

ประกาศธุรกิจ

ปีที่ 2 ฉบับที่ 122

วันที่ 8 กรกฎาคม 2564

เลขที่ใบอนุญาตจดทะเบียนการค้า สสช36/2563 ISSN 2730-4019

น้ำมันปลา

น้ำมันปลา หรือ ฟิชออยล์ (Fish Oil) คือ น้ำมันที่สกัดมาจากส่วนของเนื้อปลา หนัง หัว และหางของปลาทะเลน้ำลึก (โดยเฉพาะปลาในเขตหนาว ถ้าปลาทะเลทั่วไปจะได้สารสำคัญน้อยกว่าปลาทะเลที่อยู่ในกระแสน้ำเย็น) ซึ่งในน้ำมันปลานี้จะมีกรดไขมันอยู่หลายชนิด แต่ชนิดที่สำคัญและมีการนำมาใช้ในทางการแพทย์ คือ กรดไขมันกลุ่มโอเมก้า 3 และ โอเมก้า 6 ซึ่งประกอบด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (Polyunsaturated fatty Acid)

ซึ่งกรดไขมันที่สำคัญที่สุดคือกรดไขมันในกลุ่มโอเมก้า 3 ครับ เพราะมีกรดที่สำคัญอยู่ 2 ชนิด คือ EPA (Eicosapentaenoic Acid) และ DHA (Docosahexaenoic Acid) ซึ่งเป็นกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ และจำเป็นต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น

โดยแหล่งอาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่สำคัญและเรารู้จักดีก็คือ “ปลา” ครับ โดยเฉพาะปลาทะเล เช่น ปลาแซลมอน ปลาแอนโชวี ฯลฯ (ส่วนปลาน้ำจืดก็เช่น ปลาดุก ปลาสวาย) และนอกจากปลาแล้วยังมีอาหารอีกหลายชนิดที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 สูง ได้แก่ วอลนัท ถั่วแระ ถั่วเหลือง เมล็ดแฟล็กซีด เมล็ดเจีย น้ำมันคาโนลา สาหร่าย (เช่น สไปรูลิน่า) ผลิตภัณฑ์จากนม (นมวัว/นมแพะ/นมแกะ) และมีอยู่จำนวนไม่มากนักในผักเขียวสีเข้ม เช่น ผักขม โหระพา ถั่วงอกเขียวสด

ประโยชน์ของน้ำมันปลา

EPA และ DHA ต่างก็มีความจำเป็นต่อการสร้างและซ่อมแซมเซลล์ ถ้าจะให้มองแบบง่าย ๆ ก็อาจกล่าวได้ว่า EPA ทำหน้าที่เป็นตัวให้พลังงานกับเซลล์ ส่วน DHA จะทำหน้าที่เป็นโครงสร้างของเยื่อหุ้มเซลล์ ซึ่งเปรียบได้กับโครงสร้างบ้าน ถ้าโครงสร้างไม่แข็งแรง ส่วนประกอบต่าง ๆ ก็จะได้รับผลกระทบไปด้วย (DHA ไม่ได้พบแต่ในสมองเท่านั้น แต่ยังมีพบในหลาย ๆ เซลล์ของร่างกาย แต่ DHA ส่วนใหญ่จะถูกส่งไปที่สมองเนื่องจากสมองต้องการมากที่สุดเพื่อช่วยให้สมองทำงานได้อย่างปกติ) ดังนั้น การได้รับสารทั้ง 2 ตัวไม่เพียงพอจะส่งผลกระทบต่อทุกส่วนของร่างกาย รวมไปถึงหัวใจ สมอง กระดูก เลือด อวัยวะต่าง ๆ และสุขภาพจิตของเราด้วย

สำหรับประโยชน์ของน้ำมันปลาที่มีสารสำคัญอย่าง EPA และ DHA ที่มีหลักฐานตามงานวิจัยในปัจจุบันนั้นมีดังนี้ครับ

- EPA ช่วยลดระดับไขมันในเลือดชนิดไตรกลีเซอไรด์ (Triglycerides) ซึ่งเป็นไขมันตัวร้ายที่หากมีการสะสมมากก็อาจจะนำไปสู่การเกิดโรคได้ เช่น โรคหลอดเลือดอุดตันและโรคหัวใจ ซึ่งการกินน้ำมันปลาที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 นี้จะมีประโยชน์ทั้งสำหรับผู้ที่ยังไม่เป็นโรคที่ต้องการลดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดเพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ที่มีสาเหตุมาจากไขมันในเลือดสูง และผู้ที่เป็นโรคแล้ว (การกินร่วมกับยาที่ได้รับอยู่ปกติจะช่วยทำให้ประสิทธิภาพการลดไขมันดีขึ้น แต่คุณควรปรึกษาแพทย์เจ้าของไข้ก่อน)

- **EPA ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคทางระบบหลอดเลือดและหัวใจ** เพราะ EPA จะไปช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบหลอดเลือดและหัวใจ ทำให้การทำงานของหัวใจดีขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม คุณก็ต้องรับประทานน้ำมันปลาในปริมาณที่มากถึงวันละ 4 กรัม ของปริมาณ EPA และ DHA
- **EPA ช่วยลดความดันโลหิตสูงให้อยู่ในระดับปกติได้** (แต่ก็ลดได้ไม่มากนัก)
- **EPA มีคุณสมบัติในการต้านการอักเสบต่าง ๆ ในร่างกายได้** เพราะ EPA เป็นองค์ประกอบสำคัญของสารที่ร่างกายสร้างขึ้น เรียกว่า “**พอสตาแกแลนดิน**” ช่วยลดการอักเสบของหลอดเลือดช่วยลดการอักเสบของข้อกระดูก นอกจากนี้ EPA ยังช่วยในการนำส่งสารสื่อประสาทได้อีกด้วย
- **DHA เป็นส่วนประกอบในเซลล์สมอง ประสาท และจอประสาทตา** ซึ่งการได้รับ DHA ในปริมาณที่มากพอจะช่วยให้ความคิดและการจดจำดีขึ้นได้ ด้วยเหตุนี้ DHA จึงอาจเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการการบำรุงสมองอย่างมาก เช่น นักเรียนนักศึกษาที่กำลังเรียนอยู่และต้องการเพิ่มการเรียนรู้การจดจำ หรือในผู้สูงอายุที่ต้องการช่วยเพิ่มการจดจำ การคิด ลดการเสื่อมของระบบประสาท อย่างไรก็ตาม ในแง่ของการเพิ่มความจำ DHA ก็ช่วยได้ในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เท่านั้นและไม่ได้ช่วยให้ฉลาดขึ้นแต่อย่างใด (แต่ DHA สามารถเสริมได้ตั้งแต่ทารกในครรภ์ เพราะ DHA เป็นองค์ประกอบของเซลล์สมอง จอประสาทตา หากทารกได้รับอย่างเพียงพอก็จะส่งผลให้มีพัฒนาการทางสมองและสายตาคที่ดีขึ้น)
- **DHA อาจช่วยป้องกันภาวะซึมเศร้าและโรคที่เกี่ยวข้องกับความจำหรืออัลไซเมอร์ได้** (ในส่วนนี้งานวิจัยยังขัดแย้งกันอยู่ มีทั้งคนที่กินแล้วได้ผลและไม่ได้ผล แต่ถ้าจะให้ชัวร์ผมแนะนำให้รับประทานปลาบ่อย ๆ ก็จะดีที่สุดครับ) แต่ถ้าเป็นอัลไซเมอร์หรือสมองเสื่อมไปแล้วอันนี้ต่อให้กินเยอะแค่ไหนน้ำมันปลาก็ช่วยไม่ได้ล่ะครับ

น้ำมันปลากินแค่ไหนถึงจะดี ?

- สำหรับผู้ที่ต้องการป้องกันหรือมีความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดอุดตันและโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง หรือรับประทานเพื่อเสริมสุขภาพ ให้รับประทานวันละ 1,000 มก. ของปริมาณ EPA และ DHA
- สำหรับผู้ที่มีไขมันในเลือดสูงหรือมีอาการปวดข้ออักเสบตามข้อกระดูก และหวังผลเรื่องการบำรุงสมอง ให้รับประทานวันละ 3,000 มก. ของปริมาณ EPA และ DHA

วิธีรับประทานน้ำมันปลา

- ในข้างขวดของน้ำมันปลาแต่ละยี่ห้อจะระบุปริมาณของ EPA และ DHA ไว้แล้ว ซึ่งเราก็จะรู้ว่าวันหนึ่งเราต้องกินกี่เม็ด โดยให้กินเฉลี่ย ๆ หลังอาหารทั้ง 3 มื้อ มื้อละเท่า ๆ กันได้เลย
- ควรกินภายใต้การมีโภชนาการที่ดี กินอาหารอื่น ๆ ให้ครบหมู่ ไม่ใช่กินแต่น้ำมันปลาอย่างเดียว
- แม้ในปัจจุบันจะมีงานวิจัยที่ระบุว่า การรับประทานน้ำมันปลาแทบจะไม่มีผลต่อการเกิดภาวะเลือดหยุดยาก (ไม่เสี่ยงเลือดออกง่าย) แต่ก็มีคำแนะนำว่าควรหยุดรับประทานน้ำมันปลาก่อนการผ่าตัด ทำฟัน อย่างน้อย 15 วัน

- สำหรับหญิงตั้งครรภ์ ปัจจุบันก็มีหลายงานวิจัยที่ระบุว่า การรับประทานน้ำมันปลาไม่ส่งผลเสียต่อการตั้งครรภ์แต่อย่างใด พร้อมกับคำแนะนำว่า หญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ 25-35 สัปดาห์ และหญิงให้นมบุตร ควรได้รับ DHA วันละ 1-2 แคปซูล เพื่อช่วยเสริมพัฒนาการทางสมองและสายตาของทารกและเด็ก
- สำหรับผู้ที่ทานยากันเลือดแข็งตัวในโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมองหรืออื่น ๆ รวมถึงผู้ป่วยตับและไต ต้องอยู่ในการดูแลของแพทย์ถ้าจะรับประทานน้ำมันปลา

การเลือกซื้อน้ำมันปลา

- ควรเลือกแหล่งที่มาจากธรรมชาติ เช่น ผลิตจากปลาทะเลน้ำลึก มีการตรวจสอบถึงความเข้มข้นของกรดไขมันที่เราต้องการ รวมทั้งปราศจากสารปนเปื้อนที่อาจติดมากับปลาด้วย (ในปัจจุบันในบางน้ำทะเลจะมีสารพิษตกค้างอยู่ในปริมาณสูง ในปลาบางชนิดที่จับได้ในแหล่งเหล่านี้ จึงอาจมีการปนเปื้อนของสารพิษต่าง ๆ ได้ เช่น Dioxin, Methyl mercury และ Polychlorinated biphenyl)
- ผ่านมาตรฐาน GMP และมีการตรวจสอบเชื้อโรคและโลหะหนัก ทั้งสารตะกั่ว ปรอท แคดเมียม สารหนู
- ปริมาณของ EPA และ DHA ทั้งคู่ต้องมีมากกว่า 20% เพราะบางยี่ห้ออ้างว่าเป็นฟิชออยล์ 1,000 มิลลิกรัม แต่มี EPA และ DHA ปริมาณน้อยมาก ที่เหลือเป็นแค่แป้งและส่วนผสมอื่นที่นำมาดัดเป็นเม็ด
- สัดส่วนของปริมาณ EPA : DHA ควรเป็น 3 : 2 เช่น EPA 180 mg. และ DHA 120 mg. เพราะเป็นสัดส่วนที่เชื่อว่าน่าจะออกฤทธิ์ได้ดีมีประสิทธิภาพมากที่สุด
- รูปแบบเม็ดควรเป็นแบบเม็ดเจลนิ่ม ๆ (Soft Gel) ที่ปิดสนิท เพราะจะช่วยปกป้องไม่ให้กรดไขมันไม่อิ่มตัวข้างในเกิดการสลายตัวระหว่างการรอบริโภค ถ้าเม็ดยาถูกบรรจุในแคปซูลแข็ง ๆ อาจจะมีรอยร้าวตรงขอบเม็ดได้ ซึ่งจะทำให้มีอากาศเข้าไปเกิดการออกซิไดซ์จนกรดไขมันไม่อิ่มตัวสลายตัวแล้วมีปริมาณกรดไขมันสำคัญลดลง
- ควรมีวิตามินอีผสมด้วย เพราะกรดไขมันไม่อิ่มตัวจะสลายตัวได้ง่ายมาก จึงจำเป็นต้องมีวิตามินอีช่วยทำหน้าที่เป็น Antioxidant ช่วยคงสภาพและปริมาณของสารสำคัญให้สูงสุดในระหว่างรอการบริโภค
- ขวดบรรจุภัณฑ์ควรเป็นขวดแบบทึบแสง ป้องกันแสง และอากาศได้ดี และถ้าเบาด้วยก็จะยิ่งดีเพื่อสะดวกต่อการพกพา (เพราะต้องกินหลังมื้ออาหารทุกมื้อ)
 - สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่เป็นขวดพลาสติก ควรเป็นขวดพลาสติกเกรดยา เนื่องจากจะมีมาตรฐานดีกว่าขวดพลาสติกเกรดอาหารเสริมทั่วไป (พลาสติกอาจไปทำปฏิกิริยากับผลิตภัณฑ์ที่บรรจุไว้ โดยเฉพาะเมื่อต้องเก็บไว้เป็นเวลานาน)
 - สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่เป็นขวดแก้ว จะมีข้อดีตรงที่มีความเป็นกลางไม่ทำปฏิกิริยาใด ๆ กับผลิตภัณฑ์ที่บรรจุอยู่ โดยควรเป็นขวดสีชาทึบแสงที่ยิ่งทึบแสงมากเท่าไรก็ยิ่งดี

แหล่งที่มา <https://medthai.com/10-อันดับน้ำมันปลา>

บริษัท โคลิโระ แอป จำกัด

99/1 หมู่ที่ 14 ซอยหมู่บ้านวินด์มิลล์ ถนนบางนา-ตราด (กม.10.5) ตำบลบางพลีใหญ่
อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540

วันที่ 8 กรกฎาคม 2564

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2564

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท โคลิโระ แอป จำกัด

ด้วยคณะกรรมการของบริษัท โคลิโระ แอป จำกัด เห็นสมควรจัดให้มีการประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2564 ในวันที่ 16 กรกฎาคม 2564 เวลา 09.00 น. สำนักงานตั้งอยู่เลขที่ 99/1 หมู่ที่ 14 ซอยหมู่บ้าน วินด์มิลล์ ถนนบางนา-ตราด (กม .10.5) ตำบลบางพลีใหญ่ อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้

- | | |
|-----------|--|
| วาระที่ 1 | เรื่องแจ้งเพื่อทราบ |
| วาระที่ 2 | พิจารณาแก้ไขเพิ่มเติมผู้ถือหุ้นของบริษัท |
| วาระที่ 3 | พิจารณาแก้ไขเพิ่มเติมกรรมการและอำนาจกรรมการของบริษัท |
| วาระที่ 4 | พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี) |

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดเข้าร่วมประชุม โดยพร้อมเพรียงกันตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นายธัญลักษณ์ นันทน์ธนากรศิริ)

กรรมการ



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน ศสช 36 / ๒๕๖๓

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด โดย นายวัชรินทร์ วิศิษฎ์โรดม
เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๑๒ ๐๒๓๔๕ ๐๘๔ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๔๔ ปี อาชีพ นักธุรกิจ
ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๕๕/๑ หมู่ที่ - ซอย เอกชัย ๖๖ ถนน -
แขวง / ตำบล คลองบางพราน เขต / อำเภอ บางบอน จังหวัด กรุงเทพมหานคร เป็น เจ้าของ
หนังสือพิมพ์ชื่อ ประชาศรัจก

มีวัตถุประสงค์ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางด้านธุรกิจ รับประกาศเชิญประชุมผู้ถือหุ้น เพิ่มทุน ลดทุน ย้ายที่ตั้ง กรรมการเข้า ออก
เลิกบริษัท ชำระบัญชี อำนาจกรรมการตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๑๑๗๕

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นเล่ม

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายไม่แน่นอน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๕๕/๑ หมู่ที่ - ซอย เอกชัย ๖๖ ถนน เอกชัย

แขวง / ตำบล คลองบางพราน เขต / อำเภอ บางบอน จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๕๕/๑ หมู่ที่ - ซอย เอกชัย ๖๖ ถนน เอกชัย

แขวง / ตำบล คลองบางพราน เขต / อำเภอ บางบอน จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๕๕/๑ หมู่ที่ - ซอย เอกชัย ๖๖ ถนน เอกชัย

แขวง / ตำบล คลองบางพราน เขต / อำเภอ บางบอน จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ นายวัชรินทร์ วิศิษฎ์โรดม เป็นผู้พิมพ์

นายวัชรินทร์ วิศิษฎ์โรดม เป็นผู้โฆษณา

นายวัชรินทร์ วิศิษฎ์โรดม เป็นบรรณาธิการ

บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์



ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๒๑ เดือน กันยายน พุทธศักราช ๒๕๖๓

(ลงชื่อ)

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร