ราคา 10 บาท

หนังสือพิมพ์

ประกาศธุรกิจ

ปีที่ 7 ฉบับที่ 807 วันที่ 13 มิถุนายน 2569 เลขที่ใบอนุญาตจดแจ้งการพิมพ์ สสช17/2568 ISSN 2730-4019

ไม่ต้องจ่ายแพง! แพทย์แนะ 4 อาหารใกล้ตัว ช่วยลดคอเลสเตอรอลตัวร้ายได้อย่างยอดเยี่ยม

ภาวะคอเลสเตอรอลสูงเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง แพทย์ผู้เชี่ยวชาญจึงออกมาเผย 4 กลุ่มอาหารใกล้ตัวที่ช่วยควบคุมค่าคอเลสเตอรอลให้อยู่ในเกณฑ์ปลอดภัย ภาวะคอเลสเตอรอลสูงกำลังกลายเป็นปัญหาสุขภาพที่แพร่หลายในหลายประเทศ โดยผู้เชี่ยวชาญระบุว่าประมาณ 2 ใน 5 ของผู้ใหญ่อาจกำลังเผชิญกับภาวะคอเลสเตอรอลสูงเกินเกณฑ์มาตรฐาน คอเลสเตอรอลคือสารไขมันลักษณะคล้ายขี้ผึ้งที่พบในเลือด แม้ร่างกายจะจำเป็นต้องใช้คอเลสเตอรอลจำนวนหนึ่งในการทำงานตามปกติ แต่หากมีมากเกินไป ไขมันนี้จะไปสะสมตามผนังหลอดเลือด ก่อตัวเป็นคราบพลัค (PLAQUE) ที่ทำให้หลอดเลือดตีบหรืออุดตันได้ ซึ่งนี่คือหนึ่งในปัจจัยหลักที่เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคร้ายแรงเกี่ยวกับระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น โรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน และโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต) นอกจากการออกกำลังกายและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแล้ว "อาหาร" ถือเป็นกุญแจสำคัญในการควบคุมระดับคอเลสเตอรอล ล่าสุด นพ. คารัน แรจ (KARAN RAJ) แพทย์ชื่อดังบนโลกออนไลน์ (รู้จักกันในชื่อ DR RAJ) ได้แชร์ 4 วัตถุดิบติดครัวที่เขาต้องมีไว้เสมอ หากตรวจพบว่าตนเองมีภาวะคอเลสเตอรอลสูง ดังนี้

1. ผลไม้ตระกูลเบอร์รี

นพ. แรจ เผยว่า ผลไม้ตระกูลเบอร์รี เช่น สตรอว์เบอร์รี บลูเบอร์รี และราสเบอร์รี อุดมไปด้วยสารโพลีฟีนอล (POLYPHENOL) โดยเฉพาะสารแอนโทไซยานิน (ANTHOCYANIN) ซึ่งเป็นสารประกอบจากพืชที่ทำให้ผลไม้เหล่านี้มีสีสันสดใส เขากล่าวว่า สารโพลีฟีนอลมีส่วนช่วยกระตุ้นการสร้างกรดน้ำดี ซึ่งส่งผลให้ร่างกายขับคอเลสเตอรอลส่วนเกินออกไปได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ สารต้านอนุมูลอิสระในผลไม้ตระกูลเบอร์รียังช่วยปกป้องผนังหลอดเลือด และลดกระบวนการออกซิเดชันของ LDL (หรือที่มักเรียกกันว่า "คอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี") เพราะเมื่อ LDL เกิดการออกซิเดชัน มันจะเข้าไปเกาะตัวและก่อให้เกิดคราบไขมันอุดตันในเส้นเลือดได้ง่ายขึ้น ส่งผลให้ความเสี่ยงโรคหัวใจเพิ่มสูงตามไปด้วย

2. ธัญพืชและเมล็ดพืชต่างๆ

อาหารกลุ่มที่สองที่ นพ. แรจ แนะนำ คือ เมล็ดพืชต่างๆ เช่น เมล็ดเจีย เมล็ดแฟลกซ์ เมล็ดฟักทอง และเมล็ดทานตะวัน เขาอธิบายว่า เมล็ดพืชเหล่านี้อุดมไปด้วยไขมันดี (HEALTHY FATS) ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยลดการดูดซึมคอเลสเตอรอลในลำไส้ และช่วยยับยั้งกระบวนการสังเคราะห์ไขมันที่ตับ

ไม่เพียงแต่เพียบพร้อมไปด้วยไขมันไม่อิ่มตัวเท่านั้น เมล็ดพืชส่วนใหญ่ยังเป็นแหล่งของไฟเบอร์และแร่ธาตุหลากชนิด ช่วยให้มื้ออาหารมีความสมดุลและได้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนยิ่งขึ้น

==========

3. พืชตระกูลถั่ว

ถั่วเขียว ถั่วดำ รวมถึงถั่วชนิดอื่นๆ ล้วนติดโผอาหารที่แพทย์ให้การยอมรับและแนะนำ ถั่วเหล่านี้มีใยอาหารสูง ซึ่งสามารถเกิดกระบวนการหมักในลำไส้ได้ เมื่อแบคทีเรียในลำไส้ย่อยสลายใยอาหารเหล่านี้ จะเกิดเป็น "กรดไขมันสายสั้น" (SHORT-CHAIN FATTY ACIDS) ซึ่งเป็นสารประกอบที่เชื่อกันว่ามีส่วนช่วยควบคุมการผลิตคอเลสเตอรอลที่ตับ นอกจากนี้ ถั่วยังเป็นแหล่งโปรตีนจากพืชชั้นดี โดย นพ. แรจ ระบุว่า โปรตีนจากพืชสามารถช่วยเพิ่มการทำงานของตัวรับ LDL (LDL RECEPTORS) ทำให้ร่างกายขับคอเลสเตอรอลตัวร้ายออกจากกระแสเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

4. ข้าวโอ๊ต

อาหารชนิดสุดท้ายที่ นพ. แรจ กล่าวถึงคือ ข้าวโอ๊ต ข้าวโอ๊ตขึ้นชื่อว่ามีสาร "เบต้ากลูแคน" (BETA-GLUCAN) สูง ซึ่งเป็นใยอาหารชนิดละลายน้ำที่ได้รับการศึกษาอย่างกว้างขวางว่ามีคุณสมบัติช่วยลดคอเลสเตอรอล เมื่อเข้าสู่ร่างกาย เบต้ากลูแคนจะฟอร์มตัวเป็นเนื้อเจลในระบบทางเดินอาหาร เข้าไปจับกับกรดน้ำดีและขับถ่ายออกมา เมื่อปริมาณกรดน้ำดีลดลง ร่างกายจึงจำเป็นต้องดึงคอเลสเตอรอลตัวร้าย (LDL) จากในเลือดมาใช้สร้างกรดน้ำดีขึ้นมาใหม่ ส่งผลให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดลดลงในที่สุด

อาหารที่ควรทานเพิ่ม VS อาหารที่ควรเลี่ยง

ข้อมูลจากสำนักงานบริการสุขภาพแห่งชาติอังกฤษ (NHS) ระบุว่า เพื่อประสิทธิภาพในการควบคุมคอเลสเตอรอล เราควรหันมาเพิ่มการรับประทานอาหารกลุ่มเหล่านี้:

- ปลาที่มีไขมันดี: แซลมอน, แมกเคอเรล
- น้ำมันเพื่อสุขภาพ: น้ำมันมะกอก, น้ำมันคาโนลา
- คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน: ข้าวกล้อง, ขนมปังโฮลวีต
- ผักผลไม้: ธัญพืช เมล็ดพืชต่างๆ ผลไม้ และผักใบเขียว

ในทางกลับกัน ควรจำกัดอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง ได้แก่: ไส้กรอก, เนื้อสัตว์ติดมัน, เนย, ไขมันสัตว์, ครีม, ชีส, เค้ก รวมถึงผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของน้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันปาล์มผู้เชี่ยวชาญเน้นย้ำทิ้งท้ายว่า ไม่มีอาหารมหัศจรรย์เพียงชนิดเดียวที่จะสามารถ "ลบล้าง" ภาวะคอเลสเตอรอลสูงได้ทันตาเห็น แต่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินทีละเล็กทีละน้อยในชีวิตประจำวัน จะส่งผลดีต่อสุขภาพหัวใจในระยะยาวได้อย่างยั่งยืน

แหล่งที่มา https://www.sanook.com/money/952499/

บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด 29/176 หมู่ 4 ถนนสุขสวัสดิ์ ตำบลบางพึ่ง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ 10130 เลขที่ใบอนุญาตจดแจ้งการพิมพ์ สสช17/ 2568

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

ประกาศเรื่องควบบริษัท

บริษัท ไทยนำ ผลิตภัณฑ์ยางและพลาสติก จำกัด

โดยมีมติที่ประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2569 เมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2569 มีมติให้ควบบริษัท ไทยนำ ผลิตภัณฑ์ยางและพลาสติก จำกัด กับ บริษัท ไทยนำ โพลีแพค จำกัด เข้าด้วยกัน ดังนั้น หากมีเจ้าหนี้หรือผู้ใดจะคัดค้าน ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 30 ซอยเพชรเกษม 31 ถนนเพชรเกษม แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ภายในกำหนดระยะเวลา 60 วัน นับตั้งแต่วันประกาศเป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 13 มิถุนายน 2569

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุภัทชัย กฤษณาวารินทร์)

กรรมการ

บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด 29/176 หมู่ 4 ถนนสุขสวัสดิ์ ตำบลบางพึ่ง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ 10130 เลขที่ใบอนุญาตจดแจ้งการพิมพ์ สสช17/ 2568

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

ประกาศเรื่องควบบริษัท

บริษัท ไทยนำ โพลีแพค จำกัด

โดยมีมติที่ประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2569 เมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2569 มีมติให้ควบบริษัท ไทยนำ โพลีแพค จำกัด กับ บริษัท ไทยนำ ผลิตภัณฑ์ยางและพลาสติก จำกัด เข้าด้วยกัน ดังนั้น หากมีเจ้าหนี้หรือผู้ใดจะคัดค้าน ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 81-82 หมู่ที่ 5 ถนนเศรษฐกิจ 1 ตำบลท่าไม้ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ภายในกำหนดระยะเวลา 30 วัน นับตั้งแต่วันประกาศเป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 13 มิถุนายน 2569

THAI NAM POLY PACK COMPANY LIMITED TNPP

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุภัทชัย กฤษณาวารินทร์)

กรรมการ

บริษัท เอสทีซี เทเลโฟน จำกัด

วันที่ 13 มิถุนายน 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี ครั้งที่ 1/2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท เอสทีซี เทเลโฟน จำกัด

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 1 กรกฎาคม 2569 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัทเลขที่ 50/2 ซอย 1 (ถนนเทศบาล4) ตำบลปากเพรียว อำเภอเมืองสระบุรี จังหวัดสระบุรี 18000 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณาแก้ไขที่ตั้งสำนักงานของบริษัท

วาระที่ 2 พิจารณาแก้ไขเพิ่มเติมหนังสือบริคณห์สนธิ ข้อ 2. ดังนี้
"ข้อ 2. สำนักงานของบริษัทตั้งอยู่ ณ จังหวัด สมุทรปราการ "

วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกัน ด้วยจักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

ธมกร จันทร์พชรกุล

(นางสาวธมกร จันทร์พชรกุล)

กรรมการผู้มีอำนาจลงนาม

บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด 29/176 หมู่ 4 ถนนสุขสวัสดิ์ ตำบลบางพึ่ง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ 10130 เลขที่ใบอนุญาตจดแจ้งการพิมพ์ สสช17/ 2568

บริษัท จินเชิง เซอร์วิส จำกัด

วันที่ 13 เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 3
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท จินเชิง เซอร์วิส จำกัด

ด้วยบริษัท จินเชิง เซอร์วิส จำกัด จะจัดให้มีการประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 3 ในวันที่ 25 เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2569 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 55/9 หมู่บ้าน ธนาสิริ หมู่ที่ 5 ต.บ้านบึง อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 ประธานแจ้งให้ที่ประชุมทราบถึงวัตถุประสงค์
วาระที่ 2 พิจารณาและอนุมัติการลาออกของกรรมการ และการแต่งตั้งกรรมการใหม่
วาระที่ 3 พิจารณาจัดทำและยื่นบัญชีรายชื่อผู้ถือหุ้น (บอจ.5)
วาระที่ 4 อื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ
ผู่ชิว แซ่จาง
(นางสาวผู่ชิว แซ่จาง)
กรรมการผู้มีอำนาจ

บริษัท จินเชิง เซอร์วิส จำกัด JS JINCHOENG SERVICE CO.,LTD.

บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด 29/176 หมู่ 4 ถนนสุขสวัสดิ์ ตำบลบางพึ่ง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ 10130 เลขที่ใบอนุญาตจดแจ้งการพิมพ์ สสช17/ 2568

แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดแจ้งการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดแจ้งการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน สสช๑๗/๒๕๖๘

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด โดย นายวัชรินทร์ วิศิษฏ์วโรดม
เลขประจำตัวประชาชน ๓-๑๐๑๒-๐๒๓๔๙-๐๘-๔ 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 **ประกาศธุรกิจ**
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

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๒๕ เดือน สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๖๘

(ลงชื่อ)

(นางสาวบุบผา ชูชาติ)
ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ
พนักงานเจ้าหน้าที่จดแจ้งการพิมพ์สำหรับจังหวัด สมุทรปราการ

กรมศิลปากร