

## กิน “กล้วยหอม” ทุกวัน ส่งผลกระทบอย่างไรต่อสุขภาพ ใครบ้างไม่ควรกิน



กล้วยหอม ผลไม้สีเหลืองทองรสชาติหวานหอมที่ใคร ๆ ก็รู้จัก ไม่เพียงแต่เป็นผลไม้ที่หารับประทานได้ง่ายและมีรสชาติอร่อย แต่กล้วยหอมยังอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย ไม่ว่าจะเป็นวิตามิน แร่ธาตุ โยใยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระ

### ประโยชน์ของกล้วยหอม

- แหล่งพลังงานชั้นดี: กล้วยหอมเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานแก่ร่างกายอย่างรวดเร็ว เหมาะสำหรับรับประทานก่อนหรือหลังออกกำลังกาย
- บำรุงหัวใจ: โพแทสเซียมในกล้วยหอมช่วยควบคุมความดันโลหิตและลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ
- เสริมสร้างระบบย่อยอาหาร: โยใยอาหารในกล้วยหอม

ช่วยในการขับถ่ายและป้องกันอาการท้องผูก

- บำรุงสมอง: วิตามินบี 6 ในกล้วยหอมมีส่วนช่วยในการทำงานของระบบประสาทและสมอง

- คลายเครียด: ทริปโตเฟนในกล้วยหอมช่วยกระตุ้นการผลิตเซโรโทนิน ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ช่วยให้อารมณ์ดีและผ่อนคลาย

### ผลกระทบจากกล้วยหอม

แม้ว่ากล้วยหอมจะมีประโยชน์มากมาย แต่การรับประทานในปริมาณที่มากเกินไปก็อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ เช่น

- น้ำหนักขึ้น: กล้วยหอมมีปริมาณน้ำตาลและแคลอรีสูง การรับประทานมากเกินไปอาจทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้
- ระดับโพแทสเซียมสูง: ในผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับไต การรับประทานกล้วยหอมมากเกินไปอาจทำให้ระดับ

โพแทสเซียมในเลือดสูง ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

### ใครบ้างที่ไม่ควรทานกล้วยหอม

- ผู้ที่มีโรคไต: ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับไตควรจำกัดปริมาณการรับประทานกล้วยหอม เนื่องจากมีโพแทสเซียมสูง
- ผู้ที่มีโรคเบาหวาน: ผู้ที่มีโรคเบาหวานควรระมัดระวังในการรับประทานกล้วยหอม เนื่องจากมีปริมาณน้ำตาลสูง
- การรับประทานกล้วยหอมมาก อาจทำให้ท้องอืดหรือท้องเสียได้ เนื่องจากกล้วยหอมมีไฟเบอร์สูง

## ประกาศ

บริษัท พีค ออดส์ จำกัด

วันที่ 10 ตุลาคม 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท พีค ออดส์ จำกัด ทะเบียนเลขที่ 0135553009820

ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2569 ใน วันจันทร์ที่ 19 ตุลาคม 2569 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานใหญ่ของบริษัทฯ เลขที่ 209/216 หมู่ที่ 7 ตำบลหลักหก อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณารายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 พิจารณาโอนหุ้นระหว่างกัน

วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ ถ้ามี

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น ไปประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่น ไปประชุมแทน จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวนิศยา จุฑามาศย์

กรรมการ

ศาสนาไม่ได้อยู่แค่กับพระกับเณร  
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**

