

# ประกาศธุรกิจ

ปีที่ 7 ฉบับที่ 781 วันที่ 3 เมษายน 2569 เลขที่ใบอนุญาตจดทะเบียนการค้า สสช17/2568 ISSN 2730-4019

## เปลือกมันเทศ กินได้หรือไม่? หลายคนถึงมาตลอด แต่จริงๆ แล้ว “มีของดี” ซ่อนอยู่

หลายคนคุ้นเคยกับการกิน “มันเทศ” แบบปอกเปลือกก่อนทุกครั้ง แต่รู้หรือไม่ว่า สิ่งที่เราทิ้งไปอย่าง “เปลือกมันเทศ” อาจเป็นส่วนที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด

เพราะนอกจากเปลือกมันเทศจะกินได้แล้ว ยังอัดแน่นไปด้วยสารอาหารสำคัญแบบที่หลายคนคาดไม่ถึง จนเริ่มมีคนหันมากินแบบ “ทั้งเปลือก” กันมากขึ้น

### เปลือกมันเทศ กินได้ไหม?

คำตอบคือ กินได้ และปลอดภัย หากล้างทำความสะอาดอย่างถูกวิธี

เปลือกมันเทศเต็มไปด้วยสารอาหารสำคัญ เช่น

- ใยอาหาร
- วิตามินซี
- แร่ธาตุ อย่างโพแทสเซียม และแมกนีเซียม
- สารต้านอนุมูลอิสระ

ที่สำคัญคือ สารอาหารเหล่านี้จำนวนมากจะอยู่บริเวณ “เปลือกและใต้เปลือก” ทำให้การปอกทิ้ง อาจทำให้พลาดของดีไปแบบไม่รู้ตัว

### ประโยชน์ของมันเทศ (โดยเฉพาะเมื่อกินทั้งเปลือก)

#### 1. ใยอาหารสูง ดีต่อระบบขับถ่าย

มันเทศเป็นแหล่งใยอาหารชั้นดี ซึ่งช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหาร และลดปัญหาท้องผูก โดยใยอาหารส่วนใหญ่จะอยู่ที่ “เปลือก” หากปอกทิ้งก็เท่ากับเสียประโยชน์ไปไม่น้อย

#### 2. อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ

มันเทศมีสารสำคัญอย่าง

- เบต้าแคโรทีน
- วิตามิน C และ E
- แอนโทไซยานิน (ในมันเทศสีม่วง)

สารเหล่านี้ช่วยลดความเสียหายของเซลล์ และอาจช่วยลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ และมะเร็ง ซึ่งสารกลุ่มนี้มักพบมากบริเวณเปลือก

พุดง่ายๆ คือ ยิ่งกินติดเปลือก ยิ่งได้ประโยชน์มากขึ้น

### วิธีทานมันเทศทั้งเปลือกให้อร่อย ทำง่ายได้ที่บ้าน

ถ้าอยากได้สารอาหารแบบเต็มๆ ลองนำไปทำเมนูเหล่านี้ได้เลย

- อบ / ต้ม / ทอดทั้งลูก
- ล้างให้สะอาดแล้วปรุงได้ทันที กินเปล่าๆ หรือจิ้มซอสก็อร่อย
- มันเทศยัดไส้
- คว้านเนื้อบางส่วนออก แล้วใส่ไส้ เช่น ทุ่นา หมูสับ หรือผัก ก่อนนำไปอบ
- เปลือกมันเทศทอดกรอบ
- หั่นบางๆ แล้วทอดจนกรอบ ใช้เป็นของกินเล่น
- บดรวมทั้งเปลือก
- นำไปต้มแล้วบดรวมกับเนื้อ ปรุงรส เพิ่มความหอมและคุณค่าทางอาหาร
- เฟรนช์ฟรายส์มันเทศ
- หั่นเป็นแท่งหรือเวดจ์ แช่น้ำเกลือก่อนทอด จะได้กรอบนอกนุ่มใน

### สรุป: ควรกินเปลือกมันเทศไหม?

หากล้างสะอาดและปรุงสุกอย่างเหมาะสม การกินมันเทศทั้งเปลือกถือเป็นตัวเลือกที่ดีต่อสุขภาพ เพราะช่วยเพิ่มใยอาหารและสารต้านอนุมูลอิสระได้มากขึ้น

ใครที่เคยชินกับการปอกเปลือก ลองเปลี่ยนมาทานทั้งเปลือกดู อาจได้ทั้งประโยชน์และรสสัมผัสใหม่ๆ ที่คาดไม่ถึง

แหล่งที่มา <https://www.sanook.com/women/268341/>



บริษัท โพร บี โซลูชันส์ จำกัด

1299/89 ถ.เคหะร่มเกล้า แขวงคลองสองต้นนุ่น เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร  
โทร. 09 4435 3899

## ประกาศ

วันที่ 3 เดือนเมษายน พ.ศ. 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี 2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท โพร บี โซลูชันส์ จำกัด

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 ใน  
วันที่ 28 เดือนเมษายน พ.ศ. 2569 เวลา 09:30 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 1299/89 ถ.เคหะร่มเกล้า  
แขวงคลองสองต้นนุ่น เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท ในรอบปี 2568
- วาระที่ 3 พิจารณารับรองงบการเงินประจำปี  
สิ้นสุดเดือนธันวาคม 2568
- วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี  
และกำหนดค่าตอบแทนการสอบบัญชี สำหรับปี 2568
- วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น  
หากท่านไม่สามารถเข้าร่วมประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบฉันทะให้ผู้อื่นเข้าร่วมประชุมแทน จักขอบ  
คุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

ณภัสนันท์ หงส์พิมลมาศ

(นางสาวณภัสนันท์ หงส์พิมลมาศ)

กรรมการบริษัท





บริษัท พราว บาย พรिम จำกัด  
194/82 ถ.ติวานนท์ ต.บ้านกลาง อ.เมือง จ.ปทุมธานี 12000  
โทร. 08 6996 1115

## ประกาศ

วันที่ 3 เดือนเมษายน พ.ศ. 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี 2569  
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท พราว บาย พรिम จำกัด

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 ใน วันที่ 28 เดือนเมษายน พ.ศ. 2569 เวลา 09:30 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 194/82 ถ.ติวานนท์ ต.บ้านกลาง อ.เมืองปทุมธานี จ.ปทุมธานี เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท ในรอบปี 2568
- วาระที่ 3 พิจารณารับรองงบการเงินประจำปี  
สิ้นสุดเดือนธันวาคม 2568
- วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี  
และกำหนดค่าตอบแทนการสอบบัญชี สำหรับปี 2568
- วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถเข้าร่วมประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบฉันทะให้ผู้อื่นเข้าร่วมประชุมแทน จักขอบคุณอย่างยิ่ง



ขอแสดงความนับถือ

(นางสาววิภัสสร ศุภธนโชค)  
กรรมการบริษัท

แบบ พ.๒



หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน กส๑๗/๒๕๖๘

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 ประกาศศรภกิจ 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 บางพึ่ง เขต / อำเภอ พระประแดง จังหวัด สมุทรปราการ

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

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

แขวง / ตำบล บางพึ่ง เขต / อำเภอ พระประแดง จังหวัด สมุทรปราการ

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

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

แขวง / ตำบล บางพึ่ง เขต / อำเภอ พระประแดง จังหวัด สมุทรปราการ

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้



นายวัชรินทร์ วิศิษฏ์วโรดม

เป็นผู้พิมพ์

นายวัชรินทร์ วิศิษฏ์วโรดม

เป็นผู้โฆษณา

นายวัชรินทร์ วิศิษฏ์วโรดม

เป็นบรรณาธิการ

บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๒๘ เดือน สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๖๘

(ลงชื่อ)

(นางสาวบุบผา ชูชาติ)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด สมุทรปราการ

กรมศิลปากร