
และคุณโบ-กสิ ตรังคฤหิสา



# SUBSCRIBE NOW



**สมัครสมาชิก 1 ปี 1,000 บาท**

จากราคาปกติ 1,200 บาท

รับกระเป๋าผ้าสีล้วนสดใส ใบใหญ่ใส่ของจุใจ

**สมัครสมาชิก 2 ปี 2,000 บาท**

จากราคาปกติ 2,400 บาท

รับกระเป๋าผ้า 1 ใบ และเลือกรับพ็อกเก็ตบุ๊ก

Kitchen Space & Layout ไร้สไลด์แบบไหนก็เป็นครัวในฝันได้

หรือ Beautiful Kitchen ครัวสวยทุกมุมมอง 1 เล่ม

