

ประกาศธุรกิจ

ปีที่ 7 ฉบับที่ 813 วันที่ 9 กรกฎาคม 2569 เลขที่ใบอนุญาตจดทะเบียนการพิมพ์ สสช17/2568 ISSN 2730-4019

3 จุดต้องระวัง! ก่อนกิน "กล้วยน้ำว้า" ที่หลายคนอาจมองข้าม!

คนไทยเรารู้จักคุ้นเคยกับ "กล้วยน้ำว้า" มาตั้งแต่เด็กๆ เรียกว่าเป็นผลไม้สารพัดประโยชน์คู่บ้านเลยทีเดียว เพราะนอกจากจะรสชาติหวานอร่อย หาชื้อง่าย ราคาเป็นมิตรแล้ว ยังอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ ช่วยบำรุงร่างกาย แถมยังเป็นไอเทมเด็ดสำหรับคนลดน้ำหนักอีกด้วย

แต่ขึ้นชื่อว่าอาหาร... ต่อให้มีประโยชน์แค่ไหน หากกินไม่ถูกวิธีหรือกินมากเกินไป กล้วยน้ำว้าลูกเงี้ยว ก็อาจส่งผลเสียต่อร่างกายได้เช่นกัน และนี่คือ 3 ข้อควรระวัง ที่สายรักสุขภาพต้องรู้ก่อนหยิบกล้วยเข้าปากค่ะ!

3 จุดต้องระวัง! กินกล้วยน้ำว้าอย่างไรไม่ให้พัง

1. "กล้วยดิบ-กล้วยห่าม" กินเยอะไป ระวังท้องอืด-แน่นท้อง

หลายคนชอบกินกล้วยห่ามๆ เพราะเคี้ยวหืนอร่อยดี แต่รู้ไหมว่าในกล้วยดิบและกล้วยห่ามจะมี "สารแทนนิน" (Tannin) และแป้งทนการย่อยสูง ซึ่งสารนี้มีฤทธิ์ฝาดสมาน หากเรารับประทานเข้าไปในปริมาณที่มากเกินไป อาจเข้าไปทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานลำบาก ก่อให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง หรือถึงขั้นท้องผูกได้เลยทีเดียว

2. "กล้วยสุก" ตัวช่วยขับถ่าย แต่อย่าลืมหั่นยาวๆ

เป็นที่รู้กันดีว่ากล้วยน้ำว้าสุกงอมนั้นมีเส้นใยอาหาร (Fiber) สูงมาก เป็นมิตรต่อระบบขับถ่ายสุดๆ เหมาะกับคนที่ปัญหาท้องผูกเรื้อรัง แต่ในทางกลับกัน หากคุณเป็นคนที่มีธาตุอ่อน แล้วรับประทานกล้วยสุกมากเกินไปในหนึ่งวัน เส้นใยและน้ำตาลที่สูงเกินไปอาจกระตุ้นลำไส้จนกลายเป็นอาการ "ท้องเสีย" ได้ง่ายๆ ดังนั้นควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม

3. พลังงานสูงปรี๊ด! กินเพลินระวังอ้วนไม่รู้ตัว

อย่าประมาทกล้วยน้ำว่าเด็ดขาด! เพราะเห็นลูกย่อมๆ แบบนี้ แต่ให้พลังงานสูงกว่ากล้วยชนิดอื่นๆ โดยกล้วยน้ำว่า 1 ผล ให้พลังงานสูงถึงประมาณ 100 กิโลแคลอรี เลยทีเดียว (กิน 2 ลูกก็เกือบเท่าข้าวสวย 1 จานแล้วค่ะ) แม้จะเป็นแหล่งพลังงานที่ดีเยี่ยมสำหรับนักกีฬาหรือผู้ที่ใช้แรงงาน แต่สำหรับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนักหรือนั่งทำงานอยู่กับที่ หากกินเพลินวันละหลายๆ ลูก พลังงานส่วนเกินเหล่านี้จะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมและนำไปสู่ภาวะอ้วนได้ง่ายมาก

ทริกเล็กๆ กินกล้วยน้ำว่าให้ได้ประโยชน์สูงสุด

ปริมาณที่แนะนำ: สำหรับคนทั่วไปที่สุขภาพแข็งแรงดี การรับประทานกล้วยน้ำว่า วันละ 1-2 ลูก ถือเป็นปริมาณที่กำลังพอเหมาะพอดีต่อร่างกายค่ะ

เลือกความสุกให้ตรงจุด: > * อย่ากักรดไหลย้อน/ท้องเสีย-เลือกกล้วยดิบหรือกล้วยห่าม

อยากแก้ท้องผูก/ช่วยระบาย-เลือกกล้วยสุกงอม

แหล่งที่มา <https://www.sanook.com/women/270937/>

บริษัท ไทยนาผลิตภัณฑ์ยางและพลาสติก จำกัด

30 ซอยเพชรเกษม 31 ถนนเพชรเกษม แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ 10160
TEL.02-4670440 4672151 FAX 02-4573647

ประกาศเรื่องควบบริษัท

บริษัท ไทยนา ผลิตภัณฑ์ยางและพลาสติก จำกัด

โดยมีมติที่ประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2569 เมื่อวันที่ 9 กรกฎาคม 2569 มีมติให้ควบบริษัท ไทยนา ผลิตภัณฑ์ยางและพลาสติก จำกัด กับ บริษัท ไทยนา โพลีแพค จำกัด เข้าด้วยกัน ดังนั้น หากมีเจ้าหนี้หรือผู้ใดจะคัดค้าน ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 30 ซอยเพชรเกษม 31 ถนนเพชรเกษม แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ภายในกำหนดระยะเวลา 30 วัน นับตั้งแต่วันประกาศเป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 9 กรกฎาคม 2569



ขอแสดงความนับถือ

สุภัทชัย กฤษณาวารินทร์

(นายสุภัทชัย กฤษณาวารินทร์)

กรรมการ

Thai Nam Poly Pack Co., Ltd.
บริษัท ไทยนาโพลิแพค จำกัด

ประกาศเรื่องควบบริษัท

บริษัท ไทยนา โพลิแพค จำกัด

โดยมีมติที่ประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2569 เมื่อวันที่ 9 กรกฎาคม 2569 มีมติให้ควบบริษัท ไทยนา โพลิแพค จำกัด กับ บริษัท ไทยนา ผลิตภัณฑ์ยางและพลาสติก จำกัด เข้าด้วยกัน ดังนั้น หากมีเจ้าหนี้หรือผู้ใดจะคัดค้าน ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 81-82 หมู่ที่ 5 ถนนเศรษฐกิจ 1 ตำบลท่าไม้ อำเภอกะทู้มบะน จังหวัดสมุทรสาคร ภายในกำหนดระยะเวลา 30 วัน นับตั้งแต่วันประกาศเป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 9 กรกฎาคม 2569



ขอแสดงความนับถือ

(นายสุภทัชชัย กฤษณาวารินทร์)

กรรมการ

No. 81 - 82 Moo 5 Setthakit 1 Road, Tambon Tin Mai, Amphur Krathium Baen, Samut Sakorn, Thailand 74110
Phone : 0 2429 4783 - 8 , 000 546 0003 • E-mail : tnpp@thainam.co.th • Website : http://thainam.co.th



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน รส๑๗/๒๕๖๘

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด โดย นายวัชรินทร์ วิศิษฐ์โรตม 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 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 วิศิษฐ์โรตม

เป็นผู้พิมพ์

นายวัชรินทร์ วิศิษฐ์โรตม

เป็นผู้โฆษณา

นายวัชรินทร์ วิศิษฐ์โรตม

เป็นบรรณาธิการ

บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๒๙ เดือน สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๖๘

(ลงชื่อ)

(นางสาวบุบผา ชูชาติ)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด สมุทรปราการ

