

6 ประโยชน์ของ “ฝรั่ง” วิตามินซีสูงปรี๊ด ช่วยคุมน้ำตาล เพื่อนแท้ระบบขับถ่าย



หากพูดถึงผลไม้ที่หากินง่าย รสชาติกรอบอร่อย และมีราคาเป็นมิตร “ฝรั่ง” (Guava) คงเป็นชื่อแรกๆ ที่หลายคนนึกถึง แต่รู้หรือไม่ว่าภายใต้ความกรอบอร่อยนั้น ฝรั่งอัดแน่นไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการที่น่าทึ่ง โดยเฉพาะปริมาณ วิตามินซี ที่สูงถึง 125 มิลลิกรัมต่อลูก แถมยังมีไฟเบอร์สูงถึง 3 กรัม ซึ่งดีต่อระบบขับถ่ายและอาจช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้อีกด้วย

1. ตัวช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
ชาวดีสำหรับผู้ที่กังวลเรื่องเบาหวาน มีงานวิจัยในสัตว์พบว่าสารสกัดจากใบฝรั่งมีส่วนช่วยเพิ่มความไวของอินซูลิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ส่วนการรับประทานผลฝรั่ง (โดยเฉพาะแบบปอกเปลือก) ก็มีประโยชน์เช่นกัน เพราะมี “เพกทิน” ซึ่งเป็นใยอาหารที่ช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้ค่าน้ำตาลไม่พุ่งสูงเร็วเกินไป

2. ดีต่อสุขภาพหัวใจ
ฝรั่งอาจเป็นมิตรแท้ของหัวใจคุณ เนื่องจากฝรั่งมี

ส่วนช่วยปรับระดับไขมันในเลือดให้ดีขึ้น โดยช่วยลดไตรกลีเซอไรด์และคอเลสเตอรอลตัวร้าย (LDL) นอกจากนี้ สารสกัดจากใบฝรั่งยังมีแนวโน้มช่วยลดความดันโลหิตได้ ซึ่งส่งผลดีต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดในระยะยาว

3. บูลสต์ภูมิคุ้มกันด้วยวิตามินซีเข้มข้น
ร่างกายของเราสร้างวิตามินซีเองไม่ได้ จึงต้องรับผ่านอาหาร และฝรั่งคือแหล่งวิตามินซีชั้นยอด! เชื่อหรือไม่ว่า ฝรั่ง 1 ลูก มีวิตามินซีมากกว่าส้มถึง 5 เท่า ในปริมาณที่เท่ากัน ซึ่งเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ต่อสู้กับเชื้อโรคต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น

4. ทางเลือกของคนอยากผอม
สำหรับใครที่กำลังคุมน้ำหนัก ฝรั่ง คือของว่างที่ต่อมโหยที่สุด เพราะฝรั่ง 1 ลูกให้พลังงานเพียงแค่ 37 แคลอรี แต่กลับมีไฟเบอร์สูงถึง 3 กรัม ซึ่งช่วยให้อิ่มท้องนาน ลดอาการหิวจุจิก และยังช่วยให้ร่างกายอยู่ในภาวะแคลอรีขาดดุล (Calorie Deficit) ได้ง่ายขึ้นโดย

ไม่ขาดสารอาหาร

5. เพื่อนแท้ระบบขับถ่าย

ด้วยปริมาณกากใยอาหารที่สูง ฝรั่งจึงเป็นตัวช่วยที่ดีในการกระตุ้นการขับถ่าย ป้องกันอาการท้องผูก และช่วยให้ลำไส้ทำงานได้อย่างเป็นปกติ นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณในการช่วยบรรเทาอาการท้องเสียได้ในบางกรณีอีกด้วย

6. อาจมีคุณสมบัติต้านมะเร็ง

แม้จะยังต้องการงานวิจัยเพิ่มเติมในมนุษย์ แต่การศึกษาเบื้องต้นพบว่าสารสกัดจากฝรั่งอาจมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งบางชนิด โดยไม่ส่งผลกระทบต่อเซลล์ปกติ อย่างไรก็ตาม การทานฝรั่งเป็นเพียงการดูแลสุขภาพเสริม ไม่สามารถทดแทนการรักษาทางการแพทย์ได้

บริษัท ฟูมอริย เพตทรี จำกัด
9/13 หมู่ที่ 6 ตำบลนาจอมเทียน อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี

วันที่ 6 มกราคม 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญประจำปีของผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น

ด้วยคณะกรรมการ บริษัท ฟูมอริย เพตทรี จำกัด ได้รับมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 20 มกราคม 2569 เวลา 09.00 น. ณ ที่ทำการของบริษัท เลขที่ 9/13 หมู่ที่ 6 ตำบลนาจอมเทียน อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี โดยมีระเบียบวาระการประชุมต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ซึ่งประชุมเมื่อวันที่

20 มกราคม 2568

วาระที่ 2 รับทราบรายงานของคณะกรรมการเกี่ยวกับผลการดำเนินงานในรอบปีที่ผ่านมา

วาระที่ 3 พิจารณารับรองงบดุล บัญชีกำไรขาดทุน รอบปีบัญชี ซึ่งสิ้นสุด ณ วันที่ 30 กันยายน 2568

วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีของบริษัท และกำหนดเงินเดือนตอบแทน ให้แก่ผู้สอบบัญชี

วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นเข้าร่วมประชุม ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพรียงกัน ณ ที่ทำการของบริษัท เลขที่ 9/13 หมู่ที่ 6 ตำบลนาจอมเทียน อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุพจน์ โดฬนิช)

กรรมการผู้จัดการ



EPICOR

Epicor Software (Thailand) Co., Ltd.

บริษัท เอพิคอร์ ซอฟต์แวร์ ประเทศไทย จำกัด (สำนักงานใหญ่)

Epicor Software (Thailand) Co., Ltd (Head Office)

ห้องเลขที่ 2026 ชั้น 29 อาคารเอพิคอร์เวิลด์ เลขที่ 999/9 ถนนรามราชที่ 1 แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10230, Thailand

Suite 2026, Level 29 The Offices at Central World, 999/9 Rama 1 Road, Pathumwan, Bangkok 10230, Thailand

PH: 02 207 2327 Fax: 02 207 2525

6 January 2026

Re: Invitation of 2026 Annual General Meeting of the Shareholders

To: The Shareholders of Epicor Software (Thailand) Company Limited

According to the resolution of the Board of Directors of Epicor Software (Thailand) Company Limited, the Board of Directors agreed to call for the Annual Shareholders General Meeting No. 1/2026 on 30 January 2026, 13.00 pm., at the office of Epicor Software (Thailand) Company Limited, Suite 2026, Level 29, The Offices at Central World, 999/9 Rama 1 Road, Pathumwan, Pathumwan, Bangkok, Thailand. List of the agenda of the Meeting will be as follows:

1. Approval of the prior meeting minutes
2. Report of 12-month operating results by the Board of Directors
3. Approval of financial statements of Epicor Software (Thailand) Company Limited for the period then ended 30 September 2025
4. Appointment of new directors for the position of the retired directors
5. Appointment of the statutory auditor and the audit fee for 2025
6. Other (if any)

Please attend the Annual General Meeting of shareholders of Epicor Software (Thailand) Company Limited based on the above date, time and venue.

Yours respectfully,

Mr. Thirachai Chatipartsana

The Company's Secretary

จงพากันมีสติคอยระวังตัว
อย่าให้เป็นคนประเภทใบลานเปล่า ๆ
เรียนเปล่าและตายทึ่งเปล่า
ไม่มีธรรมอันเป็นสมบัติของตัวอย่างแท้จริงติดตัวบ้างเลย
หลวงปู่เงิน สุริยทัตโต



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)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

