

เชิญประชุมผู้ถือหุ้น วัตถุประสงค์ อนุมัติงบการเงิน เพิ่มทุน เลิกบริษัทจำกัด แจ้งเจ้าหน้าที่ลูกหนี้ แปรสภาพเป็นบริษัทจำกัด

ปีที่ 5 ฉบับที่ 1346

ประจำวันที่ 28 กรกฎาคม พ.ศ. 2566

ใบอนุญาตพิมพ์ เลขที่ สสช 12/2562 ISSN 2672-9318



## รู้จักอาหารทางเลือกตามกรุ๊ปเลือด ตัวช่วยสำคัญ เพื่อสุขภาพที่ดี

บางครั้ง เรื่องของสุขภาพที่ดีนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับกิจกรรมทางกายอย่างเดียว แต่จะขึ้นอยู่กับการเลือกรับประทานอาหารให้ถูกต้องด้วย ซึ่งในบางครั้ง เราอาจจะรับประทานอาหารครบ 5 หมู่แล้ว แต่ทำไมเราก็กังไม่ได้รับสุขภาพที่ดีเท่าที่ควร จนบางครั้งเราก็ทำให้เรารู้สึกว่าต้องมียาโรดิทพลาดตรงไหน และสงสัยว่าเป็นเพราะพื้นดวงหรือเปล่า หรือเป็นที่ราศีของดวงดาว แต่จริง ๆ แล้ว การเลือกรับประทานอาหารตามกรุ๊ปเลือดให้ถูกต้อง ก็มีส่วนช่วยให้เกิดสุขภาพที่ดีได้ โดยในบทความนี้ จะขอพาทุกท่าน ไปรู้จักกับอาหารทางเลือกตามกรุ๊ปเลือดต่าง ๆ ที่จะช่วยให้คุณคน มีสุขภาพที่ดีได้ เราไปดูกันเลยว่า

### รับประทานอาหารตามกรุ๊ปเลือด คืออะไร

ดร.ทน.พญ.ณิชา ไพรัตน์ นักเทคนิคการแพทย์หญิง ประจำงานธนาคารเลือด โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ ได้อธิบายไว้ว่า การรับประทานอาหารตามกรุ๊ปเลือด เป็นเทรนด์ใหม่ที่ได้รับความนิยมของ Dr.Peter J.D'Adamo ซึ่งได้รับรางวัลแพทย์ธรรมชาติบำบัดยอดเยี่ยมจากอเมริกา ปี 1990 โดยเขาใช้เวลาในการศึกษาเรื่องนี้มานานกว่า 30 ปี จนได้ข้อสรุป และเขียนเป็นหนังสือ Eat Right for your Type

โดยเขาอธิบายว่า เลือดแต่ละกรุ๊ปมีสารเคมีในเลือดต่างกัน แต่จะมี Antigen เป็นตัวกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ซึ่งอาหารทุกชนิดล้วนมีโปรตีนซึ่งเป็นอนุมูลอิสระ มีคุณสมบัติเหนียว และจับเกาะติดเลือดเรียกว่า "เล็ดติน" ถ้าการกินอาหารที่มีเล็ดตินไม่เหมาะสมกับเลือดเรา เล็ดตินเหล่านี้ยังเข้าไปรบกวนการทำงานของระบบย่อยอาหาร การสร้างอินซูลิน การเผาผลาญอาหาร และความสมดุลของฮอร์โมน คุณสูวีมล สุริโยธิน ต้นตำรับอาหารแนว Blood Type Cuisine ในชื่อ The Third Floor อาตาศิริวิสุ ถนนวิบูลย์ เป็นผู้ที่ศึกษา และทดลองกินอาหารตามกรุ๊ปเลือดมานานกว่า 3 ปี ได้กล่าวไว้ว่ากินแบบนี้ไม่หิวรمانตัวเองจนกินไป ขณะที่กินอาหารแบบอื่น อาจจะทำให้เรารู้สึกเครียดเพราะความอยากกิน แต่วิธีนี้เพียงแต่เราทานของที่ห้ามให้น้อยลง และกินของมีประโยชน์ให้มากขึ้น ซึ่งผลพลอยได้คือน้ำหนักลดลง และโรคปวดตามข้อค่อย ๆ หายไป

โดยหลายคนก็นำเอาหลักการนี้ไปใช้ แล้วลองทำกับข้าวรับประทานเองซะว่า เขาน้ำหนักลดลง ไป รับประทานอาหารนอกบ้านก็ไม่ลำบาก เพราะเราสามารถเอาหลักการกินตามกรุ๊ปเลือดไปปรับใช้ได้ โดยสามารถแบ่งได้ตามแต่ละกรุ๊ปเลือด ดังนี้ เลือดกรุ๊ปเอ กรุ๊ปเลือดของสายมั่งสิ่วริดิ

เพราะคนเลือดกรุ๊ปเอนั้น ส่วนใหญ่แล้วจะมีกรดในกระเพาะต่ำ ซึ่งทำให้ระบบการย่อยอาหารและระบบภูมิคุ้มกันไม่ดีเท่าที่ควร และนอกจากนี้ คนเลือดกรุ๊ปเอ ยังมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคหัวใจ และโรคมะเร็งอีกด้วย

โดยอาหารที่เหมาะสมกับกรุ๊ปเลือดคือ อาหารประเภทปลา ที่ช่วยเสริมสร้างโปรตีน ซึ่งควรทานปลา 3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์ แต่ให้หลีกเลี่ยงปลาเนื้อขาว เช่น ปลาดุกขาว หรือปลากะพงขาว ที่มีเล็ดตินซึ่งรบกวนระบบการย่อยอาหาร และลดการรับประทานเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ให้น้อยลง และเลือกดื่มนมถั่วเหลือง หรือโยเกิร์ตไขมันต่ำแทน และควรเลือกดื่มนมแพะแทนนมวัว ควรเลือกทานอาหารประเภทธัญพืช โดยเฉพาะเมล็ดทานตะวัน ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ข้าวกล้อง และซีเรียล และเลือกรับประทานผัก ได้ทั้งผักสดและผักลวก โดยเฉพาะหอมหัวใหญ่ และบร็อคโคลี่ ที่มีสารแอนติออกซิแดนท์สูง และ แครอท ฟักทอง ผักโขม และกระเทียม ที่ช่วยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกัน สำหรับผลไม้ ไม่ควรทานแตงโม แคนตาลูป มะม่วง มะละกอกล้วย ส้ม เพราะจะย่อยยาก เลือดกรุ๊ปเอ รับประทานได้หลากหลาย แต่อ่อนง่ายเกินไป !!

สำหรับคนเลือดกรุ๊ปบี ส่วนใหญ่จะมีปัญหาเรื่องไวรัส และภูมิคุ้มกันบกพร่อง ระบบประสาทไม่ค่อยดี และปวดตามข้อ และมีโอกาสเกิดโรคแผลในสมอง หรือโรคแพ้ภูมิคุ้มกัน

ซึ่งคนเลือดกรุ๊ปบี มีอาหารที่เหมาะสมกับกรุ๊ปเลือดคือเนื้อแกะ ปลาน้ำลึก เช่น ปลาหิมะ ปลาเนื้อขาว ปลาจะละเม็ด ปลาดุกขาว และควรลดการทานเนื้อหมู ไก่ กุ้ง ปู และหอยแครงให้น้อยลง เพราะเป็นการรบกวนระบบต่าง ๆ ในร่างกาย สามารถรับประทานข้าวไรซ์ ข้าวกล้องได้ ในขณะที่แป้งสาลี ถั่ว

ลิสง และโฮลวีท ไม่ดีต่อระบบเผาผลาญของคนเลือดกรุ๊ปบีอีกด้วย สามารถทานผลไม้ได้เกือบทุกชนิด ยกเว้น ลูกพลับ ทับทิม และลูกแพร์ และควรดื่มน้ำขิง เปปเปอร์มินต์ และชาเขียว เพื่อการบำรุงร่างกายด้วย เลือดกรุ๊ปบี อาหารย่อยง่าย ร่างกายต้องการโปรตีนสูง

สำหรับคนเลือดกรุ๊ปโอ จะมีกรดเพราะอาหารที่มีความเป็นกรดสูง ทำให้สามารถย่อยอาหารได้ดีกว่าคนเลือดกรุ๊ปอื่น ๆ แต่ในทางกลับกัน คนเลือดกรุ๊ปโอ จะมีระบบเผาผลาญที่ไม่ค่อยดี มีระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่คงที่ ทำให้อ้วนง่าย และเลือดแข็งตัวง่าย

โดยคนเลือดกรุ๊ปโอสามารถเลือกทานเนื้อได้ตามใจชอบ รวมไปถึงอาหารทะเล เพียงแต่ต้องระวังเรื่องปัญหาไขมันและโคเลสเตอรอลสักหน่อย และควรเลืองอาหารประเภทแป้งให้ได้อย่างน้อย และควรดื่มน้ำที่มีวิตามินเค อย่าง บร็อคโคลี่ และผักโขม ซึ่งจะช่วยให้อ้วนง่ายได้ดี และควรหลีกเลี่ยงการรับประทานมะเขือยาว และมันฝรั่ง ซึ่งจะทำให้ปวดข้อได้ ควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีกรดสูงอย่าง แคนตาลูป มะพร้าว ส้ม และสตรอเบอร์รี่ ควรดื่มน้ำชาแพ เพราะจะเป็นการเพิ่มกรดในกระเพาะได้ เลือดกรุ๊ปบี มั่งสิ่วริดิดิ ๆ คาโรโบไฮเดรตห่อย ๆ แต่อ่อยไม่แพ้ใคร

คนเลือดกรุ๊ปเอบี เป็นส่วนผสมที่ลงตัวระหว่างกรุ๊ปเลือดเอ และกรุ๊ปเลือดบี ดังนั้น คนเลือดกรุ๊ปเอบี จะเป็นส่วนผสมของการรับประทานมังสวิรัตินิด ๆ กับคาร์โบไฮเดรตห่อย ๆ จุดอ่อนสำคัญของคนเลือดกรุ๊ปเอบี ซึ่งเป็นเรื่องของระบบภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอ กับกรดในกระเพาะต่ำ โดยอาหารสำหรับคนเลือดกรุ๊ปเอบี จะเป็นผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง และเต้าหู้ ไม่ควรทานอาหารที่ย่อยยาก อย่างปลาเนื้อขาว และแชลมอนนมควีน เน้นอาหารไขมันต่ำจำพวกเนย นม ไข่ และโยเกิร์ตไขมันต่ำ ควรดื่มน้ำจืด เพราะจะชะลอการทำงานของอินซูลิน ทำให้น้ำตาลในเลือดลดลงเฉียบพลัน และควรทานผักสดเยอะ ๆ เพื่อช่วยป้องกันมะเร็ง และโรคหัวใจ และไม่ควรกินกล้วย มะม่วง ฝรั่ง ส้ม เพราะเป็นอาหารที่ย่อยยาก

บริษัท ภาโน ฟาร์ม จำกัด  
วันที่ 28 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566

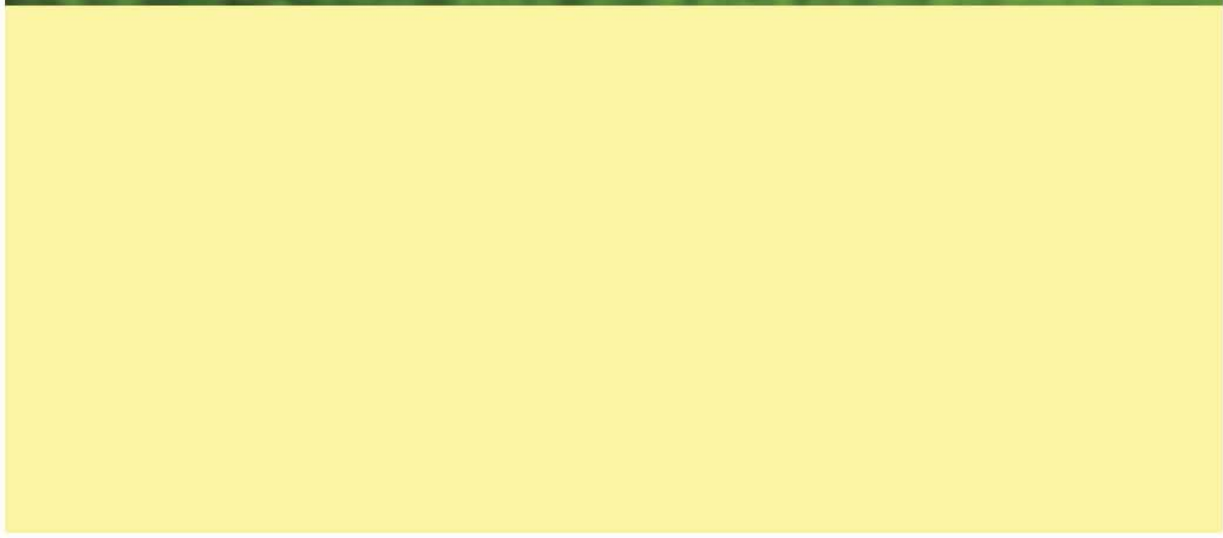
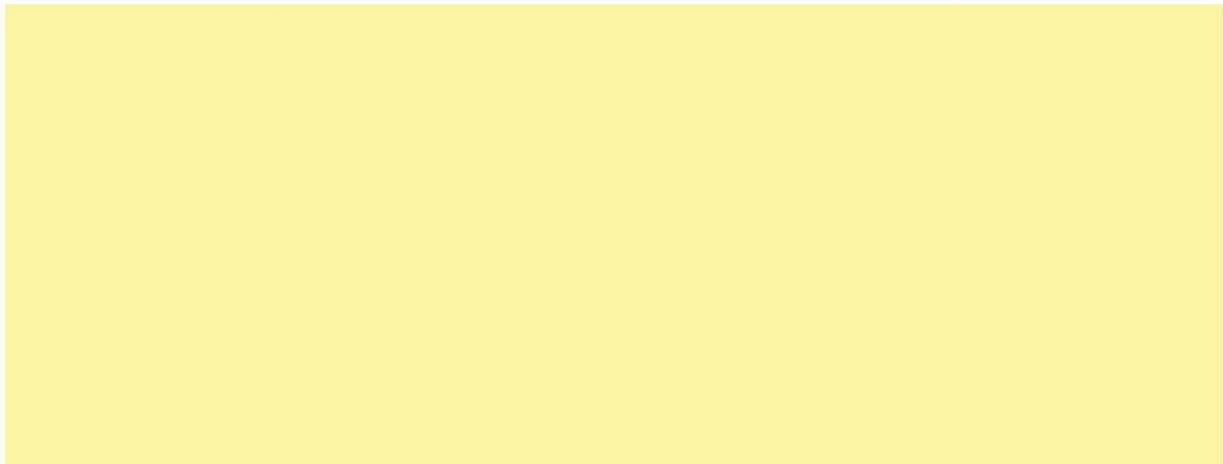
เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566  
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566 ใน  
วันที่ 16 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2566 เวลา 8.30 น. สำนักงานของบริษัท เลขที่ 314/44 หมู่ที่ 1 ตำบล  
ป่าหวาย อำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี 70180 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณาแก้ไขที่ตั้งสำนักงานของบริษัท
- วาระที่ 2 พิจารณาแก้ไขเพิ่มเติมหนังสือบริคณห์สนธิ ข้อ 2. ดังนี้  
“ข้อ 2. สำนักงานของบริษัทตั้งอยู่ ณ จังหวัด กรุงเทพมหานคร ”
- วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดย  
พร้อมเพียงกันด้วย จักขอบพระคุณอย่างสูง

ขอแสดงความนับถือ  
นางสาวจิราภรณ์ ศรีพจน์นัต  
นางสาวจิราภรณ์ ศรีพจน์นัต  
กรรมการผู้มีอำนาจลงนาม





แบบ พ.๒

**หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์**  
**ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐**

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ช๕5๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

