

“มะเเม่า” ผลไม้ป่ารสเปรี้ยวอมหวาน ที่อุดมด้วยวิตามินและประโยชน์



เมื่อพูดถึงผลไม้พื้นบ้านจากภาคอีสาน หนึ่งในนั้นที่หลายคนนึกถึงคือ มะเเม่า ผลไม้ป่าที่มีรสชาติเป็นเอกลักษณ์ ทั้งเปรี้ยวและฝาดเล็กน้อย แต่เมื่อสุกจัดจะมีความหวาน ทำให้สามารถนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ ได้หลากหลาย ไม่เพียงแค่อร่อย แต่ยังอุดมไปด้วยคุณประโยชน์ต่อร่างกายอย่างคาดไม่ถึง

มะเเม่าคืออะไร?

มะเเม่า หรือชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Antidesma thwaitesianum เป็นไม้ยืนต้นที่พบได้มากในป่าทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย

ผลมะเเม่ามีลักษณะเป็นพวงคล้ายพวงองุ่น ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อเริ่มแก่จะเปลี่ยนเป็นสีแดงเข้ม และเมื่อสุกเต็มที่มีสีม่วงดำ เนื้อฉ่ำน้ำ และมีรสชาติหวานอมเปรี้ยว ซึ่งสามารถนำมาบริโภคได้ทั้งผลสด หรือนำไปแปรรูปเป็นน้ำผลไม้ ไวน์ แยม หรือแช่อิ่มได้

ประโยชน์ของมะเเม่า: อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ
แม้จะเป็นผลไม้พื้นบ้าน แต่คุณค่าทางโภชนาการของมะเเม่ากลับไม่ธรรมดา เพราะอุดมไปด้วยสารอาหารและวิตามินที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย

-แหล่งวิตามินซีสูง: มะเเม่าเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงมาก ซึ่งช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ป้องกันหวัด และช่วยบำรุงผิวพรรณให้สดใส

-อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ: มะเเม่ามีสารกลุ่มแอนโทไซยานิน (Anthocyanins) ที่ทำให้ผลมีสีม่วงเข้ม สารชนิดนี้เป็นสารต้านอนุมูลอิสระประสิทธิภาพสูง ช่วยปกป้องเซลล์ในร่างกายจากความเสียหาย ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด

-ช่วยบำรุงสายตา: สารแอนโทไซยานินยังช่วยบำรุงสายตา ลดความเมื่อยล้าของดวงตา และป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับสายตาได้

-ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย: มะเเม่ามีใยอาหารช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ป้องกันอาการท้องผูก ทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น

-บำรุงเลือด: สารอาหารในมะเเม่าช่วยบำรุงเลือดและบรรเทาอาการของโรคโลหิตจางได้

ด้วยคุณประโยชน์ที่ครบครัน มะเเม่าจึงไม่ใช่แค่ผลไม้ป่าธรรมดา แต่เป็นผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพจากธรรมชาติ และเป็นอีกหนึ่งผลไม้ไทยที่น่าสนใจและควรค่าแก่การส่งเสริม

บริษัท สอบบัญชี ทเวนตี้ทู จำกัด

วันที่ 10 ตุลาคม 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ผู้ถือหุ้น บริษัท สอบบัญชี ทเวนตี้ทู จำกัด

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 19 ตุลาคม 2568 เวลา 10.30 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 115/13 ถนนกาญจนาภิเษก แขวงบางบอนเหนือ เขตบางบอน กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี

วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี

วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกันด้วย
จึงขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาว พนิดา เทพเจริญภูวนนท์)
กรรมการ

ศาสนาไม่ได้ได้อยู่แค่กับพระกับเณร
แต่อยู่กับผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไป
ขรಾವาส ญาตีโยมก็ตาม
หากมีศีล ประพฤติธรรม
ศาสนาก็อยู่กับคนนั้นนั่นแหละ
หลวงปู่่ออนลา สุงกาโร



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

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 **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** 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 **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)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

