

## 10 ประโยชน์ของ “น้ำมะพร้าว” และข้อควรระวัง



นอกจากเรื่องความสวยความงาม และเสริมสมรรถภาพทางเพศแล้ว น้ำมะพร้าวยังมีประโยชน์อีกเพียบ แต่ความอร่อยก็มาพร้อมกับข้อควรระวังด้วย

### ประโยชน์ของน้ำมะพร้าว

1. มีแร่ธาตุที่ช่วยรักษาอาการขาดน้ำได้ นักกีฬาหรือผู้ที่ออกกำลังกายหนักๆ จนเสียเหงื่อมาก สามารถดื่มน้ำมะพร้าวแทนน้ำเกลือแร่ เพื่อเพิ่มความสดชื่น และทดแทนน้ำที่สูญเสียไปพร้อมเหงื่อได้
2. แร่ธาตุที่อยู่ในน้ำมะพร้าวมีมากมาย ได้แก่ วิตามินบี 1 บี 2 บี 3 บี 6 วิตามินซี แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม เหล็ก กรดอะมิโน และโปรตีน
3. น้ำมะพร้าวช่วยให้ผิวพรรณสดใสเปล่งปลั่ง เพราะช่วยให้ร่างกายเสริมสร้างคอลลาเจน และอีลาสติน เพิ่มความยืดหยุ่นให้กับผิว
4. มีไซโตไคน์ ที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และลดความเสี่ยงของโรคสมองเสื่อม
5. ช่วยย่อยอาหาร และลดอาการกรดไหลย้อน
6. บรรเทาอาการปวดท้องจากโรคกระเพาะอาหารอักเสบ
7. ช่วยขับปัสสาวะ บรรเทาอาการกระเพาะปัสสาวะอักเสบ
8. น้ำมะพร้าวมีฮอร์โมนไฟโตเอสโตรเจน ที่มีโครงสร้างและการออกฤทธิ์คล้ายคลึงกับฮอร์โมนเอสโตรเจน (

ฮอร์โมนเพศหญิง) ช่วยลดอาการร้อนวูบวาบ อารมณ์แปรปรวนผ่นมวน และเหงื่อออกกลางคืนในสตรีวัยทองได้

9. ช่วยเพิ่มระดับของฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน ซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศชายได้เล็กน้อย

10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพ เพราะการไหลเวียนเลือดที่ดี และสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงแบบองค์รวม มีผลต่อการวิ่งจุดสุดยอดทางเพศ และการแข็งตัวของรวมองค์เพศชายได้

### ข้อควรระวังในการดื่มน้ำมะพร้าว

สำหรับใครที่เป็นโรคไต และโรคเบาหวาน อาจต้องปรึกษาแพทย์ประจำตัวก่อนดื่มน้ำมะพร้าว เพื่อหาปริมาณที่เหมาะสมกับร่างกาย เพราะอย่างไรแล้ว น้ำมะพร้าวก็เป็นน้ำผลไม้ที่มีน้ำตาล และโพแทสเซียม

### ข้อควรระวังในการดื่มน้ำมะพร้าว

สำหรับใครที่เป็นโรคไต และโรคเบาหวาน อาจต้องปรึกษาแพทย์ประจำตัวก่อนดื่มน้ำมะพร้าว เพื่อหาปริมาณที่เหมาะสมกับร่างกาย เพราะอย่างไรแล้ว น้ำมะพร้าวก็เป็นน้ำผลไม้ที่มีน้ำตาล และโพแทสเซียม

แพทย์หญิงธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล หรือ หมอผิง ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวพรรณและเวชศาสตร์ชะลอวัย โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท ระบุว่า “น้ำมะพร้าวมีประโยชน์ เป็นเครื่องดื่มเกลือแร่ให้พลังงานตาม

ธรรมชาติ แต่จัดว่าน้ำตาลสูง แม้จะเป็นน้ำตาลธรรมชาติ แต่ดื่มมากเกินไปก็อ้วนได้เช่นกัน” โดยน้ำมะพร้าว 1 ลูก ปริมาณ 282 กรัม มีปริมาณน้ำ 94 กรัม น้ำตาลฟรุกโตส 8.1 กรัม น้ำตาลกลูโคส 8.5 กรัม น้ำตาลซูโครส 4.0 กรัม รวมเท่ากับน้ำตาลถึง 5.1 ช้อนชาเลยทีเดียว

นอกจากนี้ นายแพทย์ กัมปนาท พรยศไกร ศัลยแพทย์ระบบทางเดินปัสสาวะ แอดมินแฟนเพจเฟซบุ๊ก Sa-rikahappy และข้อมูลจากโรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ระบุตรงกันว่า การดื่มน้ำมะพร้าวที่ทำให้ฮอร์โมนเอสโตรเจนเพิ่มมากขึ้น อาจไปเพิ่มการบีบตัวของมดลูกเวลามีประจำเดือน ทำให้ผู้ใหญ่มากๆ คนมักบอกให้หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำมะพร้าวในช่วงนั้นของเดือน แต่อย่างไรก็ตามต้องเป็นการดื่มในปริมาณมากๆ จริงๆ ถ้าดื่มเพียงแก้วสองแก้ว ไม่ส่งผลต่อการปวดท้องประจำเดือนแน่นอน (ทั้งนี้ปริมาณที่เหมาะสมของแต่ละคนอาจไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับร่างกายของแต่ละคน) นอกจากนี้ น้ำมะพร้าวยังไม่มีผลทำให้ประจำเดือนหยุด หรือกะปริบกะปรอย และทำให้มีประจำเดือนมาไม่ปกติ แต่ไฟโตเอสโตรเจนในน้ำมะพร้าวจะช่วยควบคุมรอบประจำเดือนให้มาตามปกติมากกว่า

บริษัท ส. โลหะกิจการโยธา จำกัด  
191/86 หมู่ที่ 5 ต.หนองขาม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี

วันที่ 14 มีนาคม 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญประจำปีของผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น

ด้วยคณะกรรมการ บริษัท ส. โลหะกิจการโยธา จำกัด ได้มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 มีนาคม 2568 เวลา 09.00 น. ณ ที่ทำการของบริษัทฯ เลขที่ 191/86 หมู่ที่ 5 ต.หนองขาม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี โดยมีระเบียบวาระการประชุมต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานผลการประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ซึ่งประชุมเมื่อวันที่ 30 มีนาคม 2567

วาระที่ 2 รับทราบรายงานของคณะกรรมการค่าเงินลงทุนในรูปบัญชี

วาระที่ 3 พิจารณารับรองสมุดบัญชีกำไรขาดทุน รอนปีบัญชี ซึ่งสิ้นสุด ณ วันที่ 30 พฤศจิกายน 2567

วาระที่ 4 พิจารณานำตั้งผู้สอบบัญชีของบริษั และกำหนดเงินค่าตอบแทน ให้แก่ผู้สอบบัญชี

วาระที่ 5 พิจารณาร่างอื่น ๆ (ถ้ามี)

จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นเข้าร่วมประชุม ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพรียงกัน ณ ที่ทำการของบริษัทฯ เลขที่ 191/86 หมู่ที่ 5 ต.หนองขาม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี



ขอแสดงความนับถือ

OH Z

(นายสันติ นามกร)

กรรมการผู้จัดการ

เมื่อเราพบกับความทุกข์ ความสูงก็มีโอกาสที่จะมา  
เมื่อความสูงเกิดขึ้น ความทุกข์ก็อาจจะอยู่ถัดไปก็เป็นได้

ว.วชิรเมธี



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวพล 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 สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

