

ประกาศธุรกิจ

ปีที่ 6 ฉบับที่ 745 วันที่ 15 ธันวาคม 2568 เลขที่ใบอนุญาตจดทะเบียนการพิมพ์ สสช36/2563 ISSN 2730-4019

7 "ซูเปอร์ฟู้ด" ธรรมชาติ สารอาหารครบถ้วน 'ไม่ต้องง้ออาหารเสริม!

ไม่ต้องพึ่งวิตามินรวม! ด้วย 7 อาหารธรรมชาติที่ให้สารอาหารครบถ้วน

หลายครั้งที่เราต้องพึ่งพาวิตามินรวมหรืออาหารเสริม เพื่อให้แน่ใจว่าร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน แต่รู้หรือไม่ว่า คุณผู้หญิงสามารถดูแลสุขภาพให้แข็งแรงได้ด้วยอาหารจากธรรมชาติล้วน ๆ พร้อมให้วิตามินและแร่ธาตุสูงกว่าอาหารเสริมบางชนิด ด้วยการหันมากินอาหารที่เป็นแหล่งวิตามินจากธรรมชาติ จะช่วยให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารไปใช้ได้ดีกว่า ปลอดภัยกว่า และอร่อยกว่าแน่นอนค่ะ โดยจะขอแนะนำ 7 อาหารธรรมชาติที่ให้สารอาหารครบถ้วน ตามนี้เลยคะ

1. ไข่ไก่

ไข่ไก่คือสุดยอดอาหารที่แทบจะครบถ้วนสมบูรณ์ที่สุด! โดยไข่ 1 ฟองมีโปรตีนคุณภาพสูง มีวิตามิน B12 สำคัญต่อระบบประสาทและการสร้างเม็ดเลือด, โคลีน บำรุงสมองและตับ, วิตามิน D และแร่ธาตุอื่น ๆ เกือบทั้งหมด การกินไข่ต้มหรือไข่ดาวน้ำทุกวัน จึงเป็นวิธีง่าย ๆ ที่ช่วยให้สาว ๆ ได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย

2. ผักใบเขียวเข้ม

ผักใบเขียวคือแหล่งรวมวิตามิน K1 สำคัญต่อการแข็งตัวของเลือดและกระดูก, วิตามิน C, วิตามิน A, ธาตุเหล็ก, แคลเซียม และโฟเลต (สำคัญมากสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์) การเติมผักคะน้า, ผักโขม หรือบรอกโคลีในมื้ออาหารแต่ละวัน จึงเท่ากับการกินวิตามินรวมจากธรรมชาติที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและบำรุงเลือด

3. ปลาทะเลไขมันดี

ปลาทะเลน้ำลึก เช่น ปลาแซลมอน หรือปลาซาร์ดีน คือแหล่งของกรดไขมันโอเมก้า 3 (EPA และ DHA) ซึ่งช่วยบำรุงสมองและหัวใจ นอกจากนี้ ยังเป็นแหล่งวิตามิน D และวิตามิน B12 ที่สูงมาก การบริโภคปลาไขมันดี 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ จึงเป็นกุญแจสำคัญสู่สุขภาพที่ดีทั้งภายในและภายนอก

4. ถั่วและธัญพืชไม่ขัดสี

ถั่วเปลือกแข็ง เช่น อัลมอนด์ วอลนัท เม็ดมะม่วงหิมพานต์ และธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ควินัว อุดมไปด้วยแมกนีเซียม ช่วยคลายเครียด, วิตามิน E สารต้านอนุมูลอิสระ, โยอาหาร และวิตามิน

B ชนิดต่าง ๆ การกินธัญพืชเหล่านี้เป็นของว่างหรือแทนข้าวขาว จะช่วยเพิ่มพลังงานและบำรุงระบบย่อยอาหาร

5. โยเกิร์ตธรรมชาติ

โยเกิร์ตธรรมชาติไม่เติมน้ำตาล ให้แคลเซียมสูง บำรุงกระดูก และวิตามิน B2 รวมถึงโปรไบโอติก ซึ่งเป็นแบคทีเรียดีที่ช่วยปรับสมดุลลำไส้ การมีระบบย่อยอาหารที่ดีส่งผลโดยตรงต่อการดูดซึมสารอาหาร การทำงานของภูมิคุ้มกัน และสุขภาพโดยรวมของคุณผู้หญิง

6. อะโวคาโด

อะโวคาโดเต็มไปด้วยไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวที่ดีต่อหัวใจ โปแทสเซียมสูงช่วยปรับสมดุลของเหลวในร่างกาย วิตามิน K และวิตามิน E หากคุณกำลังมองหาสารอาหารครบถ้วนที่ช่วยบำรุงผิวพรรณและหัวใจ อะโวคาโดจึงเป็นตัวเลือกที่ไม่ควรมองข้ามเลยล่ะ

7. สาหร่ายทะเล

สาหร่ายทะเลทุกชนิด เช่น สาหร่ายวากาเมะและโนริ เป็นแหล่งของไอโอดีนที่สำคัญที่สุด โดยไอโอดีนจำเป็นต่อการทำงานของต่อมไทรอยด์ ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการควบคุมการเผาผลาญพลังงานและฮอร์โมนในร่างกาย สาว ๆ จึงควรเพิ่มสาหร่ายทะเลในเมนูซูปหรือสลัดบ้างเป็นครั้งคราว เพื่อเติมเต็มไอโอดีนตามธรรมชาติ

การพึ่งพาวิตามินรวมอาจเป็นทางเลือกที่สะดวก แต่การได้รับสารอาหารจากอาหารธรรมชาติคือวิธีที่ร่างกายดูดซึมไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด คุณผู้หญิงสามารถมีสุขภาพที่แข็งแรงและเปี่ยมไปด้วยพลังงานได้ แคใส่ใจกับการเลือก 7 อาหารเหล่านี้ให้เป็นส่วนหนึ่งของมื้ออาหารประจำวัน รับรองว่าสุขภาพที่ดีจะตามมาอย่างแน่นอน

แหล่งที่มา [HTTPS://WWW.SANOOK.COM/WOMEN/266225/](https://www.sanook.com/women/266225/)

บริษัท เอส.เอ็ม.พี ภูเก็ต จำกัด

เลขที่ 143/13-15 ถนนราษฎร์อุทิศ 200 ปี ตำบลป่าตอง อำเภอกะทู้ จังหวัดภูเก็ต

-----*-----

วันที่ 15 ธันวาคม 2568

คำบอกกล่าวเรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น

ด้วยบริษัทฯ จะจัดให้มีการประชุมสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2568 ณ ที่ตั้งสำนักงานของบริษัทฯ เลขที่ 143/13-15 ถนนราษฎร์อุทิศ 200 ปี ตำบลป่าตอง อำเภอกะทู้ จังหวัดภูเก็ต ในวันที่ 29 ธันวาคม 2568 เวลา 09.00 น. เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระ ดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณานุมัติรับรองงบดุลและงบกำไรขาดทุนของบริษัทสำหรับรอบปีบัญชีสิ้นสุด ณ วันที่ 31 สิงหาคม 2568
- วาระที่ 2 พิจารณารายงานผลการดำเนินงานของบริษัทในรอบปีที่ผ่านมา
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่ครบกำหนดออกตามวาระ
- วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทน สำหรับรอบบัญชีถัดไป
- วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมายและบำเหน็จกรรมการ
- วาระที่ 6 เรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นโปรดเข้าร่วมประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ตามวันเวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น อนึ่ง หากท่านไม่สะดวกมาเข้าร่วมประชุม กรุณามอบฉันทะให้บุคคลใดเข้าประชุมแทนด้วย จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(นายปีแอร์ ลอเรนทร์ มาร์เชล เลเบอตอง)

กรรมการ

December 15, 2025

Subject Invitation to the Annual General Meeting of Shareholders No. 1/2025
To Shareholders of Sunwell International Co., Ltd.

As the Board of Directors of Sunwell International Co., Ltd. A resolution the Annual General Meeting of Shareholders No.1/2025 on December 23, 2025 at 9.00 a.m. at company's office 2823/3 , My Office Building, 3rd Floor, Room No. 315, Charoen Krung Road, Bang Kho Laem Sub-District, Bang Kho Laem Distric, Bangkok 10120. The agenda is as follows.

Agenda 1: To consider and certify of the Minutes of last the Annual General Meeting of Shareholder's Meeting

Agenda 2: To consider the company's performance.

Agenda 3: To consider and approve the financial statements the end of September 30, 2025

Agenda 4: To consider the appointment of the auditor.

Agenda 5: To consider other matters (if any)

Kindly attend the meeting on the date, time and place mentioned above. If you wish to appoint a person to attend and vote at the meeting on your behalf, please complete and duly execute the enclosed proxy. The completed and executed proxy must be deposited with the Chairman of the Meeting at or before commencement of the meeting.

Your sincerely,

(Mr. Mitsuhiro Matsushita)

Managing Director



วันที่ 15 ธันวาคม 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี ครั้งที่ 1/2568
เรียน ท่านผู้ถือหุ้น

ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการบริษัท ได้ลงมติให้เรียกเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี ครั้งที่ 1/2568 วันที่ 23 ธันวาคม 2568 เวลา 9.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท ชั้น เวิล อินเทอร์เน็ต ชั้นบน อาคาร 315 ถนนเจริญกรุง แขวงบางคอกแหลม เขตบางคอกแหลม กรุงเทพมหานคร 10120 โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังนี้ คือ

วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 พิจารณาผลการดำเนินงานของบริษัท

วาระที่ 3 พิจารณาอนุมัติงบดุลและบัญชีกำไรขาดทุนรอบปีบัญชีสิ้นสุด ณ วันที่ 30 กันยายน 2568

วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดเงินค่าตอบแทน

วาระที่ 5 พิจารณารายอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถจะไปร่วมประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบฉันทะให้ผู้อื่นไปประชุมแทนด้วยฉันทะมอบฉันทะ

ขอแสดงความนับถือ

(นายมิทสึโระ มัทสึชิตะ)

กรรมการผู้มีอำนาจลงนาม



บริษัท เบเจอร์ บี.กริม (ประเทศไทย) จำกัด
เลขที่ 5 ถนนเทพกรีธา แขวงห้วยหมาก
เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร

วันที่ 15 ธันวาคม 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 3/2568
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท เบเจอร์ บี.กริม (ประเทศไทย) จำกัด

ด้วยคณะกรรมการของบริษัท ได้ลงมติให้เรียกประชุมผู้ถือหุ้น เป็นการประชุมวิสามัญประจำปี ครั้งที่ 3/2568 ในวันที่ 30 ธันวาคม 2568 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 5 ถนนเทพกรีธา แขวงห้วยหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้ คือ

- พิจารณาอนุมัติกรรมการ เข้า - ออก
- พิจารณากิจการอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นโปรดเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว ข้างต้น โดยพร้อมเพรียงกัน หากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเอง โปรดทำหนังสือมอบฉันทะให้ผู้อื่นไปประชุมแทนด้วย จักขอบคุณยิ่ง



ขอแสดงความนับถือ
บริษัท เบเจอร์ บี.กริม (ประเทศไทย) จำกัด

ลงชื่อ _____ กรรมการ
(นายนิรันดร์ ล้ำเลิศลักษณ์ชัย)

ลงชื่อ _____ กรรมการ
(นายลิขสิทธิ์ วโนทยาโรจน์)



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน ลส๑๗/๒๕๖๘

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด โดย นายวัชรินทร์ วิศิษฏ์วโรดม เลขประจำตัวประชาชน ๓-๑๐๑๒-๐๒๓๔๕-๐๘-๔ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๕๐ ปี อาชีพ นักธุรกิจ ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๕๕/๑ หมู่ที่ - ซอย เอกชัย ๖๖ ถนน - แขวง / ตำบล คลองบางพราน เขต / อำเภอ บางบอน จังหวัด กรุงเทพมหานคร เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ ประกาศศรกรกิจ มีวัตถุประสงค์ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางด้านธุรกิจ ด้านบัญชี ภาษี ด้านกฎหมายและข่าวสารของบริษัทและบุคคลทั่วไป รับประกาศเชิญประชุมผู้ถือหุ้น เพิ่มทุน ลดทุน ย้ายที่ตั้ง เปลี่ยนแปลงกรรมการ ประกาศจ่ายเงินปันผล เลิกบริษัท ชำระบัญชี ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๑๑๗๕ รวมทั้งประกาศต่างๆ และโฆษณา

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายไม่แน่นอน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๒๙/๑๗๖ ชั้น - หมู่ที่ ๔ ซอย - ถนน สุขสวัสดิ์

แขวง / ตำบล บางพิง เขต / อำเภอ พระประแดง จังหวัด สมุทรปราการ

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๒๙/๑๗๖ ชั้น - หมู่ที่ ๔ ซอย - ถนน สุขสวัสดิ์

แขวง / ตำบล บางพิง เขต / อำเภอ พระประแดง จังหวัด สมุทรปราการ

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๒๙/๑๗๖ ชั้น - หมู่ที่ ๔ ซอย - ถนน สุขสวัสดิ์

แขวง / ตำบล บางพิง เขต / อำเภอ พระประแดง จังหวัด สมุทรปราการ

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้



นายวัชรินทร์ วิศิษฏ์วโรดม

เป็นผู้พิมพ์

นายวัชรินทร์ วิศิษฏ์วโรดม

เป็นผู้โฆษณา

นายวัชรินทร์ วิศิษฏ์วโรดม

เป็นบรรณาธิการ

บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๒๙ เดือน สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๖๘

(ลงชื่อ)

(นางสาวบุบผา ชูชาติ)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด สมุทรปราการ

กรมศิลปากร