

กิน “กล้วยหอม” ตอนเช้า มือเช้า ดีต่อสุขภาพจริงหรือ



กล้วยหอมเป็นผลไม้ที่มีรสชาติอร่อยและนำไปใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย มักถูกนำไปทำสมูทตี้ เบเกอรี่ ซอส และของหวาน หลายคนนิยมรับประทานกล้วยหอมเป็นอาหารเช้า เพราะพกพาสะดวกและราคาไม่แพง อย่างไรก็ตามหลายคนยังสงสัยว่าการกินกล้วยหอมเป็นอาหารเช้าดีต่อสุขภาพหรือไม่

กิน “กล้วยหอม” ตอนเช้า มือเช้า ดีต่อสุขภาพจริงหรือ กล้วยหอมอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญหลายชนิด อาทิ โพแทสเซียม ไฟเบอร์ วิตามินบี 6 และวิตามินซี อย่างไรก็ตาม กล้วยหอมยังมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลธรรมชาติค่อนข้างสูง ซึ่งอาจช่วยเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดและทำให้เกิดอาการหิวในช่วงกลางเช้า โดยเฉพาะในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

นอกจากนี้การรับประทานอาหารเช้าที่มีส่วนประกอบหลักเป็นคาร์โบไฮเดรตแปรรูป อาจทำให้อารมณ์หิวเพิ่มขึ้นและเสี่ยงต่อการเพิ่มน้ำหนักในระยะยาว ดังนั้นการรับประทานกล้วยหอมคู่กับอาหารที่มีไฟเบอร์สูง ไขมันดีต่อสุขภาพ และโปรตีน อาจช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและความอยากอาหารได้ดียิ่งขึ้น

การกินกล้วยหอมก่อนอาหารเช้า

แม้การรับประทานกล้วยหอมเพียงอย่างเดียวอาจไม่

เหมาะสมเป็นอาหารเช้า แต่การกินกล้วยหอมก่อนอาหารเช้าหรือเป็นส่วนหนึ่งของอาหารเช้าที่สมดุล อาจมีประโยชน์

กล้วยหอมขนาดกลาง 1 ผล มีไฟเบอร์ประมาณ 3 กรัม ซึ่งเป็นสารประกอบจากพืชที่ช่วยชะลอการย่อยอาหารในกระเพาะอาหาร ทำให้รู้สึกอิ่มนานขึ้นและช่วยปรับระบบขับถ่าย

นอกจากนี้ กล้วยหอมดิบยังมีไฟเบอร์ชนิดพิเศษที่เรียกว่า resistant starch ซึ่งไม่ถูกย่อยในทางเดินอาหารและส่งเสริมสุขภาพลำไส้

กล้วยหอมยังเป็นแหล่งสำคัญของสารอาหารหลายชนิดที่ร่างกายต้องการ เช่น โพแทสเซียมและวิตามินซี โพแทสเซียมช่วยควบคุมสมดุลของน้ำและการหดตัวของกล้ามเนื้อ และอาจช่วยลดความดันโลหิต ในขณะที่วิตามินซีช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และอาจช่วยป้องกันการอักเสบและโรคเรื้อรัง

อาหารเช้าคู่กับกล้วยหอม

การรับประทานกล้วยหอมคู่กับอาหารที่มีโปรตีนสูง และไขมันดีต่อสุขภาพ สามารถช่วยให้มือเช้าของคุณสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เพิ่ม

ความอิ่ม และลดความหิวระหว่างมื้ออาหาร นอกจากนี้การเพิ่มปริมาณโปรตีนยังช่วยส่งเสริมการลดน้ำหนักและไขมัน

นี่คือไอเดียอาหารเช้าสุขภาพดีที่มีกล้วยหอมเป็นส่วนประกอบ

-กล้วยหอมปั่นกับโยเกิร์ตและเนยถั่ว

-โยเกิร์ตกรีกกับกล้วยหอมและเมล็ดเจีย

-สมูทตี้โปรตีนกับผักโขม เบอร์รี่ และกล้วยหอมปั่น

-โยิร์ตเมลลอยด์ด้วยถั่ว เมล็ดพืช และกล้วยหอมหั่น

-บาร์กล้วยหอมกับเนยถั่ว โยิร์ต และวอลนัท

กล้วยหอมมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลธรรมชาติค่อนข้างสูง แต่ก็อุดมไปด้วยไฟเบอร์และวิตามินและแร่ธาตุสำคัญ ทำให้กล้วยหอมเป็นตัวเลือกที่ดีกว่าอาหารเช้าแปรรูปที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง ดังนั้นกล้วยหอมจึงเป็นส่วนเสริมที่ยอดเยียมสำหรับมื้ออาหารที่ครบถ้วน โดยเฉพาะเมื่อรับประทานคู่กับอาหารที่มีไขมันดีต่อสุขภาพหรือโปรตีนสูง

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ออร์เนท เทรคคิง เลขที่ 31/237 หมู่ที่ 2 ถนนสุราษฎร์-นครศรีฯ ตำบลบางกุ้ง อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี โทรศัพท์ 077-224447-8 โทรสาร 077-281973 ที่ 02/2569 วันที่ 10 เดือน กันยายน พ.ศ.2569 เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2569 เรียน หุ้นส่วนผู้จัดการ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ออร์เนท เทรคคิง ด้วยหุ้นส่วนผู้จัดการของห้างหุ้นส่วนจำกัด ออร์เนท เทรคคิง เห็นสมควรให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2569 ในวันที่ 25 เดือน กันยายน พ.ศ. 2569 เวลา 08.30-09.00 น. ณ สำนักงานของห้างหุ้นส่วน เลขที่ 31/237 หมู่ที่ 2 ถนนสุราษฎร์-นครศรีฯ ตำบลบางกุ้ง อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้ คือ	วาระที่ 1 เสนอมติพิเศษเพื่อพิจารณาจ่ายเงินปันผลประจำปี 2569 วาระที่ 2 พิจารณาจำนวนเงินที่จ่ายเป็นปันผล วาระที่ 3 พิจารณาวันที่ในการเบิกจ่ายเงินปันผล วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถจะไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทนด้วย จะชอบคุณมาก ขอแสดงความนับถือ นางพัชรวิไล ภักโรพงค์ (นางพัชรวิไล ภักโรพงค์) หุ้นส่วนผู้จัดการ
ห้างหุ้นส่วนจำกัด ออร์เนท โลจิสติกส์ เลขที่ 31/237 ซอยบางกุ้ง 2 หมู่ที่ 2 ตำบลบางกุ้ง อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี โทรศัพท์ 077-224447-8 โทรสาร 077-281973 ที่ 02/2569 วันที่ 10 เดือน กันยายน พ.ศ.2569 เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2569 เรียน หุ้นส่วนผู้จัดการ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ออร์เนท โลจิสติกส์ ด้วยหุ้นส่วนผู้จัดการของห้างหุ้นส่วนจำกัด ออร์เนท โลจิสติกส์ เห็นสมควรให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2569 ในวันที่ 25 เดือน กันยายน พ.ศ. 2569 เวลา 09.00-09.30 น. ณ สำนักงานของห้างหุ้นส่วน เลขที่ 31/237 หมู่ที่ 2 ถนนสุราษฎร์-นครศรีฯ ตำบลบางกุ้ง อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้ คือ	วาระที่ 3 เสนอมติพิเศษเพื่อพิจารณาจ่ายเงินปันผลประจำปี 2569 วาระที่ 4 พิจารณาจำนวนเงินที่จ่ายเป็นปันผล วาระที่ 5 พิจารณาวันที่ในการเบิกจ่ายเงินปันผล วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถจะไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทนด้วย จะชอบคุณมาก ขอแสดงความนับถือ นางพัชรวิไล ภักโรพงค์ (นางพัชรวิไล ภักโรพงค์) หุ้นส่วนผู้จัดการ

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

บริษัท ทรไปตรงมา จำกัด เลขที่ 31/237 หมู่ที่ 2 ถนนสุราษฎร์-นครศรีฯ ตำบลบางกุ้ง อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี โทรศัพท์ 077-224447-8 โทรสาร 077-281973 ที่ 02/2569 วันที่ 10 เดือน กันยายน พ.ศ.2569 เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2569 เรียน กรรมการของบริษัท ทรไปตรงมา จำกัด ด้วยการกรรมการของบริษัท ทรไปตรงมา จำกัด เห็นสมควรให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2569 ในวันที่ 25 เดือน กันยายน พ.ศ. 2569 เวลา 10.30-11.00 น. สำนักงานของบริษัท เลขที่ 31/237 หมู่ที่ 2 ถนนสุราษฎร์-นครศรีฯ ตำบลบางกุ้ง อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้ คือ	วาระที่ 3 เสนอมติพิเศษเพื่อพิจารณาจ่ายเงินปันผลประจำปี 2569 วาระที่ 4 พิจารณาจำนวนเงินที่จ่ายเงินปันผล วาระที่ 5 พิจารณารววันที่ในการเบิกจ่ายเงินปันผล วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถจะไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไป ประชุมแทนด้วย จะชอบคุณมาก ขอแสดงความนับถือ นางพัชรวิไล ภัทโรพงษ์ (นางพัชรวิไล ภัทโรพงษ์) กรรมการผู้จัดการ
บริษัท จิพเพท (ไทยแลนด์) จำกัด เลขที่ 31/237 หมู่ที่ 2 ถนนสุราษฎร์-นครศรีฯ ตำบลบางกุ้ง อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี โทรศัพท์ 077-224447-8 โทรสาร 077-281973 ที่ 02/2569 วันที่ 10 เดือน กันยายน พ.ศ.2569 เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2569 เรียน กรรมการของบริษัท จิพเพท (ไทยแลนด์) จำกัด ด้วยการกรรมการของบริษัท จิพเพท (ไทยแลนด์) จำกัด เห็นสมควรให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2569 ในวันที่ 25 เดือน กันยายน พ.ศ. 2569 เวลา 11.00-11.30 น. สำนักงานของบริษัท เลขที่ 31/237 หมู่ที่ 2 ถนนสุราษฎร์-นครศรีฯ ตำบลบางกุ้ง อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้ คือ	วาระที่ 3 เสนอมติพิเศษเพื่อพิจารณาจ่ายเงินปันผลประจำปี 2569 วาระที่ 4 พิจารณาจำนวนเงินที่จ่ายเงินปันผล วาระที่ 5 พิจารณารววันที่ในการเบิกจ่ายเงินปันผล วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถจะไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไป ประชุมแทนด้วย จะชอบคุณมาก ขอแสดงความนับถือ นางพัชรวิไล ภัทโรพงษ์ (นางพัชรวิไล ภัทโรพงษ์) กรรมการผู้จัดการ

บริษัท ทิพทอป (ไทยแลนด์) จำกัด เลขที่ 31/237 หมู่ที่ 2 ถนนสุราษฎร์-นครศรีฯ ตำบลบางกุ้ง อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี โทรศัพท์ 077-224447-8 โทรสาร 077-281973 ที่ 02/2569 วันที่ 10 เดือน กันยายน พ.ศ.2569 เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2569 เรียน กรรมการของบริษัท ทิพทอป (ไทยแลนด์) จำกัด ด้วยการจัดการของบริษัท ทิพทอป (ไทยแลนด์) จำกัด เห็นสมควรให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2569 ในวันที่ 25 เดือน กันยายน พ.ศ. 2569 เวลา 11.30-12.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 31/237 หมู่ที่ 2 ถนนสุราษฎร์-นครศรีฯ ตำบลบางกุ้ง อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้ คือ	วาระที่ 3 เสนอมติพิเศษเพื่อพิจารณาจ่ายเงินปันผลประจำปี 2569 วาระที่ 4 พิจารณาจำนวนเงินที่จ่ายเป็นผล วาระที่ 5 พิจารณาวันที่ในการเบิกจ่ายเงินปันผล วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถจะไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไป ประชุมแทนด้วย จะชอบคุณมาก ขอแสดงความนับถือ นางพัชรวิไล ภักโรพงค์ (นางพัชรวิไล ภักโรพงค์) กรรมการผู้จัดการ
บริษัท รังสรรค์ (ไทยแลนด์) จำกัด เลขที่ 31/237 หมู่ที่ 2 ถนนสุราษฎร์-นครศรีฯ ตำบลบางกุ้ง อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี โทรศัพท์ 077-224447-8 โทรสาร 077-281973 ที่ 02/2569 วันที่ 10 เดือน กันยายน พ.ศ.2569 เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2569 เรียน กรรมการของบริษัท รังสรรค์ (ไทยแลนด์) จำกัด ด้วยการจัดการของบริษัท รังสรรค์ (ไทยแลนด์) จำกัด เห็นสมควรให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2569 ในวันที่ 25 เดือน กันยายน พ.ศ. 2569 เวลา 12.00-12.30 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 31/237 หมู่ที่ 2 ถนนสุราษฎร์-นครศรีฯ ตำบลบางกุ้ง อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้ คือ	วาระที่ 3 เสนอมติพิเศษเพื่อพิจารณาจ่ายเงินปันผลประจำปี 2569 วาระที่ 4 พิจารณาจำนวนเงินที่จ่ายเป็นผล วาระที่ 5 พิจารณาวันที่ในการเบิกจ่ายเงินปันผล วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถจะไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไป ประชุมแทนด้วย จะชอบคุณมาก ขอแสดงความนับถือ นางพัชรวิไล ภักโรพงค์ (นางพัชรวิไล ภักโรพงค์) กรรมการผู้จัดการ

เราสร้างควมดีกับใคร เราก็ดีใจ
ถึงเงาไม่รู้ เราก็รู้
ในกำนองเดียวกัน
การทำความชั่ว
ถึงเงาไม่รู้ เราก็รู้
หลวงพ่จารย์ ฐิตธัมโม

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)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

