

ปีที่ 5 ฉบับที่ 44 ประจำเดือน พฤศจิกายน 2559

WWW.PHUKETVILLA.COM

# ภูเก็ตวิลล่า

ภูเก็ต  
ที่อยู่อาศัย  
ไลฟ์สไตล์



PhuketVilla



infophuketvilla



**PHUKET**  
Villa

วารสารแจกพรี

สำนักงานใหญ่  
076 353 501

สำนักงานเจ้าฟ้า2  
076 524 642

สำนักงานกะทู้  
076 510 374

สำนักงานถลาง  
076 311 751-3

สำนักงานสนามบิน  
076 530 155

# CONTENT

November 2016

3

Gadget House

LeEco จักรยานอัจฉริยะ ที่นักปั่นต้องร้องว้าว

4

Your Health

5 โรคร้ายตามหา หากไม่ทาน "อาหารเช้า"

5

Shopping Guide

"แคคตัส" ไม้ทนแล้ง หน้าตาแปลก แต่สวยมาก!

6

Go Inside Phuket

ผจญภัยผาดโผนกับ Flying Hanuman

7

Eat All Around

"หม่าล่า" ปิ้งย่างสไตล์ยูนนาน

## LeEco จักรยานอัจฉริยะ: ที่นักปั่นต้องร้องว้าว



### Super Bike

คือชื่อของจักรยานอัจฉริยะรุ่นใหม่จากแบรนด์ LeEco ที่เจอร์แดนฯ ของมันก็มี แสงไฟเลเซอร์ ไฟเลียว และปุ่มถ่ายภาพ ไฟส่องทางปรับมุมได้ และอื่นๆ อีกมากมาย โดยระบบอิเล็กทรอนิกส์ทั้งหมดในจักรยานคันนี้ ใช้พลังงานไฟฟ้าจาก แบตเตอรี่ขนาดใหญ่ ที่ชาร์จพลังงานจากการหมุนของล้อหน้า หรือจะชาร์จด้วยการเสียบสาย USB ก็ได้ และ Super Bike เลือกใช้ชุดเกียร์ของ Shimano Deore 30 สปีด

มีการติดตั้งอุปกรณ์แอนดรอยด์ให้กับ Super Bike โดยทาง LeEco เรียกระบบปฏิบัติการของจักรยานคันนี้ว่า Bike OS ดูเผินๆ แล้วอุปกรณ์นี้ก็คือสมาร์ทโฟนบนระบบแอนดรอยด์ มันสามารถเชื่อมต่อกับเครือข่ายโทรศัพท์มือถือ โดยมีการปรับแต่งหน้าจอต่างๆ ให้เป็นของ Bike OS มีระบบแผนที่ GPS มีระบบป้องกันขโมยโดยการล็อกล้อหลังและแน่นอนว่าสามารถตามหา Super Bike ได้จากสัญญาณ GPS ในกรณีที่มีมันถูกขโมยไป นอกจากนี้ยังมีสัญญาณกันขโมย และระบบอ่านลายนิ้วมือเพื่อยืนยันตัวตนของเจ้าของจักรยานด้วย



เราสามารถควบคุมฟังก์ชันหลักๆ ของจักรยานผ่านปุ่มกดที่อยู่ตรงกลางจักรยาน ไม่ว่าจะเป็นการเปิดการทำงานของจักรยาน, ควบคุมกล้อง รวมถึงการควบคุมสัญญาณไฟ โดยอุปกรณ์แอนดรอยด์ ติดตั้งอยู่ทางด้านหลังแฮนด์ และตรงน๊อปปิ้งของคุณก็เป็นปุ่มเปิดไฟเลียว และควบคุมฟังก์ชันการทำงานอื่นๆ อย่างเช่นการโทรหาเพื่อนหรือเปิดเพลงฟังได้อย่างง่ายดาย แต่เราก็อยากบอกว่า ถึงแม้จะเป็นการขี่จักรยาน ก็ไม่ควรละสายตาจากท้อง ถนน เพราะอุบัติเหตุอาจจะเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อครับ



## 5 โรคร้ายกามา หากไม่ทาน "อาหารเช้า"



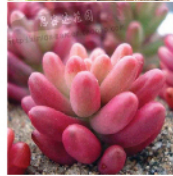
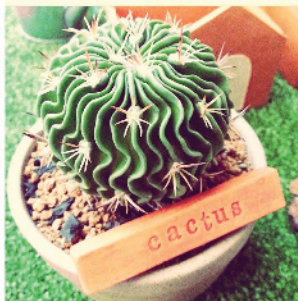
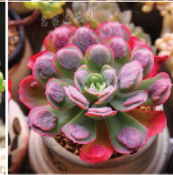
อาหารเช้า เป็นมื้ออาหารที่หลายคนชอบละเลยอยู่บ่อยครั้ง จนติดเป็นนิสัย ไม่ว่าจะรีบไปเรียน ทำงาน หรือตื่นสายเอง ถ้าใครรู้ตัวว่าอยู่ในกลุ่มคนเหล่านี้ละก็ ขอให้คุณรีบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเองโดยเร็วจะดีกว่า เพราะมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคร้ายเอาได้นะ ซึ่งแต่ละโรคนี้บอกเลยว่าน่ากลัวมากจริงๆ เรามาดูกันว่าหากเราไม่รับประทานอาหารเช้าจะมีโรคอะไรที่จะมาเยือนเราได้ง่ายมากขึ้นบ้าง

- 1. โรคอ้วน** หลายคนอาจจะสงสัยว่าอดอาหาร ก็ต้องผอมสิ จะอ้วนได้ไง? อ้วนได้สิและอ้วนหนักมากด้วย เพราะถ้าเราไม่ทานอาหารเช้า ระบบเผาผลาญจะทำงานช้าลง นีวอยู่บ่อยๆ ความหิวจากที่ไม่ได้ทานตอนเช้า ก็จะไปลงกับมื้ออื่นๆ ทำให้กินเยอะเกินกว่าร่างกายต้องการ จะอ้วนก็ไม่แปลกเลย
- 2. โรคเบาหวาน** มื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด ร่างกายต้องการอย่างมาก เพราะร่างกายต้องการพลังงาน และสารอาหารเข้าไปกระตุ้นระบบเผาผลาญ รวมถึงสามารถช่วยลดภาวะผิดปกติของฮอร์โมนอินซูลิน ซึ่งถือเป็นสาเหตุของการเกิดโรคเบาหวานกว่า 40-50% ดังนั้นไม่เพียงเฉพาะผู้สูงอายุ แต่ทุกเพศทุกวัยไม่ควรละเลยอาหารเช้าอย่างยิ่ง
- 3. โรคกรดไหลย้อน** ภาวะอาหารของเราเมื่อถึงเวลา มันก็จะหลั่งน้ำย่อยออกมาเพื่อย่อยอาหารตามเวลาปกติ แต่ถ้าเรากลับอดอาหารเช้า ไม่ยอมกิน น้ำย่อยเหล่านั้นก็จะไม่ได้ใช้งานและถูกขังอยู่ในร่างกายของเรา ทำให้หลอดอาหารและเยื่อบุกระเพาะอาหารเกิดการระคายเคือง ยิ่งเราปล่อยให้เวลาผ่านไปนานมากขึ้นละก็ กรดน้ำย่อยเหล่านั้นก็อาจจะย้อนจากหลอดอาหารขึ้นไปถึงคอหอยได้
- 4. โรคอัลไซเมอร์** ไม่กินข้าวเช้า แล้วเกี่ยวข้องกับสมองละ ? ก็เพราะว่าน้ำตาลในเลือดเป็นอาหารที่สำคัญสำหรับสมองไงละ หลังจากตื่นนอน ร่างกายเราไม่ได้รับสารอาหารมาเป็นเวลานานกว่า 10-12 ชั่วโมง ถ้าเราไม่ทานอาหารเช้าอีกจะทำให้มีน้ำตาลในเลือดเราต่ำลง ทำให้มีน้ำตาลไปเลี้ยงสมองน้อย ส่งผลให้สมองส่วนความจำทำงานไม่เต็มที่ เชื่อยชา และเสื่อมลงไปในนั่นเอง
- 5. โรคหัวใจและหลอดเลือด** เมื่อไม่ได้ทานอาหารเช้าจนติดเป็นนิสัย จะทำให้เป็นโรคอ้วน เบาหวานและอีกหลายโรค ซึ่งเมื่อเจ้าโรคอ้วนและเบาหวานมาเยือน ปริมาณคอเลสเตอรอลในร่างกายเราก็จะสูงขึ้น นั่นทำให้มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดตามมา มีผลสำรวจในอเมริกาพบว่า คนที่ไม่ทานอาหารเช้า มีโอกาสเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดมากถึง 20% เลยทีเดียว

เห็นแต่ละโรคแล้ว คงจะตกใจกันไม่น้อยเลยละสิ เพราะฉะนั้นหันมาดูแล สุขภาพของเรากันเถอะ เริ่มต้นจากการทานอาหารเช้านี้แหละ ถ้าสามารถทานอาหารได้ครบทุกมื้อ ทานของที่มี ประโยชน์ และออกกำลังกายไปด้วยละก็บอกเลยว่าโรคร้ายทั้งหลายได้เลย

## “แคคตัส” ไม่ทนแล้ง หน้าตาแปลก แต่สวยงาม!

แคคตัส หรือ กระบองเพชร เป็นพืชกลุ่มหนึ่งที่ ทนทานต่อความแห้งแล้งได้เป็นอย่างดี แต่ถึงอย่างนั้น แคคตัสก็ไม่ได้พบเฉพาะ ในพื้นที่ๆแห้งแล้งอย่างทะเลทรายเท่านั้น บางชนิดเติบโตขึ้นในป่าดิบชื้น หรือแม้แต่แถบชายฝั่งทะเลก็สามารถเจริญเติบโตได้เช่นกัน ดังนั้นจึงเรียกได้ว่าแคคตัสมีถิ่นอาศัยอยู่หลากหลาย ซึ่งในแคคตัสแต่ละชนิดสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันได้ จึงทำให้ แคคตัสมีลักษณะ มีหน้าตาที่แตกต่างกันไปแต่ถึงจะมีหน้าตาแปลกแตกต่างกันแค่ไหน ก็ยังมีความสวยงามให้เราได้ชื่นชมเสมอ วันนี้เราได้คัดเลือกแคคตัสที่หน้าตาแปลก แต่สวยงามมาให้ชมกันค่ะ...เมื่อใครชอบก็ไปหาซื้อมาประดับบ้านกันได้นะคะ





## ผจญภัยผจญผจญผจญกับ Flying Hanuman



สถานที่ทำกิจกรรมผจญภัยเชิงอนุรักษ์แนว Eco-adventure สุดเร้าใจ เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่กลัวความสูง รักความท้าทาย โดยนักท่องเที่ยวจะได้โหนสลิงหรือที่เรียกว่า "Zipline" บนยอดเขาน้ำตกกระทู้ พร้อมทัวร์ป่าอันอุดมสมบูรณ์ของภูเก็ต ชิมรสชาติความงดงามของธรรมชาติ และเรียนรู้พันธุ์ไม้พื้นเมืองนานาชนิด โดยมีกิจกรรมให้ทำทั้งหมด 28 ฐาน แต่ละฐานสร้างความตื่นเต้นเร้าใจได้ไม่น้อย ทั้งโหนสลิงจากต้นไม้ต้นหนึ่งไปอีกต้นหนึ่ง เดินบนสะพานกลางอากาศ เดินบันไดวนรอบต้นไม้ใหญ่ สเก็ตบอร์ดกลางอากาศ ไรด์ตัวจากต้นไม้สูง 40 เมตร ฯลฯ มาร่วมลุ้นและตื่นเต้นไปพร้อม ๆ กัน ใครที่มีหัวใจแอดเวนเจอร์ก็สามารถไปเที่ยวที่นี่ได้ รับรองความสนุกค่ะ



ที่อยู่ : 89/16 หมู่ 6 ซอยน้ำตกกระทู้ ถนนวิจิตรสงคราม

ตำบลกระทู้ อำเภอกะทู้ จังหวัดภูเก็ต 83120

เวลาเปิด-ปิด : เปิดทุกวัน ตั้งแต่เวลา 08.00-18.00 น.

โทรศัพท์ : 0 7632 3264-5, 08 1979 2332

เว็บไซต์ : [www.flyinghanuman.com](http://www.flyinghanuman.com) และ เฟซบุ๊ก : Flying Hanuman



# “หมาล่า” ปิ้งย่างสไตล์ยูนิยาม

**COOL!**



ถ้าจะพูดถึงร้านปิ้งย่างยูนิยามหรือที่เราเรียกอีกชื่อว่า “หมาล่า” นั้นคงจะมีไม่กี่ร้าน แต่ที่เด็ดในภูเก็ตต้องยกให้ร้านนี้ค่ะ “อาเจค”

ซึ่งหลายคนอาจจะยังไม่รู้จักหมาล่าว่าคืออะไร หมาล่า เป็นเครื่องปรุงพริกของจีนรูปร่างหน้าตาคล้ายเม็ดพริกไทยดำ เอามาป่นแล้วผสมสูตรของทางร้าน แล้วมาโรยบนวัตถุดิบต่างๆที่จะนำไปปิ้งย่าง ซึ่งวันนี้เราจะพาไปชิมร้านปิ้งย่างสไตล์ยูนิยามหมาล่า ที่ซอยลานหอยแฉวง วงเวียนม้าน้ำ เข้ามาในซอยร้านข้ามตมยันหว่าง ซึ่งร้านอาเจคจะอยู่ติดกับร้านข้ามตมยันหว่างค่ะ และอยู่ตรงข้ามร้านลานหอย



บรรยากาศในร้านก็จะเป็นร้านเล็กบรรยากาศชิวิๆ เจ้าของร้านเป็นกันเอง ลูกค้าส่วนมากที่แวะเวียนมาจะเป็นกลุ่มของวัยทำงาน เพื่อมาพบปะสังสรรค์ ที่ร้านจะขายพวกเครื่องดื่มและของปิ้งย่าง โดยที่ร้านจะมีของให้เลือกทานหลายอย่างหมุนเวียนกันไป เช่น หมูสามชั้น ปีกไก่ น่องไก่ ไส้หมู ไส้กรอก เห็ดออริจิ กระเจี๊ยบ ข้าวโพด ราคาไม้ละ 10 บาท (ยกเว้นส่วนปีกไก่ น่องไก่ 15 บาท) เอามาทาน้ำมันงาแล้ว มาปิ้งโรยผงหมาล่า สูตรเด็ดจากทางร้าน รสชาติ จะเผ็ดๆ ซาๆ ที่ลิ้น เป็นเอกลักษณ์ของจีนยูนิยาม ถือว่าแซบมากกกกอยากให้ เพื่อนๆ ได้ลองไปชิมแล้วจะติดใจ คอนเฟิร์มค่ะ







**ปวงข้าพระพุทธเจ้า ขอน้อมเกล้าฯน้อมกระหม่อม  
รำลึกในพระมหากรุณาธิคุณหาที่สุดมิได้**

**ข้าพระพุทธเจ้า ผู้บริหาร และพนักงาน บริษัทเครือ กูเกิ้ลวิลล่า**