249 สื่อออนไลน์
249online.com
10 บาท
เชิญประชุมผู้ถือหุ้น วัตถุประสงค์ อนุมัติงบการเงิน เพิ่มทุน ลดทุน เลิกบริษัทจำกัด แจ้งเจ้าหนี้ลูกหนี้ แปรสภาพเป็นบริษัทจำกัด
ปีที่ 7 ฉบับที่ 2184 ประจำวันที่ 13 พฤศจิกายน พ.ศ. 2568 ใบอนุญาตพิมพ์ เลขที่ สสช 12/2562 ISSN 2672-9318

ผลไม้สีเขียวฝาดชนิดนี้ ดีต่อหัวใจ คุมน้ำตาล และช่วยลดน้ำหนักได้จริง

กล้วยดิบ ผลไม้สีเขียวฝาดดีต่อหัวใจ ควบคุมน้ำตาลในเลือด และช่วยลดน้ำหนัก

กล้วยดิบ ไม่ใช่แค่ผลไม้พื้นบ้านที่คุ้นเคยในหลายเมนูอาหารไทยเท่านั้น แต่ตอนนี้กำลังกลายเป็น "ของดีที่คนรักสุขภาพตามหา" เพราะมีคุณประโยชน์มากมาย ทั้งช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ดูแลหัวใจ และส่งเสริมการลดน้ำหนักอย่างปลอดภัย

กล้วยดิบ แหล่งสารอาหารสำคัญที่มากด้วยคุณค่า
กล้วย เป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ โดยเฉพาะโพแทสเซียม ซึ่งช่วยควบคุมความดันโลหิตและบำรุงกล้ามเนื้อ กล้วย 100 กรัม ให้พลังงานประมาณ 89 กิโลแคลอรี พร้อมใยอาหาร วิตามิน C, วิตามิน B6 และสารต้านอนุมูลอิสระ

ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและส่งเสริมการลดน้ำหนัก
เมื่อเทียบกับกล้วยสุก กล้วยดิบ จะมีปริมาณ "แป้งทนการย่อย" หรือ Resistant starch สูงกว่า แป้งชนิดนี้ไม่ถูกย่อยในลำไส้เล็ก แต่จะไปหมักในลำไส้ใหญ่ ช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่ และเสริมการทำงานของจุลินทรีย์ชนิดดีในระบบทางเดินอาหาร

ด้วยคุณสมบัตินี้ กล้วยดิบจึงไม่ทำให้ระดับกลูโคสในเลือดพุ่งสูง อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความไวต่ออินซูลิน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2

นอกจากนี้ ค่าดัชนีน้ำตาล (GI) ของกล้วยดิบอยู่ในระดับต่ำกว่ากล้วยสุก เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมระดับน้ำตาลหรือกำลังลดน้ำหนัก อีกทั้งใยอาหารที่มากยังช่วยให้อิ่มนาน ลดความอยากอาหาร และสนับสนุนการลดน้ำหนักอย่างปลอดภัย

ปกป้องหัวใจและลดคอเลสเตอรอล
กล้วยดิบ มีโพแทสเซียมสูง ช่วยขยายหลอดเลือด ควบคุมความดันโลหิต และลดอาการตะคริว ใยอาหารชนิดละลายน้ำในกล้วยดิบยังมีส่วนช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL) ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง

กล้วยดิบยังอุดมด้วยวิตามิน C, เบต้าแคโรทีน และโพลีฟีนอล ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันการอักเสบ ชะลอความเสื่อมของเซลล์ และบำรุงผิวพรรณให้ดูอ่อนเยาว์

ด้วยรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์และคุณค่าทางโภชนาการที่ได้รับการยืนยันจากงานวิจัย กล้วยดิบ จึงถือเป็น "ซูเปอร์ฟู้ด" ที่ช่วยควบคุมระดับน้ำตาล รักษาความสมดุลของร่างกาย และส่งเสริมสุขภาพหัวใจได้อย่างดีเยี่ยม
ข้อควรระวังในการรับประทานกล้วยดิบ
แม้จะมีประโยชน์มาก แต่การรับประทานกล้วยดิบมากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ หรือท้องผูก โดยเฉพาะในผู้ที่มีปัญหาระบบย่อยอาหารหรือภาวะลำไส้แปรปรวน (IBS) รวมถึงผู้ที่มีแนวโน้มแพ้อาหารก็ควรระมัดระวัง ควรบริโภคในปริมาณพอเหมาะ และรับประทานควบคู่กับอาหารหลากหลาย เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน

เมนูอร่อยจากกล้วยดิบ ทั้งคาวและหวาน
กล้วยดิบเป็นวัตถุดิบที่สามารถนำมาปรุงอาหารได้หลากหลาย ทั้งเพิ่มรสชาติและคุณค่าทางโภชนาการ ตัวอย่างเมนูยอดนิยม ได้แก่
1. ขาหมูตุ๋นกล้วยดิบ
เมนูอุดมด้วยสารอาหาร เหมาะสำหรับหญิงตั้งครรภ์หรือคุณแม่ให้นมบุตร กล้วยดิบช่วยดูดซับไขมันจากขาหมู ทำให้รสชาติมันน้อยลงแต่ยังคงความหอมอร่อย

2. กล้วยดิบต้มเต็มหรือกล้วยดิบต้มปลาทู
กล้วยดิบช่วยเพิ่มรสสัมผัสและความกลมกล่อมให้เมนูปลา เมื่อนำไปเคี่ยวรวมกันจะได้รสชาติเนื้อนุ่มหอม เหมาะสำหรับมื้ออาหารแบบไทยๆ

3. กบผัดกล้วยดิบ
เนื้อกบแน่น หวานตามธรรมชาติ เมื่อนำมาผัดกับกล้วยดิบจะได้รสกลมกล่อม เต็มมันเล็กน้อย เป็นเมนูพื้นบ้านที่ทั้งอร่อยและให้โปรตีนสูง

4. หอยผัดกล้วยดิบ
เมนูพื้นถิ่นยอดนิยมของภาคเหนือและภาคกลางตอนบน กลิ่นหอมของใบชะพลูหรือใบยี่หร่าผสมกับความมันของกล้วยดิบและความหนึบของหอย ให้รสชาติที่กลมกล่อมลงตัว

5. กล้วยดิบผัดใบชะพลู
เมนูเรียบง่ายที่เหมาะกับคนควบคุมน้ำหนัก ใช้น้ำมันน้อย รสชาติเบาแต่ยังอร่อยและได้สารอาหารครบถ้วน

จากวัตถุดิบพื้นบ้านแสนธรรมดา กล้วยดิบ กลายเป็นอาหารสุขภาพที่ครบเครื่อง ทั้งช่วยควบคุมระดับน้ำตาล ความดัน และน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324

บริษัท ซีเนียร์ซอฟท์ ดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด

วันที่ 13 พฤศจิกายน 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 21 พฤศจิกายน 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 2991/23-24 อาคารซีเนียร์ซอฟท์ โครงการวิสุทธานี ถนนลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณาอนุมัติการจ่ายเงินปันผลของบริษัท

วาระที่ 2 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย

จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นาง ภาณิศรา พลไทย)

กรรมการ

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324

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

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324

แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดแจ้งการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดแจ้งการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน สสช ๑๒/๒๕๖๒

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ 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 จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดแจ้งการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324