

Gourmet & Cuisine

กูร์เมท์ แอนด์ คิวซีน

FOOD, TRAVEL & ENTERTAINING MAGAZINE • ISSUE 308 • MARCH 2026 • 100 Bht.

ISSUE 308 • MARCH 26 • TEA SIP & SAVOR หอมเย็นสดชื่นจากกลิ่นชา • FOOD, TRAVEL & ENTERTAINING MAGAZINE • 100 BHT.

Tea

SIP & SAVOR

หอมเย็นสดชื่นจากกลิ่นชา

เทรนด์รับร้อน 2026 ต้องชาเย็น 18
เวนด์มชา “ผ่าจะ” กลิ่นหอมฉวี 40
ห้ามพลาดกาแฟสุดฮิปที่ทรงวาด 82

www.gourmetandcuisine.com



มหกรรมการเงินกรุงเทพ ครั้งที่ 26

MONEY EXPO 2026 BANGKOK



ขับเคลื่อนความมั่งคั่งด้วยพลังเอไอ

7-10
พ.ค. 69

10.00-20.00 น.
ชาเลนเจอร์ 1-2
อิมแพ็ค เมืองทองธานี

ออมเงิน
อย่างมีประสิทธิภาพ

บริหารพอร์ต
แบบอัตโนมัติ

เลือกประกันที่ใช้
ตอบโจทย์ทุกไลฟ์สไตล์

ลงทุน
อย่างมีประสิทธิภาพ

สินเชื่อครบวงจร
ตรงทุกความต้องการ

สร้างความมั่งคั่ง
ระยะยาวอย่างมั่นใจ

พบกับช่องทางการลงทุนได้ที่ **MONEY EXPO**

ฟรี! สัมมนา 4 วันเต็ม

โดยกูรูตัวจริงเสียงจริง
ครอบคลุมทุกเรื่องการเงินการลงทุน

เดินทางสะดวกด้วย รถไฟฟ้าสายสีชมพู สถานีเมืองทองธานี (MT01) ทางออก 3

สนับสนุนโดย



สแกนที่นี่
เพื่ออัปเดต
ข้อมูลเพิ่มเติม



MoneyExpo.net

CRISPY CHICKEN BASKET WITH CUCUMBER SALAD กระทงไก่กรอบสลัดแตงกวา

อาหารอร่อย สุขภาพดีจากเนื้ออกไก่ ยูฟาร์ม เป็นเนื้อไก่คุณภาพสูงที่เลี้ยงด้วยข้าวกล้อง ปลอดภัยไร้สารเร่งโต และมีโอเมก้า-3 สูง นำมาปรุงรสและหมักกับ ไข่ไก่สดธรรมชาติ ยูฟาร์ม ทำเป็นกระทง ใส่สลัดแตงกวาปูอัด



www.cpbrandsite.com/product

ส่วนผสมกระทงไก่

■ เนื้ออกไก่ ยูฟาร์ม	2	ชิ้น
■ ไข่ไก่สดธรรมชาติ ยูฟาร์ม	3	ฟอง
■ เกลือป่น	1/2	ช้อนชา
■ พริกไทยป่น	1/2	ช้อนชา
■ คอร์นเฟลิกทูบ	3	ถ้วย
■ พิมพ์ชิ้นข้าวขนาด 3 นิ้ว	4	พิมพ์

ส่วนผสมสลัดแตงกวา

■ แตงกวาญี่ปุ่นหั่นบาง	1	ผล
■ ปูอัดฉีกเป็นเส้น	10	ชิ้น
■ มายองเนส	3	ช้อนโต๊ะ
■ เกลือป่น	1/4	ช้อนชา
■ พริกไทยดำป่น	1/2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. แลเนื้ออกไก่ ยูฟาร์มเป็น 2 ชิ้น ทูบด้วยค้อนทุบเนื้อให้เป็นแผ่น ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย คลุกให้เข้ากัน
2. ใส่ไข่ไก่สดธรรมชาติ ยูฟาร์ม คลุกให้เข้ากัน นำไปคลุกกับคอร์นเฟลิกทูบให้ทั่ว วางบนพิมพ์ชิ้นข้าว นำเข้าเตาอบให้สุก
3. ทำสลัดแตงกวาโดยผสมแตงกวาญี่ปุ่น ปูอัด ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยดำ ใส่มายองเนส คลุกให้เข้ากัน
4. จัดกระทงไก่อบใส่จาน ใส่สลัดแตงกวาปูอัด



18

COVER STORY

The Iced Tea Era
ปรากฏการณ์ชาเย็น



26

RECIPES

Da Hong Pao
Oolong Tea Affogato
ไอศกรีมวานิลลาทับชาดำหงเปา



Contents

9 Editor Talk

10 Happening
March Line-Up

11 G&C Society

18 Cover Story
The Iced Tea Era
ปรากฏการณ์ชาเย็น

26 Recipes

Tea Influence Leaves & Aroma
เมนูหลากหลายจากใบชา

- ◉ Myanmar Tea Leaf Beef Salad ยำเนื้อใบชาพม่า
- ◉ Ochazuke Snow Fish ข้าวผัดนึ่งกาดองกับน้ำชาข้าวคั่ว
- ◉ Smoked Duck Breast with Assam Tea อกเป็ดรมควันใบชาอัสสัม
- ◉ Pork Belly Black Tea Stew หมูสามชั้นตุ๋นใบชาดำ
- ◉ Earl Grey Tea Pudding พุดดิ้งชาเอิร์ลเกรย์
- ◉ Da Hong Pao Oolong Tea Affogato ไอศกรีมวานิลลาทับชาดำหงเปา

Food & Drink

- 36 Home Gourmet
La Tarte Flambée Alsacienne
(Flammkuchen)
- 38 Daily Dishes
ไข่ตุ๋นอุ่นเส้นอบกระเพาะ
- 40 Drinks
Pham Cha
“น้ำจืด” พิธีน้ำเทรดพิธีการ
- 42 Eat Well Live Well
Royal Milk Tea Donut
โดนัทรอยัลมิลก์ที
- 44 Chef's Signature Dish
เส้นทางของเชฟหญิง Garima Arora
แห่งร้าน GAA อาหารอินเดียมิชลิน 2 ดาว

- 46 Delish Delight
Sweet Infusions
หอมหวานจากกลิ่นชา
- ◉ Earl Grey Cookies
คุกกี้ชาเอิร์ลเกรย์
 - ◉ Oolong Donut Cake
เค้กโดนัทชาอูหลง
 - ◉ Baba au Thai Tea
บาบาชาไทย
- 50 Simply Sweet
Wild Almond Cake
เค้กกระบอก

Interview

- 54 Special Guest
เชฟบุเช-เลอชาญ ฑีระแอ
แพลตฟอร์มที่ปรุงรจากใจ
สู่ครีเอเตอร์แถวหน้า
- 56 Food in Biz
Fikka by Oikos
แบรนด์ใหม่ที่ให้ความรู้ลึก
เหมือนเพื่อนที่คุ้นเคย





58
FOOD FOR LIFE
มัทฉะกับการออกกำลังกาย



52
PARTY@HOME
Tea Shots Party

Articles

58 Food for Life
มัทฉะกับการออกกำลังกาย

62 Menu Digest
Goose and Gooseberry
เรื่องพวงห่านกับทูลเบอร์รี่

Shopping & Design

52 Party@Home
Tea Shots Party

Miscellaneous

64 Nice to Know
Tea Deluxe
รับชาฟรีเมียมสักแก้วไหมคะ?

106 Last But Not Least
เมื่อเปลี่ยนมุมมองใจก็เป็นสุข

News & View

96 Events

100 What's On

104 News

Eating Out & Traveling

68 Eating Out

G&C Recommendation

- ◉ Lobs Lobster Brunch & Bistro กับล็อบสเตอร์สดใหม่
- ◉ Antonio's Bangkok สธชาติจากอิตาลีตอนใต้ สู้ตำนานกว่า 2 ทศวรรษในกรุงเทพฯ
- ◉ อร่อยตามรอยซีรีส์ที่ Wawa House นนทบุรี
- ◉ Nong Geng Ji อาหารจีนหูหนาน ร้อนแรงแค่ไหนต้องไปลอง
- ◉ Keep In Touch ร้านหม่าล่าเตาหมูน
- ◉ KÖKULABO ร้านโมเดิร์นอิตาลีกายะแห่งใหม่ ดีทั้งอาหารและสาเก
- ◉ Conte De Tulear คาเฟ่สัญชาติเกาหลีชื่อดัง ปักหมุกที่สยามพารากอน
- ◉ Slay Yuan (สลาญวน) ร้านอาหารไทยอีสาน-เวียดนามแห่งใหม่จาก Iberry Group
- ◉ Thonglor Rumba พาสตาและน้ำชูป แตกต่างในสไตล์ญี่ปุ่น
- ◉ Bardo Brasserie อาหารฝรั่งเศสร่วมสมัย บรรยากาศสุดชิลที่ One Bangkok

78 Gourmet Spotlight

Brass House Bangkok

รูปท็อปแจ๊ซบาร์เปิดใหม่ พร้อมวิวเมืองบนชั้น 45

80 Legendary

อั้งอิวที่

ตำนานชาวจีนแห่งย่านสี่กั๊กเสาชิงช้า

82 Foodie Picks

5 คาเฟ่ชาน้ำล้นลองย่านทรวงวัด

86 Places

- ◉ Go Hotel Bangkok
Suvarnabhumi Airport
สนามบินอยู่ใกล้นิดเดียว
- ◉ voco Bangkok Surawong by IHG
โรงแรมเปิดใหม่ สีสิ้นแห่งย่านบางรัก

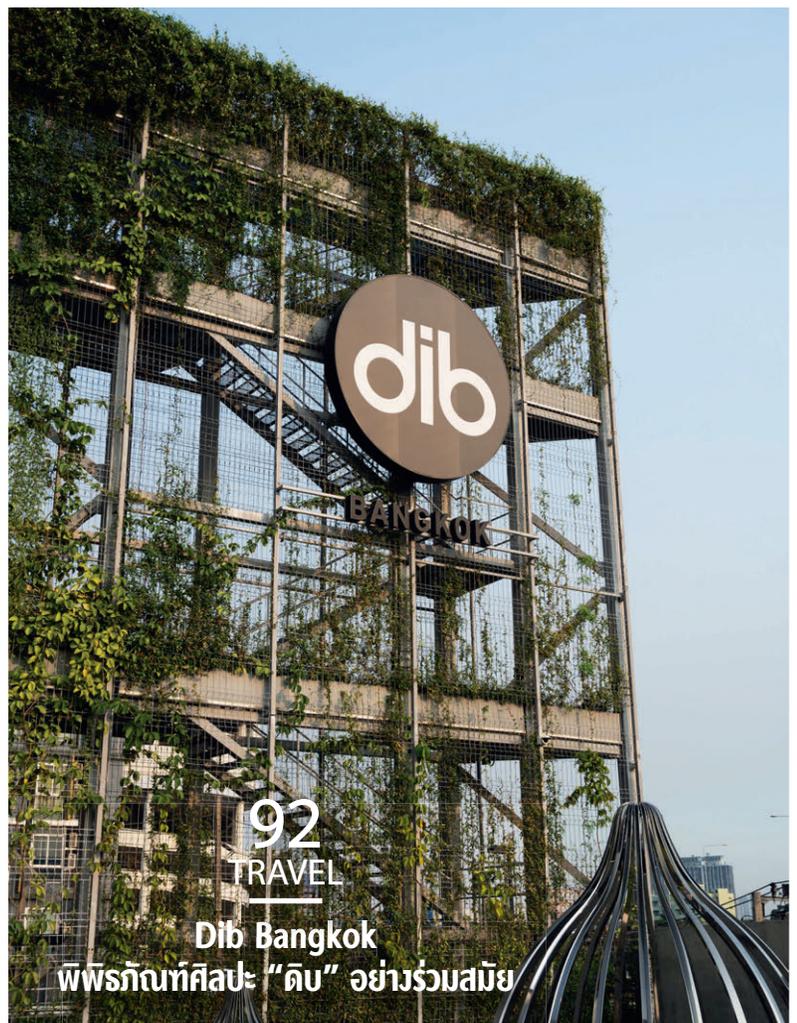
90 Wellness

TEAVA Wellness & Spa
สปาคลื่นไหนตรงใจตามราศี?

92 Travel

Dib Bangkok

พิพิธภัณฑ์ศิลปะ “ดิบ” อย่างร่วมสมัย



เจ้าของ
ประธานกรรมการบริหาร
บรรณาธิการผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา
ประธานฝ่ายการเดิน
กรรมการบริหาร

บริษัท มีเดีย แอสโซซิเอตเต็ด จำกัด
สันติ วิริยะรังสฤษฎ์
สันติ วิริยะรังสฤษฎ์
สมุลกรี วิริยะรังสฤษฎ์
ณิต วิริยะรังสฤษฎ์ ภาคณี วิริยะรังสฤษฎ์
ภรตา วิริยะรังสฤษฎ์

OWNER
CHAIRMAN
PUBLISHING EDITOR
CHIEF FINANCIAL OFFICER
EXECUTIVE DIRECTORS

MEDIA ASSOCIATED COMPANY LIMITED
SANTI VIRIYARUNGSARIT
SANTI VIRIYARUNGSARIT
SUMOLKREE VIRIYARUNGSARIT
TANIT VIRIYARUNGSARIT, PAKANEE VIRIYARUNGSARIT,
PARITA VIRIYARUNGSARIT

บรรณาธิการบริหาร
บรรณาธิการอาหาร
หัวหน้ากองบรรณาธิการ
รองหัวหน้ากองบรรณาธิการ
นักเขียนอาวุโส
กองบรรณาธิการ

ภรตา วิริยะรังสฤษฎ์
สุนล ว่องวงศ์ศรี
รัชวีวรรณ เหล่าณัฐวุฒิกุล
พีชกา ยะหัตตะ
หทัยชนก ารณะ
ฉวีจรา สิงขัยม อินทรา สาลี เบนญาวรรณ สิมพาสีสิทธิ์

EDITOR-IN-CHIEF
FOOD EDITOR
EXECUTIVE EDITOR
DEPUTY EDITOR
SENIOR WRITER
EDITORIAL STAFF

PARITA VIRIYARUNGSARIT
SUMON WONGWONSRI
RATCHANEewan LAONUTWUTTHIKUL
PICHKA YAHATTA
HATHAICHANOK JARANA
INGJIRA SANGYANG, INTIRA SALEE, BENJAWAN SUNGPASIT

กองบรรณาธิการฝ่ายอาหาร
สไตลิสต์
หัวหน้าช่างภาพ
ช่างภาพอาวุโส
ช่างภาพ

จันทร์ทิพย์ แซ่ฮิ้วว ศรวัญญ์ พงศ์จักรพานิช
กุลกณิชา เกศกะงาม ขวัญจิรา ทิพย์กุลธรรักษ์
กวัน ทองสมบุญรัตน์
ณิรัตน์ ไตสดี อภิชชาติ วรรณะวิสัย
วิวัฒน์ กัญญวดี วุฒิมงคล คณิศลศุภผล
ณัชชา สุวรรณเพราพรศรี

FOOD SPECIALISTS
STYLISTS
CHIEF PHOTOGRAPHER
SENIOR PHOTOGRAPHERS
PHOTOGRAPHERS

JUNTIP SEA-AEW, SORAWIT PONGJAKPANIT
KUNKANIT KESKANGAM, KWANJIRA TIPPAYAKULRAK
KAWIN THONGSOMBOON
NOPPARAT TOSATI, APICHART WANNAWAL
VIVAT PAIVIMUT, WUTTHIPONG KHANUENGINSUPHAPHON,
NATCHA SUWANPRAOPRERD

คอนเทนต์ดีเวลอปเปอร์

บุษนันท์ โอสทานนท์ ดร. รสสุคนธ์ มกรมนัน
อ. เกริกบุระ ยมมาค พรสรัญ รุ่งมารศิริกุล
ผศ. ดร. จิตตรา หัตถโกศล อนุภูมิ รุ่งกิจอนันต์
จิตรชัย เป็ปโปะถักถวน

CONTRIBUTORS

NUTCHANAND OSTHANOND, DR. ROSSUKON MAKARAMANI,
KRIRKPURA YOMNAK, PORNSRUN RUNGCHAROENKITKUL,
ASST. PROF DR. CHATRAPA HUDDHAGOSOL, TORROONG JARUNGIDANAN,
CHATCHAI PANPOKANG

ที่ปรึกษา

วนิดา วนะภูติ นัจจรว สันชัยมิ่งกร
พลอยจาริส ประทีปฐโกมล พฤกษ์ สัมพันธ์บรรณ
ผศ. ดร. นัจจรว ตั้งสุภูมิ

CONSULTANTS

WANIDA VANAPUTI, BANG-ORN SANGMUNGKORN,
PLOYCHARAS PRAGATTAKOMOL, PRUEK SUMPANTWORABOOT,
ASST. PROF DR. NATTAPOL TANGSUPHOM

เลขานุการกองบรรณาธิการ
พีชกา น้อยเกษ
ออกกมลบุญสืบ
ผู้จัดการฝ่ายพัฒนาธุรกิจและการตลาด
ประสานงานฝ่ายพัฒนาธุรกิจและการตลาด
ผู้จัดการส่วนโฆษณา
ผู้ช่วยผู้จัดการส่วนโฆษณา
ฝ่ายโฆษณา

อติพร ยิงสว่าง
เครือวัลย์ ธีระพานารต
บริษัท เวอร์โก อาร์ต กิลด์ จำกัด
ภาคณี วิริยะรังสฤษฎ์
นัลลิกา แย้มสุข
พาดิน อ่อนฉนวน
พวงผล โทศลวณิช นกทิพย์ เหมรัตน์
ธัญญลักษณ์ อมรค์ทอง

EDITORIAL SECRETARY
PROOFREADERS
DESIGNER
BUSINESS DEVELOPMENT & MARKETING MANAGER

ATIPORN YANGSAWANG
KRUAWAN TEERAPODIJANART
VIRGO ART GUILD CO., LTD.
BUSINESS DEVELOPMENT & MARKETING MANAGER
PAKANEE VIRIYARUNGSARIT
MUNLIKA YAMSUK
POTJANEE ONCHALUANY
PHORPHON KOSONWANIT, KANOKTIP HEMRUMPAI
THUNYALUK ANONGTHONG

เลขานุการฝ่ายโฆษณา
ประสานงานฝ่ายโฆษณา
โทรศัพท์สายตรงฝ่ายโฆษณา
โทรสาร
ผู้จัดการฝ่ายผลิต

น้ำผึ้ง วิวัฒน์ชัยสกุล
ศศิวิมล ศรีพิมพ์
0-2691-4133-5, 0-2691-5752
0-2275-7658
บุญญา อรนต์

ADVERTISING SECRETARY
ADVERTISING COORDINATOR
DIRECT LINE
FAX.
PRODUCTION MANAGER

NAMPUENG WIWATCHAISAKUL
SASIWIMON SRIPIM
0-2691-4133-5, 0-2691-5752
0-2275-7658
BOONYA ORAMOOT

ฝ่ายสมาชิก

อัมพร แสงทอง รัตติกาล ห่วงแก้ว

SUBSCRIPTION

AMPHORN SAENGTHONG, RATTIKARN HAUNGKAEW

โทรศัพท์ฝ่ายสมาชิก 0-2691-4126-30 ต่อ 1310, 1313
พิมพ์ที่ บริษัท สยาม เอ็ม แอนด์ บี พับลิชชิ่ง จำกัด เลขที่ 19/19 ซอยโชคชัยร่วมมิตร
ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจอนพลา เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ 0-2690-0919-23 โทรสาร 0-2690-0924

TEL. 0-2691-4126-30 EXT. 1310, 1313
PRINTING SIAM M&B PUBLISHING COMPANY LIMITED 19/19 SOI CHOKCHAI-RUAMMIT,
VIBHAVADI-RUNGSIT RD., JOMPHON, CHATUCHAK, BANGKOK 10900
TEL. 0-2690-0919-23 FAX. 0-2690-0924

จัดทำโดย บริษัท แม็ญบุญ จำกัด โทร. 0-2278-0709-12
สำนักพิมพ์ กองบรรณาธิการ กองโฆษณา กองจัดการ ตัดต่อ
บริษัท มีเดีย แอสโซซิเอตเต็ด จำกัด เลขที่ 42/38 ซอยโชคชัยร่วมมิตร (วิภาวดีรังสิต 16/9)
ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจอนพลา เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ 0-2691-4126-30 โทรสาร 0-2276-2336

DISTRIBUTION PENBUN DISTRIBUTION CO., LTD. TEL. 0-2278-0709-12
EDITORIAL OFFICE MEDIA ASSOCIATED COMPANY LIMITED
42/38 CHOKCHAI-RUAMMIT, VIBHAVADI-RUNGSIT RD., JOMPHON,
CHATUCHAK, BANGKOK 10900

อีเมล : editor@gourmetandcuisine.com
เว็บไซต์ : www.gourmetandcuisine.com
www.facebook.com/gourmetandcuisine
gourmetandcuisine

TEL. 0-2691-4126-30 FAX. 0-2276-2336
E-MAIL : editor@gourmetandcuisine.com
WEBSITE : www.gourmetandcuisine.com
www.facebook.com/gourmetandcuisine
gourmetandcuisine

Editor Talk

หน้าร้อนเวียนมาถึงอีกครั้ง พร้อมเทรนด์เครื่องดื่มคลายร้อนที่มาแรง
แซงทุกโพลอย่าง “ชาเย็น” หลากหลายรูปแบบและรสชาติ
ร้อนนี้มั่นใจได้เลยว่าเราจะมีเครื่องดื่มเย็นฉ่ำชื่นใจให้ดื่มแบบไม่มีเบื่อ
อย่างแน่นอนค่ะ

หลังยุครุ่งเรืองสุดขีดของวัฒนธรรมกาแฟ ปฏิเสธไม่ได้ว่าตอนนี้
คนรุ่นใหม่หันมาให้ความสนใจกับวัฒนธรรมการดื่มชาอย่างแพร่หลาย
โดยเฉพาะชาจากฝั่งเอเชียทั้งชาเขียวและชาจีน และไม่เพียงแต่ดื่มร้อน
ในแบบฉบับดั้งเดิม แต่ยังมีนิยมนิยมในรูปแบบของชาเย็นซึ่งเข้ากับอากาศ
ของบ้านเราได้ดีกว่า และยังนำมาสร้างสรรค์สูตรเครื่องดื่มได้หลากหลาย
นอกจากนี้ยังนำมาเป็นส่วนประกอบของขนมหวานและอาหารได้อีกด้วย

Cover Story ฉบับนี้พาไปเจาะลึกถึงปรากฏการณ์ชาเย็นที่ครองเทรนด์
เครื่องดื่มยอดนิยมของคนรุ่นใหม่อยู่ในขณะนี้ พูดคุยเรื่องชากับทายาท
รุ่น 3 ของชาตรามือ เรียนรู้หัวใจของแบรนด์ชาสัญชาติจีน CHAGEE และ
เคล็ดลับทำไมโครๆ ก็รัก TP TEA แบรินด์ลูกของผู้บุกเบิกชาหมักได้หวั่น

สูตรอร่อยจากชาก็มาแน่ **Recipes** ชวนทำเมนูอร่อยจากใบชา
หลากชนิด ซึ่งให้รสชาติและอะโรมาที่แตกต่าง ตามด้วย **Delish Delight**
มาพร้อมสูตรเบเกอรี่ที่หอมหวานด้วยกลิ่นชา ไปจนถึงเรื่องสุขภาพน่ารู้
จาก **Food For Life** ว่ามีคำแนะนำต่อการออกกำลังกายอย่างไรบ้าง

ห้ามพลาดร้านเด็ดเรื่องชาที่เราชวนชิม **Legendary** ชวนลิ้มรส
ชาจีนที่เป็นตำนานแห่งย่านสี่กั๊กเสาชิงช้า ตามด้วย **Foodie Picks**
ชวนอินเทรนด์ไปกับ 5 คาเฟ่ชาสุดฮิปแห่งย่านทรงวาด

ชื่นใจไปกับชาอร่อยๆ ในฉบับนี้ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ

ภริตา วิริยะรังสฤษฎ์
บรรณาธิการบริหาร



Happening

เรื่อง > Pich Y.

March LINE-UP



LOPIA JAPAN มาแล้ว!

ในที่สุด LOPIA JAPAN ซูเปอร์มาร์เก็ต คิววาระจากญี่ปุ่นก็มาเปิดในไทยแล้วที่ เซ็นทรัล แจ้งวัฒนะ ด้วยความที่ LOPIA เริ่มต้นจากร้านขายเนื้อเล็กๆ มาก่อน เนื้อของที่ร้านจึงเด่นมากเพราะคัดสรรจากประสบการณ์ล้วนๆ โดยเฉพาะ Kuroge Wagyu สุนัขยอดสายพันธุ์ จากญี่ปุ่นที่มีหลายส่วนให้เลือก ซื้อเสร็จแล้วมีบริการย่างสติกไฟร นอกจากนี้ยังมีไอเทมเด็ดๆ เพียบ ทั้งสตรอว์เบอร์รี่ญี่ปุ่นหวานฉ่ำ พิซซาอบร็อน เบนโตะ ซูชิ อุนิ ไก่ทอดสูตรโรเบีย ซีสเค้ก พุดดิ้ง ฯลฯ เอาเป็นว่ามาครั้งเดียวไม่พอ ขอกลับต่อคิวอีก



Masque มุมับ คว้า The Art of Hospitality Award 2026 ก่อนงาน Asia's 50 Best

อุ่นเครื่องก่อนจะถึงวันประกาศรางวัล Asia's 50 Best Restaurants ปลายเดือนนี้ Masque ร้านอาหารอินเดีย แห่งนครมุมไบ คว้ารางวัล The Art of Hospitality Award 2026 ที่ประกาศล่วงหน้ามาครองเรียบร้อยแล้ว สำหรับรางวัลนี้เป็นการยกย่องร้านอาหารที่มีอุปสรรคการดำเนินงานที่ยากที่สุดในเอเชีย Masque ก่อตั้งโดย Aditi Dugar Masque โดดเด่นด้วยการเพ้นท์วัตถุดิบที่ท้องถิ่นตามฤดูกาลจากทั่วประเทศ มาทำเป็นเมนูที่ผสมผสานความดั้งเดิมและความทันสมัยอย่างลงตัว

ส่วนรางวัลอื่นๆ ในงาน ร้านไหนจะมาวินบ้าง ทีม G&C จะรายงานมาฝากจากฮ่องกง

เครดิตภาพ www.masquerestaurant.com

หวานปกติ = หวาน 50%

ยังไม่สายที่ชาวหวาน 100% จะหันกลับมาใส่ใจสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ชวนคนไทยลดน้ำตาล ลดหวานลงอีกนิดด้วยแคมเปญ หวานปกติ = หวาน 50% เพื่อลดความเสี่ยงเรื่องน้ำหนักเกินและโรค NCDs รวมถึงข้อดีอีกหลายข้อ ไม่ว่าจะเป็นตัดวงจรหน้าแก่ก่อนวัย ลดพุงหนาน้อย ลดระดับความดันโลหิตที่เคียดหวาน ลดความเสี่ยงไขมันพอกตับและเบาหวาน ทำให้ระบบเผาผลาญ (Metabolism) ทำงานได้เต็มประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย

ข้อมูลเพิ่มเติม Facebook : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

