



สำนักงาน | OFFICE  
เศรษฐกิจอุตสาหกรรม | OF INDUSTRIAL ECONOMICS

# DIE SHARE

ปีที่ 8 ฉบับที่ 85 เมษายน 2562

## เป้าหมายพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) สู่การพัฒนาอุตสาหกรรมที่ครอบคลุมและยั่งยืน

**SHARING**  
พืดหุ่นสวยด้วย IF

**เก็บมาเล่า**  
แอ่วเมืองเหนือ เทียวปีใหม่เมือง

สามารถติดตามข่าวสาร  
สาระน่ารู้ด้านเศรษฐกิจอุตสาหกรรมได้ที่



# Contents

ประจำเดือนเมษายน 2562

|                    |   |           |
|--------------------|---|-----------|
| <b>Econ Focus</b>  | เป้าหมายพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs)<br>สู่การพัฒนาอุตสาหกรรมที่ครอบคลุมและยั่งยืน | <b>3</b>  |
| <b>Econ Review</b> | สรุปสถานการณ์การผลิต<br>ภาคอุตสาหกรรมเดือนกุมภาพันธ์ 2562   | <b>6</b>  |
| <b>Sharing</b>     | พิตหุ่นสวยด้วย IF   | <b>7</b>  |
| <b>เก็บมาเล่า</b>  | แฉ่วเมืองเหนือ เทียบปีใหม่เมือง   | <b>9</b>  |
| <b>Movement</b>    |   | <b>11</b> |

## Editor's Note

สวัสดีคุณผู้อ่านจุลสาร OIE SHARE ฉบับที่ 85 เดือนเมษายน เดือนที่มาพร้อมกับอากาศร้อนของเมืองไทย แน่แน่นอนว่าเดือนนี้มีเทศกาลสำคัญคือเทศกาลสงกรานต์ ขอให้คุณผู้อ่านมีความสุขในช่วงเทศกาลและวันหยุดยาวนี้ นะคะ

จุลสาร OIE SHARE ฉบับนี้มีสาระน่ารู้ มาฝากคุณผู้อ่านกันเหมือนเคย เริ่มกันที่คอลัมน์ Econ Focus เรื่อง **เป้าหมายพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) สู่การพัฒนาอุตสาหกรรมที่ครอบคลุมและยั่งยืน** คอลัมน์ Sharing เรื่อง **พิตหุ่นสวยด้วย IF** และปิดท้าย เรื่อง **แฉ่วเมืองเหนือ เทียบปีใหม่เมือง** ในคอลัมน์ เก็บมาเล่า

ขอบคุณคุณผู้อ่านที่ติดตามกันมาตลอด แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

ด้วยความปรารถนาดี

|   |
|---|
| ที่ปรึกษา<br>ณัฐพล รังสิตพล                                     |
| ผู้อำนวยการสำนักงานเศรษฐกิจอุตสาหกรรม                           |
| อดิทัต วะสินนท์   |
| รองผู้อำนวยการ<br>สำนักงานเศรษฐกิจอุตสาหกรรม                    |
| อิทธิชัย ยศศรี  |
| รองผู้อำนวยการ<br>สำนักงานเศรษฐกิจอุตสาหกรรม                    |
| นอร์ สุขุม  |
| ผู้เชี่ยวชาญด้านเศรษฐกิจอุตสาหกรรม<br>ระหว่างประเทศ             |
| ดวงดาว ชาวเจริญ   |
| ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาอุตสาหกรรม                              |
| ธนพรรณ ไวทยะเสวี  |
| ผู้เชี่ยวชาญด้านการเพิ่มความสามารถ<br>ในการแข่งขันภาคอุตสาหกรรม |
| บรรณาธิการบริหาร  |
| สมจิตต์ เอี่ยมวรชัย   |
| เลขานุการกรม สำนักงานเศรษฐกิจอุตสาหกรรม                         |
| กองบรรณาธิการ   |
| เจษฎา อุดมกิจมงคล   |
| ศักดิ์ชัย สิ้นโสมนัส  |
| กฤษฎา นุรักษ์   |
| พงษ์ศักดิ์ เลาสวัสดิ์ชัยกุล                                     |
| ประวีรา โพธิ์สุวรรณ   |
| สิริรักษ์ ชูเชิด  |
| เพชรไพลิน สายสิงห์  |
| บุญอนันต์ เศวตสิทธิ์  |
| ภาคกร ประสิทธิ์สุข  |
| เทพยุดา วงศ์วิโรติ  |
| พิมพ์กมล เจริญสุข   |



OIE SHARE ยินดีรับฟังความคิดเห็น คำชี้แนะ และข่าวประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ ติดต่อได้ที่ กองบรรณาธิการ OIE SHARE กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขานุการกรม สำนักงานเศรษฐกิจอุตสาหกรรม ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 อีเมล : oieprnews@gmail.com

ข้อความที่ปรากฏใน OIE SHARE เป็นทัศนะส่วนตัวของผู้เขียน

หากต้องการนำข้อเขียนหรือบทความในฉบับ ไปตีพิมพ์ เผยแพร่ หรือเพื่อประโยชน์อื่นใด กรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



# เป้าหมายพัฒนาที่ยั่งยืน

## (Sustainable Development Goals: SDGs)

### การพัฒนาอุตสาหกรรมที่ครอบคลุมและยั่งยืน

กองเศรษฐกิจอุตสาหกรรมระหว่างประเทศ



**1** ปัจจุบัน **“การพัฒนาที่ยั่งยืน”** เริ่มเป็นที่รู้จักสำหรับประชาชนทั่วไปมากขึ้น ผ่านการดำเนินงานตามนโยบายต่าง ๆ ของรัฐบาลภายใต้ Thailand 4.0 ที่มุ่งเน้นการพัฒนาประเทศอย่างมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน การพัฒนาที่ยั่งยืนนั้นถือเป็นกระแสการพัฒนาของประชาคมโลก ซึ่งเกิดขึ้นจากองค์การสหประชาชาติ (United Nations: UN) เมื่อปี 2558 (ค.ศ. 2015) โดยผู้นำจากประเทศสมาชิกสหประชาชาติ 193 ประเทศ รวมทั้งประเทศไทย ได้ตกลงร่วมกันที่จะใช้กรอบเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) โดยเรียกว่า

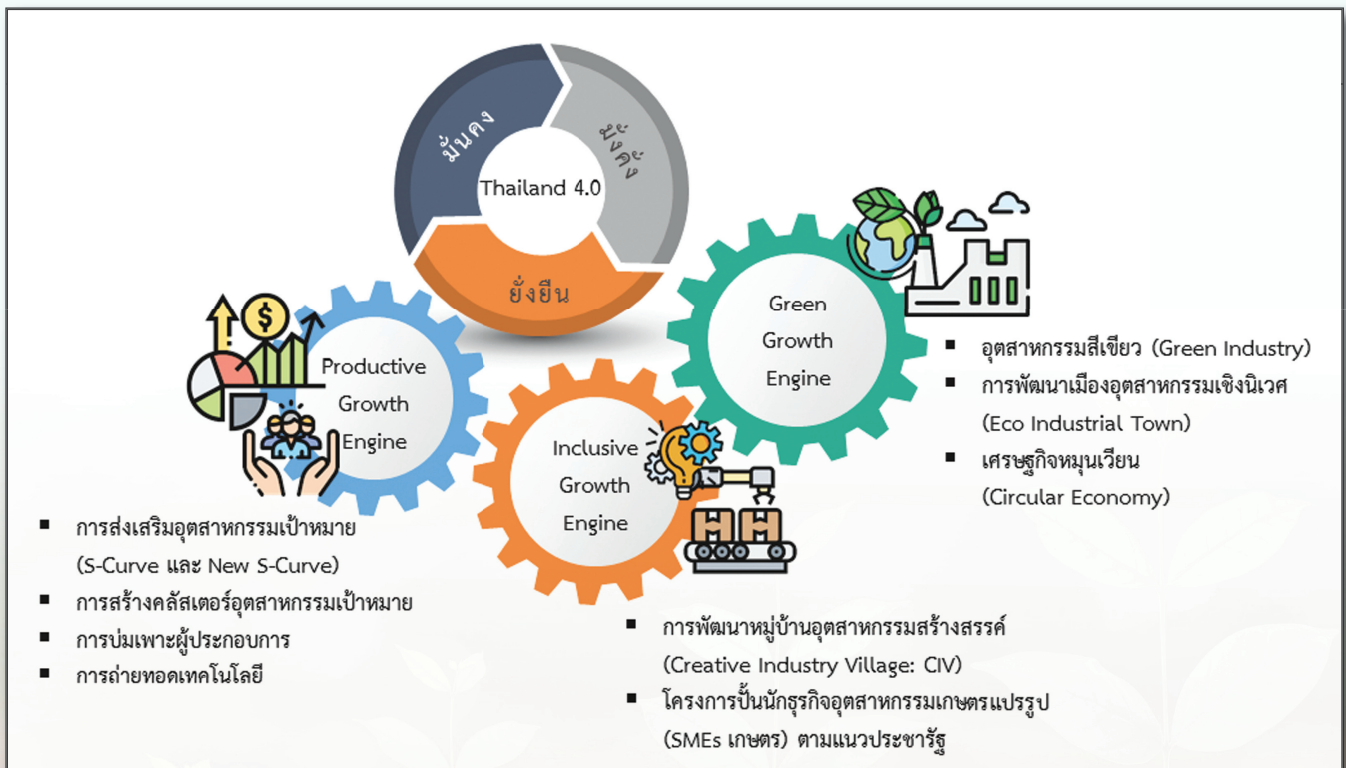
วาระการพัฒนาที่ยั่งยืน ค.ศ. 2030 เป็นแนวทางในการพัฒนาต่อจากเป้าหมายการพัฒนาแห่งสหัสวรรษ (Millennium Development Goals: MDGs) ซึ่งเริ่มต้นในปี พ.ศ. 2543 (ค.ศ. 2000) และสิ้นสุดลงในปี พ.ศ. 2558 (ค.ศ. 2015) โดย MDGs มุ่งเน้นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนเป็นหลัก จึงยังไม่ครอบคลุมการพัฒนาในทุกมิติ ในขณะที่ SDGs เป็นกรอบการพัฒนาที่ครอบคลุมและให้ความสำคัญกับความสมดุลใน 3 มิติ คือ มิติด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม โดยให้เกิดการมีส่วนร่วมและไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง

ประเทศไทยกำหนดแนวทางการพัฒนาประเทศที่สอดคล้องกับแนวคิดขององค์การสหประชาชาติ โดยหากย้อนกลับไปตั้งแต่กรอบการพัฒนา MDGs นั้น รัฐบาลในสมัยนั้นได้กำหนดให้การพัฒนาที่ยั่งยืนเป็นวาระแห่งชาติ โดยทุกภาคส่วนต้องมีบทบาทร่วมกัน และเมื่อเข้าสู่กรอบการพัฒนา SDGs รัฐบาลปัจจุบันได้ให้ความสำคัญโดยนำ SDGs มาผนวกเข้ากับแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมเพื่อให้งานดำเนินการพัฒนาที่ยั่งยืนสอดประสานกันทั้งในระดับประเทศและระดับโลก

สำหรับภาคอุตสาหกรรมซึ่งเป็นหนึ่งในกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจโลกนั้น การพัฒนาอุตสาหกรรมที่ยั่งยืนจึงถูกบรรจุไว้เป็นส่วนหนึ่งของ SDGs ในเป้าหมายที่ 9 “การสร้างโครงสร้างพื้นฐานที่มีความทนทาน ส่งเสริมการพัฒนาอุตสาหกรรมที่ครอบคลุมและยั่งยืน และส่งเสริมนวัตกรรม” ซึ่งเป้าหมายการพัฒนาอุตสาหกรรมที่ครอบคลุมและยั่งยืนตามกรอบ SDGs นั้น มุ่งเน้นการนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาเป็นส่วนในการขับเคลื่อนให้เกิดการพัฒนาอุตสาหกรรมไปพร้อมกับการดูแลทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ ยังมีเป้าหมายให้การพัฒนาเกิดขึ้นอย่างครอบคลุมทั้งผู้ประกอบการขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็ก โดยนับตั้งแต่เริ่มต้นการอนุวัติวาระการพัฒนาที่ยั่งยืน รัฐบาลไทยได้ให้ความสำคัญมาโดยตลอดและได้มอบหมายหน่วยงานต่าง ๆ รวมทั้งเปิดโอกาสให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน สำหรับกระทรวงอุตสาหกรรมได้รับมอบหมายให้เป็นหน่วยงานรับผิดชอบหลักร่วมกับกระทรวงคมนาคม

ในการขับเคลื่อนการดำเนินงานตามเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนเป้าหมายที่ 9

ในด้านการขับเคลื่อนเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนของภาคอุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรมได้ดำเนินการผ่านแผนงาน/โครงการตามภารกิจหลัก โดยผนวกเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนเป็นแนวทางการพัฒนาอุตสาหกรรมในอนาคตอีกด้วย เริ่มตั้งแต่การจัดทำยุทธศาสตร์การพัฒนาอุตสาหกรรมไทย 4.0 ในระยะ 20 ปี ที่สอดคล้องกับนโยบายประเทศไทย 4.0 ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ซึ่งถือเป็นกลไกขับเคลื่อนการดำเนินงานเพื่อบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน การพัฒนาอุตสาหกรรมในปัจจุบันจึงได้ให้ความสำคัญต่อ**กลไกการขับเคลื่อน (Engine of Growth)** คือมุ่งเน้นการปฏิรูปอุตสาหกรรมไปสู่การผลิตที่สร้างมูลค่าเพิ่มขึ้น รวมทั้งปรับเปลี่ยนอุตสาหกรรมเดิมและอุตสาหกรรมพื้นฐานให้เป็นอุตสาหกรรมรูปแบบใหม่ที่มีการใช้ความคิดสร้างสรรค์ เทคโนโลยี และนวัตกรรม





มากขึ้น (Productive Growth) ในขณะเดียวกันต้องมีการปฏิรูปนิเวศอุตสาหกรรม ด้วยการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานให้

เอื้อต่อการประกอบกิจกรรมด้านอุตสาหกรรมในรูปแบบต่าง ๆ ในระดับท้องถิ่น เกิดการกระจายรายได้ และอยู่ร่วมกับชุมชนได้ (Inclusive Growth) นอกจากนี้ การปฏิรูปอุตสาหกรรมยังให้ความสำคัญกับการบริหารจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (Green Growth) โดยส่งเสริมให้ภาคการผลิตใช้เทคโนโลยีที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ลดผลกระทบทางสิ่งแวดล้อมและสร้างความยั่งยืนในการประกอบการอุตสาหกรรม

จากแนวคิดและกลไกดังกล่าวกระทรวงอุตสาหกรรมได้ดำเนินการขับเคลื่อนเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน ดังนี้

**1. Productive Growth Engine** คือ การขับเคลื่อนอุตสาหกรรมด้วยนวัตกรรม และเทคโนโลยี โดยสร้างเครือข่ายความร่วมมือในรูปแบบประชารัฐ การสร้างคลัสเตอร์ทางด้านเทคโนโลยี การพัฒนาโมเดลธุรกิจที่ขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม รวมทั้งการบ่มเพาะผู้ประกอบการด้านเทคโนโลยี

การดำเนินงานที่สำคัญของกระทรวงอุตสาหกรรม คือ การส่งเสริมอุตสาหกรรมเป้าหมาย (S-curve และ New S-Curve) เพื่อให้เกิดการลงทุน การถ่ายทอดเทคโนโลยี รวมทั้งยกระดับขีดความสามารถด้านเทคโนโลยีและบุคลากรในอุตสาหกรรมเป้าหมาย

**2. Inclusive Growth Engine** คือ การขับเคลื่อนที่ก่อให้เกิดการกระจายรายได้อย่างทั่วถึง โดยการสร้างคลัสเตอร์อุตสาหกรรมในระดับท้องถิ่น ส่งเสริมการพัฒนาอุตสาหกรรม



ในระดับฐานรากของชุมชน ตลอดจนการส่งเสริมวิสาหกิจขนาดย่อมและวิสาหกิจชุมชนให้เข้มแข็ง การดำเนินงานที่สำคัญที่สอดคล้องกับกลไกดังกล่าว อาทิ การพัฒนาหมู่บ้านอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ (Creative Industry Village: CIV) โครงการปั้นนักธุรกิจอุตสาหกรรมเกษตรแปรรูป (SMEs เกษตร) ตามแนวพระราชรั

**3. Green Growth Engine** คือ การพัฒนาอุตสาหกรรมที่ใช้เทคโนโลยีเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ในอดีตหลังจากการปฏิรูปโครงสร้างเศรษฐกิจของไทยจากเกษตรสู่อุตสาหกรรมการผลิตทำให้เกิดการขยายพื้นที่เพื่อประกอบการอุตสาหกรรมอย่างรวดเร็ว รวมทั้งมีการใช้ทรัพยากรในการผลิตมากขึ้น จนเกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งกระทรวงอุตสาหกรรมได้ตระหนักถึงการพัฒนาอุตสาหกรรมควบคู่ไปกับการรักษาสิ่งแวดล้อม และชุมชนจึงได้ดำเนินการพัฒนาและปรับปรุงกระบวนการผลิตและการบริหารจัดการสิ่งแวดล้อมของโรงงานอุตสาหกรรมอย่างต่อเนื่อง ผ่านการดำเนินโครงการ/แผนงานต่าง ๆ เช่น อุตสาหกรรมสีเขียว (Green Industry) การพัฒนาเมืองอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ (Eco Industrial Town) และเศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy)

ผลจากการดำเนินการของกระทรวงอุตสาหกรรมถือเป็นส่วนหนึ่งที่จะนำพาประเทศไปสู่การพัฒนาอุตสาหกรรมที่ยั่งยืนเท่านั้น ซึ่งยังคงมีอีกหลายภาคส่วนที่จะช่วยขับเคลื่อนให้บรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน นอกจากนี้ที่ภาคอุตสาหกรรมเป็นส่วนขับเคลื่อนสำคัญในเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน เป้าหมายที่ 9 แล้ว ยังมีส่วนสนับสนุนการบรรลุเป้าหมายอื่น ๆ อีกด้วย อาทิ เป้าหมายที่ 8 ส่งเสริมการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจที่ยั่งยืนและครอบคลุม การจ้างงานเต็มอัตรา และงานที่มีคุณค่าสำหรับทุกคน และเป้าหมายที่ 12 สร้างหลักประกันให้มีรูปแบบการบริโภคและการผลิตที่ยั่งยืน โดยกลไกหนึ่งที่สำคัญในการบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน คือ การให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมอย่างบูรณาการตามความมุ่งมั่นที่จะสร้างความสมดุลของเศรษฐกิจ สังคม ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพื่อการอยู่ดีมีสุขของประชาชนในประเทศทั้งในปัจจุบันและอนาคตต่อไป

โดย นางสาวประวิภากรณ์ อรุณรัตน์

แหล่งข้อมูลอ้างอิง :

- ยุทธศาสตร์การพัฒนาอุตสาหกรรมไทย 4.0 ในระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560 - 2579), สำนักงานเศรษฐกิจอุตสาหกรรม
- รายงานสรุปการขับเคลื่อนและเร่งรัดการดำเนินงานตามนโยบายรัฐบาล, กระทรวงอุตสาหกรรม

## สรุปสถานการณ์การผลิตภาคอุตสาหกรรมเดือนกุมภาพันธ์ปี 2562

กองวิจัยเศรษฐกิจอุตสาหกรรม

การผลิตภาคอุตสาหกรรมเดือนกุมภาพันธ์ 2562 หดตัว โดยดัชนีผลผลิตอุตสาหกรรมหดตัวร้อยละ 1.6 เมื่อเทียบกับเดือนเดียวกันของปีก่อน เป็นผลมาจากการหดตัวของอุตสาหกรรมสำคัญ ๆ เช่น อุตสาหกรรมการผลิตเหล็กและเหล็กกล้า อุตสาหกรรมการผลิตคอมพิวเตอร์ฯ และอุตสาหกรรมการผลิตผลิตภัณฑ์ยางชนิดอื่น ๆ อัตราการใช้กำลังการผลิตในเดือนกุมภาพันธ์ 2562 อยู่ที่ร้อยละ 69.0

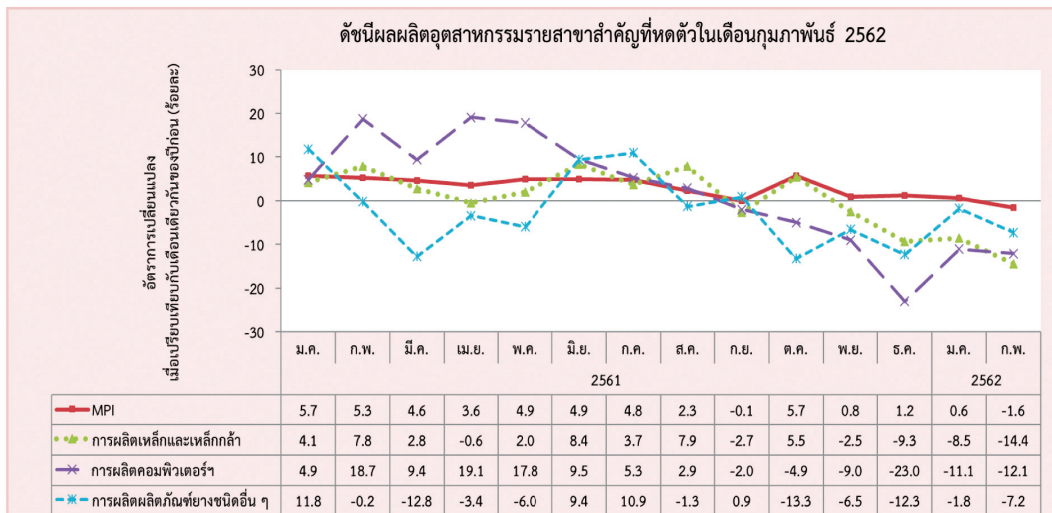
### ดัชนีผลผลิตอุตสาหกรรมรายสาขาสำคัญ

ดัชนีผลผลิตอุตสาหกรรมเดือนกุมภาพันธ์ 2562 หดตัวร้อยละ 1.6 เมื่อเทียบกับเดือนเดียวกันของปีก่อน สาขาอุตสาหกรรมการผลิตสำคัญที่หดตัว เช่น อุตสาหกรรมการผลิตเหล็กและเหล็กกล้า อุตสาหกรรมการผลิตคอมพิวเตอร์ฯ และอุตสาหกรรมการผลิตผลิตภัณฑ์ยางชนิดอื่น

● **อุตสาหกรรมการผลิตเหล็กและเหล็กกล้า** ดัชนีผลผลิตหดตัวร้อยละ 14.4 เมื่อเทียบกับเดือนเดียวกันของปีก่อน เป็นการลดลงในกลุ่มเหล็กแผ่นรีดร้อน เหล็กแผ่นรีดเย็น และเหล็กแผ่นเคลือบดีบุกเป็นหลัก เนื่องจากการหยุดซ่อมบำรุงเครื่องจักรของบางโรงงาน

● **อุตสาหกรรมการผลิตคอมพิวเตอร์ฯ** ดัชนีผลผลิตหดตัวร้อยละ 12.1 เมื่อเทียบกับเดือนเดียวกันของปีก่อน เป็นการลดลงในกลุ่ม Hard Disk Drive เป็นหลัก เป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยีด้านการจัดเก็บข้อมูล และการผลิต HDD ให้มีความจุเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ปริมาณการผลิตลดลง

● **อุตสาหกรรมการผลิตผลิตภัณฑ์ยางชนิดอื่น ๆ** ดัชนีผลผลิตหดตัวร้อยละ 7.2 เมื่อเทียบกับเดือนเดียวกันของปีก่อน เป็นการลดลงในกลุ่มยางแผ่นเป็นหลัก เป็นผลจากสวนยางพาราสภาพอากาศร้อนและแล้งจัด ทำให้น้ำยางออกสู่ตลาดลดลง

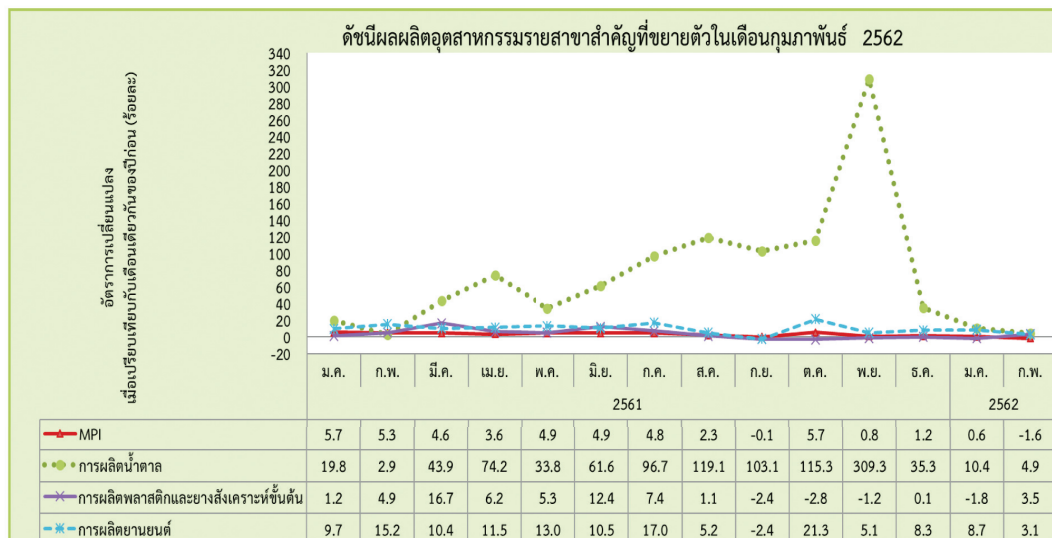


สำหรับสาขาอุตสาหกรรมการผลิตสำคัญที่ขยายตัว เช่น อุตสาหกรรมการผลิตน้ำตาล อุตสาหกรรมการผลิตพลาสติกและยางสังเคราะห์ขั้นต้น และอุตสาหกรรมการผลิตยานยนต์

● **อุตสาหกรรมการผลิตน้ำตาล** ดัชนีผลผลิตขยายตัวร้อยละ 4.9 เมื่อเทียบกับเดือนเดียวกันของปีก่อน จากกลุ่มน้ำตาลทรายดิบและกากน้ำตาลเป็นหลัก เนื่องจากมีโรงงานน้ำตาลบางแห่งขยายกำลังการผลิต

● **อุตสาหกรรมการผลิตพลาสติกและยางสังเคราะห์ขั้นต้น** ดัชนีผลผลิตขยายตัวร้อยละ 3.5 เมื่อเทียบกับเดือนเดียวกันของปีก่อน เป็นการเพิ่มขึ้นในกลุ่ม Polyethylene เป็นหลัก เป็นผลจากผู้ผลิตบางรายเร่งการผลิตเต็มทีและขยายกำลังการผลิตเพิ่มขึ้นตั้งแต่ปีที่ผ่านมา

● **อุตสาหกรรมการผลิตยานยนต์** ดัชนีผลผลิตขยายตัวร้อยละ 3.1 เมื่อเทียบกับเดือนเดียวกันของปีก่อน เป็นการเพิ่มขึ้นในกลุ่มรถปิคอัพ 1 ตันเป็นหลัก เป็นผลมาจากการขยายตัวของตลาดทั้งในประเทศและต่างประเทศ







# พิศหุ่นสวยด้วย IF



สำนักงานเลขานุการกรม

**ปัจจุบัน**วิวัฒนาการของอาหารการกินเปลี่ยนแปลงไปตามความนิยมของผู้บริโภค การนำวัตถุดิบต่างๆ มาปรับใช้ตามกระแสให้ดูน่ากินมีมากยิ่งขึ้นซึ่งอาจทำให้อาหารนั้นมีปริมาณน้ำตาล หรือแคลอรีเกินความจำเป็นต่อร่างกายที่ต้องใช้ในแต่ละวันทำให้เกิดเป็นสภาวะ “โรคอ้วน” ซึ่งเกิดขึ้นได้ในทุกเพศทุกวัย ความหมายทางการแพทย์หมายถึงการที่มีไขมันสะสมในร่างกายมากจนอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพเพิ่มขึ้น เพิ่มโอกาสการป่วยเป็นโรคหลายอย่าง เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อม และหลอดเลือดอุดตัน เป็นต้น สาเหตุโรคอ้วนก็เป็นที่ทราบกันอยู่แล้วว่าเกิดจากการรับประทานจากอาหารมากเกินไป และการขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งบทความนี้จะไม่นับรวมถึงโรคอ้วนที่เกิดจากกรรมพันธุ์หรือเกิดจากการรับประทานยาเพื่อรักษาอาการต่างๆ จนส่งผลให้ร่างกายอ้วนขึ้นผิดปกติมากกว่าเดิม

ในช่วงที่อดอาหาร หรือช่วง Fasting ร่างกายจะมีกลไกการหลั่งฮอร์โมน อินซูลิน (Insulin) ลดลง ทำให้การเก็บกลูโคสในเลือดเข้าสู่เซลล์ลดลง เกิดการสะสมของไกลโคเจน และไขมันใต้ผิวหนังลดลงด้วย อีกทั้งการหลั่งของ Growth Hormone เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากระดับอินซูลินที่ลดลง ทำให้ร่างกายเผาผลาญไขมันได้ดีรูปร่างดูกระชับไม่หย่อนยาน และเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้มากขึ้น

## รูปแบบของ Intermittent Fasting

Intermittent Fasting มีรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป เพื่อให้เหมาะสมกับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักนำไปปรับใช้ให้เข้ากับชีวิตประจำวันของแต่ละคน โดยเฉพาะหนุ่มสาวหรือวัยทำงาน ให้ได้มากที่สุด ยกตัวอย่างเช่น

- วิธีลดน้ำหนัก Intermittent Fasting แบบ Lean gains หรือที่เรียกว่า สูตร 8:16 คือการกินอาหารในช่วงเวลา 8 ชั่วโมง และอดอาหารในช่วงเวลา 16 ชั่วโมง

## มาทำความรู้จักกับ IF

การทำให้ไขมันส่วนเกินลดลงหรือที่เรียกกันง่าย ๆ ว่า “การลดน้ำหนัก” ซึ่งในปัจจุบันมีอยู่ด้วยกันหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็เป็นวิธีการที่หลายคนนิยมทำกัน แต่ในบทความนี้ผู้เขียนจะขอแนะนำอีกวิธีหนึ่งซึ่งเป็นกระแสอยู่ในขณะนี้ และได้รับความนิยมเนื่องจากการเผยแพร่ผ่านสังคมออนไลน์ต่างๆ นั่นก็คือ “การอดอาหารแบบ IF” คำว่า IF มาจากคำว่า Intermittent Fasting โดยคำว่า Intermittent แปลว่า ไม่ต่อเนื่อง ส่วน Fasting แปลว่า การอดอาหาร ดังนั้น IF จึงหมายถึง การอดอาหารเป็นช่วง ๆ ไม่ต่อเนื่อง เป็นการใช้ประโยชน์จากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนบางชนิด ทำให้การสะสมไขมันในร่างกายลดลง และสามารถลดน้ำหนักได้นั่นเอง





- วิธีลดน้ำหนัก Intermittent Fasting แบบ Fast 5 สำหรับสายคีรีทินได้ทนไหว เพราะจะมีช่วงเวลาการกินอาหารเพียง 5 ชั่วโมง และอดอาหาร 19 ชั่วโมงต่อเนื่อง

- วิธีลดน้ำหนัก Intermittent Fasting แบบ Eat Stop Eat คือจะมีช่วงเวลาอดอาหารตลอดทั้งวันเป็นเวลา 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ โดย 5 วันที่เหลือสามารถรับประทานอาหารได้ตามปกติ

- วิธีลดน้ำหนัก Intermittent Fasting แบบ 5:2 คือมีช่วงเวลาที่กินอาหารได้ตามปกติ 5 วัน แต่ต้องอดอาหาร 24 ชั่วโมงต่อเนื่องให้ได้ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่สูตรนี้ไม่ถึงกับหิวงดอาหารเลยทีเดียว เพราะวันที่ Fast เรายังสามารถกินอาหารแคลอรีต่ำได้นิดหน่อย

- วิธีลดน้ำหนัก Intermittent Fasting แบบ The Warrior Diet รูปแบบนี้มีนิยามว่า Fast during the day, eat a huge meal at night ซึ่งก็หมายความว่า ในช่วงกลางวันคือช่วงเวลาที่ไม่กินอาหาร ดื่มได้แต่น้ำเปล่า และมาจัดหนักในมื้อค่ำเพียงมื้อเดียวเท่านั้น

- วิธีลดน้ำหนัก Intermittent Fasting ADF (Alternate Day Fasting) ในรูปแบบ ADF คือ การอดอาหารแบบวันเว้นวัน ซึ่งจัดว่าเป็นวิธีค่อนข้างหนักเพราะต้องอดอาหาร 1 วัน กินอาหาร 1 วัน แล้วกลับมาอดอีกหนึ่งวัน แต่ทั้งนี้ก็เหมือนกับ IF สูตร 5:2 ค่ะ เพราะในวันที่ Fast เราสามารถกินอาหารแคลอรีต่ำได้ แต่ต้องกินให้น้อยที่สุดเท่าที่จะน้อยได้นะ

## IF ควรกินอะไร และกินอย่างไรให้พอดี

การกินแบบ IF นั้นจากรูปแบบข้างต้นที่ได้กล่าวไปแล้วว่า น่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับหนุ่มสาวหรือวัยทำงาน และมีกิจวัตรประจำวันที่ไม่แน่นอน สำหรับคนที่ไม่มีโรคประจำตัวต้องมีการศึกษาข้อมูลเป็นพิเศษ และต้องได้รับคำแนะนำจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านการโภชนาการ ที่สำคัญในช่วงเวลาที่สามารถรับประทานอาหาร

ได้ควรรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ และพยายามกินแต่พอรอ้มให้เป็นนิสัย การกินแบบ IF เราควรกินอย่างไร ในที่นี้ขอยกตัวอย่าง Intermittent Fasting แบบ Lean gains หรือสูตร 8:16 นั่นก็คือ “มือแรกเริ่มกินอาหารตอน 09.00 น. และจบมื้อสุดท้ายของวันในช่วงเวลา 17.00 น. หรือเริ่มกินอาหารมือแรกตอน 11.00 น. และกินอาหารได้เรื่อย ๆ กระทั่งถึงเวลา 19.00 น. ซึ่งเท่ากับว่าเราจะมีช่วงเวลากินอาหารได้ภายใน 8 ชั่วโมง หากเลย 8 ชั่วโมงไปต้องอดอาหารทุกชนิด ดื่มได้แต่เพียงน้ำเปล่าเท่านั้น”

## วิธีการลดน้ำหนักแบบ IF

เมื่ออ่านบทความมาถึงตรงนี้ผู้อ่านอาจมีคำถามเกิดขึ้นในใจว่าการลดน้ำหนักด้วย Intermittent Fasting จะสามารถช่วยลดน้ำหนักได้จริงหรือไม่ ซึ่งมีนักโภชนาการได้เคยกล่าวถึงวิธีลดน้ำหนักแบบ IF ว่า “อาจช่วยลดน้ำหนักได้ แต่อาจไม่ใช่วิธีลดน้ำหนักที่ยั่งยืน เพราะหัวใจของการลดน้ำหนัก อยู่ที่การควบคุมพลังงานที่รับเข้าสู่ร่างกาย ให้น้อยกว่าพลังงานที่ร่างกายใช้ออกไป ดังนั้นวิธีลดน้ำหนักด้วย Intermittent Fasting ก็อาจไม่ได้ต่างจากวิธีลดน้ำหนักในแบบอื่น ๆ”

การลดน้ำหนักนั้นสามารถทำได้หลายวิธี หลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับว่าผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักจะชอบแบบไหนและร่างกายเหมาะกับวิธีใด ที่สำคัญผู้ลดน้ำหนักต้องคำนึงถึงสุขภาพร่างกายและความปลอดภัยของตนเองเป็นหลัก และการลดน้ำหนักแบบ IF ถือเป็นหนึ่งทางเลือกที่ผู้สนใจลดน้ำหนักต้องคำนึงถึงหลาย ๆ อย่าง ประกอบกันไปว่าเหมาะสมกับตนเองหรือไม่ เพราะผลลัพธ์ที่ได้จากการลดน้ำหนักไม่ใช่แค่รูปร่างที่ดี แต่ความพริ้วพร้อมกับสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และสุขภาพจิตใจที่สดใส สุดท้ายการรับประทานทุกอย่างส่งผลถึงร่างกายเรา ดังคำกล่าวที่ว่า “You are what you eat” คุณกินอะไรเข้าไป คุณก็เป็นอย่างนั้น

โดย นางสาวกอส ประสิทธิ์สุข

แหล่งข้อมูลอ้างอิง :

<https://th.wikipedia.org/wiki/โรคอ้วน>

<https://health.kapook.com/view184116.html>

<https://www.honestdocs.co/intermittent-fasting-good-and-suitable-for>







# แอ้วเมืองเหนือ เที่ยวปีใหม่เมือง

สำนักงานเลขานุการกรม

**ก**าพูดถึงประเพณีของไทยที่มาพร้อมกับอากาศร้อน และวันหยุดยาวประจำปี ทุกคนคงต้องนึกถึงประเพณีสงกรานต์ ซึ่งตรงกับวันที่ 13-15 เมษายน ของทุกปี รวมถึงเป็นวันปีใหม่เมืองของทางภาคเหนือ ซึ่งมีความแตกต่างจากสงกรานต์ของชาวไทยภาคกลาง ทั้งระยะเวลา กิจกรรม ความเชื่อ และความหมายชาวเหนือ (หรือชาวล้านนา) ถือเป็นการเปลี่ยนปีเป็นวันขึ้นปีใหม่เมือง มีการชำระสะสางสิ่งที่ไม่ดี รวมถึงเป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่อีกครั้ง ด้วยการทำบุญครั้งใหญ่ที่วัด และรดน้ำให้บรรดาญาติผู้ใหญ่ ตลอดจนทำบุญให้บรรพชนที่ล่วงลับดับขันธืไป ปีใหม่เมืองเหนือจึงมีกิจกรรมต่าง ๆ มากมายที่น่าสนใจ ลูกหลานที่มาทำงานอยู่ในกรุงเทพหรือต่างจังหวัด จึงถือโอกาสนี้กลับบ้าน กลับภูมิลำเนา และสำหรับนักท่องเที่ยวก็จะมีโอกาสได้แอ้วเมืองเหนือเที่ยวปีใหม่เมืองกันอย่างสนุกสนาน

เริ่มตั้งแต่ **วันสังขานต์ล่อง ตรงกับวันที่ 13 เมษายน** ถือเป็นวันส่งท้ายศักราชเก่า คนเมืองจะตื่นแต่เช้าเป็นพิเศษ เช้ามืดจะมีการจุดประทัด เพื่อไล่สิ่งที่ไม่ดีไปกับสงกรานต์ รวมถึงมีการชำระจิตใจ และทำความสะอาดบ้านเรือน ทั้งบนเรือนและใต้ถุนบ้าน ทำความสะอาดศาลเจ้าที่ ศาลพระภูมิ บางท้องถิ่นจะทำคานหามใส่ดอกไม้ ธูปเทียน ต้นดอก ต้นเทียน เรียกกันว่า “ต้นสังขานต์” แล้วพากันแห่ขบวนเอาคานหามไปลอยน้ำเพื่อเป็นการสะเดาะเคราะห์

**วันเนาหรือวันเนา ตรงกับวันที่ 14 เมษายน** เป็นวันที่สองของปีใหม่เมือง เป็นวันที่พระอาทิตย์เอนอยู่ระหว่างราศีมีนกับราศีเมษ ในทางโหราศาสตร์ คือไม่ดี ไม่ส่งเสริมสิริมงคล คนเฒ่าคนแก่จะสั่งสอนลูกหลานให้คิดดี ทำดี พุดจาดี ห้ามทำสิ่งที่ไม่เป็นมงคล ตำทอ ทะเลาะวิวาท เพราะเชื่อว่าการทำสิ่งดีในวันนี้จะเป็นมงคลแก่ชีวิตตลอดทั้งปี รวมถึงตามประเพณีแล้ววันนี้เป็น “วันดา” คือ วันที่ต้องเตรียมสิ่งของต่าง ๆ ซื่อของที่จำเป็นต้องใช้



ในประเพณีปีใหม่ เตรียมอาหารคาวหวาน เพื่อนำไปทำบุญที่วัด ในวันพญาวัน และดำหัวผู้ใหญ่ ที่สำคัญคือมีการขนทรายเข้าวัด เพื่อเป็นนิมิตโชคลาภให้พบแต่ความสุข ความเจริญ เงินทองไหลมาเทมาเหมือนทรายที่ขนเข้าวัด

**วันพญาวัน ตรงกับวันที่ 15 เมษายน** เป็นวันที่มีความหมายต่อคนเมืองมาก เป็นวันที่ดีที่สุดในรอบปี ยิ่งใหญ่กว่าวันใด ๆ มีกิจกรรมตามความเชื่อในวิถีชีวิต ความเชื่อในพิธีกรรมไสยศาสตร์ต่าง ๆ มี **ประเพณีแห่ไม้ค้ำสะหลี หรือไม้ค้ำโพธิ์** ซึ่งเป็นประเพณีที่มีมาแต่โบราณกว่า 100 ปีมาแล้ว สืบทอดต่อกันมาอย่างยาวนานของภาคเหนือตอนบน มีความเชื่อว่าต้นไม้สะหลีหรือต้นโพธิ์ เป็นต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์อยู่คู่พระพุทธศาสนามายาวนาน และในประเพณีปีใหม่เมือง ทุกคนจะต้องทำบุญสืบชะตาราศีของตน ซึ่งการนำเอาไม้ค้ำที่มีงามไปค้ำต้นโพธิ์นั้นเชื่อว่าเป็นการค้ำชีวิตของตนเองให้ยืนยาว มีความร่มเย็นเป็นสุขเหมือนกับต้นโพธิ์ที่แผ่กิ่งก้านสาขาปกคลุมไปทั่ว นอกจากนั้นแล้วยังเป็นการค้ำจุนพระพุทธศาสนาให้เจริญก้าวหน้าและอยู่คู่กับโลกต่อไปให้นานแสนนาน





ประเพณีแห่ไม้ค้ำโพธิ์ถือว่าเป็นหนึ่งในกิจกรรมที่สำคัญในวันสงกรานต์ ที่เสริมสร้างความสามัคคีของคนในชุมชน ซึ่งในช่วงเดือนเมษายนของทุกปี ชาวบ้านจะร่วมกันเป็นหมวด ๆ นำไม้ที่มีลักษณะเป็นง่าม มาเซ็ด ขัด ถู ทาสี หรือแกะสลักเป็นลวดลาย รวมถึงการจัดขบวนรถแห่ไม้ค้ำโพธิ์ที่ตกแต่งประดับประดาอย่างสวยงาม พร้อมเครื่องสักการะ ในขบวนแห่จะมีผู้เฒ่า ผู้แก่ หนุ่มสาว แต่งกายด้วยชุดพื้นเมือง ร่วมขบวนแห่ร้องรำทำเพลง เป็นที่สนุกสนาน และตลอดสองข้างทางที่ผ่านไปจะมีการรดน้ำดำหัว อวยชัยให้พรไปด้วย



**วันปากปี (16 เมษายน)** เป็นวันที่สี่ของปีใหม่ของเมือง ถือเป็นวันเริ่มศักราชใหม่ของชาวเหนือ มีการทำพิธีส่งเคราะห์ และสืบชะตา รวมถึงการดำหัวเพื่อแสดงความเคารพต่อผู้ที่อาวุโสกว่า และขอขมาในสิ่งที่ได้ล่วงเกิน และขอพรปีใหม่เพื่อเป็นสิริมงคลแก่ตนเอง รวมถึงชาวเหนือมีความเชื่อบางประการเกี่ยวกับวันปากปี คือ จะกิน “แกงขนุน” หรือภาษาชาวบ้านเรียกว่า “แกงป่าหนูน” กันทุกครอบครัว เพราะเชื่อว่าจะหนุนชีวิตให้เจริญก้าวหน้า เหมือนชื่อของขนุน ที่มีความหมายถึงการเกี่ยวหนุน คำจูน ครอบครัวให้เจริญรุ่งเรืองตลอดปี

ประเพณีปีใหม่เมือง เป็นประเพณีที่งดงาม รื่นเริง ทำให้เกิดความสุขสนุกสนาน สร้างความสามัคคีในสังคม ชำระล้างจิตใจ เพื่อเตรียมเริ่มต้นชีวิตใหม่ด้วยการทำความดี ผ่านกิจกรรม และพิธีกรรมต่าง ๆ ที่ไม่ใช่เพียงแค่ความสนุกสนานจากการสาดน้ำเท่านั้น เราทุกคนควรช่วยกันสืบสานประเพณีที่ถูกต้องดั้งเดิมนี้ไว้ ให้อยู่คู่กับสังคมไทยต่อไป

โดย นางสาวพิมพ์กมล เจริญสุข

แหล่งข้อมูลอ้างอิง :

- [https://www.m-culture.go.th/lamphun/ewt\\_news.php?nid=455&filename=index](https://www.m-culture.go.th/lamphun/ewt_news.php?nid=455&filename=index)
- <http://library.cmu.ac.th/ntic/lannatradition/newsyear.php>
- [https://travel.mthai.com/travel\\_tips/79986.html](https://travel.mthai.com/travel_tips/79986.html)
- <https://www.chiangmainews.co.th/page/archives/589522>
- <https://www.chiangmainews.co.th/page/archives/473509>
- <http://www.topchiangmai.com/culture>
- <https://mgronline.com/travel/detail/9570000038319>
- <http://sherwin-arzt.blogspot.com/2011/08/blog-post.html>





นายพล โลหารขุน ปลัดกระทรวงอุตสาหกรรม พร้อมด้วยคณะผู้บริหารกระทรวงอุตสาหกรรม นายอิทธิชัย ยศศรี รองผู้อำนวยการสำนักงานเศรษฐกิจอุตสาหกรรม นำแจกันดอกไม้ถวายหน้าพระฉายาลักษณ์สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี พร้อมลงนามถวายพระพร ขอให้ทรงหายจากพระอาการประชวร วันที่ 4 มีนาคม 2562 ณ โรงพยาบาลรามาริบัติ



กระทรวงอุตสาหกรรม จับมือรถยนต์ 12 แบรินด์ รวมพลังแสดงเจตจำนงการยกระดับมาตรฐานการระบายมลพิษทางอากาศเป็น Euro 5 โดยมี ดร. สมชาย หาญหิรัญ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงอุตสาหกรรม เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วย นายณัฐพล รังสิตพล ผู้อำนวยการสำนักงานเศรษฐกิจอุตสาหกรรม (ผศอ.) นายวันชัย พนมชัย เลขาธิการสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (ลมอ.) วันที่ 11 มีนาคม 2562 ณ สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม



นายณัฐพล รังสิตพล ผู้อำนวยการสำนักงานเศรษฐกิจอุตสาหกรรม แถลงข่าว "ดัชนีอุตสาหกรรมเดือนกุมภาพันธ์ปี 2562" วันที่ 26 มีนาคม 2562 ณ อาคารสำนักงานเศรษฐกิจอุตสาหกรรม

นายอดิทัต วะสีนนท์ รองผู้อำนวยการสำนักงานเศรษฐกิจอุตสาหกรรม เป็นประธานการประชุมหารือระหว่าง กระทรวงอุตสาหกรรมและคณะกรรมการจัดทำหนังสือเกี่ยวกับนโยบายเศรษฐกิจและการลงทุนของประเทศไทย ของ Business Mutual Aid Association ประเทศญี่ปุ่น วันที่ 4 มีนาคม 2562 ณ อาคารสำนักงานเศรษฐกิจอุตสาหกรรม





# งานสืบสานประเพณี **ตักบาตร** กระทรวงอุตสาหกรรม ประจำปี 2562

