

## กิน “กล้วยหอม” ตอนเช้า มือเช้า ดีต่อสุขภาพจริงหรือ



กล้วยหอมเป็นผลไม้ที่มีรสชาติอร่อยและนำไปใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย มักถูกนำไปทำสมูทตี้ เบเกอรี่ ซอส และของหวาน หลายคนนิยมรับประทานกล้วยหอมเป็นอาหารเช้า เพราะพกพาสะดวกและราคาไม่แพง อย่างไรก็ตามหลายคนยังสงสัยว่าการกินกล้วยหอมเป็นอาหารเช้าดีต่อสุขภาพหรือไม่

กิน “กล้วยหอม” ตอนเช้า มือเช้า ดีต่อสุขภาพจริงหรือ กล้วยหอมอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญหลายชนิด อาทิ โพแทสเซียม ไฟเบอร์ วิตามินบี 6 และวิตามินซี อย่างไรก็ตาม กล้วยหอมยังมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลธรรมชาติค่อนข้างสูง ซึ่งอาจช่วยเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดและทำให้เกิดอาการหิวโหยช่วงกลางเช้า โดยเฉพาะในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

นอกจากนี้การรับประทานอาหารเช้าที่มีส่วนประกอบหลักเป็นคาร์โบไฮเดรตแปรรูป อาจทำให้อารมณ์หิวเพิ่มขึ้นและเสี่ยงต่อการเพิ่มน้ำหนักในระยะยาว ดังนั้นการรับประทานกล้วยหอมคู่กับอาหารที่มีไฟเบอร์สูง ไขมันดีต่อสุขภาพ และโปรตีน อาจช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและความอยากอาหารได้ดียิ่งขึ้น

การกินกล้วยหอมก่อนอาหารเช้า

แม้การรับประทานกล้วยหอมเพียงอย่างเดียวอาจไม่

เหมาะสมเป็นอาหารเช้า แต่การกินกล้วยหอมก่อนอาหารเช้าหรือเป็นส่วนหนึ่งของอาหารเช้าที่สมดุล อาจมีประโยชน์

กล้วยหอมขนาดกลาง 1 ผล มีไฟเบอร์ประมาณ 3 กรัม ซึ่งเป็นสารประกอบจากพืชที่ช่วยชะลอการย่อยอาหารในกระเพาะอาหาร ทำให้รู้สึกอิ่มนานขึ้นและช่วยปรับระบบขับถ่าย

นอกจากนี้ กล้วยหอมดิบยังมีไฟเบอร์ชนิดพิเศษที่เรียกว่า resistant starch ซึ่งไม่ถูกย่อยในทางเดินอาหารและส่งเสริมสุขภาพลำไส้

กล้วยหอมยังเป็นแหล่งสำคัญของสารอาหารหลายชนิดที่ร่างกายต้องการ เช่น โพแทสเซียมและวิตามินซี โพแทสเซียมช่วยควบคุมสมดุลของน้ำและการหดตัวของกล้ามเนื้อ และอาจช่วยลดความดันโลหิต ในขณะที่วิตามินซีช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และอาจช่วยป้องกันการอักเสบและโรคเรื้อรัง

อาหารเช้าคู่กับกล้วยหอม

การรับประทานกล้วยหอมคู่กับอาหารที่มีโปรตีนสูงและไขมันดีต่อสุขภาพ สามารถช่วยให้มือเช้าของคุณสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เพิ่ม

ความอิ่ม และลดความหิวระหว่างมื้ออาหาร นอกจากนี้การเพิ่มปริมาณโปรตีนยังช่วยส่งเสริมการลดน้ำหนักและไขมัน

นี่คือไอเดียอาหารเช้าสุขภาพดีที่มีกล้วยหอมเป็นส่วนประกอบ

- กล้วยหอมปั่นกับโยเกิร์ตและเนยถั่ว
  - โยเกิร์ตกรีกกับกล้วยหอมและเมล็ดเจีย
  - สมูทตี้โปรตีนกับผักโขม เบอร์รี่ และกล้วยหอมปั่น
  - โยิร์ตเมลโรยด้วยถั่ว เมล็ดพืช และกล้วยหอมหั่น
  - บาร์กล้วยหอมกับเนยถั่ว โยิร์ต และวอลนัท
- กล้วยหอมมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลธรรมชาติค่อนข้างสูง แต่ก็อุดมไปด้วยไฟเบอร์และวิตามินและแร่ธาตุสำคัญ ทำให้กล้วยหอมเป็นตัวเลือกที่ดีกว่าอาหารเช้าแปรรูปที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง ดังนั้นกล้วยหอมจึงเป็นส่วนเสริมที่ยอดเยี่ยมสำหรับมื้ออาหารที่ครบถ้วน โดยเฉพาะเมื่อรับประทานคู่กับอาหารที่มีไขมันดีต่อสุขภาพหรือโปรตีนสูง

บริษัท ธารจ พู เอิร์น จำกัด

วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2568

เรื่อง ขอบเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 999 อาคารศูนย์การค้า ซีไอเอ็มบีลีสตอ สาขา เกษตร-นวมินทร์ ห้องเลขที่ SH-AB101 ถนนประเสริฐบุกิจ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้  
วาระที่ 1 พิจารณากรรมการ เข้า – ออก  
วาระที่ 2 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกันด้วย  
จึงขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

( นาย ลิตะ บุรณศิริปณ )  
กรรมการ

บริษัท คิงอินแปา จำกัด

วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี ครั้งที่ 1/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท คิงอินแปา จำกัด

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทฯ มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2568 เวลา 7.00 น. ณ สำนักงานของบริษัทฯ เลขที่ 111/1 อาคารนคร ถนนพระรามที่ 3 แขวงบางกอกเหนือ เขตบางกอกเหนือ กรุงเทพมหานคร 10120 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัทฯ และรับรองงบการเงินประจำปี 2567
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทน
- วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการที่ปรึกษาที่จะครบกำหนดออกตามวาระ
- วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ
- วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพรียงกันด้วย ข้าขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวรังสิมันท์ วาณิชชานนท์  
กรรมการ

บริษัท คุ่มคำท้าว จำกัด

วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี ครั้งที่ 1/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท คุ่มคำท้าว จำกัด

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทฯ มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2568 เวลา 7.00 น. ณ สำนักงานของบริษัทฯ เลขที่ 221 ถนนจันทน์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร 10120 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัทฯ และรับรองงบการเงินประจำปี 2567
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทน
- วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการที่ปรึกษาที่จะครบกำหนดออกตามวาระ
- วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ
- วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพรียงกันด้วย ข้าขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวชญ่า ชดดี ไถพงษ์  
กรรมการ

บริษัท เซซีเวิล คอร์ป จำกัด

วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2568

เรื่อง ขออนุญาตประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี ครั้งที่ 1/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท เซซีเวิล คอร์ป จำกัด

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทฯ มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2568 เวลา 7.00 น. ณ สำนักงานของบริษัทฯ เลขที่ 30 ซอยประดิษฐ์ แขวงสุริยวงศ์ เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร 10500 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัทฯ และรับรองงบการเงินประจำปี 2567
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทน
- วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ
- วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ
- วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเรียงกันด้วย จักขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวศศิ เตชสุภา  
กรรมการ

เราสร้างควมดีกับใคร เราก็ดีใจ  
ถึงเขาไม่รู้ เราก็รู้  
ในกำนองเดียวกัน  
การทำความชั่ว  
ถึงเขาไม่รู้ เราก็รู้  
หลวงพ่จารย์ วิฑธัมโม



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

