

ภาพถ่ายประกอบบทความ เรื่อง“REST”
EDITORIAL PHOTOGRAPHY TITLED “REST”

นางสาวอุษณีย์ โฉมศรีสิริกุล

ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการถ่ายภาพ ภาควิชาศิลปะ
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ปีการศึกษา 2559

ภาพถ่ายประกอบบทความ เรื่อง “ REST ”
EDITORIAL PHOTOGRAPHY TITLED “ REST ”

นางสาวอุษณีย์ โฉมศรีสิริกุล

ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการถ่ายภาพ ภาควิชาศิลปะศิลป์
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ปีการศึกษา 2559

ใบอนุมัติศิลปนิพนธ์

ภาพถ่ายประกอบบทความ เรื่อง “ REST ”
EDITORIAL PHOTOGRAPHY TITLED “ REST ”

นางสาว อุษณีย์ โฉมศรีสิริกุล
MISS.USANEE CHOMSRISIRIKUL

ภาควิชาศิลปะ ศิลป์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
อนุมัติให้ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาการถ่ายภาพ

อาจารย์ที่ปรึกษาศิลปนิพนธ์.....อรุชา จักรคชาพล..... วันที่ 5/6/60.....
(อาจารย์อรุชา จักรคชาพล)

หัวข้อศิลปนิพนธ์

“REST”

ชื่อ	นางสาวอุษณีย์ โฉมศิริสิริกุล
สาขาวิชา	การถ่ายภาพ
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	2559
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์อุรษา จักรคชาพล

บทคัดย่อ

จากการที่ข้าพเจ้าได้อ่านบทความที่เกี่ยวกับอาหารและสุขภาพ ตลอดจนแนวทางการกินเพื่อป้องกันและรักษาโรคและจึงได้สื่อสารเรื่องอาหารกับสุขภาพและความเจ็บป่วยเนื่องจากสังคมปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก การดำเนินชีวิตที่เร่งรีบและมีอาหารให้เลือกมากมาย สังคมยุคปัจจุบันมีพฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม จึงทำให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ให้มีความสำคัญกับอาหารที่บริโภคน้อยลง บริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ บริโภคอาหารมากเกินไป และไม่รับประทานอาหารเป็นเวลา ทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ตลอดจนแนวทางการกินเพื่อจะที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคไมเกรน โรคอ้วน เป็นต้น และให้ความรู้ด้านโภชนาการอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย และด้วยเหตุผลนี้จึงเหมาะเป็นอย่างยิ่งที่จะใช้ภาพหุ่นนิ่งเพื่อนำเสนอวัตถุดิบอาหารและสอดคล้องกับบทความในรูปแบบที่เข้าใจง่าย จากบทความที่ข้าพเจ้าได้อ่าน ทำให้ข้าพเจ้ามีจินตนาการภาพประกอบบทความที่น่าสนใจ และสามารถสื่อสารบทความอาหารและสุขภาพ ให้มีความสอดคล้องกันและสะท้อนในมุมมองของข้าพเจ้า มาสร้างผลงาน Editorial จำนวน 16 ภาพ

กิตติกรรมประกาศ

- ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณ อาจารย์อุรุษา จักรคชาพล อาจารย์ที่ปรึกษาที่แนะนำแนวทางและสอนในกระบวนการทำงาน ส่งผลให้งานนี้ออกมาดังที่ข้าพเจ้าตั้งใจ
- ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณ อาจารย์สุทธิศักดิ์ ดิษฐทรงจรรย์ ที่แนะนำและสอนกระบวนการทำงานของข้าพเจ้าทุกขั้นตอนจน เป็นผลสำเร็จ และข้าพเจ้าขอขอบคุณอาจารย์ทุกท่านที่ให้คำปรึกษาในเรื่องรายละเอียดต่างๆ ในการทำงาน
- ขอขอบคุณ คุณบอล นายอภิวัฒน์ แซ่ตั้ง ผู้ดูแลสไตล์ช ที่มาช่วยออกแบบให้งานข้าพเจ้าออกมาให้รูปแบบที่ตั้งใจไว้ และสวยงาม
- ขอขอบคุณ คุณแอม นายศุภันธร กันจันะ ที่สละเวลา来帮助ข้าพเจ้าดูแลเรื่องไฟ
- ขอขอบคุณ คุณอู๋ นางสาวธนาภา สเลตานนท์ ที่คอยช่วยเหลือข้าพเจ้าทุกอย่าง และเพื่อนๆ ที่คอยอยู่เคียงข้างข้าพเจ้าเสมอ
- ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณ บิดา มารดา ที่คอยสนับสนุนเรื่องเงินและในทุกๆเรื่อง

คำนำ

ศิลปนิพนธ์เล่มนี้ของข้าพเจ้ามีการศึกษาและถูกถ่ายทอดลงในผลงานที่ชื่อว่า REST โดยกระบวนการทำงานทั้งหมด ถูกบันทึกลงไว้ในศิลปนิพนธ์เล่มนี้ งานศิลปนิพนธ์เล่มนี้มีแรงบันดาลใจมาจากหนังสือ กินตันโรค ผู้เขียน ศาสตราจารย์ ดร.ทวิทอง หงษ์วิวัฒน์ โดยข้าพเจ้านำมาประยุกต์สร้างสรรค์ผลงานตามความเข้าใจของข้าพเจ้า ในรูปแบบของการนำเสนอเป็นประเภทภาพถ่าย Editorial

ข้าพเจ้าหวังว่า ศิลปนิพนธ์เล่มนี้จะมีประโยชน์กับผู้สนใจในงานประเภทภาพถ่าย Editorial ในภายภาคหน้าต่อไป

นางสาว อุษณีย์ โฉมศรีสิริกุล

สารบัญ

บทคัดย่อ

กิตติกรรมประกาศ

สารบัญภาพ

บทที่ 1	ความเป็นมา ความสำคัญและการสร้างสรรค์	1
1.1	ความเป็นมา ความสำคัญและการสร้างสรรค์	1
1.2	แนวคิดในการสร้างสรรค์	1
1.3	วัตถุประสงค์ของการสร้างสรรค์ผลงาน	1
1.4	ขอบเขตของการสร้างสรรค์	1
1.5	ขั้นตอนการสร้างสรรค์	1
บทที่ 2	ข้อมูลในการสร้างสรรค์	2
2.1	ความหมายของภาพประกอบสิ่งพิมพ์	2
2.2	หน้าที่ของภาพประกอบสิ่งพิมพ์	2
2.3	ความรู้เกี่ยวกับการสร้างภาพประกอบ	2
2.4	หน้าที่ของภาพประกอบกับงานออกแบบกราฟิก	3
2.5	การสร้างภาพประกอบมี 3 ลักษณะ	4
2.6	ความหมายของภาพถ่ายประกอบสิ่งพิมพ์(Editorial Photography)	5
2.7	ความหมายของการถ่ายภาพอาหาร(Food Photography)	6
2.8	การถ่ายภาพ still life	7
2.9	บทความ	8
2.9.1	กินอย่างไรหัวใจมีความสุขภาพ	8-9
2.9.2	สุดเลียดสุดลูก	9
2.9.3	อาหารสร้างกระดูก	9-10
2.9.4	อาหารต้านเบาหวาน	10-11
2.9.5	อาหารกับไมเกรน	11
2.9.6	อาหารสมองและอาหารอารมณ์	12
2.9.7	กินอย่างไรไม่อ้วน	12-13
2.9.8	อาหารกาม	13-14
2.10	การตีบทความไปสู่ภาพประกอบ	14
2.11	ช่างภาพที่มีอิทธิพลในการสร้างสรรค์	15
2.12	ศิลปินที่มีอิทธิพลในการสร้างสรรค์	16
บทที่ 3	วิธีการดำเนินการสร้างสรรค์ผลงาน	17
3.1	วิเคราะห์ข้อมูล	17
3.2	การเตรียมงานก่อนการสร้างสรรค์	17
3.2.1	สเก็ตภาพในแต่ละรูป	17-32
3.2.2	กราฟฟิก	28-35

3.2.3 Prop	33
3.2.4 Pre-lighting	33
3.2.5 Equipment	34
3.2.6 shooting table	35
เบื้องหลังการถ่ายทำ	36
3.4 ขั้นตอนการถ่ายทำ	37-52
3.5 ขั้นตอนการตกแต่งภาพ	53-55
บทที่ 4 ผลงาน	56
4.1 ภาพที่ผ่านกระบวนการตกแต่งเรียบร้อยแล้วทั้ง 16 ภาพ	56-63
บทที่ 5 บทสรุป	64
5.1 สรุปผลการทำงาน	64
5.2 ปัญหาที่เกิดขึ้น	64
5.3 แนวทางการแก้ไข	64
5.4 ข้อเสนอแนะ	64
5.5 วิจารณ์ตัวข้าพเจ้า	64
บรรณานุกรม	65
ประวัติผู้แต่ง	66

สารบัญภาพ

ภาพที่ 1 ตัวอย่างงานภาพประกอบ	2
ภาพที่ 2 ตัวอย่างงานภาพประกอบหนังสือ	3
ภาพที่ 3 ตัวอย่างงานภาพประกอบDocumentary	4
ภาพที่ 4 ตัวอย่างงานภาพประกอบIllustrative images	5
ภาพที่ 5 ตัวอย่างงานภาพStill life	6
ภาพที่ 6 ภาพหนังสือกินต้านโรค	8
ภาพที่ 7 carl Kleine	15
ภาพที่ 8 ตัวอย่างงานcarl Kleine	15
ภาพที่ 9 Kyle Bean	16
ภาพที่ 10 ตัวอย่างงาน Kyle Bean	16
ภาพที่ 11 สเก็ต 1 กินอย่างไรหัวใจมีสุขภาพ	17
ภาพที่ 12 สเก็ต 2 กินอย่างไรหัวใจมีสุขภาพ	17
ภาพที่ 13 สเก็ต 3 สุดเลือดสุดลูก	18
ภาพที่ 14 สเก็ต 4 สุดเลือดสุดลูก	18
ภาพที่ 15 สเก็ต 5 อาหารสร้างกระดูก	19
ภาพที่ 16 สเก็ต 6 อาหารสร้างกระดูก	19
ภาพที่ 17 สเก็ต 7 อาหารต้านเบาหวาน	20
ภาพที่ 18 สเก็ต 8 อาหารต้านเบาหวาน	20
ภาพที่ 19 สเก็ต 9 อาหารต้านไมเกรน	21
ภาพที่ 20 สเก็ต 10 อาหารต้านไมเกรน	21
ภาพที่ 21 สเก็ต 11 อาหารสมองและอารมณ์	22
ภาพที่ 22 สเก็ต 12 อาหารสมองและอารมณ์	22
ภาพที่ 23 สเก็ต 13 กินอย่างไรไม่อ้วน	23
ภาพที่ 24 สเก็ต 14 กินอย่างไรไม่อ้วน	23
ภาพที่ 25 สเก็ต 15 อาหารงาม	24
ภาพที่ 26 สเก็ต 16 อาหารงาม	24
ภาพที่ 27 กราฟฟิก 1	25
ภาพที่ 28 กราฟฟิก 2	25
ภาพที่ 29 กราฟฟิก 3	26
ภาพที่ 30 กราฟฟิก 4	26
ภาพที่ 31 กราฟฟิก 5	27
ภาพที่ 32 กราฟฟิก 6	27
ภาพที่ 33 กราฟฟิก 7	28
ภาพที่ 34 กราฟฟิก 8	28
ภาพที่ 35 กราฟฟิก 9	29
ภาพที่ 36 กราฟฟิก 10	29

ภาพที่ 37 กราฟฟิก 11	30
ภาพที่ 38 กราฟฟิก 12	30
ภาพที่ 39 กราฟฟิก 13	31
ภาพที่ 40 กราฟฟิก 14	31
ภาพที่ 41 กราฟฟิก 15	32
ภาพที่ 42 กราฟฟิก 16	32
ภาพที่ 43 รูปพร้อมที่ใช้ประกอบในงาน	33
ภาพที่ 44 Lighting Diagram	33
ภาพที่ 45 Pre-lighting	33
ภาพที่ 46 เบื้องหลังการถ่ายทำ	36
ภาพที่ 47 การเลือกภาพShot ที่ 1	37
ภาพที่ 48 การเลือกภาพShot ที่ 2	38
ภาพที่ 49 การเลือกภาพShot ที่ 3	39
ภาพที่ 50 การเลือกภาพShot ที่ 4	40
ภาพที่ 51 การเลือกภาพShot ที่ 5	41
ภาพที่ 52 การเลือกภาพShot ที่ 6	42
ภาพที่ 53 การเลือกภาพShot ที่ 7	43
ภาพที่ 54 การเลือกภาพShot ที่ 8	44
ภาพที่ 55 การเลือกภาพShot ที่ 9	45
ภาพที่ 56 การเลือกภาพShot ที่ 10	46
ภาพที่ 57 การเลือกภาพShot ที่ 11	47
ภาพที่ 58 การเลือกภาพShot ที่ 12	48
ภาพที่ 59 การเลือกภาพShot ที่ 13	49
ภาพที่ 60 การเลือกภาพShot ที่ 14	50
ภาพที่ 61 การเลือกภาพShot ที่ 15	51
ภาพที่ 62 การเลือกภาพShot ที่ 16	52
ภาพที่ 63 การแปลงไฟล์ออกมาเป็นไฟล์ Tiff	53
ภาพที่ 64 การนำไฟล์มา Retouch ต่อในโปรแกรม Photoshop	54
ภาพที่ 65 ภาพก่อน Retouch	54
ภาพที่ 66 ภาพที่ Retoch เรียบร้อยแล้ว	54
ภาพที่ 67 ภาพที่ Retoch เสร็จสมบูรณ์แล้ว	55
ภาพที่ 68 กราฟฟิกรูปแบบเสร็จสมบูรณ์ที่ได้สเก็ตไว้ตั้งแต่ต้น	55
ภาพที่ 69 รวมภาพที่เสร็จสมบูรณ์กับกราฟิก	55
ภาพที่ 70 การปรับแต่งโทนภาพ	55
ภาพที่ 71 ผลงานจริง Shot ที่ 1	56
ภาพที่ 72 ผลงานจริง Shot ที่ 2	56
ภาพที่ 73 ผลงานจริง Shot ที่ 3	57
ภาพที่ 74 ผลงานจริง Shot ที่ 4	57

ภาพที่ 75 ผลงานจริง Shot ที่ 5	58
ภาพที่ 76 ผลงานจริง Shot ที่ 6	58
ภาพที่ 77 ผลงานจริง Shot ที่ 7	59
ภาพที่ 78 ผลงานจริง Shot ที่ 8	59
ภาพที่ 79 ผลงานจริง Shot ที่ 9	60
ภาพที่ 80 ผลงานจริง Shot ที่ 10	60
ภาพที่ 81 ผลงานจริง Shot ที่ 11	61
ภาพที่ 82 ผลงานจริง Shot ที่ 12	61
ภาพที่ 83 ผลงานจริง Shot ที่ 13	62
ภาพที่ 84 ผลงานจริง Shot ที่ 14	62
ภาพที่ 85 ผลงานจริง Shot ที่ 15	63
ภาพที่ 86 ผลงานจริง Shot ที่ 16	63

บทที่ 1

ความเป็นมา ความสำคัญและการสร้างสรรค์

1.1 ความเป็นมา ความสำคัญและการสร้างสรรค์

จากการที่ข้าพเจ้าได้อ่านบทความเกี่ยวกับ อาหารและสุขภาพ ตลอดจนแนวทางการกินเพื่อป้องกันและรักษาโรคและจึงได้สื่อสารเรื่องอาหารกับสุขภาพและความเจ็บป่วยเนื่องจากสังคมปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก การดำเนินชีวิตที่เร่งรีบและมีอาหารให้เลือกมากมาย สังคมยุคปัจจุบันมีพฤติกรรมบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม จึงทำให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร ให้มีความสำคัญกับอาหารที่บริโภคน้อยลง บริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ บริโภคอาหารมากเกินไป และไม่รับประทานอาหารเป็นเวลา ทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ตลอดจนแนวทางการกินเพื่อจะที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคหัวใจ โรคกระดูก โรคเบาหวาน โรคไมเกรน โรคอ้วน เป็นต้น และให้ความรู้ด้านโภชนาการอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย และด้วยเหตุผลนี้จึงเหมาะเป็นอย่างยิ่งที่จะใช้ภาพหุ่นนิ่งเพื่อนำเสนอวัตถุดิบอาหารและสอดคล้องกับบทความในรูปแบบที่เข้าใจง่าย

จากบทความที่ข้าพเจ้าได้อ่าน ทำให้ข้าพเจ้ามีจินตนาการภาพประกอบบทความที่ดูน่าสนใจ และสามารถสื่อสารบทความอาหารและสุขภาพ ให้มีความสอดคล้องกันและสะท้อนในมุมมองของข้าพเจ้า

1.2 แนวคิดในการสร้างสรรค์

rest คือให้ความหมายไว้หลายอย่างแปลว่าพักก็ได้ ซึ่งเหมือนอาหารที่เข้าไปในร่างกายแล้วมันพักเอาไว้ ให้ดูดซึมสารอาหารก่อนค่อยขับออกหรือการกินอาหารที่มีผลดีต่อร่างกายก็เหมือนเป็นพักผ่อนอย่างหนึ่งให้ระบบย่อยได้ทำงานอย่างเต็มที่ผ่อนคลายในรูปแบบที่เข้าใจง่ายและกราฟฟิกน่ารักสำหรับทุกวัยที่ทำให้เข้าไปในอาหารสุขภาพมากขึ้น

1.3 วัตถุประสงค์ของการสร้างสรรค์ผลงาน

เพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพรวมของบทความที่ถูกแบ่งบทให้มีความสอดคล้องกันมากขึ้นให้ผู้อ่านได้มีจินตนาการต่อภาพที่ได้สื่อออกไป

1.4 ขอบเขตของการสร้างสรรค์

การถ่ายภาพ Editorial ครั้งนี้ ถ่ายทั้งหมด 16 ภาพ โดยใช้กล้อง Canon 5Dmark4 เทคนิคที่ใช้จะใช้ไฟสตูดิโอเพื่อให้ได้ภาพตามอารมณ์ที่ต้องการ และนำมาอัดขยายภาพ 16x20 นิ้ว และจัดทำ Photo Book

1.5 ขั้นตอนการสร้างสรรค์

1. ได้เรียนรู้ถึงเทคนิคการถ่ายภาพ Editorial
2. ได้เรียนรู้โภชนาการอาหารที่มีผลต่อร่างกาย
3. ได้เรียนรู้ถึงการจัดวางองค์ประกอบของภาพถ่าย Illustrative Images
4. ได้เรียนรู้การระบบการทำงานการเตรียมการถ่ายภาพ
5. ได้เรียนรู้ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและวิธีการจัดการแก้ไขปัญหา

บทที่ 2 ข้อมูลในการสร้างสรรค์

2.1 ความหมายของภาพประกอบสิ่งพิมพ์

ภาพประกอบสิ่งพิมพ์ หมายถึงเนื้อหาส่วนที่เป็นภาพที่ปรากฏในเอกสาร สิ่งพิมพ์ต่างๆนอกเหนือจากเนื้อหาข้อความที่เป็นตัวอักษร ภาพเหล่านี้อาจเป็นภาพวาดหรือ ภาพถ่ายก็ได้ และยังนับรวมถึงภาพกราฟิกต่างๆ เช่น จุด เส้น สี แถบกราฟิกหรือ ภาพลายเส้น เรขาคณิตอื่นๆ ที่ใช้ในการตกแต่งสิ่งพิมพ์

2.2 หน้าที่ของภาพประกอบสิ่งพิมพ์

- 1 . ใช้สร้างความเข้าใจ การอธิบายถึงสิ่งหนึ่งสิ่งใดบางครั้งตัวอักษรก็มีข้อจำกัด ที่จะบ่งบอกถึงสิ่งที่อธิบายนั้นว่าเป็นอย่างไรในบางกรณีแม้ว่าผู้บรรยายจะมีความสามารถในการใช้ถ้อยคำมากสักเพียงใดก็ไม่อาจทำให้เกิดความเข้าใจได้โดยง่าย
- 2 . ใช้เสริมความเข้าใจ การนำภาพประกอบมาใช้ในกรณีที่ข้อความสามารถสร้างความเข้าใจในระดับหนึ่งแล้วแต่ยังไม่ชัดเจน จึงจำเป็นต้องใช้ภาพประกอบเพื่อเสริมความเข้าใจให้ชัดเจนยิ่งขึ้น เช่นการอธิบายพุทธลักษณะของพระพุทธรูปสมัยต่างๆ ถ้ามีภาพประกอบเพื่อเสริมความเข้าใจในรายละเอียดเพิ่มเติมก็จะทำให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น
- 3 . ใช้เป็นหลักฐานเพื่อบ่งบอกบุคคล ในการบ่งบอกถึงตัวบุคคล ไม่อาจใช้ข้อความอธิบายให้เห็นภาพหรือเข้าใจได้ว่าบุคคลผู้นี้มีหน้าตาเป็นอย่างไร แต่ถ้าพิมพ์ภาพลงแล้วบอกชื่อ ผู้ที่เห็นก็จะรู้จักและจดจำได้ทันที
- 4 . ใช้เป็นหลักฐานอ้างอิงหรือแสดง เหตุการณ์ ภาพประกอบสามารถนำมาใช้เป็นหลักฐานประกอบคำบรรยายในกรณีเหตุการณ์นั้นสำคัญขนาดต้องบันทึกเป็นประวัติศาสตร์ หรือเหตุการณ์นั้นต้องการความรวดเร็วเพื่อการนำเสนอเป็นภาพข่าวลงในสื่อสารมวลชนต่างๆ เป็นบอกเล่าเหตุการณ์ให้เข้าใจโดยง่าย
- 5 . ใช้ตกแต่งหน้าสิ่งพิมพ์ ภาพประกอบช่วยให้สิ่งพิมพ์สวยงามน่าอ่านมากยิ่งขึ้น เทคโนโลยีการถ่ายภาพ ตกแต่งภาพ

2.3 ความรู้เกี่ยวกับการสร้างภาพประกอบ



ภาพที่ 1 ตัวอย่างงานภาพประกอบ

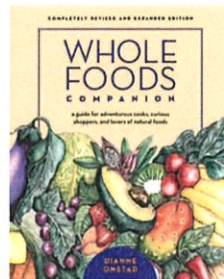
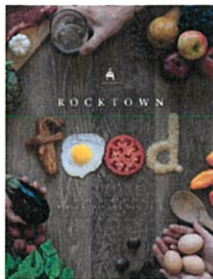
ที่มา : <https://www.gotoknow.org/posts/98771> สืบค้นเมื่อ 11 กุมภาพันธ์ 2560

2.4 หน้าที่ของภาพประกอบกับงานออกแบบกราฟิก

1. แสดงรูปร่างลักษณะสิ่งของ สินค้า หรือสิ่งต่างๆ ที่ต้องการให้เห็นเป็นรูปธรรม
2. เป็นสิ่งที่ชี้นำดึงดูดความสนใจให้ผู้พบเห็นเกิดความรู้สึกคล้อยตาม พอใจ ต้องการติดตามไปดู
3. ตกแต่งสิ่งพิมพ์ให้สวยงามเป็นที่พิกสายตาเมื่อใช้ร่วมกับตัวอักษร

ดังนั้น การสร้างภาพประกอบจึงมีความสำคัญ ซึ่งผู้สร้างภาพประกอบต้องคำนึงถึงคุณภาพของผลสำเร็จ เมื่อนำไปใช้ด้วยทุกครั้ง สิ่งหนึ่งที่ผู้สร้างภาพประกอบควรคำนึงถึง คือการนำวัสดุและเทคนิคต่างๆ มาใช้ ซึ่งวัสดุและเทคนิคเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะช่วยให้ภาพมีคุณภาพดีและสวยงาม ภาพประกอบในปัจจุบันมีราคาไม่ต่างกับงานศิลปะ ยิ่งผู้สร้างงานมีพื้นฐานเรียนรู้ศิลปะโดยตรง ภาพประกอบจะยิ่งมีคุณค่า มีราคาเพราะเป็นงานที่เข้าใจได้ง่ายในทันทีที่เห็น มีเทคนิคสร้างสรรค์ ดึงดูดความสนใจ หลายต่อหลายคนชอบภาพประกอบที่มีเทคนิค ความคิดสร้างสรรค์ของผู้สร้างงาน ผสมกับการใช้วัสดุอย่างมีคุณภาพ นำภาพประกอบไปตกแต่งหรือใช้งานอื่นๆ

การสร้างภาพประกอบจำเป็นต้องนึกถึงลักษณะงานที่ใช้สอยด้วย เช่น ภาพประกอบในหนังสือพิมพ์ ต้องการภาพประกอบที่เป็นความจริง แสดงบรรยากาศของจริง เหตุการณ์จริง มักเป็นภาพที่ไม่ต้องการเทคนิคมาก เป็นเพียงคำบอกเล่าเข้าใจง่าย มักใช้ภาพถ่ายเป็นภาพประกอบ ส่วนภาพประกอบในนิตยสาร นิยมทั้งภาพถ่ายที่มีการจัดองค์ประกอบให้สวยงามพองๆ กับการเขียนภาพประกอบเรื่องราวที่มีการเปิดกว้างทางด้านเทคนิคการทำงาน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับนิตยสารนั้นว่าเน้นเรื่องใดเป็นหลัก ภาพประกอบปกหนังสือ ถ้าเป็นประเภทปกหุ้มภาพประกอบควรเป็นเรื่องราวต่อเนื่องในภาพเดียวกัน มีความสัมพันธ์กันระหว่างปกหลังและสันปกด้วย ภาพประกอบประเภทเล่าเรื่องหรือบรรยายด้วยภาพ (Narrative illustration) ภาพประกอบประเภทนี้ต้องการความละเอียดสมจริง ดูแล้วรู้ในทันทีว่าเป็นเรื่องราวอะไร นิยมใช้ภาพวาดมากกว่าภาพถ่าย เพราะการวาดภาพจะได้รับความสวยงามของเทคนิค ความละเอียดประณีตมีเสน่ห์มากกว่าภาพถ่าย นิยมใช้กับนิตยสาร นิตานโบราณ



ภาพที่ 2 ตัวอย่างงานภาพประกอบหนังสือ

ที่มา : <https://www.gotoknow.org/posts/98771> สืบค้นเมื่อ 11 กุมภาพันธ์ 2560

การประกอบตกแต่งหน้าหนังสือ (Decorative illustration) นิยมใช้กับหนังสือที่ต้องการความสวยงาม และการชี้แนะโดยใช้ภาพประกอบที่เข้าช่วยบางจุด การจัดวางรูปภาพให้เหมาะสม จะช่วยให้หนังสืออ่านน่าซื้อมากยิ่งขึ้น ภาพประกอบประเภทนี้ จึงมีความสวยงามของการออกแบบภาพผสมกับตัวอักษรถ้าต้องการความสะอาดความสวยงาม ความน่ารัก มักใช้พื้นกระดาษสีขาวเขียนภาพด้วยสีน้ำ จะโปร่งเบา กว่าการใช้ภาพถ่าย

ภาพประกอบที่นำไปใช้หลากหลายแตกต่างกัน จำเป็นต้องมีลักษณะพิเศษไม่เหมือนกัน เช่น ภาพประกอบที่มีลักษณะเฉพาะเกี่ยวกับร่างกาย ประเภทภาพประกอบกายวิภาค (Medical illustration)

ภาพประวัติศาสตร์ หรือภาพประกอบที่เกี่ยวกับแฟชั่นเสื้อผ้า ภาพประกอบประเภทเทคนิค (Technical illustration) ต้องการความถูกต้องของเครื่องยนต์กลไกต่างๆ ยังต้องการความละเอียดมาก เพื่อความเข้าใจ ซึ่งใช้วิธีถ่ายภาพไม่ได้ ทั้งนี้เพราะเป็นการออกแบบงานเบื้องต้นก่อนไปทำเป็นหุ่นจำลองและนำไปสร้างจริง เช่น ภาพประกอบชิ้นส่วนภายในเครื่องจักรกลของรถยนต์และเครื่องบิน เป็นต้น

2.5 การสร้างภาพประกอบมี 3 ลักษณะ

1. การสร้างภาพประกอบด้วยการวาดรูปภาพที่จะใช้ประกอบด้วยมือ วิธีนี้เป็นวิธีที่ใช้มาก่อนเป็นการแก้ปัญหาที่มนุษย์จะนำภาพประกอบมาใช้อธิบาย หรือบอกในสิ่งที่อยากบอกให้ชัดเจนและขยายความเข้าใจ โดยนำตัวอักษรมาใช้ร่วม ซึ่งสมัยก่อนนั้นยังไม่ใช้กล้องถ่ายรูปบันทึกภาพไว้ปัจจุบัน การเขียนภาพประกอบด้วยมือยังมีความสำคัญอยู่เสมอแม้เทคโนโลยีต่างๆ จะนำหน้าสมัยไปมากแล้วก็ตาม คุณค่าของภาพประกอบที่เขียนด้วยมือจะมีความประณีต ความมีเสน่ห์ของงานศิลปะ และเป็นภาพประกอบที่ไม่อาจทำซ้ำได้อีก อาจได้ใกล้เคียงแต่ไม่สามารถเก็บได้เหมือนทั้งหมด ซึ่งภาพประกอบมีทั้งแบบเหมือนจริงและแบบการ์ตูน

2. การสร้างภาพประกอบจากการถ่ายรูป วิธีนี้มีการคิดค้นกันมาตั้งแต่ ค.ศ.1410 มีการพัฒนาเป็นลำดับจนถึง ค.ศ.1490 ประมาณ ค.ศ.1800 ลิสซึลกี (Lissisky) ชาวรัสเซีย และโมฮอลย นอจ (Moholy-Nagy) ชาวฮังการี สถาปนิกชาวเยอรมัน (Bauhaus) ในเยอรมนี ได้เริ่มนำภาพถ่ายเข้ามาใช้ในระบบพิมพ์งาน ความแตกต่างของภาพประกอบที่เป็นภาพเขียนและภาพถ่าย คือ ภาพถ่ายสามารถเห็นความจริงของสิ่งที่ต้องการ ได้หมดอย่างละเอียดและเป็นธรรมชาติ ภาพประกอบที่เป็นภาพเขียนสามารถใส่สี ใส่ความรู้สึกของจินตนาการ อาจแสดงความเป็นชีวิตชีวาของสี แสงเงาที่สร้างได้ ซึ่งภาพประกอบของทั้งสองอย่างนี้ต่างกัน จึงขึ้นอยู่กับลักษณะของงาน ความต้องการของลูกค้าว่าต้องการภาพประกอบแบบใด

3. การสร้างภาพประกอบด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ ปัจจุบันคอมพิวเตอร์มีบทบาทมาก มีโปรแกรมสำหรับสร้างภาพ มีรูปของโปรแกรมให้เลือกลักษณะภาพประกอบที่ได้ จะมีลักษณะแตกต่างกันออกไป มีรูปแบบที่ออกแบบสำเร็จแล้วรูปแบบที่ต้องการสร้างขึ้นใหม่ มีความใกล้เคียงกับการสร้างภาพประกอบด้วยมือ มีอุปกรณ์ใช้งานได้หลากหลายและสะดวก ภาพประกอบที่สร้างด้วยคอมพิวเตอร์สามารถใช้เทคนิคตัดต่อ ตกแต่งเพิ่มเติมได้ ทำให้ได้ภาพประกอบรูปแบบแปลก ทั้งนี้ เพราะมีอุปกรณ์ใช้งานเป็นเทคนิค สามารถสร้างภาพได้หลากหลาย ภาพประกอบจากคอมพิวเตอร์เป็นที่นิยมแพร่หลายในวงการสิ่งพิมพ์มาก

2.6 ความหมายของภาพถ่ายประกอบสิ่งพิมพ์(Editorial Photography)

Editorial Photography คือภาพถ่ายที่ถูกใช้เพื่อประกอบสื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ ทั้งหนังสือพิมพ์ หนังสือ นิตสารไปจนถึงโบรชัวร์ โดยจะปรากฏคู่กับข้อความกำกับที่มีความสัมพันธ์กันเสมอ ภาพประเภทนี้ไม่ได้ทำหน้าที่โฆษณาเพียงอย่างเดียว แต่เป็นตัวช่วยนำเสนอความคิดและช่วยเน้นเรื่องราวจากข้อความให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น รวมถึงช่วยสร้างอารมณ์ความรู้สึกและทัศนคติของคนอ่าน ให้มีส่วนร่วมไปกับข้อความต่างๆ ภายใต้ขอบเขตของบทความที่เกี่ยวข้อง อย่างไรก็ตามภาพถ่าย Editorial สิ่งสำคัญที่สุดคือการขยายความและชี้ชวนให้คนอ่านรู้สึกร่วมไปกับตัวหนังสือได้ตั้งแต่ต้นจนจบ หรือเกิดจินตนาการตีความภาพและเข้าใจจากบริบทที่บรรยายไว้เล็กน้อยก็ได้ ภาพแนวจะมี

อยู่ 2 ประเภทหลัก คือ Documentary Images กับ Illustrative Image โดยจะมีข้อแตกต่างกันคือ
 ภาพที่ 3 ตัวอย่างงานภาพประกอบDocumentary



ที่มา : <http://www.stockphotothailand.com/index.php/80-shutterstock-contributor/74-editorial>
 สืบค้นเมื่อ 12 กุมภาพันธ์ 2560

1. **Documentary** คือภาพที่แสดงถึงเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ผู้คนให้ความสนใจจากสิ่งที่เกิดขึ้นจริง เช่นงานเทศกาลพื้นเมืองต่างๆหรือขบวนพาเหรดหรือเกิดพายุครั้งใหญ่ ณ เวลานั้น



ภาพที่ 4 ตัวอย่างงานภาพประกอบillustrative images

ที่มา : <http://www.stockphotothailand.com/index.php/80-shutterstock-contributor/74-editorial>
 สืบค้นเมื่อ 12 กุมภาพันธ์ 2560

2. **Illustrative images** คือภาพที่แสดงถึงเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ผู้คนให้ความสนใจผ่านการจัดฉากขึ้น ภาพแนวillustrative images ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบหลายๆอย่างที่ดูแล้วสอดคล้องกัน แนวคิดในภาพของภาพต้องชัดเจนและภาพควรจะสามารถสื่อแนวคิดดังกล่าวนั้นได้อย่างเรียบง่าย ถ้าเป็นภาพถ่ายของผลิตภัณฑ์ ตัววัตถุต้องสะอาดและออกแบบการจัดวางอย่างถูกต้องเหมาะสม ฉากหลังของภาพ Illustrative Images นั้นควรจะไม่ดูแล้วรกจนสายตา ไม่ควรมีองค์ประกอบหรือวัตถุที่ดูแล้วขัดแย้งกับแนวคิดหลักของภาพ



ภาพที่ 5 ตัวอย่างงานภาพStill life

ที่มา : <http://www.photoartcmu.com/sites/default/files/Still%20Lifes.pdf>

สืบค้นเมื่อ 12 กุมภาพันธ์ 2560

2.7 ความหมายของการถ่ายภาพอาหาร(Food Photography)

Food Photography คือการถ่ายภาพหนึ่งในด้านอาหาร ด้วยวิธีการที่ทำให้อาหารดูน่ารับประทาน เพื่อใช้ในการโฆษณา ใช้ประกอบความในนิตยสาร หรือจะใช้เป็นภาพประกอบหนังสืออาหาร และการใช้ภาพประกอบบรรจุผลิตภัณฑ์ ทำเมนูหรือทำโบรชัวร์ Food Photography คือการถ่ายภาพอาหาร การถ่ายภาพอาหารเป็นแขนงหนึ่งของการถ่ายภาพ Still Life ภายใต้อำนาจของ Food Photography ซึ่งนับว่าเป็นแขนงที่ถ่ายยากที่สุด ค่าใช้จ่ายในการ set up studio ค่อนข้างสูง เพราะอุปกรณ์ที่ต้องใช้ จะมีจำนวนมากกว่าสาขาอื่น อีกทั้งยังต้องมีครัว โต๊ะเตรียมอาหารเครื่องครัวและภาชนะใช้ใส่ อาหาร ใส่เครื่องต้มอีกด้วย การถ่ายภาพอาหารสำหรับรับประทานจะรวมไปถึงขนมและเครื่องดื่มต่างๆ ตั้งแต่เครื่องปรุง ส่วนผสมต่างๆในการ ประกอบอาหาร หรือขนม ทั้งของสด ของดิบ พืช ผัก ผลไม้ ที่นำมาประกอบในการปรุง อุปกรณ์ในการเตรียมทำ ซึ่งทั้งหมดจะอยู่ภายใต้การควบคุม การดูแลของช่างภาพ หรือทีมของผู้ที่มีหน้าที่ประกอบอาหาร ไม่ใช่การไปถ่ายภาพ อาหารที่เราสั่งมารับประทาน หรือถ่ายขนมในตู้โชว์ หากเป็นการถ่ายเพื่อนำไปใช้ในการโฆษณา ใช้ภาพประกอบผลิตภัณฑ์บรรจุ ทำเมนู หรือทำโบรชัวร์ด้านอาหาร กาดำภาพนั้นจะต้องทำให้อาหารดูน่ารับประทาน และถูกต้องตามกฎหมายตามหลักสากลทั้งหลายทั้งปวงแต่ หากจะใช้ประกอบบทความในนิตยสาร หรือใช้เป็นภาพประกอบหนังสืออาหาร ความเป็นทางการก็จะน้อยลงปรกติแล้วจะเป็นการร่วมงานกันระหว่าง art director, ช่างภาพ, food stylist, prop stylist

2.8 การถ่ายภาพ still life

การใช้แสงการวาง composition การให้เรื่องราวที่ต่อเนื่อง การจัดในแนวเปรียบเทียบ และการแฝงความหมาย การบอกถึงสภาพ หรือ lifestyle ที่ต้องการนำเสนอ ถึงแม้ว่าการถ่ายภาพได้เริ่มมานานพอสมควรแล้ว แต่ก็ยังไม่านเท่ากับการวาดและเนื่องจากว่าในสมัยแรกๆ มันเป็นสิ่งใหม่ไม่มีใครเข้าใจในการใช้ ผู้ที่จะได้มีโอกาสมีกล้องใช้ก็น้อยคนจะมีก็แต่ผู้มีฐานะ หรือผู้ที่สนใจในศาสตร์ทางนี้เท่านั้น และส่วนใหญ่ก็จะไม่มีความเข้าใจทางด้านศิลปะเท่าไรนักภาพที่ได้มาก็มักจะเป็นแนวบั้นที่มากกว่าอื่น จนกระทั่งมีผู้เริ่มเลียนแบบจากภาพวาด ซึ่งก็ไม่ได้ทำให้เป็นที่นิยมนัก เพราะมันก็เป็นได้เพียง แค่เลียนแบบจากภาพวาดจนกระทั่งวันเวลาผ่านไป ช่างภาพมีความรู้มากขึ้น มีศิลปินเข้าไปใช้กล้องมากขึ้น จนทำให้มีการศึกษาการใช้จริงจริงจัง Still-Life with Food คืออะไรขึ้นอยู่กับเจตนาว่าต้องการถ่ายไปเพื่อใช้ทำอะไร ไม่ว่าจะเป็นอาหารสด อาหารดิบ อาหารกำลังปรุง อาหารปรุงเสร็จแล้ว อาหารในกล่อง อาหารในกระป๋อง อาหารในขวด รวมถึงเครื่องดื่มด้วย การถ่ายภาพอาหารเป็นการจัดถ่ายปรกติจะถ่ายในสตูดิโอ

- การเลือกหาสิ่งของต่างๆมาจัดถ่าย (Objects)
- ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่ถ่าย (Subject)
- ความสามารถในการโยงสิ่งของที่มีในฉากเข้าด้วยกัน (Narrative/Telling Story)
- ความคิดสร้างสรรค์ในการนำเสนอ/สร้างภาพ (Creativity)
- ความสามารถในการจัดสิ่งของต่างๆที่ใช้เป็นองค์ประกอบให้เข้ากัน (Arrangement)
- ความรู้และความสามารถในด้านกรวางตำแหน่งขององค์ประกอบหลักหรือการไม่ใช้องค์ประกอบหลัก (Composition)
 - ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้พื้นที่ในฉาก (Space)
 - ความเข้าใจในเรื่องการสร้างมิติ (Dimension/Perspective)
 - รู้จักแสง และเข้าใจในเรื่องการใช้แสงเป็นอย่างดี (Lighting)
 - เข้าใจถึงเรื่องของพื้นผิวของวัสดุที่นำมาใช้ใน Set (Textures and Surface)

2.9 บทความ



ภาพที่ 6 ภาพหนังสือกินต้านโรค

ที่มา : หนังสือ กินต้านโรค ผู้เขียน ศาสตราจารย์ ดร.ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์
สำนักพิมพ์ แสงแดด ปีที่พิมพ์ 2545

2.9.1 กินอย่างไรหัวใจมีความสุข

อาหารสุขภาพสำหรับหัวใจ เมื่อเข้าใจอย่างถ่องแท้แล้วว่าภัยของหัวใจและหลอดเลือดเกิดขึ้นได้อย่างไรแล้วก็คงเห็นแจ้งต่อไปว่าการกินอาหารเพื่อสุขภาพของหัวใจเป็นเรื่องไม่ยากเลยสำหรับคนไทยโดยทั่วไปเรากินเนื้อสัตว์น้อยอยู่แล้วสมัยก่อนแทบไม่กินเลยด้วยซ้ำ จะกินมากก็เนื้อปลาซึ่งมีกรดไขมันที่เป็นประโยชน์เฉพาะพวกที่กินตามฝรั่งกินเนื้อมันไข่มากๆที่เดือดร้อนต้องปรับนิสัยการกินกันยกใหญ่หาต้องรักษาหัวใจดวงเดียวของตนไว้นานนานอันที่จริงการที่อาหารไทย มีส่วนประกอบอาหารชนิดต่างๆไม่หนักประเภทเดียวกันก็ทำให้เราปลอดภัยไปมากอย่างกะทิมะพร้าวถึงแม้จะเป็นไขมันอิ่มตัวแต่ในแง่เผือกก็ใสไม่มากแถมยังมีเครื่องสมุนไพรและผักต่างๆซึ่งมีทั้งกากใยอาหารลดคอเลสเตอรอลร้ายและวิตามินครบครันซึ่งเป็นแอนติออกซิแดนท์ ด้านอนุมูลอิสระป้องกันมิให้เกิด form cell และการแข็งตัวของเกร็ดเลือด ดังนั้นสำหรับคนปกติทั่วไปยังไม่มีปัญหาหรืออาการที่สอไปในทางเสียหลอดเลือดหัวใจก็ไม่ต้องกังวลอะไรเลยเพียงแต่กินอย่างคนไทยให้หนักแน่นเข้าไว้ไม่หลงไหลเปลี่ยนไปกินเนื้อมันเนยและฟาสฟู๊ดแบบฝรั่งเท่านั้นก็ปลอดภัยไปมาก แล้วแถมยังได้เพลิดเพลินกับรสอร่อยของอาหารอีกด้วยแต่สำหรับคนที่มีปัญหาคอเลสเตอรอลสูงหรือมีฟิฟีนองไกล์ซิดเคยเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจสูงบุหรืหรือมีความเครียดสูงก็ควรเข้มงวดกับอาหาร การกินของตัวเองให้มากขึ้นตามแนวทางต่อไปนี้หนึ่งลดปริมาณไขมันในอาหารโดยเฉพาะอย่างยิ่งลดการกินเนื้อสัตว์และไขมันสัตว์นม และผลิตภัณฑ์นมซึ่งเป็นกรดไขมันอิ่มตัวให้เหลือน้อยที่สุดหรือเลิกไปเลยก็ได้ยิ่งดี สองการลดใช้น้ำมันพืชแบบไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน เช่นน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน ลดหรือเลิกกินอาหารทอดน้ำมันท่วมการทอดน้ำมันร้อนจัดหากเป็นน้ำมันแบบไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนจะทำให้เกิดกรดไขมันเพี้ยนซึ่งให้โทษกับร่างกายหากจำเป็นต้องทอดจริงๆให้เรียกใช้น้ำมันปาล์มซึ่งมีจุดเดือดสูงน้ำมันใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้งไม่กลับนำมาใช้ใหม่อีกการผัดน้ำมันโดยไมให้น้ำมันร้อนจัดเป็นทางเลือกการปรุงอาหารที่ดีกว่ามากเพราะใช้น้ำมันน้อยและไม่เกิดกรดไขมันเพี้ยน กินผักและผลไม้และธัญพืชเต็มรูปให้มากผักและผลไม้ไม่มีไขมันต้านนอกจากป้องกันมะเร็งต่างๆแล้วยังช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจผักและผลไม้ให้โพแทสเซียมช่วยลดความดันเลือดและป้องกันภาวะเกร็ดเลือดแข็งตัว ผักผลไม้และธัญพืชเต็มรูปให้กากใยอาหารซึ่งกากใยอาหารเป็นส่วนของคาร์โบไฮเดรตที่ร่างกายย่อยไม่ได้ส่วนใหญ่เป็นพวกที่ไม่ละลายในน้ำแต่ที่ละลายในน้ำได้ก็มีเช่นข้าวโอ๊ต ถั่วฝักต่างๆ ฝักใบเขียวแอปเปิ้ลและส้มสารจากใยธรรมชาติที่รู้จักกันดีของไทยเราก็คือเม็ดแมงลักที่ใช้ลดคอเลสเตอรอล ชาเขียวมีสรรพคุณทางยาหลายประการทั้งลดคอเลสเตอรอล

แล้วและเพิ่มการเผาผลาญไขมันในร่างกายกินอาหารถูกต้องอย่างเดียวจะป้องกันโรคหัวใจได้ 100%
 ต้องไม่สูบบุหรี่ออกกำลังกายเป็นประจำและรู้จักผ่อนคลายความตึงเครียดสุขภาพหัวใจจึงสมบูรณ์แข็งแรง

2.9.2 สุดเล็ดสุดลูก

ผู้หญิงไทยเข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือนเมื่ออายุระหว่าง 41 ถึง 51 ปีแต่ก่อนหน้านี้อาจมีหรือมากกว่า
 นั้นสำหรับบางคนก็เริ่มเผชิญกับการผันผวนเสียสมดุลของฮอร์โมนในร่างกายของตนเองอันที่จริงใน
 ความเข้าใจของคนทั่วไปวัยหมดประจำเดือน คือการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศอาจนำไปสู่อาการผิด
 ปกติต่างๆในร่างกายที่เรียกว่า อาการหมดประจำเดือน อาทิ ร้อนร้อนวูบวาย ช่องคลอดแห้ง นอนไม่หลับ
 ซึมเศร้าอาการแปรปรวนหงุดหงิดง่ายวิตกกังวลเหนื่อยอ่อนเพลีย ร้อนวูบวาบเป็นอาการร้อนที่หน้าอกคอ
 หรือใบหน้าและกระจายไปทั่วร่างกายเมื่ออุณหภูมิร่างกายลดลงเมื่อจะแตกบางคนเหยื่อออกมาจนโซก
 เสื้อผ้าเกิดจากต่อมให้โปรธาลามัส ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายทำงานหนักในการผลิต
 ฮอร์โมนชื่อให้หลังชายซึ่งทำงานเพี้ยนตกไข่ให้ปกติส่งผลกระทบให้เม็ดเลือดที่ผิวเกิดของตัวชั่วคราว
 อาการเกี่ยวกับจิตประสาทเช่นซึมเศร้าอาการแปรปรวนวิตกกังวลนอนไม่หลับมีสาเหตุสำคัญกับการหลัง
 ของเอนโดรฟิน หรือสารความสุขและเซโรโทนินคือสารควบคุมอารมณ์จากสมองซึ่งรณ้อยลงตาม
 ฮอร์โมนเอสโตรเจน อาการเลือดระดูมาไม่ปกติ มีส่วนสัมพันธ์ต่อต่อมไทรอยด์ ซึ่งทำงานผิดปกติไปนวัย
 หมดประจำเดือนในวัยหมดประจำเดือนเอสโตรเจนที่ลดลงส่งผลกระทบต่อสารคอเลสเตอรอลที่ผิวหนึ่งทำให้
 ผิวบางลงไม่มีมวลและเหี่ยวย่นอาการปวดประจำเดือนที่กล่าวมานี้มีได้เสมอกันไปทุกคนอาการนังน้อยขึ้น
 กับวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของผู้หญิง อาการหมดประจำเดือน มีสาเหตุหลักจากร่างกายขาดฮอร์โมนเอส
 โตรเจน อาจสูญเสียแคลเซียมของกระดูก ไฟโตเอสโตรเจนมีในสารอาหารสองชนิด คือ ไอโซฟลาโวน และลิ
 กนัน มีมากในถั่วเหลืองแปดเปลือกโคลีเกะหล่ำปรีแครอทส้มแดงความะเขือเทศต่างๆ กระทียมผักชี
 ผรั่งพริกหวานแดง สโตเบอร์ ถั่วแห้ง ถั่วเหลือง เมล็ดทานตะวัน ถั่วฝัก ถั่วแดงจุมูกข้าวข้าวสาลีข้าว
 ไรต์ ข้าวโพด หน่อไม้ฝรั่ง มันเทศ หัวหอม ลูกแพร การกินอาหารเพื่อวัยทองที่มีสุขภาพโดยไม่ต้องพึ่งยา
 ยังจำเป็นต้องหรือยาคาเฟอีนในกาแฟชาน้ำอัดลมต่างๆของวิจัยยืนยันว่าไปลดระดับเอสโตรเจนใน
 เลือด นอกจากนี้ยังพบว่ากากใยจุมูกข้าวสาลีอาจทำให้ร่างกายสูญเสียเอสโตรเจนดังนั้นผู้หญิงวัยทองจึง
 ไม่ควรกินจุมูกข้าวสาลีมาก พฤติกรรมการกินที่สำคัญอีกหนึ่งอย่างคือต้องรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้มี
 เสถียรภาพไม่แกว่งตัวมากเพื่อป้องกันไม่ให้เหนื่อยอ่อนเพลียและเนื้อเยื่อเสื่อมเร็วผู้หญิงวัยทองจึงควรกิน
 น้อยแต่บ่อยๆอย่าปล่อยให้หิวเกิดเสียสมดุลสมุนไพรมบางตัวช่วยบำรุงต่อมต่างๆ ที่ผลิตฮอร์โมนเอสโตร
 เจนและสร้างสมดุลของฮอร์โมนในร่างกายเช่นโสมเกาหลีช่วยบำรุงต่อมหมวกไต และระบบภูมิคุ้มกัน
 โรคตั้งกยเป็นสมุนไพรมเงินที่มีชื่อเสียงมากสำหรับรักษาการหมดประจำเดือนและบำรุงเลือดอาหารและวิถี
 ธรรมชาติสู่วัยทองเป็นเรื่องทำทหายคุณภาพชีวิตของผู้หญิงวัยกลางคนจะเลือกกำหนดอนาคตสุขภาพของ
 เราเองหรือจะแขวนไว้กับยาฮอร์โมนหรือจะผสมอย่างไรท่านเองเป็นคนตัดสินใจ

2.9.3 อาหารสร้างกระดูก

แคลเซียมเป็นตัวสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรงจำเป็นต้องการเจริญเติบโตของร่างกายโดยเฉพาะ
 สำหรับเด็กที่กำลังเติบโตยังมีอิทธิพลอยู่มากข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์และโทษของนมในปัจจุบันเปิดโอกาส
 ให้ผู้บริโภคคิดพิจารณาตัดสินใจด้วยตนเองข้อเท็จจริงอันสำคัญยิ่งซึ่งทุกคนควรรู้ คือแคลเซียมมิได้มีมาก
 เฉพาะในนมและผลิตภัณฑ์จากนมเท่านั้น พืชผักและอาหารหลายหลายชนิดมีแคลเซียมสูงโดยเฉพาะผัก
 พืชบ้านหลายชนิดของไทยมีแคลเซียมสูงมากกว่านมเสียอีก เช่น งาดำ ถั่วแดงหลวง ใบชะพลู ผักกระเฉด
 สะเดา เต้าหู้กะปิ ผู้หญิงจึงควรพิจารณาจากทางเลือกแหล่งอาหารแคลเซียมอื่นๆ ตามแบบอาหารไทย

ด้วยซึ่งอย่างน้อยต้องกินให้เป็น การที่มันมัวอาจสะดวกกว่ากินอาหารอื่นและได้ปริมาณแคลเซียมและสารอาหารโดยง่าย หากเด็กที่มันมามากเป็นประจำนานนับวันก็จะห่างเหินจากผักผลไม้อันเป็นแหล่งแคลเซียมแร่ธาตุและวิตามินที่สมบูรณ์แบบมากกว่าขึ้นทุกทีหลีกเลี่ยงอาหารสลายกระดูก อาหารหลายชนิดที่เรากินเข้าไปในร่างกายส่งผลให้สลายแคลเซียมจากกระดูกโดยผ่านกลไกการปรับสมดุลของแร่ธาตุต่างๆในกระแสเลือดเมื่อแคลเซียมถูกดึงจากกระดูกมากๆ และต่อเนืองจะพยายามกินอาหารแคลเซียมสูงมาก อย่างไรก็ตามพอที่จะชะลอความโปร่งบางของกระดูกลงได้ การป้องกันภาวะกระดูกพรุนให้ได้ผลจึงต้อง หลีกเลี่ยงอาหารที่มีส่วนสำคัญในการสลายกระดูกอาทิอาหารสร้างกรด โดยทั่วไปร่างกายโดยเฉพาะในเลือดต้องรักษาสมดุลของกรดและด่างเพื่อเป็นประโยชน์ในการเผาผลาญสร้างพลังงานในร่างกายโดยปกติเลือดต้องมีสภาวะเป็นด่างมากกว่าเล็กน้อย ในขบวนการเผาผลาญอาหารมักเกิดกรดมากเกินไปซึ่งร่างกายขับออกหรือไม่ก็ใช้ด่างเข้ามาช่วยลดความเป็นกรด โดยทั่วไปร่างกายมีแนวโน้มจะเกิดภาวะกรดมากกว่าต่างอยู่แล้วหากเรากินอาหารที่มีกรดมากกว่าต่างอาจทำให้เลือดมีกรดมากเกินไปต้องแก้ด้วยด่าง ซึ่งร่างกายอาศัยระยะด่างมาจากแคลเซียมและเกลือแร่อื่นในกระดูกเท่ากับ เป็นการสลายกระดูก โปรตีนจากสัตว์เป็นอาหารที่ทำให้เกิดกรดมากที่สุดคือเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง ซึ่งการวิจัยยืนยันว่าทำร้ายกระดูกอาหารอื่นๆมีกรดมากเช่นกัน แอลกอฮอล์น้ำตาลทรายน้ำมัน ถั่ว เนื้อสัตว์ ไข่ ส่วนอาหารที่เป็นด่างเป็นพวกพืชผักเช่นน้ำผักผลไม้คั้น ผักใบเขียว สาหร่ายทะเล ถั่วเหลือง มิโสะ เกลือ โยเกิร์ต นม ชีส และเต้าหู้ เป็นทั้งกรดและด่างแล้วแต่ความต้องการของร่างกายในขณะนั้นๆ แนวทางในการกินที่ถูกต้องจึงควรเลือกกินอาหารที่เป็นกรดกับที่เป็นด่างในปริมาณพอสมดุลกัน กินอย่างไรกระดูกไม่พรุน การเน้นหนักอาหารที่มีแคลเซียมสูงแต่อย่างเดียวมิใช่มาตรการป้องกันภาวะกระดูกพรุนได้ดีที่สุด อาหารสร้างเนื้อกระดูกจึงควรเป็นอาหารที่มีแร่ธาตุสมบูรณ์ คือมีทั้งแคลเซียมและแร่ธาตุอื่นๆอยู่พร้อมซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาหารจำพวกพืชผักมากกว่านมและผลิตภัณฑ์ นม จะป้องกันได้โดยอาศัยแบบแผนการกินร่วมที่เหมาะสม กินอาหารเพิ่มแคลเซียมและแร่ธาตุแหล่งอาหารแคลเซียมและแร่ธาตุสูงที่ดีที่สุดคือผักโดยเฉพาะผักปลอดสารพิษที่เพาะปลูกด้วยวิธีเกษตรกรรมธรรมชาติในนี้ผักพื้นบ้านของไทยมีแคลเซียมและแร่ธาตุสูงเป็นพิเศษ เช่น ใบชะพลู ใบยอ เห็ดลม มะขามฝักสด ยอดแค ผักกระเฉด สะเดา โหระพา กระเพรา เป็นต้น ส่วนใหญ่เป็นผักใบเขียวอาทิผักกาดใบปวยเล้งคะน้า บล๊อคโคลี่ เซอเรอี่ นอกจากนี้สาหร่ายทะเลก็เป็นผักแร่ธาตุชั้นยอด เหมือนกันถั่วถั่วเปลือกแข็งและเมล็ดพืชหลายชนิดมีแคลเซียมสูงที่สำคัญมี งาดำ ถั่วเหลือง สัตว์และเปลือกอาหารทะเล มีแคลเซียมสูงมากเป็นพิเศษปัญหาอยู่ที่วิธีปรุงให้กินได้ ซึ่งครัวไทยทำได้หลากหลายอย่าง เช่น กะปิ ปลาร้า กุ้งฝอยทอดปลาเล็กปลาน้อยทอด ฯลฯ น้ำซุ้กระดูก ก็เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากใน การดึงแคลเซียมจากกระดูกสัตว์มาใช้ปลาซาติน กระป๋องเป็นอาหารแคลเซียมสูงที่มีชาวตะวันตกนิยมกว้างขวางซึ่งต้องกินทั้งหาง และเกร็ดปลาถึงจะได้ประโยชน์เต็มที่แต่ปลาซาตินกระป๋อง ที่วางขายในบ้านเราไม่ใช่ปลาซาตินโดยสรุปแล้วการกินเพื่อป้องกันภาวะกระดูกพรุนเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับวิถีอาหารการกินอย่างเป็นธรรมชาติหรือวิถีอาหารสุขภาพ การกินอาหารเพื่อสุขภาพและกระดูกและสุขภาพทั่วไปมิใช่จำเป็นเฉพาะกับผู้หญิงวัยทองเท่านั้น แต่ยังสำคัญมากสำหรับเด็กทั้งหญิงและชายอย่าลืมน้ำกระดูกพัฒนาสูงสุดเต็มที่ในช่วงวัยแรกเกิดถึงเบญจเพสเท่านั้นหากมีเนื้อกระดูกหนาแน่นแข็งแรงเสียตั้งแต่ช่วงนี้เมื่อถึงวัยทองก็ย่อมหมดหวังไปมาก

2.9.4 อาหารต้านเบาหวาน

อาหารและการออกกำลังกายซึ่งเป็นมาตรการการป้องกันและรักษาเบาหวานที่ดีที่สุด คนอ้วนต้องลดน้ำหนักตัวโดยการควบคุมอาหารกินปริมาณน้อยลงในแต่ละมื้อไม่กินจุบจิบ เน้นอาหารไขมันต่ำ

ผักและผลไม้ที่มีกากใยสูงการลดน้ำหนักทำให้กล้ามเนื้อมีมากและแข็งแรงขึ้นช่วยการเผาผลาญกลูโคสกินอาหารสามมื้อให้ตรงเวลาไม่ปล่อยให้หิวจัดระหว่างมื้ออาจมีอาหารว่างได้ ทั้งหมดนี้ช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่ผันผวนกีดกันการทำงานของเมตาบอลิซึมอย่างไม่จำเป็นกินอาหารคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนและผักที่มีกากใยสูงให้มากกว่าอาหารเหล่านี้ย่อยเป็นกลูโคสการวิจัยพบว่าอาหารที่มีกากใยสูงโดยเฉพาะถั่วฝัก ช่วยป้องกันเบาหวานและลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ผลดีมาก ลดของหวานให้กินแต่น้อยและกินหลังอาหารเท่านั้นและงดเว้นการกินของหวานในขณะท้องว่างเพราะมีผลไปเพิ่มกลูโคสในเลือดอย่างฉับพลัน การควบคุมเบาหวานคือควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดดังนั้นผู้ที่มีเบาหวานจึงควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเป็นประจำเพื่อประเมินว่าการควบคุมอาหารและออกกำลังกายได้ผลเป็นอย่างไร ปัจจุบันมีวิธีการตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดแบบง่ายด้วยตนเองซึ่งทำให้สะดวกยิ่งขึ้นหมั่นประเมินผลการควบคุมระดับน้ำตาลและอยู่กับโลกได้โดยไม่ป่วยการควบคุมระดับน้ำตาลและอยู่กับโลกได้โดยไม่ป่วย เปลี่ยนมากินอาหารสุขภาพออกกำลังกายใช้ชีวิตแบบธรรมชาติได้เป็นคนใหม่ที่มีสุขภาพทั้งกายและใจ อยู่กินกับเบาหวานอย่างสันติสุข ป้องกันและรักษาเบาหวานอาหารต่อไปนี้มีผลวิจัยยืนยันสรรพคุณช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดคนที่ปัญหาน้ำตาลในเลือดสูง ควรกินป้องกันก่อนที่อาการจะเลวจนเป็นเบาหวาน คนกินปลาเป็นประจำมีโอกาสเกิดปัญหาตับอ่อนหลังอินซูลินน้อยเกินไปทำให้น้ำตาลในเลือดสูงน้อยกว่าคนไม่กินปลาถึง 50% เชื่อว่ากรดไขมันโอเมก้า -3 ทำให้ร่างกายจัดการใช้กลูโคสได้ดียิ่งขึ้นหอมใหญ่ไม่ว่าจะกินสดๆหรือสุกๆ หอมใหญ่ช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้หอมใหญ่มีสารกระตุ้นให้ตับเปลี่ยนกลูโคสเป็นไกลโคเจนและกระตุ้นการหลั่งอินซูลิน ถั่วฝัก ถั่วแห้ง ยืนยันทั้งจากการวิจัยและปฏิบัติจริงว่ากินถั่วมากๆช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้ผักเหล่านี้มีไฟเบอร์สูงร่างกายย่อยสลายเป็นกลูโคสอย่างช้าไม่เป็นการต่ออินซูลิน ช่วยให้คนไข้ลดน้ำตาลในเลือดลงได้มากถึงขนาดไม่ต้องพึ่งยาอีกต่อไป บล็อกโครี เป็นสารอาหารจำเป็นสำหรับการทำงานของอินซูลินในการส่งไปเลี้ยงเซลล์ในร่างกายอาหารที่มีโครเมียมสูงได้แก่ถั่วนด์หอยนางรมเห็ดธัญพืชเต็มรูปเปียร์ ไวน์แดงและข้าวบาเล่ก็มีโครเมียมสูง มะระขี้นก ใช้รักษาโรคเบาหวานมานานแล้วการวิจัยสมัยใหม่ ยืนยันว่ามะระขี้นกมีสารออกฤทธิ์ทำนองเดียวกับอินซูลินกินน้ำมาละชิ้นกันทุกวันช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี ออบเชยเครื่องเทศเขตร้อนหลายตัวของเอเชียมีสรรพคุณช่วยลดน้ำตาลในเลือดโดยเฉพาะอบเชยกานพลูขมิ้นการวิจัยเกี่ยวกับอบเชยก้าวหน้าถึงขั้นรู้ว่าอบเชยช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดเพราะไปกระตุ้นให้เซลล์ไขมันและกล้ามเนื้อ ตอบสนองกับอินซูลินและการเปิดรับกลูโคสได้มากขึ้น ใบกะเพราการวิจัยในอินเดียพบว่าใบกะเพรา มีสรรพคุณช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวาน โสมเป็นที่รู้จักกันว่าโสมช่วยปรับสมดุลของระดับน้ำตาลในเลือดได้

2.9.5 อาหารกับไมเกรน

สภาวะเครียดหรืออาการซึมเศร้าทำให้อยากกินอาหารบางชนิดที่ไปกระตุ้นให้เกิดไมเกรนเป็นต้น การหลีกเลี่ยงอาหารบางชนิดช่วยลดการโจมตีของไมเกรนลงได้ นอกจากนั้นในบรรดาปัจจัย นำไมเกรนทั้งหลายอาหารการกินเป็นเรื่องที่สามารถควบคุมเปลี่ยนแปลงได้ง่ายกว่าอย่างอื่นส่วนใหญ่ โรคนี้เกิดจากการไม่เอาใจใส่เรื่องอาหารการกินอาหารนำไมเกรนได้แก่นมกับเนยเนื้อติดมันและเครื่องเทศพบว่ามีอาหารแปดชนิดทำให้เกิดไมเกรนหากงดอาหารเหล่านี้ไมเกรนก็จะไม่มาระรานอีก อาหารนำไมเกรนได้แก่อาหารที่มีส่วนประกอบอะมิโนซึ่งมีปฏิกิริยาต่อหลอดเลือดให้ขยายหรือหดตัวทำให้เกิดอาการปวดหัวในคนทั่วไป หลังจากนั้นสารประกอบอะมิโนอาหารที่ปรุงแต่งด้วยสารอาหารบางชนิดทำให้แพ้และเกิดอาการปวดหัวได้อาหารที่ใส่ผงชูรสอาหารหมักอาหารหมักดอง เช่น ฮอตด็อก เบคอน แฮม ไส้กรอก เป็นต้น อาหารปลอดไมเกรน คืออาหารที่วิจัยไม่พบว่าเป็นตัวการทำให้เกิดอาการปวดหัวได้แก่ข้าวกล้อง

ผลไม้ที่ปรุงสุกหรือตากแห้งเช่นลูกพรุนลูกเกดเชอร์รี่ ผักปรุงสุกเช่นคะน้าบรอกโคลีปวยเล้งผักขมถั่ว ฟัก ผือก มันเทศ มันสำปะหลัง กินป้องกันไมเกรน หนึ่งเล็กกินอาหารนำไมเกรนข้อสำคัญต้องหมั่นสังเกตให้ตัวเองแพ้อาหารได้บ้างแล้วเลิกกินมันโดยเด็ดขาดระหว่างนี้สามารถกินอาหารปลอดไมเกรนได้ตั้งนั้น ในช่วงทดลองกินอาหาร ต้องกินให้ครบทุกมื้อพักผ่อนนอนหลับให้เต็มที่อย่าปล่อยให้หวัด กินให้ครบทุกมื้อกินตรงเวลากิน เพิ่มสารอาหารเชื่อกันว่าวิตามินแร่ธาตุและสารอาหารที่จำเป็นบางอย่างช่วยป้องกันได้ที่พูดถึงกันมากที่สุดคือกรดไขมันโอเมก้า -3 จากปลาช่วยให้หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นไม่หดหรือขยายตัวเกินปกติ แมกนีเซียมเป็นแร่ธาตุที่ช่วยป้องกันไมเกรน แมกนีเซียมมีมากในธัญพืชเต็มรูปเช่นข้าวกล้อง ข้าวบาร์เลย์ ข้าวโอ๊ต และในผักใบเขียวเช่นปวยเล้ง ผักขมบรอกโคลีผักคะน้า แคลเซียมและวิตามินดีช่วยป้องกันไมเกรนได้แคลเซียมมีมากในผักใบเขียวนมมีแคลเซียมสูงแต่เป็นตัวการนำไมเกรนจึงควรหลีกเลี่ยงแก้ปวดหัวรักษาไมเกรน หากคุณเป็นไมเกรนอีกก็ว่าจะลองด้วยวิธีอาหารแบบธรรมชาติ หนึ่งทันทีที่เริ่มมีอาการให้ดื่มกาแฟแก้วชกหนึ่งแก้วหรือสองแก้ว กาแฟช่วยลดการพองตัวของเส้นเลือด สองถ้าคนไม่ชอบกาแฟให้ลองดื่มน้ำขิงคุณการแพทย์อายุรเวทให้กินขิงแก่แก่ คลื่นไส้ปวดหัวเมารถหรือเมาเรือได้ช่วยรักษาและลดอาการเป็นไมเกรนลงได้มากหากกินน้ำขิงเป็นประจำ สามกินอาหารที่มีเบียงเช่น ขนบึงพาสต้า ผือก มันเทศช่วยบรรเทาอาการปวดลดอาการคลื่นไส้และลดช่วงเวลาการเป็นไมเกรนให้สั้นลงได้ นอนพักผ่อนในห้องเงียบๆไม่มีแสงสว่าง ทำสมาธิให้ร่างกายผ่อนคลายหรือฝังเข็มช่วยกันรักษาไมเกรนอย่างเป็นธรรมชาติ ไมเกรนเป็นอาการปวดหัวที่รุนแรงแต่ไม่เป็นโรคแม้บางคนจะมีพื้นฐานทางร่างกายที่เปิดกว้างให้ไมเกรนคุกคามได้ง่าย แต่เราก็ป้องกันด้วยวิธีอาหารและควมมีสติในการเลือกกินอย่างสมเหตุสมผล

2.9.6 อาหารสมองและอาหารอารมณ์

สมองของคนเราประกอบขึ้นด้วยเซลล์ประสาทที่เรียกว่านิวรอน กรดไขมันมีความจำเป็นต่อการซ่อมแซมและสร้างผนังเซลล์ในร่างกายโดยเฉพาะเซลล์ประสาทต้องอาศัยกรดไขมันโอเมก้า -3 การวิจัยพบว่ากรดไขมัน นี้มีความสำคัญมากต่อการพัฒนาสมองและสติปัญญาของเด็กการสื่อสารระหว่างเซลล์ในสมองต้องผ่านผนังเซลล์ประสาทอีกทั้งความจำใหม่ใหม่ก็เกิดขึ้นจากการสร้างผนังเซลล์ขึ้นมาเก็บรักษาข้อมูลใหม่ความแข็งแรงของผนังเซลล์ประสาทจึงสำคัญมากต่อความจำกรดไขมันจำเป็นจึงสำคัญมากต่อการพัฒนาสมองการวิจัยในสัตว์ทดลองพบว่าสัตว์ได้รับกรดไขมันโอเมก้า -3 น้อย มีพัฒนาความจำและความรู้ที่ต่ำกว่าจริงโธโอเมก้า-3 มีทั้งในปลาและพืชอาหารที่ถั่วเหลือง และเมล็ดแฟลกซ์แต่ไขมันปลาบำรุงสมองได้ดีกว่าเพราะเป็นกรดไขมันโอเมก้า-3 แบบเดียวกับที่พบกันในเยื่อเซลล์สมองความเล็ของน้ำมันปลาเป็นเครื่องยืนยันความถูกต้องของภูมิปัญญาโบราณที่เชื่อกันว่าปลาเป็นอาหารสมองแอนดริออสคิแดนซ์ผู้พิทักษ์ แอนดริออสคิแดนซ์นอกจากจะช่วยป้องกันมะเร็งและหลอดเลือดหัวใจดีแล้วยังช่วยพิทักษ์สมองชะลอความเสื่อมสภาพของสมองอีกด้วยแอนดริออสคิแดนซ์สำคัญสำหรับสมองได้แก่วิตามินอี การวิจัยหลายชิ้นชี้ว่าวิตามินอีเป็นตัวคุ้มครองสมองจากการโจมตีของแอนดริออสคิแดนซ์ นอกจากวิตามินแล้วสารบางชนิดในผักและผลไม้ยังมีสารแอนดริออสคิแดนซ์สำคัญเช่นในใบชาและไวน์แดงในมะเขือเทศในถั่วเหลืองบรอกโคลี ในสตอเบอร์รี่กล่าว โดยสรุปผักและผลไม้ นอกจากช่วยป้องกันมะเร็งโรคหัวใจและชะลอความแก่แล้วยังช่วยพิทักษ์สมองไม่ให้เสื่อมสภาพความทรงจำอย่างดีความคิดอย่างแจ่มใส แล้วสมุนไพรหลายหลายตัว เช่นกิงโกะ โสม ดอกชี่เหล็ก โปสเตอร์เน โบรมัน ไซซงและเป็น ชาดื่มคลายเครียดได้ดีชาสมุนไพรมีทั้งตัวยาและกินหอมช่วยให้ใจสงบกินคลายเครียดอีกแบบหนึ่งที่หาง่ายและตรงไปตรงมาได้แก่ หลีกเลียงอาหารที่ทำให้เครียดหนักเช่นกาแฟและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระยะสั้นอาจทำให้อารมณ์ดีแต่ภายหลังร่างกายมีปฏิกิริยาทำให้อ่อนเพลียและซึมเศร้าดื่มเหล้ามากๆอาจทำให้อาการวิตกกังวลเพิ่มหรือเพิ่มความเสี่ยงให้สมองทำงานและใช้ความคิดได้นานขึ้น ดื่มน้ำกาแฟแต่น้อยช่วยให้สมองตื่นแต่

ถ้าตีมากเกินไปอาจทำให้มีอาการกังวลและอารมณ์เสียจากศาลแต่งเติมอาหารที่ไม่ดีต่อระบบประสาทอาจทำให้ปวดหัวและเครียดแผนการกินเพื่อสุขภาพคือกินให้ครบหมวดหมู่โดยมีคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก โปรตีนและไขมันเป็นรองและกินผักผลไม้ให้มากมีประโยชน์กับสุขภาพ ทางกายและทางใจคลายเครียดและเอาชนะความซึมเศร้าต้องอาศัยสารอาหารเพิ่มเติมเป็นการพิเศษโดยเฉพาะวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญสำหรับระบบประสาทวิตามินและแร่ธาตุส่วนใหญ่มีอยู่แล้วในอาหารปัญหาสังคมและความสัมพันธ์ระหว่างคนในสังคมนั้นแหละคือปฐมเหตุของความเครียดอาการ ซึมเศร้าและปัญหาสุขภาพจิตส่วนใหญ่ อาหารเพียงช่วยบรรเทาอาการแม้ยากก็มีประโยชน์จำกัดทำนองเดียวกันมาตรการการรักษาได้คະอยู่ที่สังคมชุมชนครอบครัวและตัวเราเอง อาหารสมองปลาอาหารสมองสมัยใหม่บอกว่าปลามีกรดไขมันโอเมก้า -3 ช่วยสร้างและรักษาผนังเซลล์ประสาทในสมองให้แข็งแรงไม่เสื่อมตามวัยเร็วเกินไปซึ่งทำให้หลงลืมและใช้ความคิดได้น้อยลงปลาซาตินปลาแซลมอนและปลากะพงขาวปลาทูมิโอเมก้า -3 สูงซูเปอร์กระเทียมเป็นยอดอาหารจริงๆเพราะป้องกันสารพัดโรคกระเทียมช่วยทำให้อารมณ์ดีช่วยชะลอความเสื่อมของผนังเซลล์ประสาทความจำอย่างดีแม้สูงอายุพริกเผ็ดเผ็ดช่วยทำให้โล่งสบายรสชาติเผ็ดเป็นสัญญาณลอกให้สมองหลังสารเอนดอร์ฟิน ยิ่งกินเผ็ดยิ่งศรัทธาหยุดกินไม่ได้ ปวยเล้ง อารมณ์ดีเพราะมีกรดโพลีสูงมากทำให้หลับง่ายและถั่วเหลืองช่วยให้เซลล์ประสาทแข็งแรงความจำดีนอกจากตีกับหัวใจแล้วยังเป็นอาหารสมองอีก ถั่วเหลืองมีผลช่วยกระตุ้นสารเซโรโทนิน และเพิ่มพลังของร่างกายฝรั่งยังถือว่าถั่วเหลืองเป็นผลไม้แคลอรีต่ำ

2.9.7 กินอย่างไรไม่อ้วน

ผมบั้งคือหญิงงามใครกำหนด ในประวัติศาสตร์อันยาวนานของสังคมตะวันตกภาพรักหญิงงามในอุดมคติของชายและสังคมที่ชายเป็นใหญ่เป็นผู้หญิงร่างท้วมแข็งแรงและเหมาะสมเป็นมารดาไม่ยากตีมีจนหญิงงามในอุดมคติก็เป็นเช่นนี้กล่าวกันว่าในช่วงนั้นอาหารการกินมีจำกัด การลดอาหารจนไม่เพียงพอกับความต้องการใช้ของร่างกายไม่ว่าจะโดยวิธีใดก็ทำให้ร่างกายอ่อนเพลียขาดแร่ธาตุและสารอาหารสมองที่ประสิทธิภาพในการทำงานลดลงนอกจากนั้น

ดังนั้นคนลดน้ำหนักจึงควรใช้ถั่วขามขนาดเล็กเข้าไว้ นอกจากนั้นการเคี้ยวนานๆและพูดคุยกันระหว่างการกินอาหารยังช่วยลดปริมาณการกินอาหารลงได้เพราะหลังจากเริ่มกินอาหารไปซัก 10 นาทีแล้วสมองจะปิดปั๊มประสาทความหิวทำให้รู้สึกอยากกินลดลง เบตาบอสิซึม อาหารอย่างเดียวลดน้ำหนักไม่ได้เต็มร้อย จำเป็นต้องเสริมพลังให้เมตาบอสิซึม หรืออัตราการใช้พลังงานในร่างกายด้วยอย่าลืมน้ำอายุ 25 ปีไปแล้วมวลกล้ามเนื้อจะค่อยๆลดลง การออกกำลังกายเป็นวิธีที่ดีที่สุด เพราะช่วยส่งเสริมสร้างเซลล์กล้ามเนื้อซึ่งเผาผ่านพลังงานมากกว่าเซลล์ไขมันหลายเท่าตัว อาหารบางชนิดให้ร่างกายใช้พลังงานได้ดีขึ้น กล่าวกันว่าพริกช่วยเพิ่มเมตาบอสิซึมคนกินเผ็ดจึงมักไม่อ้วนชาเขียวก็ให้ผลคล้ายกัน ล่าสุดยังพบว่าการฝึกจิตฝึกสมาธิและการเล่นโยคะก็ยังช่วยบีมเมตาบอสิซึม เหมือนกัน การศึกษาประสบการณ์การลดน้ำหนักพบว่าเงื่อนไขสำคัญของความสำเร็จอยู่ที่หนึ่งการออกกำลังกายสม่ำเสมอสองกินอาหารไขมันต่ำหรือมังสวิรัตสามพึ่งตนเองไม่อาศัยคลินิกลดความอ้วนสถาบันลดน้ำหนัก หรือยาและสีย่อยต่อลัมเหลวก็ลุกขึ้นสู้ใหม่

2.9.8 อาหารกาม

อาหารแห่งรักและกามารมณ์ เช็กส์กับสุขภาพสุขภาพดีร่างกายแข็งแรงเป็นเงื่อนไขสำคัญของพลาณามัยทางเพศเพราะพลังทางเพศก็คือพลังส่วนเกินจากที่จำเป็นสำหรับการทำงานของร่างกายในยามปกติในบุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรงไม่มีปัญหาจิตใจภาระกำลังทางเพศย่อมมีเพียงพออยู่แล้วโดยไม่ต้องไปพึ่งยาหรืออาการกระตุ้นใดๆทั้งสิ้น ความเครียดทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานและสารอาหารมากเพื่อต่อสู้กับความเครียด แต่ถ้าหากการกินอย่างไม่ถูกต้องอีกร่างกายยิ่งอ่อนเพลียไม่มีทั้งแรงใจและแรงกายไปทำรักดังนั้นเงื่อนไขพื้นฐานของการเพิ่มพลังทางเพศ ก็คือสุขภาพกายและใจที่ดีที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง แต่ถ้าหากคุณสุขภาพไม่ดีร่างกายไม่สมบูรณ์มีความเครียดสูงไม่มีกำลังวังชาอาหารบำรุงกามก่อนอื่นใดทั้งหมดต้องเป็นอาหารสุขภาพที่เสริมสร้างร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรค ในทางทฤษฎีเพศสัมพันธ์มีประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งกายและใจแต่ประโยชน์นี้จะไม่เกิดขึ้น อาหารกามที่สำคัญพื้นฐานความเชื่อเบื้องหลังอาหารกามส่วนใหญ่เป็นเพียงผลทางใจเท่านั้น ผักและผลไม้หลายๆ ชนิดมีรูปทรงคล้ายอวัยวะเพศถูกคนในหลายหลายวัฒนธรรมให้กลายเป็นอาหารบำรุงกาม ผักผลไม้ เช่น แครอทแตงกวามะเขือยาว และเห็ดบางชนิดลูกแพร์ลูกพีชอาโวคาโดเชอร์รี่องุ่นแอปเปิ้ล ทับทิม ถั่วอัลมอนต์ นอกจากนั้นยังมีผักพละ นอกจากนั้นการวิจัยในคนไข้โรคเบาหวานซึ่งมีปัญหาของขาดไม่แข็งตัวเพราะเลือดไปไหลเวียนไม่สะดวกพบว่าหอยนางรม มีสารบางอย่างช่วยให้ขยายหลอดเลือดและช่วยให้คนไข้ฟื้นฟูสมรรถภาพทางเพศได้ด้วย จมูกข้าวไร้อัด ช่ครู่กตั้งตัวไม่ร่วงเหงาหวานอนก่าแพียงอาจมีประโยชน์มากกว่าแก้งวงเพราะพบว่าคอภาพมีความคึกคักทางเพศมากกว่าผู้ไม่ดื่มกาแฟแต่ต้องย้ำเตือนว่าถ้าดื่มกาแฟมากเกินไปวันละสอง ถึงสามถ้วยต่อวันอาจเกิดผลโทษด้านอื่นต่อสุขภาพได้ สมุนไพรกาม เครื่องเทศหลายชนิดถูกใช้เป็นยาและเครื่องบำรุงทางเพศมาก่อนจึงเป็นอาหารเครื่องเทศที่เชื่อว่ามีส่วนรพคุณ บำรุงกาม อาทิ ลูกจันทร์เทศและดอกจันทร์ อบเชย ลูกกระวาน กานพลู โป๊ยกั๊ก พริก พริกไทย ขิง ผักชีฝรั่ง สมุนไพรที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางว่า ช่วยบำรุงสุขภาพทางเพศ ที่

2.10 การตีบทความไปสู่ภาพประกอบ

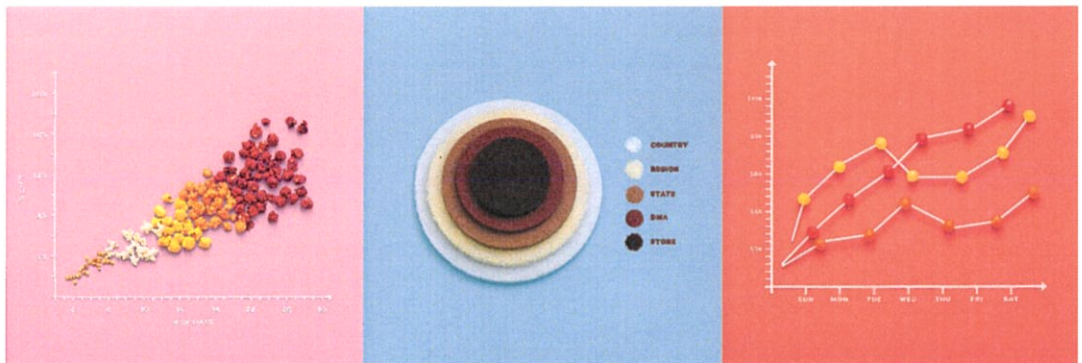
โภชนาการ หมายถึงอาหารที่เรารับประทานเข้าไป แล้วร่างกายนำเอาไปใช้ เพื่อการทำหน้าที่อย่างสม่ำเสมอของอวัยวะที่สำคัญ เช่น หัวใจ ปอด เป็นต้น นอกจากนี้ยังนำไปใช้เพื่อสร้างความเจริญเติบโตของร่างกาย การซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เราสามารถแบ่งอาหารออกเป็นประเภท โดยอาศัยหลักทางโภชนาการ ได้เป็นโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการทำงานของร่างกาย โดยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน เมื่อรับประทานเข้าไปร่างกายจะเผาผลาญทำให้เกิดพลังงานได้ ส่วนพวกวิตามิน เกลือแร่ และน้ำ จะเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญในการทำให้วงจรการทำงานต่างๆ ของร่างกาย ดำเนินต่อไปได้เป็นปกติ เนื่องจากสังคมปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก การดำเนินชีวิตที่เร่งรีบและมีอาหารให้เลือกมากมาย สังคมยุคปัจจุบันมีพฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม จึงทำให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ให้มีความสำคัญกับอาหารที่บริโภคน้อยลงบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ บริโภคอาหารมากเกินไป และไม่รับประทานอาหารเป็นเวลา ทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ตลอดจนแนวการกินเพื่อจะที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคหัวใจ โรคกระดูก โรคเบาหวาน โรคไมเกรน โรคอ้วน เป็นต้น และให้ความรู้ด้านโภชนาการอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย และด้วยเหตุผลนี้จึงเหมาะเป็นอย่างยิ่งที่จะใช้ภาพหุ่นนิ่งเพื่อนำเสนอวัตถุดิบอาหารและภาพประกอบกราฟฟิกให้สอดคล้องกับบทความในรูปแบบที่เข้าใจง่าย

2.11 ช่างภาพที่มีอิทธิพลในการสร้างสรรค์ photographer Referent



ภาพที่ 7 Carl Kleiner

ที่มา : <http://www.carlkleiner.com> สืบค้นเมื่อ 12 กุมภาพันธ์ 2560



ภาพที่ 8 ตัวอย่างงาน Carl Kleiner

วิเคราะห์ผลงานช่างภาพ Carl Kleiner

ช่างภาพ still-life ชาวอังกฤษ แรงบันดาลใจของเขาคือการเอาอุปกรณ์ต่างๆ รอบตัว หรือบางทีก็เป็นอุปกรณ์บางอย่างอาจจะมาจากสิ่งที่ไม่ได้คาดหวังไว้ เขาไม่จบจากมหาวิทยาลัยศิลปะ แต่เขาก็สามารถเป็นช่างภาพที่มีชื่อเสียงได้ จุดเด่นการถ่ายภาพเน้นรูปแบบค่อนข้างกราฟิกสามารถเห็นได้ชัดเจน ทำให้ภาพดูน่าสนใจมีเอกลักษณ์ไปในทิศทางเดียวกัน การจัดเรียงที่ดูแปลกใหม่แต่ก็ยังควบคุมวัตถุให้ดี ดูเข้าใจง่ายและเห็นรายละเอียดที่ชัดเจน และการเลือกใช้ขนาดของภาพในระยะที่ปานกลางแต่วัตถุยังคงโดดเด่นอยู่ การควบคุมโทนภาพในแต่ละภาพมีความใกล้เคียงกัน ทำให้เห็นเอกภาพในภาพให้เป็นหนึ่งชุด ส่วนมากช่างภาพใช้แสงนุ่มนวลเพื่อไม่ภาพนั้นดูแข็งทื่อจนเกินไปและเหมือนเป็นการลดความคมของเส้นกราฟิกแต่บางครั้งก็ใช้แสงแข็งเพื่อให้เกิดเงาที่กราฟิกมากๆ แต่ก็แล้วแต่ความเหมาะสมของงานหรือคอนเซ็ปของงาน

2.12 ศิลปินที่มีอิทธิพลในการสร้างสรรค์

visual composer and art director Referent



ภาพที่ 9 Kyle Bean

ที่มา : <https://kylebean.co.uk/about> สืบค้นเมื่อ 12 กุมภาพันธ์ 2560



ภาพที่ 10 ตัวอย่างงาน Kyle Bean

วิเคราะห์ผลงานศิลปิน Kyle Bean

ชาวอังกฤษที่มีความหลงใหล ในการออกแบบประดิษฐ์งานฝีมือและภาพประกอบ เขาสร้างคอนเซ็ปงานที่ขับเคลื่อนความร่าเริง เขาจะสนุกกับการแก้ไขปัญหาและพัฒนาโปรเจกของเขาโดยเฉพาะ การทำงานคนเดียวจะได้ผลดีกว่า เขาจะสนุกกับการร่วมงานกับช่างภาพคนอื่นๆ เขาหลงใหลงานหัตถกรรม ตั้งแต่อายุยังน้อย แรงบันดาลใจในการทำงานส่วนใหญ่ของเขาพูดว่าความสัมพันธ์ของมนุษย์ล้วนเกี่ยวพันกับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและของต่างๆที่อยู่รอบตัวเรา เขาอธิบายว่า สิ่งที่ยอดเยี่ยมคือการปลุกใจศิลปินที่ความคิดที่ดีในการสร้างสรรค์ผลงาน

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการสร้างสรรค์ผลงาน

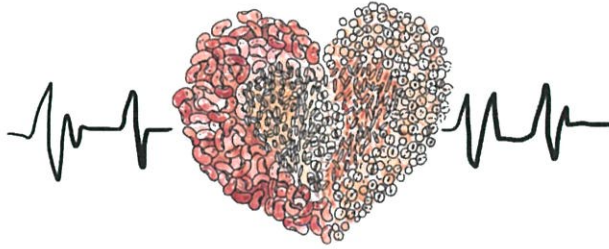
3.1 วิเคราะห์ข้อมูล

จากการที่ข้าพเจ้าได้รับแรงบันดาลใจจาก หนังสือ กินต้านโรค ศึกษาและถูกถ่ายทอดลงในผลงานที่ ชื่อว่า REST โดยจากการตีความในแบบอุดมคติของข้าพเจ้า กระบวนการทำงานของข้าพเจ้าถูกแบ่งออกเป็นบท เพื่อความเข้าใจได้ง่ายและมีภาพกราฟฟิกมาประกอบเพื่อความน่าสนใจและให้เข้าใจได้ง่ายมากขึ้น

3.2 การเตรียมงานก่อนการสร้างสรรค์

3.2.1 สเก็ตภาพในแต่ละรูป

ส่วนในเรื่องของการสเก็ตภาพข้าพเจ้าจะเลือกวัตถุดิบจากบทความออกมาจำนวนหนึ่งและข้าพเจ้าจะนำมาจัดเรียงให้สอดคล้องกับกราฟฟิกที่ทำหน้าที่สื่อสารความหมายต่อรูปนั้นๆ



ภาพที่ 11 สเก็ต 1 กินอย่างไรหัวใจมีสุขภาพ



ภาพที่ 12 สเก็ต 2 กินอย่างไรหัวใจมีสุขภาพ



ภาพที่ 13 สเก็ต 3 สุดเลียดสุดลูก



ภาพที่ 14 สเก็ต 4 สุดเลียดสุดลูก



ภาพที่ 15 สเก็ต 5 อาหารสร้างกระดูก



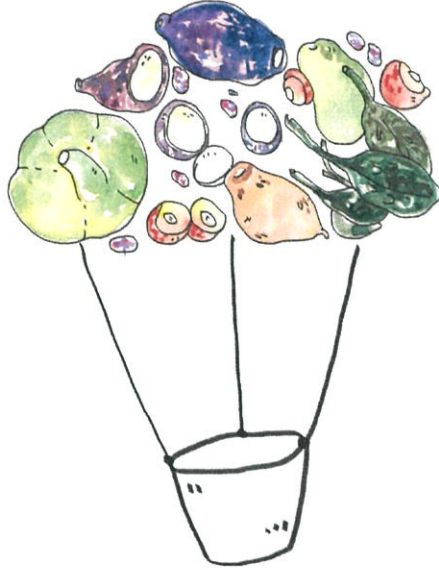
ภาพที่ 16 สเก็ต 6 อาหารสร้างกระดูก



ภาพที่ 17 สเก็ต 7 อาหารต้านเบาหวาน



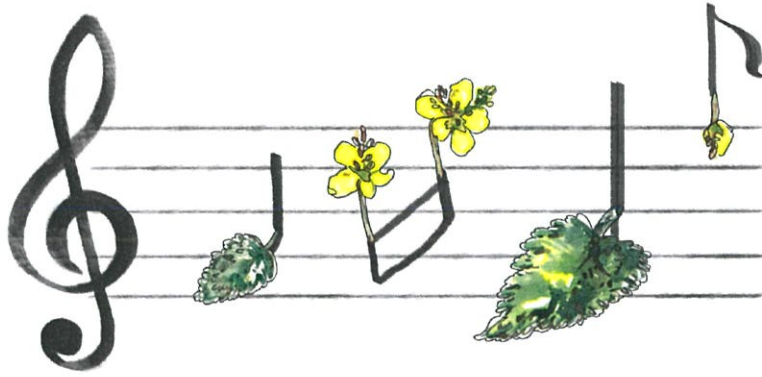
ภาพที่ 18 สเก็ต 8 อาหารต้านเบาหวาน



ภาพที่ 19 สเก็ต 9 อาหารต้านไมเกรน



ภาพที่ 20 สเก็ต 10 อาหารต้านไมเกรน



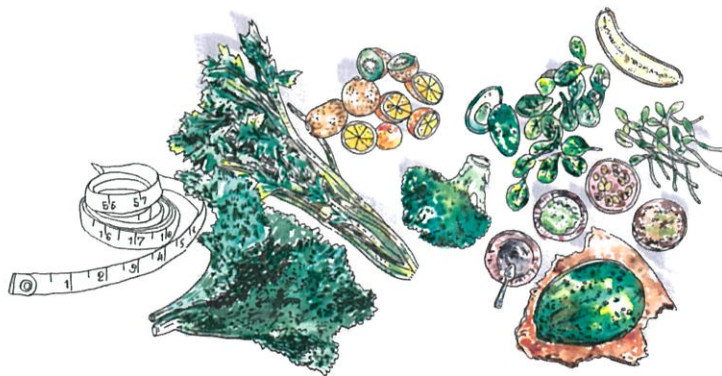
ภาพที่ 21 สเก็ต 11 อาหารสมองและอารมณ์



ภาพที่ 22 สเก็ต 12 อาหารสมองและอารมณ์



ภาพที่ 23 สกัด 13 กินอย่างไรไม่อ้วน



ภาพที่ 24 สกัด 14 กินอย่างไรไม่อ้วน



ภาพที่ 25 สเก็ต 15 อาหารกาม



ภาพที่ 26 สเก็ต 16 อาหารกาม

3.2.2 กราฟฟิก

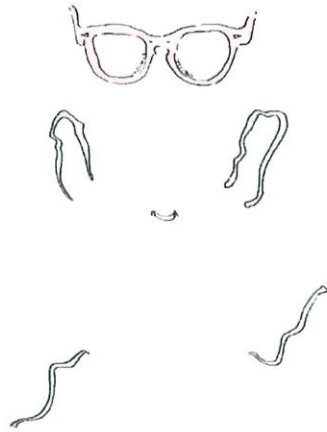
กราฟฟิกเน้นใช้ลายเส้นที่ดูเสมือนจริงไม่ที่อจนเกินไปและใช้สีเบจที่มองแล้วจะสบายตาต่อผู้อ่าน



ภาพที่ 27 กราฟฟิก 1



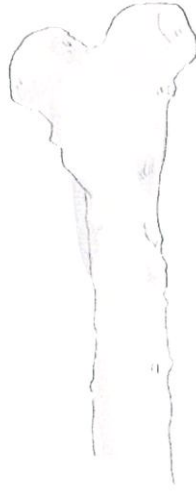
ภาพที่ 28 กราฟฟิก 2



ภาพที่ 29 กราฟฟิก 3



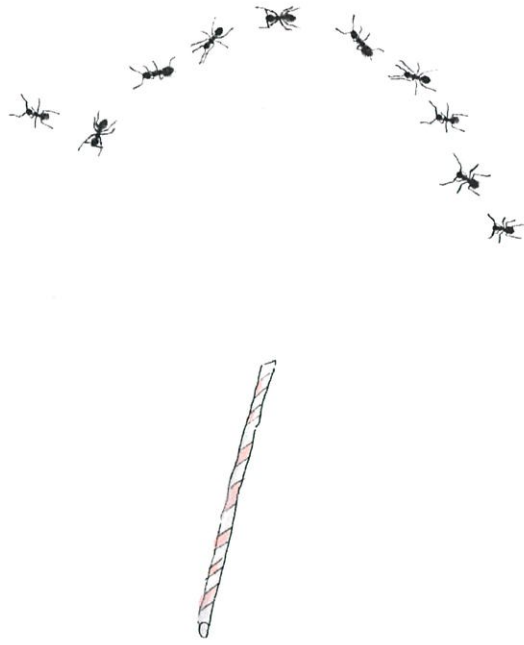
ภาพที่ 30 กราฟฟิก 4



ภาพที่ 31 กราฟฟิก 5



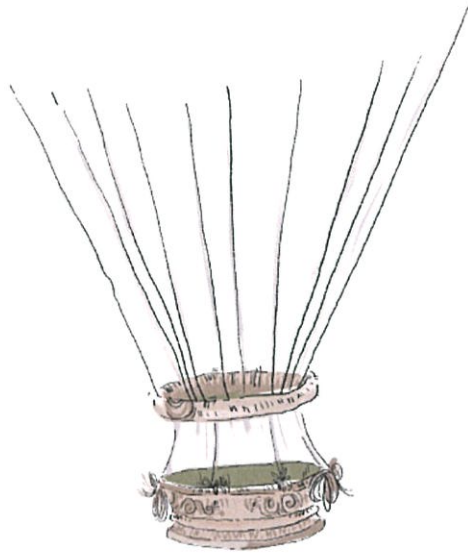
ภาพที่ 32 กราฟฟิก 6



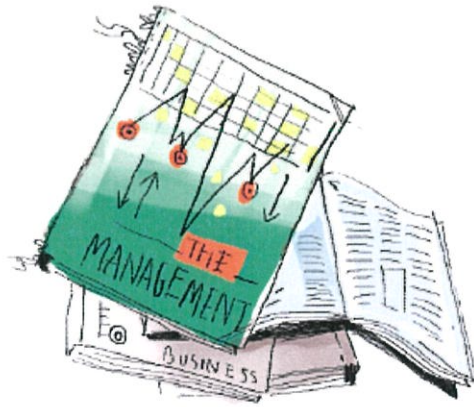
ภาพที่ 33 กราฟฟิก 7



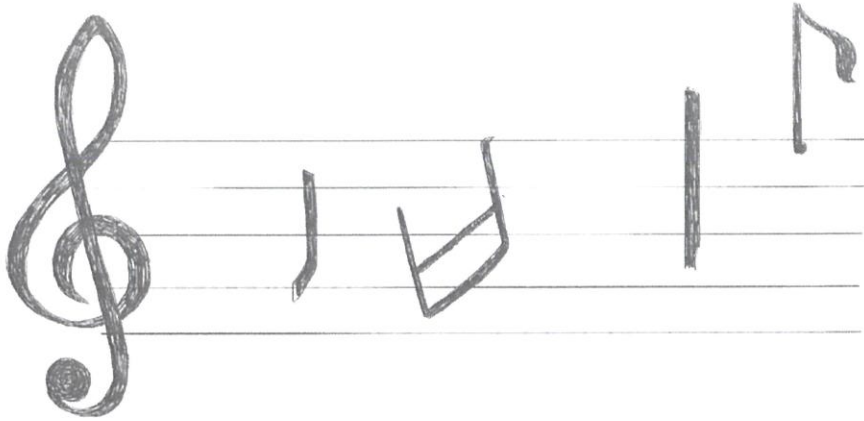
ภาพที่ 34 กราฟฟิก 8



ภาพที่ 35 กราฟฟิก 9



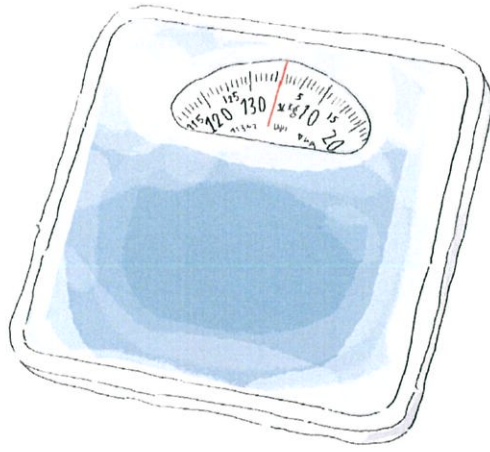
ภาพที่ 36 กราฟฟิก 10



ภาพที่ 37 กราฟฟิก 11



ภาพที่ 38 กราฟฟิก 12



ภาพที่ 39 กราฟฟิก 13



ภาพที่ 40 กราฟฟิก 14



ภาพที่ 41 กราฟฟิก 15



ภาพที่ 42 กราฟฟิก 16

3.2.3 Prop

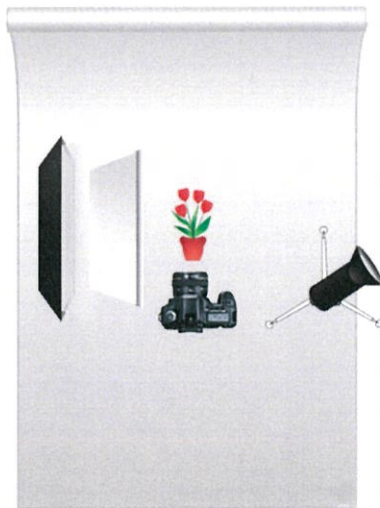
ที่ใช้การประกอบภาพถ่าย ใช้จาน ชาม เขียง ซ้อนส้อม ประเภทไม้ และจานถ้วยเซรามิกสีขาว



ภาพที่ 43 รูปพร้อบที่ใช้ประกอบในงาน

3.2.4 Pre-lighting

ในส่วนของการจัดแสงจะเป็นแสง Soft light โดยใช้อุปกรณ์ที่ใช้ จะใช้ strip box ร่วมกับ กระจกตาชไขบงหน้าไฟ ทำให้เกิดแสงนุ่มนวล ไม่แข็งจนเกินไป



ภาพที่ 44 Lighting Diagram



ภาพที่ 45 Pre-lighting

3.2.5 Equipment

canon 5D mark4

Lens Canon 24-70

Bowen 500 watt 2 หัว

ขาตั้งไฟ 2 ขา

c - stand 2 ขา

strip box 1 ตัว

กระดาษไข 1 แผ่น

Macbook pro 1 ตัว

3.2.6 shooting table

วันที่ถ่ายทำ 6 เมษายน 2560

9.00 - 10.00 น. shot 01

10.00 - 11.00 น. shot 02

11.00 - 12.00 น. shot 03

12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหาร

13.00 - 14.00 น. shot 04

14.00 - 15.00 น. shot 05

15.00 - 16.00 น. shot 06

17.00 - 18.00 น. shot 07

18.00 - 19.00 น. shot 08

วันที่ถ่ายทำ 7 เมษายน 2560

9.00 - 10.00 น. shot 09

10.00 - 11.00 น. shot 10

11.00 - 12.00 น. shot 11

12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหาร

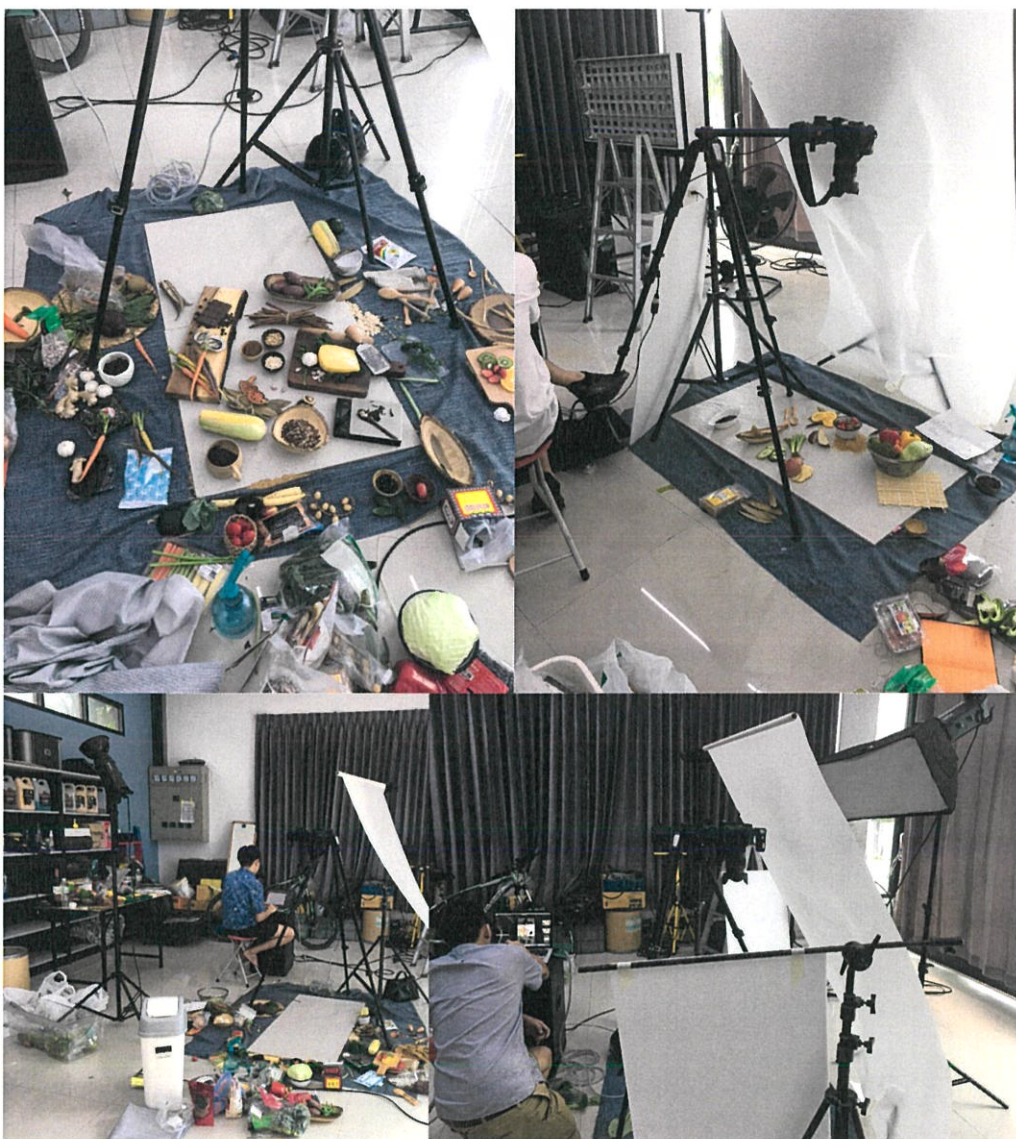
13.00 - 14.00 น. shot 12

14.00 - 15.00 น. shot 13

15.00 - 16.00 น. shot 14

17.00 - 18.00 น. shot 15-16

ภาพเบื้องหลังการถ่ายทำ



ภาพที่ 46 เบื้องหลังการถ่ายทำ

3.4 ขั้นตอนการถ่ายทำ

ภาพที่คัดเลือกออกมาที่ยังไม่ได้ตกแต่งโดยพิจารณาจากองค์ประกอบของภาพ และแสงของภาพ โทนเป็นภาพที่ดีที่สุด ในแต่ละ shot

Shot 1

เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะสีของเมล็ดถั่วของภาพนี้ลงตัวที่สุดไม่ดูโดดจนเกินไป และรูปทรงของหัวใจถูกต้องที่สุด



ภาพที่ 47 การเลือกภาพ Shot ที่ 1

Shot 2

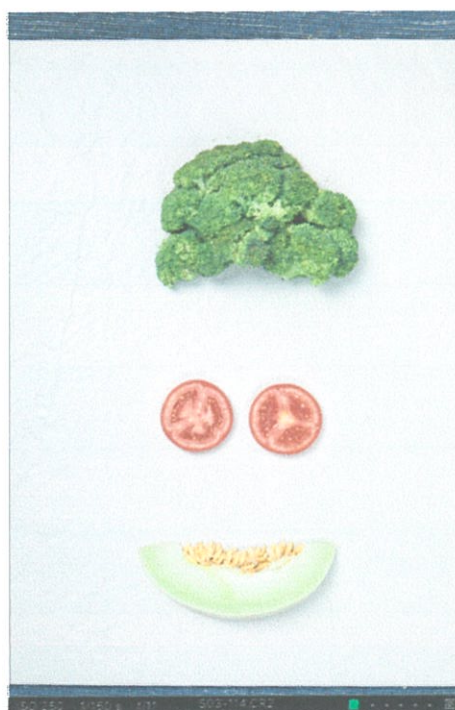
เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะองค์ประกอบรูปลงตัวที่สุด



ภาพที่ 48 การเลือกภาพShot ที่ 2

Shot 3

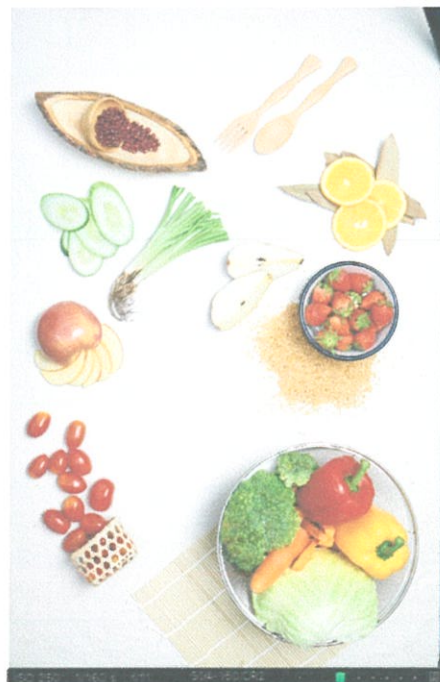
เพราะองค์ประกอบของภาพถูกต้องตามสเก็ทมากที่สุด



ภาพที่ 49 การเลือกภาพShot ที่ 3

Shot 4

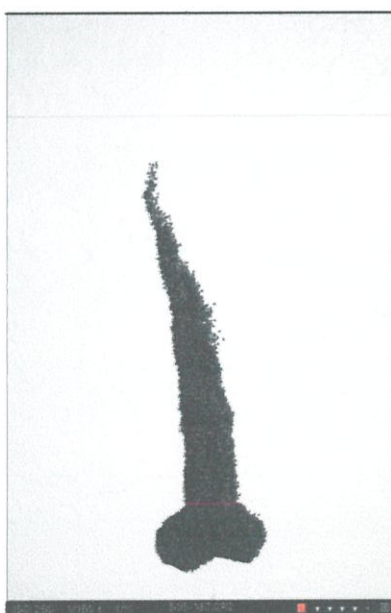
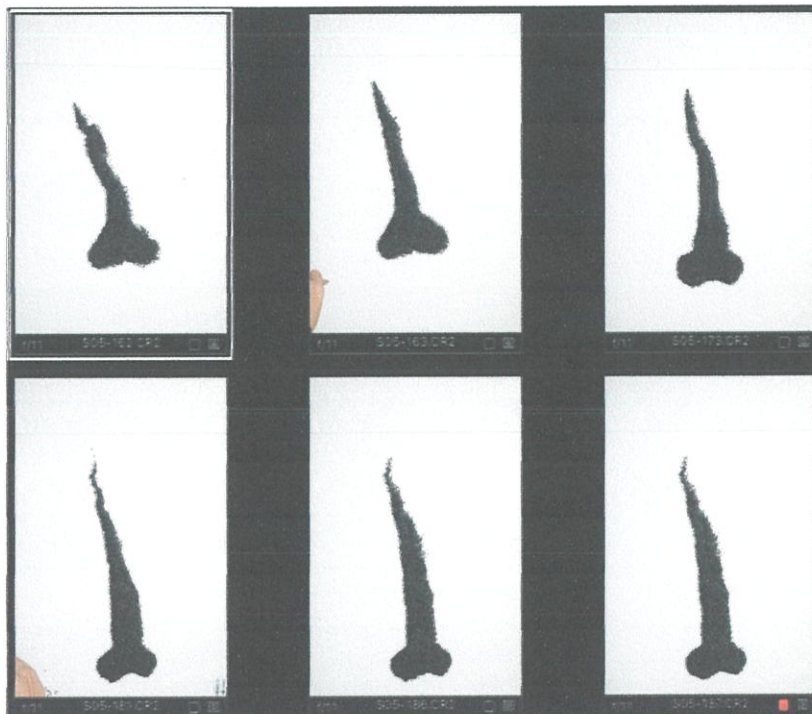
เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะว่าองค์ประกอบภาพโดยรวมลงตัวมากที่สุดและสามารถนำมาย่อขยายเพิ่มเติมได้



ภาพที่ 50 การเลือกภาพShot ที่ 4

Shot 5

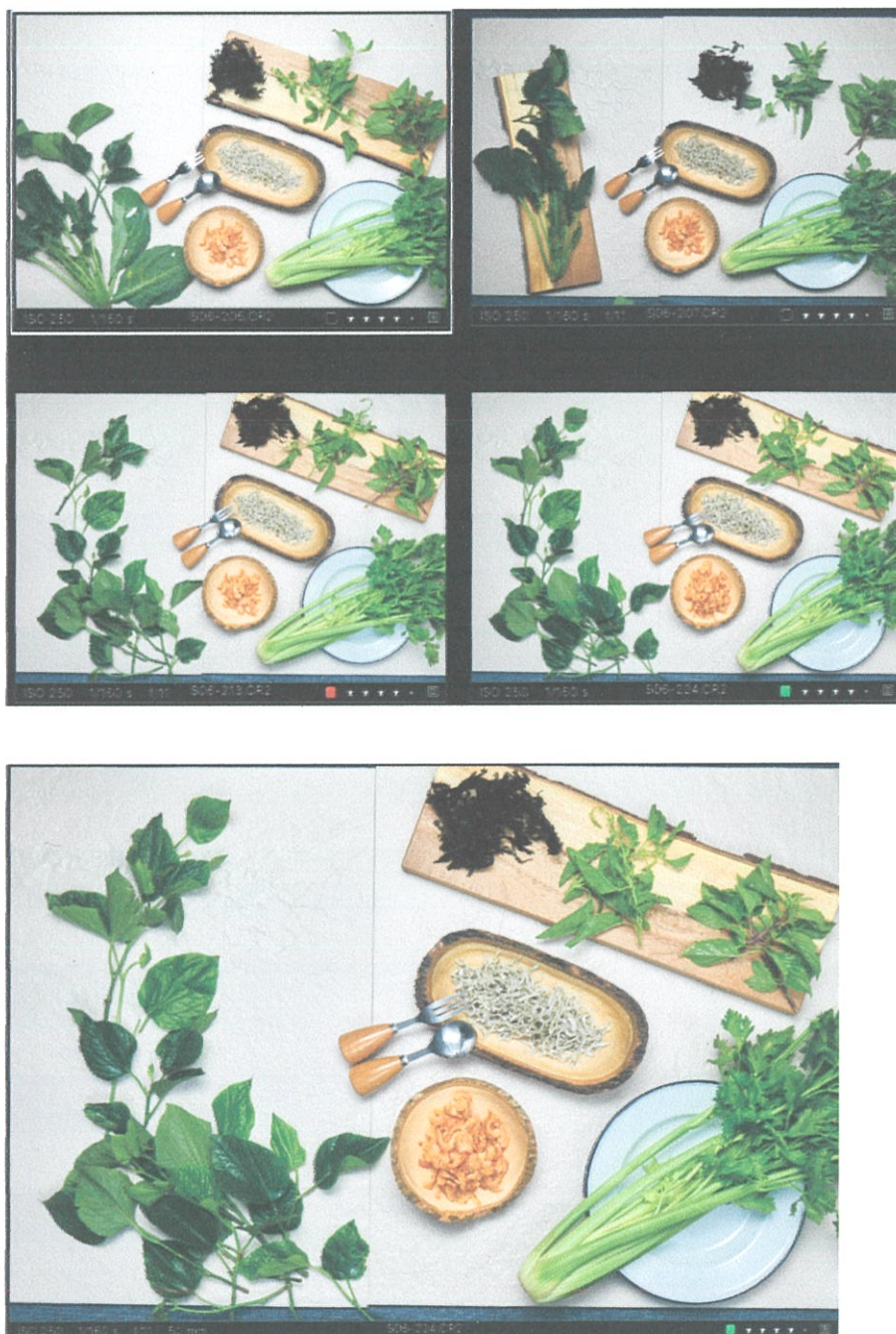
เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะว่าเมื่อดึงคำที่นำมาเรียงเป็นกระดูก มีความโค้งที่สวยงามไม่แข็งทื่อจนเกินไป



ภาพที่ 51 การเลือกภาพShot ที่ 5

Shot 6

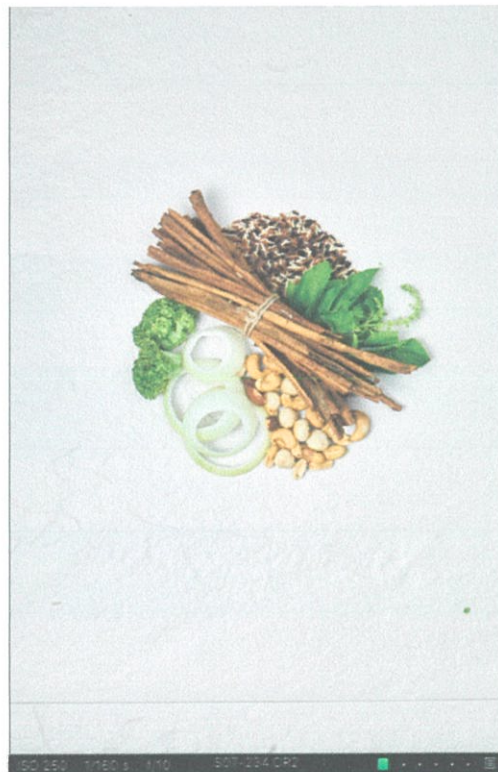
เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะว่าองค์ประกอบใบชะพลูที่เรียงได้อย่างสวยงามและทุกอย่างก็ถูกวางได้อย่างเหมาะสม



ภาพที่ 52 การเลือกภาพShot ที่ 6

Shot 7

เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะองค์ประกอบภาพทุกอย่างลงตัวและตรงตามสเก็ท



ภาพที่ 53 การเลือกภาพShot ที่ 7

Shot 8

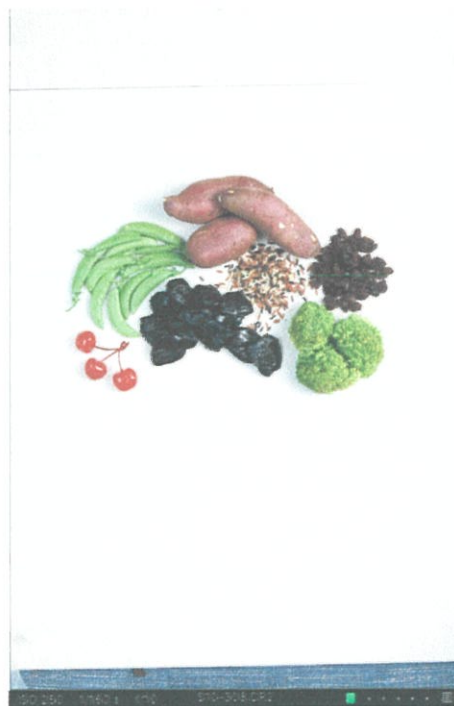
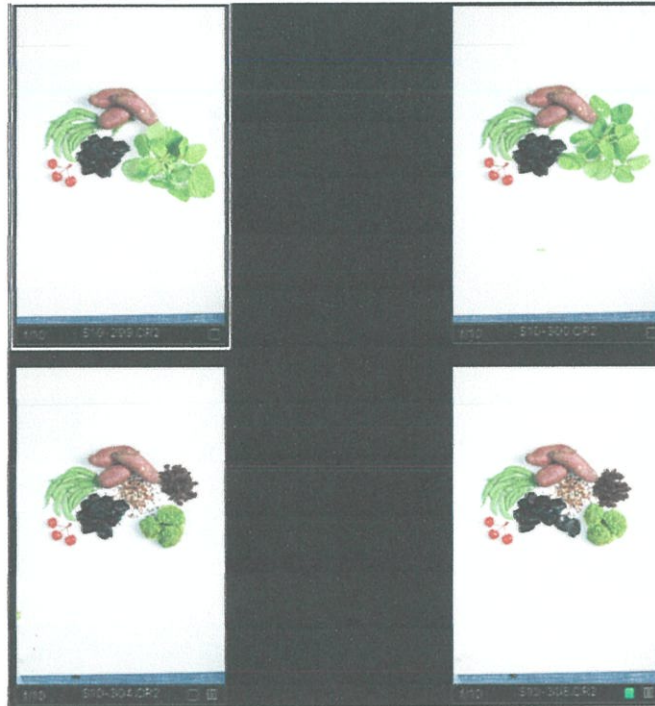
เหตุผลที่เลือกรูปนี้เพราะองค์ประกอบของภาพไม่ดูอึดจนเกินไป



ภาพที่ 54 การเลือกภาพShot ที่ 8

Shot 9

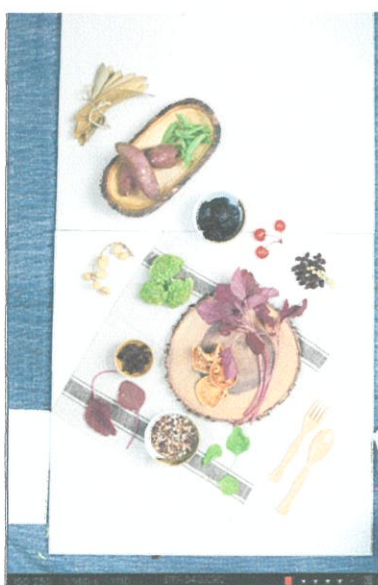
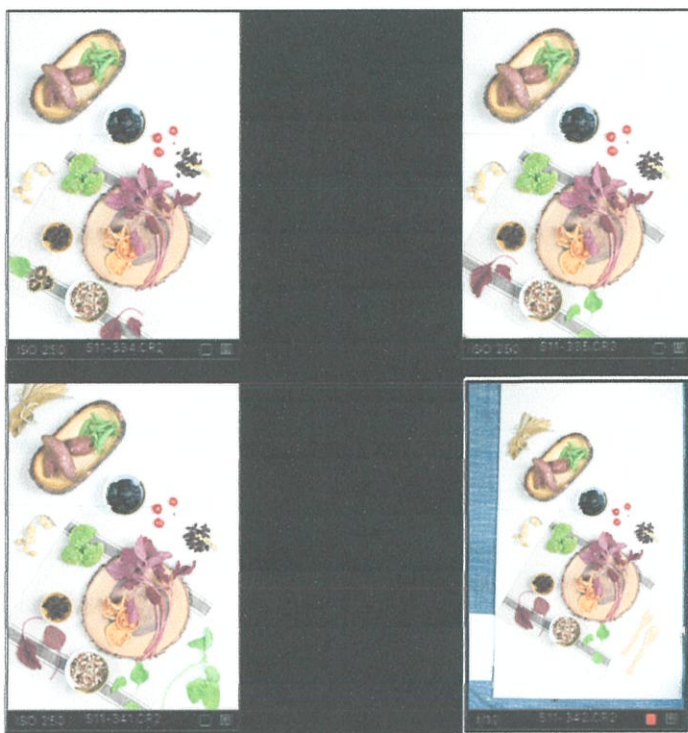
เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะองค์ประกอบภาพทุกอย่างลงตัวและตรงตามสเก๊ต



ภาพที่ 55 การเลือกภาพShot ที่ 9

Shot 10

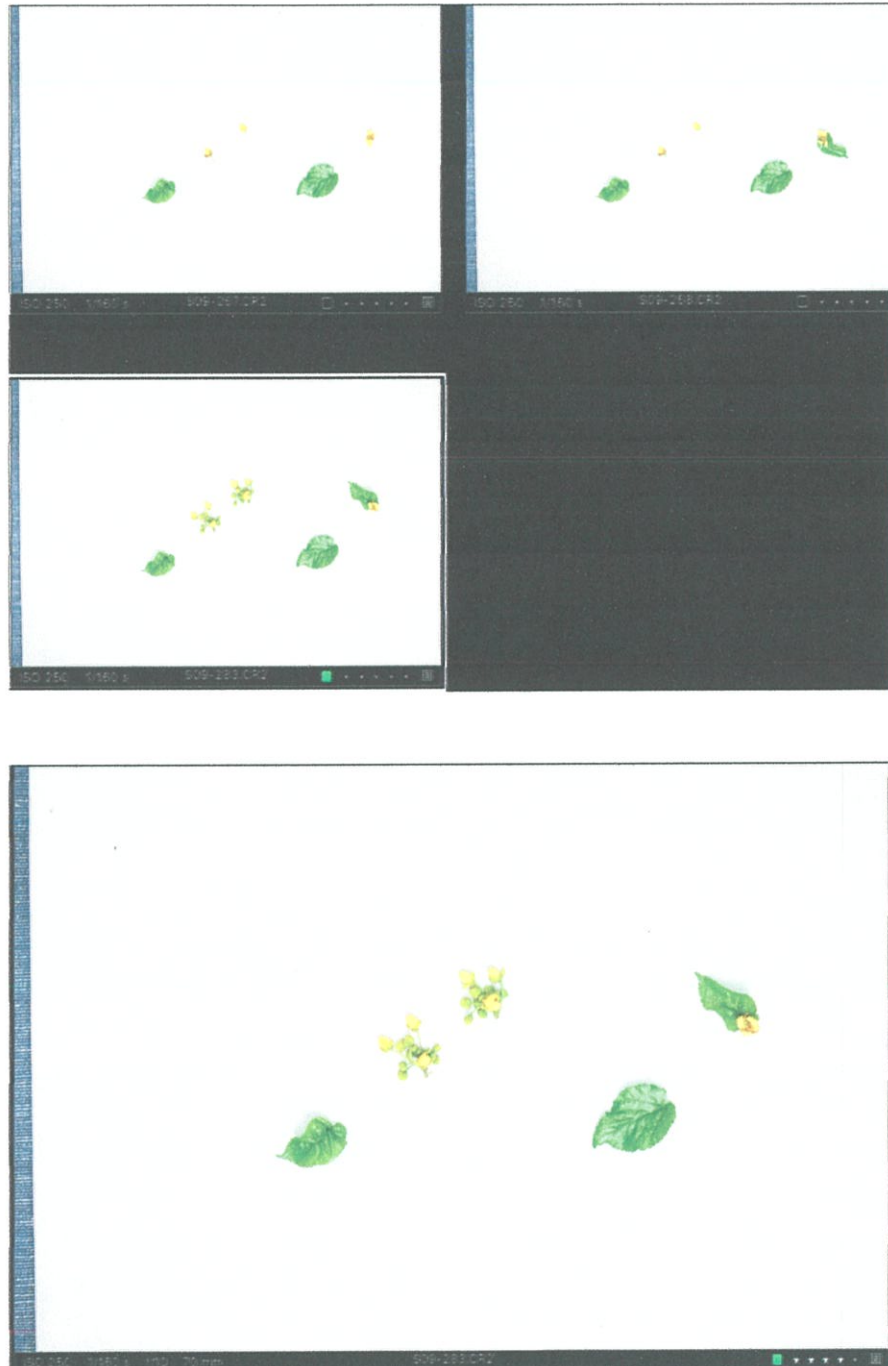
เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะว่าองค์ประกอบภาพโดยรวมลงตัวมากที่สุดและสามารถนำมาย่อขยายเพิ่มเติมได้อีก



ภาพที่ 56 การเลือกภาพShot ที่ 10

Shot 11

เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะว่าใบหม่อมอยู่ในจุดที่พอดีและดอกไม้เหลืองก็ไม่มากไม่น้อยจนเกินไป



ภาพที่ 57 การเลือกภาพShot ที่ 11

Shot 12

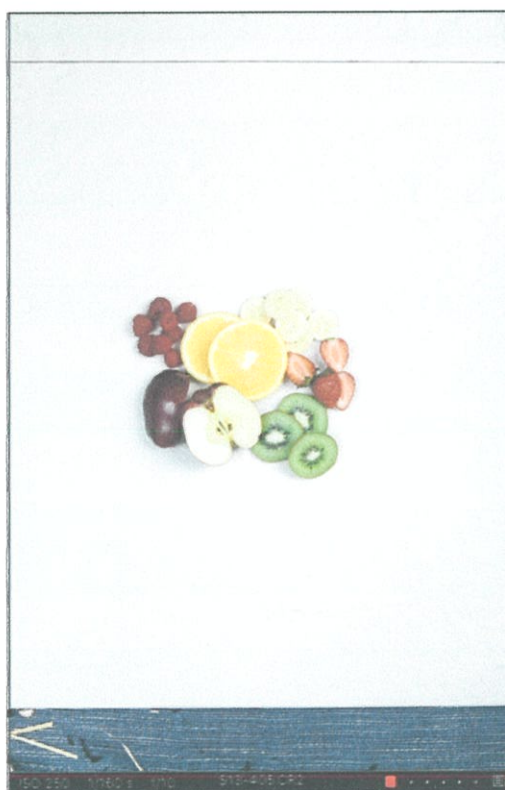
เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะว่าองค์ประกอบรูปลงตัวและสำหรับยูทูปรอยไม่เยอะจนเกินไป



ภาพที่ 58 การเลือกภาพShot ที่ 12

shot 13

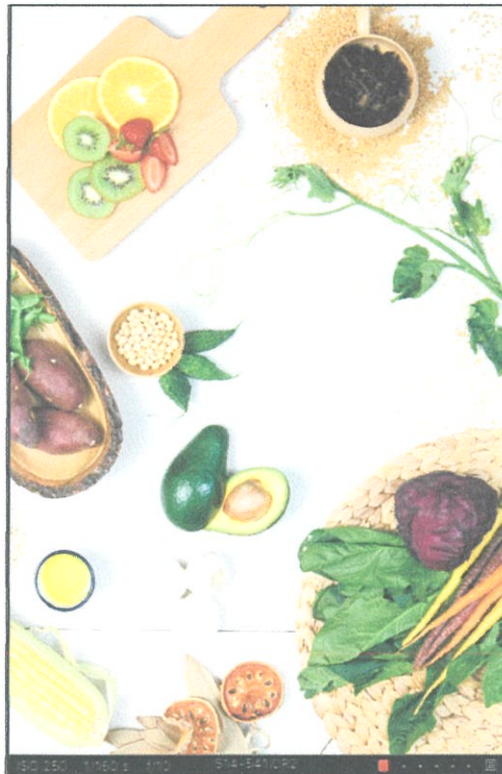
เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะองค์ประกอบรูปลงตัวที่สุด



ภาพที่ 59 การเลือกภาพShot ที่ 13

Shot 14

เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะว่าวัตถุดิบไม่รกจนเกินไปและเว้นช่องว่างอย่างพอเหมาะ



ภาพที่ 60 การเลือกภาพShot ที่ 14

Shot 15

เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะว่าองค์ประกอบของหอยอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องและถั่วฝักยาวให้รูปทรงที่โค้งสวยงาม



ภาพที่ 61 การเลือกภาพShot ที่ 15

Shot 16

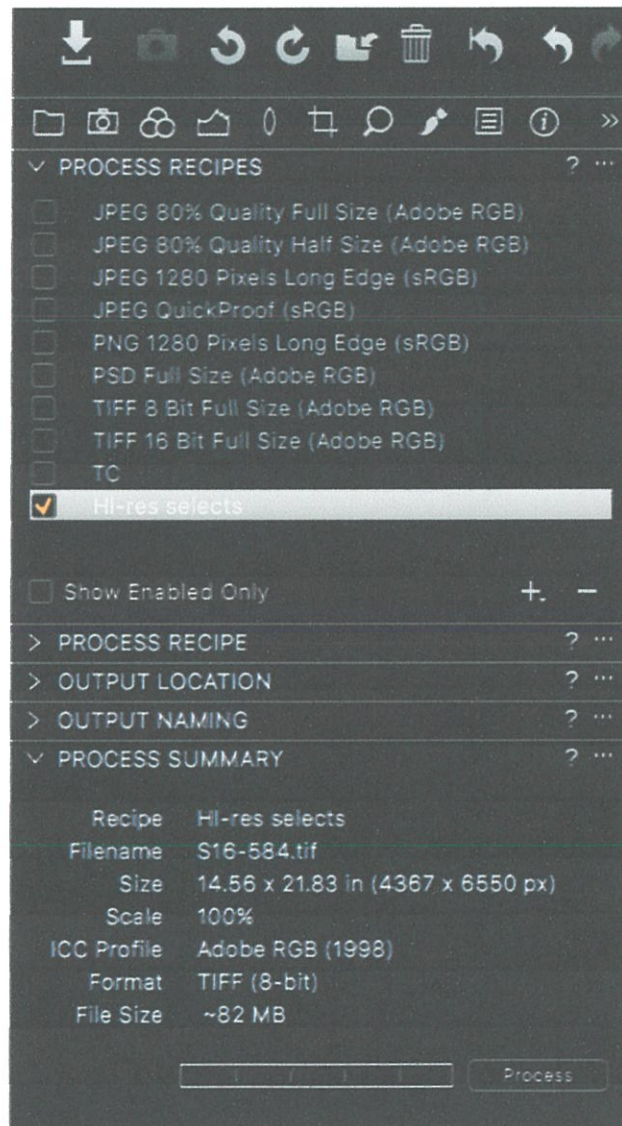
เหตุผลที่เลือกภาพนี้เพราะว่าเมล็ดกาแฟเรียงตัวกระจายออกจากผ้าได้อย่างพอดี



ภาพที่ 62 การเลือกภาพShot ที่ 16

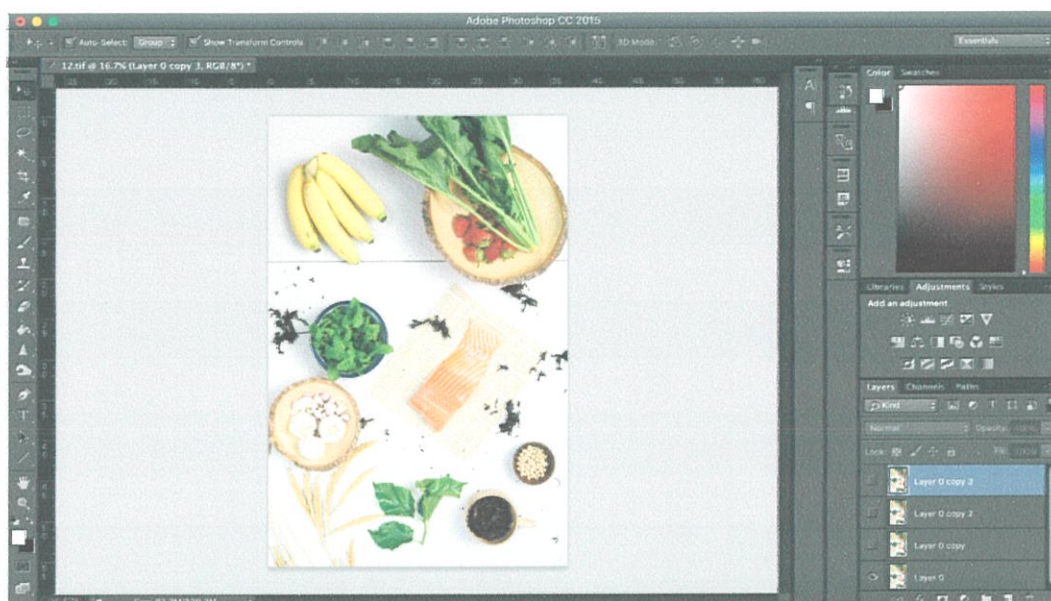
3.5 ขั้นตอนการตกแต่งภาพ

แปลงไฟล์ออกมาเป็นไฟล์ Tiff เพื่อต้องการคุณภาพไฟล์สูง



ภาพที่ 63 การแปลงไฟล์ออกมาเป็นไฟล์ Tiff

นำไฟล์ที่ได้มา Retouch ต่อไปในโปรแกรม photoshop เริ่มจากเก็บรอยต่อของกระเบื้องกับในส่วนขอ
เศษฝุ่นบนกระเบื้องและเก็บบั้งที่ไม่ต้องการในรูปออก



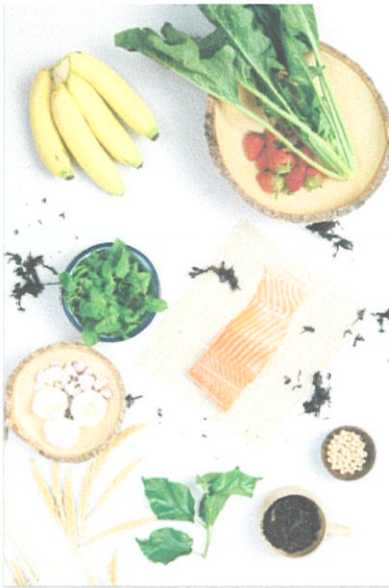
ภาพที่ 64 การนำไฟล์มา Retouch ต่อในโปรแกรม Photoshop



ภาพที่ 65 ภาพก่อน Retouch



ภาพที่ 66 ภาพที่ Retouch เสร็จสมบูรณ์แล้ว



ภาพที่ 67 ภาพที่ Retoch เสร็จสมบูรณ์แล้ว สเก็ทไว้ตั้งแต่ต้น



ภาพที่ 68 กราฟฟิกรูปแบบเสร็จสมบูรณ์ที่ได้



ภาพที่ 69 รวมภาพที่เสร็จสมบูรณ์กับกราฟฟิก

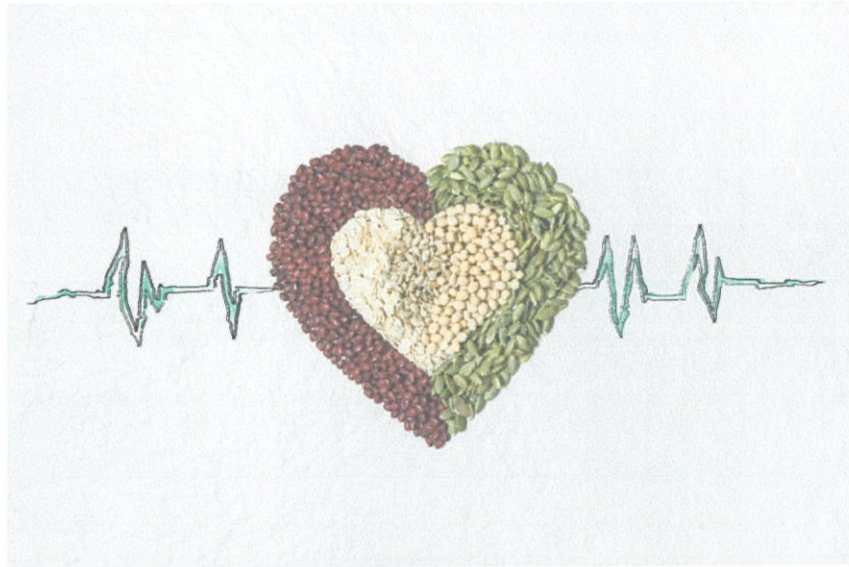
สุดท้ายเป็นขั้นตอนของการรวมภาพถ่ายกับกราฟฟิกโดยภาพทั้งหมดจะถูกปรับไปในทิศทางเดียวกันตามความเหมาะสมและปรับโทนภาพทั้งหมดโดยข้าพเจ้าจะปรับที่ Adjustmentc และเลือก Shadow กับ Hightlight ที่ต้องการ



ภาพที่ 70 การปรับแต่งโทนภาพ

บทที่ 4
ผลงาน

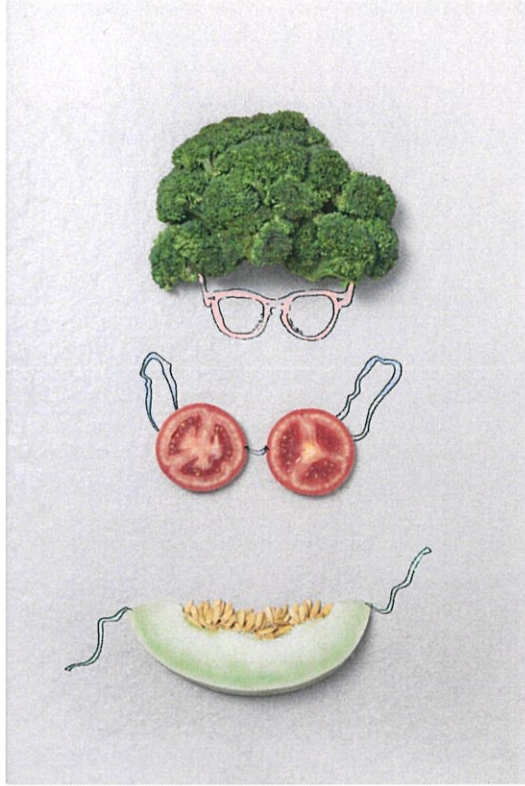
4.1 ภาพที่ผ่านกระบวนการตกแต่งเรียบร้อยแล้วทั้ง 16 ภาพ
ภาพที่ออกมาถือว่าเป็นไปตามที่คาดหวังไว้ตามที่ข้าพเจ้าอยากให้เป็น



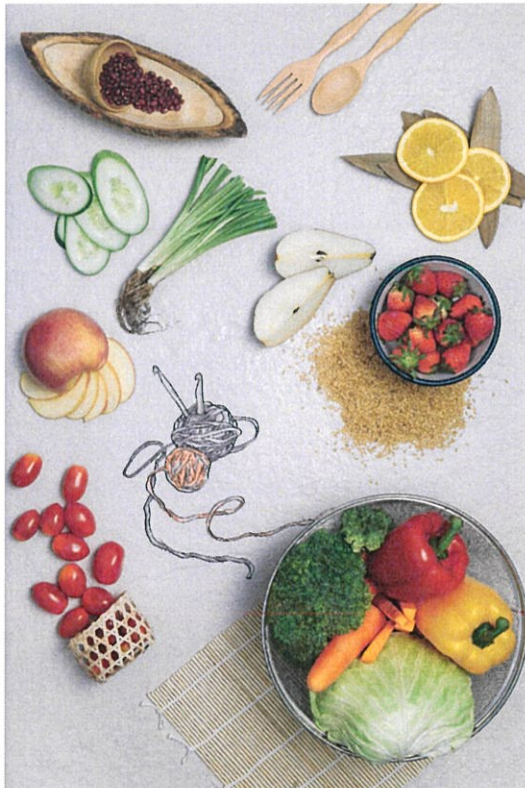
ภาพที่ 71 ผลงานจริง Shot ที่ 1



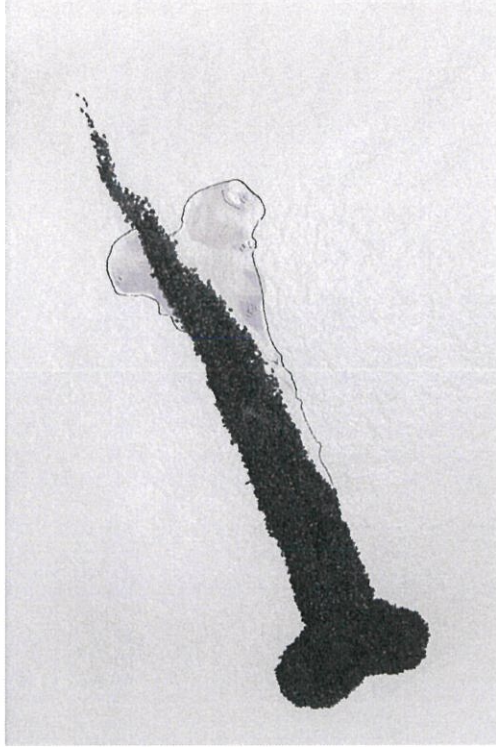
ภาพที่ 72 ผลงานจริง Shot ที่ 2



ภาพที่ 73 ผลงานจริง Shot ที่ 3



ภาพที่ 74 ผลงานจริง Shot ที่ 4



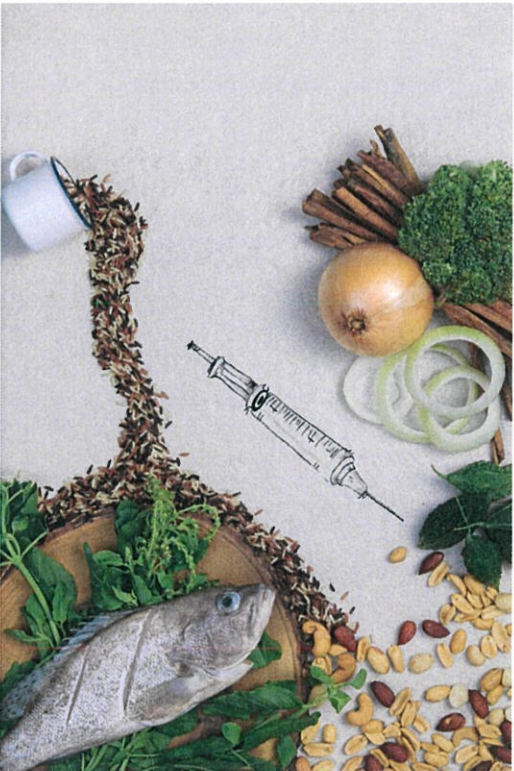
ภาพที่ 75 ผลงานจริง Shot ที่ 5



ภาพที่ 76 ผลงานจริง Shot ที่ 6



ภาพที่ 77 ผลงานจริง Shot ที่ 7



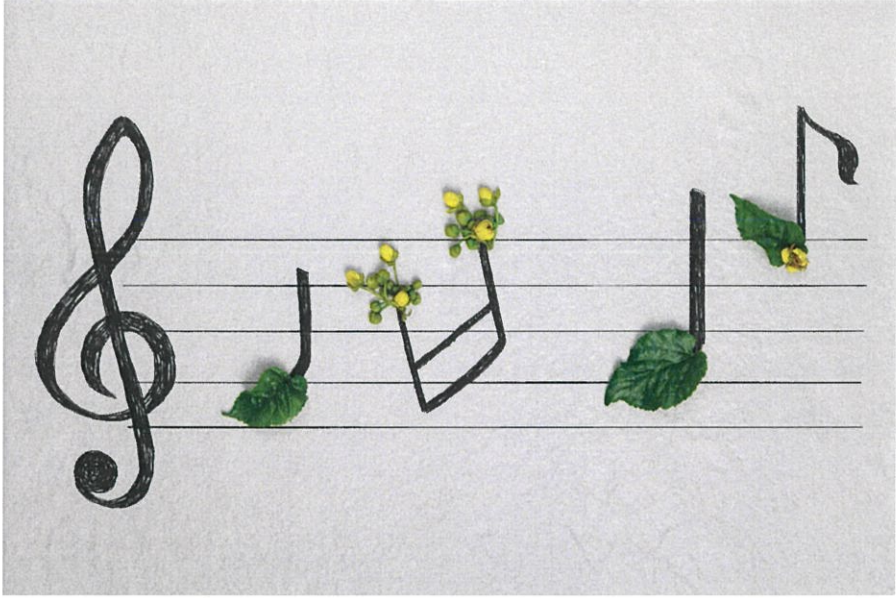
ภาพที่ 78 ผลงานจริง Shot ที่ 8



ภาพที่ 79 ผลงานจริง Shot ที่ 9



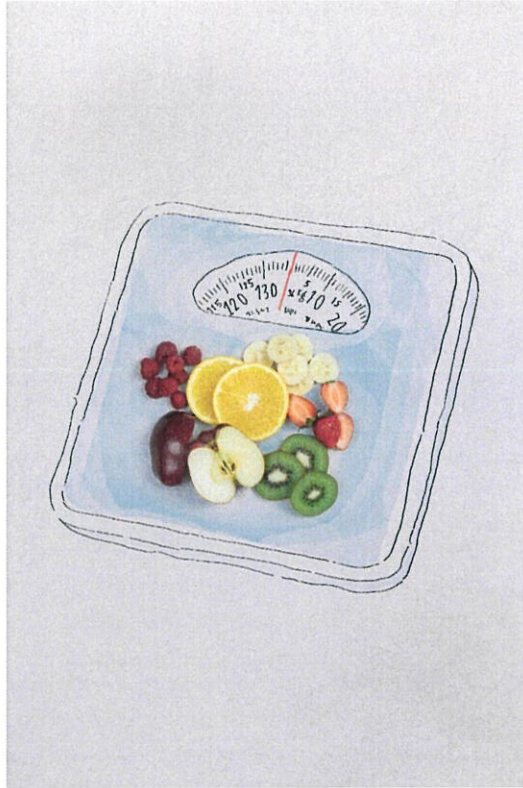
ภาพที่ 80 ผลงานจริง Shot ที่ 10



ภาพที่ 81 ผลงานจริง Shot ที่ 11



ภาพที่ 82 ผลงานจริง Shot ที่ 12



ภาพที่ 83 ผลงานจริง Shot ที่ 13



ภาพที่ 84 ผลงานจริง Shot ที่ 14



ภาพที่ 85 ผลงานจริง Shot ที่ 15



ภาพที่ 86 ผลงานจริง Shot ที่ 16

บทที่ 5 บทสรุป

5.1 สรุปผลการทำงาน

ข้าพเจ้าได้รับแรงบันดาลใจมาจากหนังสือ กินต้านโรค บทความที่ข้าพเจ้าได้อ่าน ทำให้ข้าพเจ้ามีจินตนาการเกี่ยวกับภาพประกอบที่นำมา ถ่ายทอดเป็นชุดถ่ายภาพประกอบร่วมกับกราฟฟิกที่ข้าพเจ้าได้คิดค้นขึ้นมาใหม่ เพื่อให้เกิดภาพขยายที่ทำให้ภาพถ่ายนั้นเข้าใจได้ง่ายขึ้นและทำให้บทความน่าอ่านมากยิ่งขึ้นอีกด้วย และสามารถสื่อสารตัวบทความอาหารและสุขภาพ ให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาให้มากที่สุดตามความเหมาะสม

ส่วนในเรื่องของความคิดเห็นของอาจารย์มีอยู่ว่าข้าพเจ้าควรปรับปรุงในเรื่องมุกกล้องควรที่จะมีความหลากหลายมากกว่านี้ และกราฟฟิกควรเด่นให้น้อยกว่าภาพถ่าย วัตถุประสงค์ควรให้มีความหลากหลายมากกว่านี้

5.2 ปัญหาที่เกิดขึ้น

- การถ่ายมีปัญหาการควบคุมระยะเวลาเพราะของจำพวกผักและผลไม้เหี่ยวเร็ว
- การถ่ายที่ใช้เวลามากเกินไปในบางรูป
- การจัดการเรื่องงบประมาณในการออกกอง

5.3 แนวทางการแก้ไข

- ควรเตรียมความพร้อมในเรื่องของสเก็ตให้มากกว่านี้
- ควรสำรองวัตถุประสงค์ให้มากกว่านี้
- ควรทำงบประมาณรายจ่ายให้ละเอียดมากกว่านี้

5.4 ข้อเสนอแนะ

ในส่วนของข้อเสนอแนะจากประสบการณ์การทำงานในครั้งนี้ของข้าพเจ้าขอแนะนำเรื่องการสื่อสารกับทีมต่างๆ ให้เข้าใจตรงกันให้มากที่สุด ฟีดสโตร์ลิส กราฟฟิกดีไซน์ หากทุกคนเข้าใจตรงกัน ผลงานจะสามารถทำออกมาได้ตามที่คาดหวังไว้

5.5 วิจารณ์ตัวข้าพเจ้า

จากกระบวนการทำงานของข้าพเจ้าในตอนแรกเริ่มจากแรงบันดาลใจจากบทความ เพื่อตีความใหม่ให้มีความสอดคล้องกันและสะท้อนในมุมมองของข้าพเจ้าในตอนแรกสเก็ตของข้าพเจ้ายังไม่มีคามแน่นอน อาจจะทำให้งานล่าช้าไม่เป็นไปตามที่คิด การสื่อสารให้ภาพบางชุดอาจจะไม่ดีพอแต่ข้าพเจ้าก็ได้ปรับเปลี่ยนและสามารถทำงานให้ผ่านไปได้ด้วยดี

บรรณานุกรม

บทความ ฮอโมนเอสโตรเจน

<https://mahosot.com/estrogen.html>

สืบค้นเมื่อ 11 กุมภาพันธ์ 2560

หนังสือ กินต้านโรค สำนักพิมพ์แสงแดด ปีพิมพ์ 2545 ผู้เขียน ศาสตราจารย์ ดร.ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์

สืบค้นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2560

Carl kleiner Profile

<http://www.carlkleiner.com/commission/verizon/>

สืบค้นเมื่อ 13 กุมภาพันธ์ 2560

Carl kleiner Biography

<http://www.itsnicethat.com/features/carl-kleiner-on-the-tools-behind-the-perfect-image-arjowiggins-tooled-up-300316>

สืบค้นเมื่อ 11 กุมภาพันธ์ 2560

kyle bean Biography

<http://www.trendhunter.com/trends/productivity-by-kyle-bean>

http://www.interviewmagazine.com/art/kyle-bean-selfridges#_

สืบค้นเมื่อ 11 กุมภาพันธ์ 2560

kyle bean

<https://kylebean.co.uk/about>

สืบค้นเมื่อ 11 กุมภาพันธ์ 2560

ประวัติผู้แต่ง

ชื่อ-สกุล	นางสาว อุษณีย์ โฉมศรีสิริกุล
ที่อยู่	10/8 ม.13 ต.บึงคำพร้อย อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี
วันเดือนปีเกิด	29 มีนาคม 2538
ประวัติการศึกษา	ระดับประถมศึกษา โรงเรียนเฟื่องฟ้าวิทยา ระดับมัธยมต้น โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สวนกุหลาบวิทยาลัย ปทุมธานี ระดับมัธยมปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สวนกุหลาบวิทยาลัย ปทุมธานี ระดับปริญญาตรี คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ภาควิชาศิลปะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สาขาวิชาการถ่ายภาพ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง