

## ถ้ากิน “อะโวคาโด” ทุกวันจะเกิดอะไรขึ้นกับร่างกาย

เมื่อคุณวางแผนมื้ออาหารโดยคำนึงถึงกำหนดการ สุขของอะโวคาโด แสดงว่าคุณคงจะรักอะโวคาโดมากทีเดียว เราไม่โทษคุณหรอก เพราะมันทั้งมีคุณค่าทางอาหาร และอร่อย แต่คุณควรจะกินมันทุกวันเลยหรือเปล่า? ถ้าคุณอยากรู้คำตอบอยู่ในนี้แล้ว

อะโวคาโดจัดเป็นผลไม้จำพวกเบอร์รี่ อย่างไรก็ตาม โปลไฟท์ทางโภชนาการของอะโวคาโดไม่ได้สะท้อนถึงลักษณะของเบอร์รี่ ผลไม้พิเศษเหล่านี้มีปริมาณไขมัน แคลอรี และโปรตีนสูงที่สุดเมื่อเทียบกับผลไม้ชนิดอื่นๆ นอกจากนี้ยังมีโพแทสเซียม แมกนีเซียม วิตามินบี (เช่น โฟเลต) วิตามินอี และแคโรทีนอยต์ในปริมาณที่พอสมควร และอะโวคาโดยังอุดมไปด้วยไฟเบอร์ โดยมีถึง 14 กรัมในอะโวคาโดเพียงลูกเดียว!

จึงไม่น่าแปลกใจที่การบริโภคอะโวคาโดเพิ่มขึ้นอย่างมากทั่วโลก ไม่เพียงแต่จะอัดแน่นไปด้วยสารอาหารเท่านั้น แต่รสชาติที่เหมือนเนยและมีกลิ่นหอมคล้ายกับถั่วก็ช่วยเพิ่มความต้องการ อย่างไรก็ตาม ปริมาณแคลอรีและไขมันที่สูงอาจทำให้คุณสงสัยว่าอะโวคาโดมีประโยชน์ต่อสุขภาพหรือไม่หากรับประทานเป็นประจำ ยิ่งไปกว่านั้น มันให้ประโยชน์ต่อสุขภาพจริงหรือ? และคุ้มค่ากับเงินที่จ่ายเพิ่มหรือไม่? เพื่อตอบคำถามเหล่านี้และอื่นๆ โปรดอ่านต่อเพื่อเรียนรู้ว่างานวิจัยกล่าวถึงการบริโภคอะโวคาโดทุกวันอย่างไร

### ประโยชน์ต่อสุขภาพของการรับประทานอะโวคาโดทุกวัน

#### 1.สุขภาพลำไส้ที่ดีขึ้น

การมีลำไส้ที่แข็งแรงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพ และความเป็นอยู่โดยรวมของคุณ อะโวคาโดสามารถเป็นรากฐานสำคัญของสุขภาพลำไส้ได้อย่างแน่นอน เนื่องจากอุดมไปด้วยใยอาหารในปริมาณที่นำประทับใจ ซึ่งเป็นสารอาหารที่เชื่อมโยงกับสุขภาพลำไส้ที่ดีขึ้น ตามข้อมูลของกระทรวงเกษตรของสหรัฐอเมริกา อะโวคาโดหนึ่งลูกมีใยอาหารประมาณ 13.5 กรัม ซึ่งเกือบครึ่งหนึ่งของคำแนะนำของแนวปฏิบัติการบริโภคอาหารสำหรับชาวอเมริกันปี 2020-2025 ที่ 28 ถึง 34 กรัมต่อวัน

การได้รับใยอาหารในปริมาณที่แนะนำต่อวันมีบทบาทสำคัญในการบำรุงและให้พลังงานแก่แบคทีเรียดีในลำไส้ของคุณ ในทางกลับกัน จุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์จะย่อยสลายและหมักใยอาหารที่กินเข้าไปเพื่อผลิตกรดไขมันสายสั้น

“กรดไขมันสายสั้นให้สุขภาพแก่เซลล์ลำไส้และเยื่อลำไส้” JeJe Noval, Ph.D., M.S., RDN กล่าว

“อาหารที่มีใยอาหารสูงหลายชนิดมีองค์ประกอบของพรีไบโอติก เช่น อะโวคาโด ดังนั้น การบริโภคอาหารที่มีใยอาหารสูงหลากหลายชนิด เช่น อะโวคาโด เบอร์รี่ และถั่ว ซึ่งเป็นเพียงตัวอย่าง ทำงานร่วมกับอาหารที่อุดมไปด้วยโปรไบโอติก เช่น กะหล่ำปลีดอง กิมจิ และโยเกิร์ต เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ”

ในความเป็นจริง การศึกษาในปี 2021 ที่ตีพิมพ์ใน The Journal of Nutrition พบว่าการบริโภคอะโวคาโดทุกวันส่งผลให้แบคทีเรียที่หมักไฟเบอร์มากขึ้น การผลิตกรดไขมันสายสั้นเพิ่มขึ้น และความเข้มข้นของกรดไขมันในอุจจาระลดลง ความเข้มข้นของกรดไขมันสูงเป็นปัญหาเพราะสามารถเพิ่มการอักเสบในลำไส้และนำไปสู่ภาวะต่างๆ ได้หลายประการ รวมถึงปัญหาเกี่ยวกับถุงน้ำดี Noval อธิบาย

“การลดกรดไขมันในอุจจาระสามารถลดอาการท้องเสียที่ไม่ทราบสาเหตุในบางบุคคล ซึ่งอาจนำไปสู่การดูดซึมสารอาหารผิดปกติหากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันที่” Noval กล่าวเสริม ดังนั้น การบริโภคอะโวคาโดอาจส่งเสริมการทำงานของระบบย่อยอาหารให้ดีขึ้น

#### 2.อะโวคาโดอาจช่วยในการควบคุมน้ำหนัก

การเพิ่มอะโวคาโดในมื้ออาหารของคุณอาจเป็นประโยชน์ต่อการควบคุมน้ำหนัก แม้ว่าปริมาณไขมันในอะโวคาโดจะทำให้มีแคลอรีสูง แต่การศึกษาในปี 2022 ที่ตีพิมพ์ใน Journal of the American Heart Association พบว่าผู้ที่รับประทานอะโวคาโดวันละหนึ่งลูกเป็นเวลาหกเดือนรักษาน้ำหนักตัวได้คงที่ การบริโภคอะโวคาโดไม่ได้ทำให้ น้ำหนักเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ การศึกษาในปี 2021 ใน The Journal of Nutrition พบว่าการรับประทานอะโวคาโดวันละหนึ่งลูกอาจช่วยลดไขมันในช่องท้องในหมู่ผู้หญิงได้จากการวิจัยในปี 2021 ใน Nutrients พบว่าไฟเบอร์ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าช่วยเพิ่มความรู้สึกอิ่ม ในขณะที่ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (โดยเฉพาะกรดโอเลอิก) สามารถลดการสะสมไขมันได้เมื่อบริโภคในปริมาณที่เพียงพอ

#### 3.ความเสี่ยงต่อโรคหัวใจของคุณอาจลดลง

จากข้อมูลของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค หัวใจยังคงเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งในสหรัฐอเมริกาในหมู่ผู้ชาย ผู้หญิง และผู้คนจากทุกเชื้อชาติและภูมิภาคทางชาติพันธุ์ เพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ สิ่งสำคัญคือต้องรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยไฟเบอร์ โพแทสเซียม แมกนีเซียม ไฟเบอร์ โฟเลต ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว โพลีฟีนอล และ

สารต้านอนุมูลอิสระ สารอาหารที่ดีต่อสุขภาพหัวใจเหล่านี้แต่ละชนิดถูกบรรจุไว้อย่างลงด้วยในอะโวคาโดสูง เนื่องจากมีความหนาแน่นของสารอาหารสูง การศึกษาอีกชิ้นในปี 2022 ใน Journal of the American Heart Association พบว่าการบริโภคอะโวคาโดเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงที่ลดลง 16% ถึง 22% ของโรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคหลอดเลือดหัวใจ นักวิจัยตั้งข้อสังเกตว่าการเปลี่ยนเนย มาการีน ไข่ ซีล ไข่กวิด หรือเนยแปรรูปครึ่งหนึ่งเสิร์ฟด้วยอะโวคาโดในปริมาณที่เท่ากันจะช่วยลดความเสี่ยงของภาวะเหล่านี้ได้อย่างมีนัยสำคัญ การศึกษาในปี 2020 ใน The Journal of Nutrition ชี้ให้เห็นว่าวิธีหนึ่งที่จะลดความเสี่ยงของโรคหัวใจคือการลดคอเลสเตอรอล LDL ที่ถูกออกซิไดซ์ ซึ่งอาจนำไปสู่หลอดเลือดแดงอุดตัน

#### 4.การทำงานของสมองของคุณอาจดีขึ้น

หากคุณสนใจที่จะป้องกันภาวะสมองเสื่อมและปรับปรุงสุขภาพสมอง การบริโภคอะโวคาโดทุกวันอาจช่วยได้จากการศึกษาในปี 2020 ใน International Journal of Psychophysiology อะโวคาโดมีสารประกอบลูทีนซึ่งสามารถข้ามสิ่งกีดขวางระหว่างเลือดและสมอง และอาจปรับปรุงการทำงานของสมองได้ ลูทีนเป็นแคโรทีนอยด์หรือรงควัตถุจากพืชซึ่งประกอบด้วย 66% ถึง 77% ของความเข้มข้นของแคโรทีนอยด์ทั้งหมดในสมองของมนุษย์ เชื่อกันว่ามีคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระและด้านการอักเสบที่ช่วยปกป้องสมอง

การศึกษาในปี 2021 ใน Frontiers in Nutrition พบว่าผู้สูงอายุที่รับประทานอะโวคาโดหรือคาเวอโมเลมีคะแนนการรับรู้ที่สูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญในการทดสอบการรับรู้ทั้งหมดในการทดสอบการรับรู้ที่ประเมิน การบริโภคอะโวคาโดช่วยปรับปรุงประสิทธิภาพความจำอย่างมีนัยสำคัญ การค้นพบนี้มีความสำคัญเพราะความจำมักเป็นส่วนแรกที่เกี่ยวข้องกับอายุในบุคคลที่มีโรคทางระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับอายุ

อะโวคาโดมีอะไรมากกว่าเนื้อครีมและรสชาติเข้มข้น อะโวคาโดอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ สารต้านอนุมูลอิสระ ไขมันดี และไฟเบอร์ ซึ่งอาจช่วยปรับปรุงสุขภาพลำไส้ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ส่งเสริมน้ำหนักที่ดีต่อสุขภาพ และเสริมสร้างการทำงานของสมอง การรับประทานอะโวคาโดทุกวันเป็นส่วนเสริมที่สมบูรณ์แบบสำหรับอาหารที่สมดุลและอุดมด้วยสารอาหาร

บริษัท โคมหัตเหิน จำกัด

วันที่ 31 มีนาคม 2568

เรื่อง ขอยื่นประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 11 เมษายน 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 111 หมู่ที่ 4 ตำบลทาดอย อำเภอหางาย จังหวัดเพชรบุรี เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี

วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี

วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ  
( นางสาว ศิริลักษณ์ สุพรรณชาติ )  
กรรมการ

บริษัท กุฎหมาย ที.โอ.ที.จำกัด

วันที่ 31 มีนาคม 2568

เรื่อง ขอยื่นประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ สำนักงานใหญ่ 112/86 หมู่บ้าน บวกครกหลวงพัฒนา หมู่ที่ 5 ตำบลพาคาลา อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี

วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี

วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ

วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และนำเหนืองบกำไร

วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ  
( นาย วัฒนพงษ์ จงจัญญกุล )  
กรรมการผู้มีอำนาจลงนาม

คนเราเมื่อตายแล้ว บากเดียวก็เอาติดตัวไปไม่ได้  
คนฉลาดเปลี่ยนทรัพย์นั้นให้เป็นบุญเป็นกุศล  
ยอมนำติดตัวไปในภพหน้า ชาติหน้าได้

หลวงพ่อเงิน พุทฺธโชติ



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 ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

