

ประกาศธุรกิจ

ปีที่ 7 ฉบับที่ 817 วันที่ 16 กรกฎาคม 2569 เลขที่ใบอนุญาตจดทะเบียนการพิมพ์ สสช17/2568 ISSN 2730-4019

ลูกหว่า ผลไม้ไทยโบราณที่หลายคนลืม แต่สารต้านอนุมูลอิสระสูง กินแล้วดีต่อสุขภาพจริงไหม?

ผลไม้ที่คุ้นชื่อ "ลูกหว่า" ผลไม้พื้นเมืองของไทยที่หลายคนเคยกินสมัยเด็ก แต่ปัจจุบันกลับพบได้น้อยลง แม้หน้าตาจะไม่โดดเด่น แต่ลูกหว่ากลับอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามิน และสารพฤกษเคมีหลายชนิด จนได้รับความสนใจจากนักวิจัยด้านโภชนาการอย่างต่อเนื่อง

ลูกหว่าคืออะไร?

ลูกหว่า (Java Plum หรือ *Syzygium cumini*) เป็นผลไม้ในวงศ์เดียวกับชมพู มีผลสีม่วงเข้มหรือเกือบดำเมื่อสุก เนื้อฉ่ำ รสหวานอมเปรี้ยวและฝาดเล็กน้อย จึงนิยมนำมากินสด หรือแปรรูปเป็นน้ำผลไม้ แยม ไอศกรีม และของหวานพื้นบ้าน

สีม่วงเข้มของลูกหว่าเกิดจาก แอนโทไซยานิน (Anthocyanins) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระชนิดเดียวกับที่พบในบลูเบอร์รี่ แบล็กเบอร์รี่ และองุ่นสีม่วง

7 ประโยชน์ของลูกหว่า ที่ทำให้หลายคนเริ่มกลับมาทานอีกครั้ง

1. อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ

ลูกหว่ามีแอนโทไซยานิน ฟลาโวนอยด์ และโพลีฟีนอล ซึ่งช่วยลดความเสียหายของเซลล์จากอนุมูลอิสระ และมีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพโดยรวม

2. มีวิตามินซี ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

ลูกหว่าให้วิตามินซี ซึ่งมีส่วนช่วยในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน และช่วยในการสร้างคอลลาเจนสำหรับผิวหนัง เหงือก และหลอดเลือด

3. มีใยอาหาร ช่วยในระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น

ใยอาหารในลูกหว่าช่วยเพิ่มกากอาหาร ทำให้อิ่มนาน และสนับสนุนการทำงานของระบบทางเดินอาหาร

4. อาจช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

มีงานวิจัยในห้องปฏิบัติการและสัตว์ทดลองหลายชิ้นที่พบว่าสารสกัดจากเมล็ดและใบลูกหว่าอาจมีส่วนช่วยในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด อย่างไรก็ตาม หลักฐานในมนุษย์ยังมีจำกัด จึงไม่ควรใช้แทนการรักษาหรือยาที่แพทย์สั่ง

5. มีแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการ

ลูกหว่ามีแร่ธาตุบางชนิด เช่น โพแทสเซียม แคลเซียม และธาตุเหล็ก ซึ่งมีส่วนช่วยในการทำงานของร่างกายตามปกติ

6. อาจดีต่อสุขภาพหัวใจ

สารต้านอนุมูลอิสระในลูกหว้าอาจช่วยลดความเครียดจากอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโรคหัวใจและหลอดเลือด แต่ยังจำเป็นต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมในมนุษย์

7. แคลอรีไม่สูง

ลูกหว้าเป็นผลไม้ที่ให้พลังงานไม่มากเมื่อเทียบกับของหวานทั่วไป จึงสามารถรับประทานเป็นของว่างได้ หากกินในปริมาณที่เหมาะสม

ลูกหว้ากินทั้งเมล็ดได้ไหม?

โดยทั่วไป ไม่นิยมรับประทานเมล็ดลูกหว้า เพราะมีเนื้อแข็งและรสฝาด แม้ว่าจะงานวิจัยหลายชิ้นจะศึกษา "สารสกัดจากเมล็ด" แต่ไม่ได้หมายความว่าสามารถนำเมล็ดมากินเองได้โดยตรง

หากรับประทานผลสด ควรคายเมล็ดออกเหมือนการกินลำไยหรือมะม่วง

ใครควรระวังการกินลูกหว้า?

แม้ลูกหว้าจะเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ แต่ก็มีบางกลุ่มที่ควรระมัดระวัง ได้แก่

- ผู้ป่วยเบาหวาน ที่ใช้ยาลดน้ำตาลในเลือด ควรปรึกษาแพทย์ก่อนกินในปริมาณมาก เพราะอาจส่งผลต่อระดับน้ำตาล
- หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร ยังมีข้อมูลด้านความปลอดภัยไม่เพียงพอ ควรกินในปริมาณปกติของอาหาร และหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจากลูกหว้า
- ผู้ที่มีอาการแพ้อาหารชนิดนี้ ควรหลีกเลี่ยง

ลูกหว้าเอาไปทำเมนูอะไรได้บ้าง?

นอกจากกินสดแล้ว ยังนำไปทำเมนูได้หลายแบบ เช่น

- น้ำลูกหว้า สมูทตี้ลูกหว้า แยมลูกหว้า ลูกหว้าลอยแก้ว
- ลูกหว้ากวน ไอศกรีมลูกหว้า โยเกิร์ตลูกหว้า

ลูกหว้าเป็นผลไม้ไทยพื้นบ้านที่อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามินซี และใยอาหาร จึงเป็นอีกทางเลือกสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มความหลากหลายของผลไม้ในแต่ละวัน แม้ว่าจะมีงานวิจัยที่ชี้ให้เห็นศักยภาพด้านการควบคุมระดับน้ำตาลและการต้านอนุมูลอิสระ แต่หลักฐานในมนุษย์ยังมีไม่มากพอที่จะใช้เป็นการรักษาโรค

การรับประทานลูกหว้าในปริมาณพอเหมาะ ร่วมกับการกินอาหารที่หลากหลายและสมดุล ยังคงเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการดูแลสุขภาพ

แหล่งที่มา <https://www.sanook.com/women/271105/>

บริษัท เลมอน ทราเวล จำกัด

เลขที่ 69/29 หมู่ที่ 1 ตำบลวิชิต อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต

-----*

วันที่ 16 กรกฎาคม 2569

คำบอกกล่าวเรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569

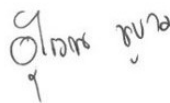
เรียน ท่านผู้ถือหุ้น

ด้วยบริษัทฯ จะจัดให้มีการประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2569 ณ ที่ตั้งสำนักงานของ
บริษัทฯ เลขที่ 69/29 หมู่ที่ 1 ตำบลวิชิต อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต ในวันที่ 24 กรกฎาคม 2569
เวลา 09.00 น. เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระ ดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568
วาระที่ 2 พิจารณออนุมัติงบดุล ณ วันเลิกบริษัท และรายงานการชำระบัญชี
วาระที่ 3 เรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นโปรดเข้าร่วมประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 ตามวันเวลา
และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น อนึ่ง หากท่านไม่สะดวกมาเข้าร่วมประชุม กรุณามอบฉันทะให้บุคคลใด
เข้าประชุมแทนด้วย จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(นางอุไรวรรณ ชูขาว)

ผู้ชำระบัญชี

บริษัท มั่นนิโพล จำกัด (สำนักงานใหญ่) เลขที่ประจำตัวผู้เสียภาษี 0105567016955
453 ถนนลาดปลาเค้า แขวงจรเข้บัว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร 10230

บริษัท มั่นนีโพล จำกัด

วันที่ 16 กรกฎาคม 2569

เรื่อง เชิญประชุมกรรมการ/ ผู้ถือหุ้นสามัญ และ ผู้ถือหุ้นปริมลิตติ (วิสามัญ) ครั้งที่ 3/2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท มั่นนิโพล จำกัด

ด้วยคณะกรรมการบริหารของบริษัท.....มันนี่โพล.....จำกัดมีมติให้เรียกประชุมผู้ถือหุ้นสามัญ
และหุ้นบุริมสิทธิประจำปี ครั้งที่...03/2569...ในวันที่.....27..กรกฎาคม.....2569..... เวลา..10.00..น.....

ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 453 ถนนลาดปลาเค้า แขวงจรัญบุรี เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร 10230

โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้ คือ

วาระที่ 1 : รองรับการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 : พิจารณานุมัติประกาศจ่ายเงินปันผล ไตรมาสที่ 2/2569

วาระที่ 3 : พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญกรรมการ/ผู้ถือหุ้น ไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถจะไปประชุมด้วยตัวเองได้ โปรดทำหนังสือมอบฉันทะให้ผู้อื่นไปประชุมแทนด้วย

จะขอบคุณมาก

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) พลเรือเอก พลเรือโท พลเรือตรี พลเรือโท พลเรือตรี

(นายพันธวัฒน์ อาจศิริมานะชัย,นางสาวกมลจิรา ลัมภวนนท์)

กรรมการ



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน สสข17/2569

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

กรมศิลปากร