

“มะยงชิด” มีประโยชน์ และผลกระทบ ผลเสียต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง



เมื่อสมรพันธุ์พันธุ์มาถึง ผลไม้สีเหลืองทองอร่ามอย่าง “มะยงชิด” ก็เริ่มออกสู่ตลาด ด้วยรสชาติหวานอมเปรี้ยวที่เป็นเอกลักษณ์ ทำให้มะยงชิดกลายเป็นผลไม้ที่ได้รับความนิยมอย่างมากในช่วงฤดูร้อน ไม่เพียงแต่รสชาติที่อร่อยสดชื่นเท่านั้น มะยงชิดยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย แต่ก็มีผลกระทบที่ควรระวังเช่นกัน

ประโยชน์ของมะยงชิด

มะยงชิดจัดเป็นผลไม้ในตระกูลเดียวกับมะปราง หรือเป็นมะปรางอีกชนิดหนึ่ง ทำให้ลักษณะผลของมะยงชิดจะคล้ายคลึงกับมะปรางมาก โดยผลมะยงชิดมีทั้งผลขนาดเล็ก ขนาดปานกลาง และขนาดใหญ่ ตามลักษณะของสายพันธุ์ที่แตกต่างกันออกไป ส่วนรสชาติของมะยงชิดผลดิบจะออกเปรี้ยว ถ้าผลสุกจะให้รสหวานอมเปรี้ยวเล็กน้อย หรือบางพันธุ์อาจมีรสหวานน้อย เปรี้ยวมากก็เป็นได้ มีสรรพคุณดีต่อสุขภาพไม่น้อย

เบต้าแคโรทีนสูง ด้านอนุมูลอิสระ : มะยงชิดมีเบต้าแคโรทีนสูง ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยในการกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง ลดความเสี่ยงที่ก่อเกิดโรคมะเร็ง และยังช่วยให้ผิวพรรณแดงดัง สดใส

วิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา : เมื่อร่างกายได้รับเบต้าแคโรทีนแล้วจะเปลี่ยนให้เป็นวิตามินเอ ทำให้มะยงชิดอุดมไปด้วยวิตามินเอซึ่งมีคุณสมบัติช่วยบำรุงสายตา ลดความเสี่ยงของเซลล์ลูกตาและโอกาสการเกิดต้อกระจกเมื่อมีอายุมากขึ้นได้ วิตามินซี เสริมภูมิคุ้มกัน : วิตามินซีจะช่วยบำรุงระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ดียิ่งขึ้น ไม่ให้เจ็บป่วยง่าย และยังป้องกันเลือดออกตามไรฟันอีกด้วย

แคลเซียมและฟอสฟอรัส ลดความเสี่ยงโรคกระดูก : มะยงชิดมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสอยู่ด้วย ซึ่งสารอาหารทั้ง 2 อย่างนี้มีความสำคัญต่อกระดูกมาก ๆ

เพราะช่วยบำรุงให้กระดูกและฟันของเราแข็งแรง ช่วยลดความเสี่ยงโรคกระดูกพรุนและกระดูกเสื่อมได้

นอกจากนี้ มะยงชิดยังมีวิตามินและสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกมาก เช่น โซเดียม โพแทสเซียม แมกนีเซียม เหล็ก สังกะสี ไอโอดีน โยอาหาร เป็นต้น

ผลกระทบของมะยงชิด

แม้จะมีประโยชน์ แต่ผู้ป่วยเบาหวานควรจำกัดปริมาณมะยงชิด เนื่องจากมีน้ำตาลกลูโคสและซูโครสสูง ซึ่งส่งผลเสียต่อระดับน้ำตาลในเลือด

ประกาศเลิกบริษัท

บริษัท เจอาร์ ออูมิเนียม แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด
ทะเบียนนิติบุคคลเลขที่ 0105567195612

ขอประกาศให้ทราบโดยทั่วกันว่าที่ประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ของ บริษัท เจอาร์ ออูมิเนียม แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด ได้มีมติให้เลิกบริษัทฯ นับตั้งแต่วันที่ 23 ธันวาคม 2568 เป็นต้นไป

จึงขอประกาศให้บรรดาหุ้นและผู้ถือหุ้นและเจ้าหนี้ทั้งหลายของบริษัทฯ นี้ ได้โปรดติดต่อชำระหนี้หรือหนี้ค่าทวงหนี้ต่อข้าพเจ้า ณ สำนักงานของผู้ชำระบัญชี ดังอยู่เลขที่ 7 ซอยพุทธบูชา 26 แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ภายในกำหนด 7 วัน นับตั้งแต่วันประกาศเป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 25 ธันวาคม 2568

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวฉัตรกุล ลิ้มกุล

ผู้ชำระบัญชี

ชีวิตนี้ไม่มีใครที่ได้สมปรารถนาในทุกเรื่อง
สิ่งสำคัญก็คือ ชื่นชมสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่
อย่าบ๊วหมกมุ่นกับสิ่งที่หายไป

พระไพศาล วิสาโล



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

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**

