

TECHNOLOGY HEALTHY SHOPPING EATING TRAVEL



WWW.PHUKETVILLA.COM

# PHUKETVILLA

JULY 2017 | VOLUME 5, ISSUE NO. 52



**PHUKET**  
Villa

 **PhuketVilla**  
 **infophuketvilla**

สำนักงานใหญ่  
076 353 501

สำนักงานเจ้าฟ้า2  
076 524 642

สำนักงานกะทู้  
076 510 374

สำนักงานถกลาง  
076 311 751-3

สำนักงานสนามบิน  
076 530 155

# PHUKETVILLA 2017

VOLUME 5, ISSUE NO. 52

*Friday*

3

## HI-FI News Update

PRINT กล้องถ่ายภาพที่ถ่ายภาพ-เปลี่ยนเลนส์  
และปริ้นท์ ได้ทันที

4

## Healthy Guide

จริงหรือไม่? อาหารปิ้งย่าง ตัดส่วนไหม้ ออก  
ลดเสี่ยงมะเร็ง?

5

## Shopping Guide

ตกแต่งทางเดินข้างบ้านด้วย  
แผ่นคอนกรีตฟันทนลายสีสเปร์ย

6

## Go Around Phuket

“เกาะเฮ”  
เกาะสวรรค์ยอดนิยมของจังหวัดภูเก็ต

7

## Eat All Around

สังสรรค์เบาๆด้วยบรรยากาศชิคๆที่ “little sea”



# PRINT

กล้องถ่ายภาพที่ถ่ายภาพ-เปลี่ยนเลนส์และปริ้นท์ ได้ทันที



วันนี้เรามี คอนเซ็ปต์เจ้ากล้องดิจิทัล ที่น่าสนใจสุดล้ำอย่าง Print มาฝากกันครับ แม้ว่าตอนนี้มันจะเป็นเพียงแค่แนวคิด แต่จุดเริ่มต้นมันก็มาจากตรงนี้แหละ น่าสนใจไม่น้อยเลยทีเดียว

นี่คือ Print คอนเซ็ปต์ของกล้องที่ผสมผสานความเป็น กล้อง DSLR กล้องดิจิทัล และ กล้องโพลารอยด์ เข้าไว้ด้วยกัน มีความสามารถในการบันทึกภาพ แคร่ภาพ เปลี่ยนเลนส์ รวมไปถึง ปริ้นท์ภาพออกมาได้ตามที่คุณต้องการ มันมาพร้อมกับดีไซน์ Aerodynamic ด้านหลังมีจอทัชสกรีนขนาดใหญ่ ช้างหน้าแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ที่เป็นปุ่มกดเลือกฟังก์ชันขนาดใหญ่อยู่ด้านหลังตัวเลนส์อีกที โดยปุ่มกดทั้ง 4 เชื่อมต่อการทำงานกับ การตั้งค่า คลังภาพ ปรับแต่งภาพและการแคร่ภาพ ตัวเลนส์สามารถเปลี่ยนการใช้งานได้ 2 แบบ แบบแรกเป็นเลนส์ขนาด 22 มม. ใช้ในการถ่ายภาพแบบแลนด์สเคปมุมกว้าง อีกแบบเป็นเลนส์ขนาด 50 มม. ใช้ถ่ายภาพแนวพอร์ทเรทและภาพทั่วไป และที่สำคัญคือมันสามารถพริ้นท์ภาพออกมาได้ทันทีเหมือนกับ กล้องโพลารอยด์

แม้ว่าในตอนี้ กล้องถ่ายภาพสุดล้ำอย่าง Print จะยังเป็นเพียงแค่แนวคิดเท่านั้น แต่เชื่อว่าในอนาคตอันใกล้ มันจะต้องถูกพัฒนาและสร้างขึ้นเพื่อใช้งานได้จริงอย่างแน่นอน

## จริงหรือไม่? อาหารปิ้งย่าง ตัดส่วนไหม้ ออก ลดเสี่ยงมะเร็ง?

หลายคนน่าจะเคยได้ยิน หรือทราบกันคืออยู่แล้วว่า ส่วนไหม้ๆ ของอาหาร โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ที่ผ่านการปรุงสุกด้วยการ ปิ้งย่างมีสารก่อมะเร็งอยู่ เราจึงไม่ควรทานอาหารไหม้กรอบดำเข้าไปในร่างกาย บางครอบครัวถึงขั้นแกะเอาหนัง หรือ ส่วนผิวชั้นนอกของเนื้อสัตว์ที่มีรอบไหม้ๆ ดำๆ ออก ก่อนที่จะให้บุตรหลานทาน หวังว่าจะทำให้บุตรหลาน ของพวกเขา ได้รับโปรตีนที่มีคุณค่าทางสารอาหารที่ดีแบบเต็มๆ ปลอดภัยต่อร่างกายแต่จริงๆ แล้วสารก่อมะเร็ง จากเนื้อสัตว์ปิ้งย่าง มีอยู่แค่เฉพาะในส่วนที่ไหม้เกรียมจริงๆ เท่านั้นหรือ? ตัดเอาส่วนที่ไหม้เกรียมออก ก็ยังทานต่อไปได้อย่างปลอดภัย ไชหรือไม่ว่านี่เรามีคำตอบมาไขข้อข้องใจกันค่ะ



### เนื้อสัตว์ไหม้เกรียม มีสารก่อมะเร็ง?

สำหรับเรื่องนี้เป็นความจริงค่ะ จริงๆ แล้วมีอาหารหลายชนิดที่พบสารก่อมะเร็ง ทั้งอาหารรมควัน และอาหารอื่นๆ ที่ถูกทำให้สุกโดยใช้ไฟสัมผัสกับอาหารโดยตรง เช่น ปิ้ง ย่าง และไม่ได้มีสารก่อมะเร็งแค่ตัวเดียว แต่สารที่สำคัญที่มักพบในอาหารส่วนที่ไหม้เกรียม คือสารกลุ่มโพลีไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอน ซึ่งเป็นสารพิษที่ค่อนข้างร้ายแรง ส่วนใหญ่เป็นสารเริ่มต้นของสารกลายพันธุ์ (Premutagen) และสารเริ่มต้นของสารก่อมะเร็ง (Precarcinogen)

### ตัดเนื้อส่วนไหม้ๆ ออก ลดเสี่ยงมะเร็ง?

เป็นที่น่าเสียดายว่า อาหารปิ้งย่างตามปกติ หากเป็นเนื้อที่ผ่านการหมัก และมีการปนเปื้อนสารตกค้างต่อให้เราตัดส่วนที่ไหม้ๆ ออก เรายังจะได้รับสารปนเปื้อนตกค้างจากการหมักให้เนื้อนุ่ม หรือสารที่ทำให้เนื้อแดงได้อยู่ดี เพราะฉะนั้นอันตรายจากเนื้อสัตว์ที่ไม่ได้มาตรฐาน มีการใส่สารอื่นๆ เข้าไปมากจนเกินไป จึงเป็นอันตราย และสุดท้ายก็ยังคงอาจจะเจอสารก่อมะเร็งอยู่ดี แม้ว่าเราจะตัดเอาส่วนไหม้ๆ เกรียมออกไปแล้วก็ตาม

### ทานเนื้อสัตว์อย่างไร ปลอดภัยจากสารก่อมะเร็ง?

ลองเปลี่ยนวิธีการปรุงเป็นนึ่งหรือต้มบ้าง เพื่อความหลากหลาย หลีกเลี่ยงเนื้อหมักที่อาจมีวัตถุเจือปนที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ที่มีความเสี่ยงที่จะใส่สารทำให้เนื้อนุ่ม หรือสารเร่งเนื้อแดง เสี่ยงรับประทานที่สดใหม่ ไร้สารปนเปื้อน จากแหล่งผลิตที่น่าเชื่อถือ

อ่านแล้วก็อย่าเพิ่งตกใจกลัวเนื้อสัตว์กัน จนป็นกันว่า “เดี๋ยวนี้จะกินอะไรก็ได้ ไม่มีสารก่อมะเร็งอยู่เต็มไปหมด” ไม่จริงเสมอไปหรอกนะคะ หากเราเลือกทานเนื้อสัตว์แต่พอเหมาะ แล้วหันมาทานผัก และผลไม้ให้มากขึ้น ไม่ได้ทานแต่เนื้อสัตว์เพียงอย่างเดียว เท่านั้นก็ลดโอกาสเสี่ยงในการรับสารก่อมะเร็งได้มากขึ้นเช่นกันค่ะ



# เกาะเฮ



เกาะเฮ เป็นเกาะเล็กๆ เกาะหนึ่ง ที่มีหาด มีปะการังน้ำตื้นที่ยังอุดมสมบูรณ์ น้ำทะเลใส มองเห็นฝูงปลาแหวกว่ายมากมาย ซึ่งอยู่ด้านหน้าของ Coral Island Resort มีหาดทรายขาวละเอียดที่มีความยาวและความสวยงามมากที่สุด และเรียกชื่อกัน ในหมู่คนพื้นถิ่นว่า “หาดหน้า” เป็นอีกหนึ่งเกาะยอดนิยมของจังหวัดภูเก็ต เพราะอยู่ห่างจากชายฝั่งภูเก็ต แค่ประมาณ 10 ก.ม. โดยเดินทางด้วยเรือสปีดโบ๊ทเพียง 10-15 นาที จึงทำให้นักท่องเที่ยวชอบเดินทางมาเที่ยวเพราะสะดวกและง่าย

ช่วงกลางวันหาดหน้าแห่งนี้จะคลาคล่ำคึกคักไปด้วยนักท่องเที่ยว ทั้งที่พักค้างแรม อยู่บนรีสอร์ทและนักท่องเที่ยวซึ่งซื้อโปรแกรมทัวร์วันเดียวเที่ยวเกาะเฮแบบต่างๆ มาจากชายฝั่งเกาะภูเก็ต

บริเวณหาดหน้ามีกิจกรรมหลากหลายรูปแบบไม่ว่าจะเป็นการนอนอาบแดดบ้างก็ให้อาหารปลา ซึ่งนักท่องเที่ยวสามารถ เห็นได้หลากสีสันสวยงาม เช่น ปลาผีเสื้อ ปลาโนรี ปลานกแก้ว ปลาสีนสมุท พาราเซลลิ่ง ชมความงามของเกาะบนท้องฟ้า บางส่วนก็ทำกิจกรรมทางน้ำต่างๆ อาทิ บานาน่า โบท, เล่นเจ็ตสกี, เรือลากร่ม, พายเรือคายัค หรือดำน้ำชมปลา ชมปะการัง



# สังสรรค์เบาด้วยบรรยากาศชิลๆที่



"Little Sea" ร้านอาหารแนวชิลๆ กึ่งแคมป์กึ่งเพิงเปิดได้ไม่นาน ร้านนี้ขายซีฟู้ดสดสำหรับปิ้งย่างเป็นชุดๆ จะเลือกปิ้งเองก็ได้หรือจะให้ร้านปิ้ง(คิดค่าปิ้งเพิ่ม)ก็ได้ ถ้ามาแบบสนุกๆก็ปิ้งเองกินเองเพลินๆ น้ำจิ้มรสชาดโอเค และมีเมนูอื่นๆอีกพอสมควร อาหารจานเดียวก็มีนะคะ ส่วนเมนูทอดบอกเลยอร่อยมาก รู้สึกไม่มันไม่เลี่ยน โดยเฉพาะเมนูกุ้งทอดและซีสติก ดิฟของซีสติกอร่อยเข้ากันดีทีเดียวคะ และที่โดดเด่นของร้านนี้อีกอย่างคือ บรรดาเครื่องตั้งมิตรพัดทั้งแบบมีแอลกอฮอล์หรือแบบไม่มีแอลกอฮอล์จะมีการตกแต่งพริ้งพริ้ง บรรยากาศร้านตกแต่งน่ารัก ถ่ายรูปได้หลายรูปแน่นอน





ติดต่อเข้าชมบ้านตัวอย่างทั้งบ้านเดี่ยว และบ้านแฝด  
โครงการภูเก็ตวิลล่า เจ้าฟ้า 2  
โทร. 081-606 0172, 094-591 6126

