



អំពីអាជីវកម្មសាធារណរដ្ឋបាល និងការបង្កើតរឹងចាំបាល

เจ้าของกิจการส่วนตัว

“ตอนนี้หวานเย็นมีปัญหาเรื่องสีผอม เพราะมีผอมขาวมากกว่า 80 เปอร์เซ็นต์ และไม่สามารถย้อมสีผอมได้อ่อง เพราะมีอาการแพ้ผลิตภัณฑ์ย้อมสีผอมที่ขายตามห้องตลาด ทำให้เกิดเป็นผดและสีขาวขึ้นบริเวณหนังศรีษะ พยายศรีษะร้าวคายูก็จะชอบแกะจิกเดินทางอักเสบอยู่ตลอดเวลา “เมื่อเพื่อนสนิทแนะนำให้ลองรับประทาน OLIVIE Force แบบเม็ดแคปซูลที่มีสารไฮดรอกซิไฮโดรคลอสูงกว่าเบรนด์อื่น 30 เท่า วันละ 2 แคปซูล แล้วหมักผัดด้วยน้ำมันมะกอก OLIVIE Plus 30x ค้างคืนแล้วค่อยสระออก ใช้เวลาประมาณหนึ่งเดือน รู้สึกได้ทันทีว่าผดและสีขาวที่ศรีษะหายไปเร็วมาก ปกติกว่าจะหายต้องใช้เวลาหลายเดือน ส่วนสีผอมนั้นคงต้องต่อไปใช้ระยะเวลานานกว่านี้ แต่ตอนนี้หวานเย็นขอมาให้สามี (ไม่เกิด - อวรรณภาพ เกษตรทัต) รับประทานด้วย เพราะเขามีปัญหาเรื่องความดัน คอเลสเตอรอล สัน屁股จะต้องตรวจร่างกายประจำปี จะเอาผลมาใช้ร่วมกัน (หัวเราะ)

นอกจากนี้เรอยังทดลองใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวหน้าของแบรนด์ OLIVIE ภายใต้ชื่อ



OLIVIE Beauty

“ใช้ทาผิวน้ำเข้า - เย็น
แล้วค่อยตามด้วยครีมกันแดด
แรกๆ ก็เงร่วงกลิ่นจะแรงเกิน
แต่พอได้ใช้แล้วโวเคลีย
ไม่รู้สึกว่าทาน้ำมันมากอก
ผิวน้ำหวานเย็นจะแห้งและ
แพ้ง่าย จึงใช้แต่ผลิตภัณฑ์จาก
คลินิกพิเศษเท่านั้น ”ไม่ถอยง้อห้าม
ผลจะขึ้นเต็มหน้าเลย แต่กับ
OLIVIE Beauty ”ไม่แพ้และ
ผิวน้ำชุ่มชื่นขึ้น ด้วยเพรีร่า
OLIVIE เป็นผลิตภัณฑ์
ออร์แกนิก 100% ออร์เชนต์”

การดูแลสุขภาพและการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ดีต่อสุขภาพจะเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนไม่ควรมองข้าม



អំពីរបាយកម្ពុជា

นักโภชนาการและเชฟชื่อดัง

สำหรับ “เชฟป้อม” น้ามันจะออกถือเป็นส่วนสำคัญ
ในการประชุม และเป็นวัสดุติดบินที่ขาดไม่ได้

“เวลาปรงอาหาร โดยเฉพาะอาหารฝรั่งอย่างสปาเกตตี สลัด หรือแม้แต่เวลาหมักเนื้อ บางครั้งก็น้ำมันมะกอก มาใส่เพิ่งชินนามอนสำหรับปรุงอาหารกับข้าวปัง ปกติติดนิสัยให้น้ำมันมะกอกกระดับพรีเมียมที่ได้รับรางวัลประทานคุณภาพมากตาม รวมถึงรางวัลด้านรสชาติที่ร้านอาหารชั้นนำระดับมิชลิน นำมาใช้ ด้วยกลิ่นและรสชาติ ทำให้แต่ละเมนูพิเศษและน่ารับประทาน เมื่อได้ทราบถึงคุณประโยชน์ของน้ำมันมะกอก ทำให้ต้องซื้อไว้ติดครัวเสมอ

“จะเห็นได้ว่าคือพืชของประเทศไทยเดิมๆเรื่องนี้ยังคงคือน้ำมันมะกอก เกรวันประทานทุกวันด้วยการโรยกับอาหาร ต่างๆ ประชากรของเจ้าปีงไม่ค่อยป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน หรือเสียชีวิตด้วยโรคภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน”

สำหรับผู้ที่จะนำเข้ามานอกจากมาปูรุ่งอาหาร เชฟป้อม
แนะนำถึงสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม

“น้ำมันมะกอกสามารถนำมาปูร์งอาหารได้ แต่ต้องหมักตั้งไม่เกิน 55 องศา อย่างถ้าต้องนำอาหารไปอบ ควรวางให้คลายความร้อนก่อน แล้วค่อยโรยน้ำมันมะกอกบนอาหาร ไม่แนะนำให้นำไปผัดหรือทอด เพราะจะทำให้คุณประโยชน์หมดไป เวลาป่นนำผักผลไม้สำหรับดีมตตอนเข้า ก็ไม่ควรใส่น้ำมันมะกอกลงไปในเครื่องป่น เพราะความร้อนจะสูงเกิน ต้องป่นหากอย่างให้เสร็จแล้วค่อยราดลง ขึ้นไปเรื่อยๆ ให้เข้ากัน

“สำหรับการเลือกซื้อ ต้องเลือกน้ำมันมะกอกที่ปราบ
ไขขัดสีทึบเท่านั้น เพราะสารไซเดอร์ออกซิไดโอดจะกลัวแสง
ถ้าหิ้งเอวไวในขวดใส คุณค่าของน้ำมันมะกอกจะลดลงไป
ร้อยละ”

อีกหนึ่งความพิถีพิถันที่เซพชื่อตั้งให้ความสำคัญคือ การเลือกสิ่งที่ดีให้ผับริโภค ☺