

ประโยชน์ของ “ลูกหม่อน-มัลเบอร์รี่” (Mulberry) เบอร์รี่जूแต่คุณประโยชน์สุด แจ้ว



หากจะพูดถึงเบอร์รี่เมืองไทย ก็เรียกได้ว่ามีอยู่หลายชนิดให้นึกถึง แต่ถ้าให้พูดขึ้นมาสักหนึ่งชื่อก็คงจะต้องร้องอ้อกันเป็นแน่ เพราะหนึ่งในเบอร์รี่เมืองไทยที่เรารู้จักและคุ้นหูกันเป็นอย่างดีก็คือ ลูกหม่อน หรือ มัลเบอร์รี่ นั่นเอง แต่นอกจากชื่อเสียงเรียงนามว่าเป็นหนึ่งในสุดยอดเบอร์รี่เมืองไทยแล้ว ก็จัดได้ว่าลูกหม่อนเป็นผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และยังมีประโยชน์ที่ดีต่อสุขภาพในหลายๆ ด้านด้วย

Hello คุณหมอม จะพามารู้จักกับประโยชน์ของเบอร์รี่เมืองไทยชนิดนี้กัน

ประโยชน์ของ ลูกหม่อน เบอร์รี่เมืองไทย

ลูกหม่อนหรือ มัลเบอร์รี่ (Mulberry) เป็นผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ที่มีรสชาติหวานอมเปรี้ยว ส่วนต่างๆ ของต้นหม่อนสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย ทั้งใช้เพื่ออุตสาหกรรมการทอผ้า การนำใบหม่อนมาแปรรูปเป็นชา หรือแม้แต่ลูกหม่อนเองก็ยังสามารถนำมาแปรรูปเป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้มากมาย ไม่ว่าจะเป็นเครื่องดื่มสมุนไพรดี หรือเป็นวัตถุดิบในอาหารต่างๆ

ลูกหม่อนเป็นผลไม้ที่ขึ้นชื่อว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพมาก เพราะเป็นหนึ่งในผลไม้ที่ให้แคลอรีต่ำ มีสารอาหารสำคัญอย่างคาร์โบไฮเดรตและไฟเบอร์ที่ช่วยให้ท้องดี ทั้งยังช่วยเพิ่มพลังงานแก่ร่างกายได้เป็นอย่างดี มากไปกว่านั้นลูกหม่อนก็ยังจัดว่าเป็นผลไม้ฉ่ำน้ำอีกด้วย เนื่องจากองค์ประกอบกว่า 88 เปอร์เซ็นต์ของลูกหม่อนนั้นเป็นน้ำ การรับประทานลูกหม่อนจึงสามารถช่วยเพิ่มระดับน้ำในร่างกาย และมีส่วนช่วยป้องกันการเกิดภาวะขาดน้ำ (Dehydration) ได้

นอกจากนี้ลูกหม่อนยังเต็มไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุสำคัญอย่างวิตามินซี วิตามินอี วิตามินเค ธาตุเหล็ก โพแทสเซียม และยังเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประโยชน์ อย่างแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ไซยานิดิน (Cyanidin) ไมริซิติน (Myricetin)

กรดคลอโรจีนิค (Chlorogenic Acid) รูทีน (Rutin) ซึ่งสารต้านอนุมูลอิสระเหล่านี้ล้วนแล้วแต่ดีต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และปกป้องเซลล์ในร่างกายไม่ให้ถูกทำลายจากอนุมูลอิสระ

ประโยชน์ของลูกหม่อน หรือ มัลเบอร์รี่

-ลดความเสี่ยงของมะเร็ง

สารต้านอนุมูลอิสระ เป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายแข็งแรง ทั้งยังกระตุ้นการทำงานของเซลล์และป้องกันเซลล์ต่างๆ ในร่างกายไม่ให้ถูกทำลายจากอนุมูลอิสระที่ไม่ดี มากไปกว่านั้นสารต้านอนุมูลอิสระยังมีส่วนช่วยป้องกันไม่ให้เซลล์มะเร็งเจริญเติบโต หรือลดโอกาสในการเป็นมะเร็ง

ลูกหม่อนหรือ มัลเบอร์รี่ อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิดทั้งสารต้านอนุมูลอิสระในกลุ่มของฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) อย่างแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ไซยานิดิน (Cyanidin) ไมริซิติน (Myricetin) กรดคลอโรจีนิค (Chlorogenic Acid) รูทีน (Rutin) การรับประทานลูกหม่อนอย่างสม่ำเสมอจึงสามารถช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งได้

-ดีต่อกระดูกน้ำหนัก

ลูกหม่อนมีไฟเบอร์สูงและให้แคลอรีต่ำ เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่อยู่ในช่วงลดน้ำหนัก หรือควบคุมอาหาร โดยไฟเบอร์จะไปทำให้รู้สึกอิ่มท้องได้นานขึ้น ทำให้ไม่หิวบ่อยๆ และไม่ทำให้แคลอรีพุ่งสูง เพราะมีแคลอรีต่ำ สามารถจำกัดหรือควบคุมแคลอรีในแต่ละวันได้อย่างสบายใจ

-ดีต่อสุขภาพตับ

ตับเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อร่างกายของเรา โดยเฉพาะการทำหน้าที่สำคัญในเพื่อกรองสารพิษต่างๆ ทำหน้าที่ในการสลายไขมัน รวมถึงป้องกันการแข็งตัวของเลือดด้วย ซึ่งสารต้านอนุมูลอิสระในลูกหม่อนถือว่าเป็นสารอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

เป็นอย่างมาก เนื่องจากมีส่วนช่วยในการล้างสารพิษที่ตับ และยังมีส่วนช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันสะสมไว้ที่ตับ อันเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคไขมันพอกตับ

-ปรับระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่

ระดับน้ำตาลในเลือดที่สูง สามารถเพิ่มความเสียหายของโรคเบาหวานได้ ซึ่งเพื่อป้องกันความเสี่ยงของโรคเบาหวานได้ ซึ่งเพื่อป้องกันความเสี่ยงของโรคเบาหวานได้ ซึ่งเพื่อป้องกันความเสี่ยงของโรคเบาหวานได้ ซึ่งเพื่อป้องกันความเสี่ยงของโรคเบาหวานได้

-อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก

แม้ว่าส่วนใหญ่แล้วธาตุเหล็กมักจะถูกพบได้ในอาหารประเภทเนื้อสัตว์หรือเครื่องในสัตว์ แต่ในผลไม้ก็อุดมไปด้วยธาตุเหล็กเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะลูกหม่อน ที่ให้ปริมาณของธาตุเหล็กสูงถึง 2.6 มิลลิกรัม (ต่อลูกหม่อนหนึ่งถ้วย) ซึ่งคิดเป็น 14 เปอร์เซ็นต์ต่อปริมาณของธาตุเหล็กที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน

โดยธาตุเหล็กที่มีประโยชน์ในการช่วยจัดเก็บและขนส่งออกซิเจนไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย ป้องกันไม่ให้ร่างกายเกิดภาวะออกซิเจนต่ำ รวมถึงยังมีส่วนช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของเซลล์เม็ดเลือดขาว ซึ่งดีต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และมีส่วนป้องกันการเกิดโรคข้ออักเสบด้วย

ข้อควรระวังในการรับประทาน

ลูกหม่อน หรือ มัลเบอร์รี่ แม้จะมีคุณค่าทางโภชนาการสูง และมีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคต่างๆ แต่ก็ยังมีข้อควรระวังบางประการเกี่ยวกับลูกหม่อนที่ไม่ควรละเลย โดยเฉพาะหากมีอาการแพ้ลูกหม่อน หรือแพ้ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ซึ่งถึงแม้จะพบได้น้อย แต่ก็ควรระวัง และควรหลีกเลี่ยงการรับประทานลูกหม่อน เพื่อป้องกันไม่ให้อาการแพ้กำเริบ

บริษัท คุณเพื่อคุณ และ คุณเพื่อผู้ จำกัด

วันที่ 16 ธันวาคม 2567

เรื่อง ขอบเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท


ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 31 ธันวาคม 2567 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 59/8 ซอยโรงเรียนคลองลำเจียก แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาว เพ็ญรัตน์ สุวิษณะเลิศ)
กรรมการ



คนเราต้องเจอความลำบากบ้าง
เพราะความลำบากจะทำให้ได้สติ
ลำบากจะทำให้เกิดปัญญา
ความลำบากจะทำให้เราเห็นคุณค่าของสิ่งที่เราเคยมี

พระไพศาล วิสาโล

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

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 ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

