

Date : July 27, 2013

Media Title : Krungthep Turakij

Page : No. XX3

ย่าเห็ด3พี่น้อง ของสาวจีจี



t fame

นุกวนชวนชิม

ภาพ : ธัชกร ปัญญาพนิษฐกุล

นี่ ภารกิจสาวไฟแรง นามว่า **จีจี - มลธิดา มหาชนะบุญญาพัฒน์** เจ้าของร้านธิดา ซุป ประตุน้ำ และกำลังจะสร้างแบรนด์ไฮเอนด์ในชื่อ Molt เพื่อส่งออกไปต่างประเทศ สาวคนนี้ออกว่าขอเมินธุรกิจริสอร์ทของครอบครัว หากหันมาสร้างธุรกิจของตัวเอง หลังจากเรียนจบปริญญาตรีด้านการตลาดจาก ABAC เธอออกไปทำงานประจำอยู่ระยะหนึ่งจนเข้าสู่ธุรกิจเสื้อผ้า และประสบความสำเร็จในชีวิตด้วยอายุเพียง 29 ปี จีจีเล่าถึงตัวเองว่า

“หลังจากเรียนจบมา ไปทำงานโรงแรม 4-5 เดือน ทำหน้าที่การตลาด เป็นเซอร์วิสพาร์ทเมนท์ รู้สึกว่าไม่ตรงกับไลฟ์สไตล์ของเรา แล้วเมื่อ 5 ปีที่แล้วเราไปเดินเล่นแถวประตุน้ำ เพื่อนถามว่ามีห้องอยู่สนใจมั๊ย เราคิดว่าไม่เคยทำเสื้อผ้ามาก่อน ไม่มีความรู้อะไรเลย เย็บผ้าก็ไม่ใช่ แต่เหมือนโอกาสมาถึงเราก็คว้าเอาไว้ แล้วก็ไปหาช่างตามแหล่งที่เรารับจ้างเย็บเสื้อผ้า หาในอินเทอร์เน็ตบ้างเพื่อมาทำร้านเสื้อ”

เธอเล่าว่าการออกแบบเสื้อผ้าต่าง ๆ ของเธอคือพรแสวงล้วน ๆ แปรนด์ “ธิดา” เน้นกลุ่มลูกค้าจำนวนมาก สวมใส่ได้หลากหลายวัย ราคาถูก เน้นงานส่งออก กับกลุ่มลูกค้าต่างชาติ ต่างจังหวัด

“ปัญหาของการทำงานก็มีบ้าง เพราะบางทีแพ้น้ำแรงไปเร็ว บางทีเราสต็อกผ้าเอาไว้ แต่เลิกฮิตไปแล้วเราก็ต้องเก็บผ้าไว้ก่อนเผื่อว่าจะกลับมาฮิตอีก ตอนนี้ลูกค้าหลัก ๆ เลยคือสิงคโปร์ ซัวเลย์และไม่ค่อยต่อราคา มีลูกค้ามาเลเซีย ฟิลิปปินส์ เขมรก็

เริ่มมาเยอะ พม่าก็เริ่มมา ต้นเดือนหน้าจะบินไปดูตลาดที่พม่า”

เธออยากทำเสื้อผ้าที่มีคุณภาพ ราคาสมเหตุผล ไม่แพงเกินไป ใส่ได้บ่อย ๆ เพราะเข้าใจผู้หญิงที่ต้องซื้อเสื้อผ้า ซอบแต่งตัว

จีจียังดูอ่อนเยาว์ เธอดูแลตัวเองด้วยการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เล็กกินสัตว์ใหญ่ หมั่นออกกำลังกาย เข้าสปา เป็นต้น

วันนี้จีจี ขอชิมครัวของ ‘ไฟฟ้า’ ศูนย์การเรียนรู้เพื่อชุมชน ของธนาคาร TMB ย่านประดิพัทธ์ซอย 14 เพื่อปรุงเมนูดูแลสุขภาพ ชื่อ **ย่าเห็ด 3 พี่น้อง** ที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ เพราะเห็ดเป็นอาหารที่ให้โปรตีนสูง สามารถทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้ ไร้ไขมันอีกด้วย อีกทั้งไม่มีสาร

ตกค้างเหมือนเนื้อสัตว์ แต่ถ้านำเห็ดอย่างน้อย 3 ชนิด มาปรุงเป็นอาหารจานเดียวกันก็จะเกิดประโยชน์อย่างมาก

เห็ดยังช่วยล้างพิษที่สะสมในตับ ทั้งจากอาหารและสารเคมีเช่นพิษจากสุรา สารตกค้างในเนื้อสัตว์ สารเคมีจากเครื่องสำอาง (ลิปสติกสียส และน้ำยาย้อมผม)

ช่วยล้างไขมันในตับ ล้างพิษพวกอนุมูลอิสระ สาเหตุของการเกิดเนื้องอก มะเร็ง และสารพิษที่ส่งผลร้ายต่อร่างกาย อีกทั้งผักนานาชนิดที่ใส่ลงไปก็มีวิตามินแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการ

