

## 10 ประโยชน์ของกระเทียม ที่เราอยากให้คุณทานทุกวัน



หมูกระเทียม ไก่กระเทียม ผัดกะเพรา ผัดผัก น้ำพริก และอีกสารพัดอาหารไทยที่มี “กระเทียม” เป็นส่วนประกอบ และไม่ใช่แค่อาหารไทยเท่านั้น อาหารทั่วโลกก็ใช้กระเทียมเป็นส่วนประกอบด้วยเช่นกัน ทั้งๆ ที่ทานสดแล้วรสชาติเผ็ดร้อนจนอยากคายทิ้ง แต่หากนำไปประกอบอาหารแล้ว ได้รสชาติละมุนจนอร่อยกำลังดีไปเสียทุกจาน

**กระเทียม** เป็นสมุนไพรที่อยู่คู่ครัวไทยมานาน มีทั้งสรรพคุณทางยาและประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย วันนี้ Sanook ได้รวบรวม “ประโยชน์ของกระเทียม” มีอะไรบ้างไปดูกันเลย

### 10 ประโยชน์ของกระเทียม ที่เราอยากให้คุณทานทุกวัน

- 1.ปรับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ
- 2.ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด
- 3.ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด จึงเหมาะกับผู้ป่วยเบาหวาน
- 4.บำรุงเลือด ป้องกันอาการโลหิตจาง

- 5.เพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
- 6.ป้องกันโรคหัวใจ
- 7.ลดอาการท้องผูก ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น
- 8.ช่วยขับลม แก้อาการจุดเสียดแน่นท้อง
- 9.ป้องกันไข้หวัด ยับยั้งการเจริญเติบโตของไวรัสแบคทีเรีย เชื้อรา
- 10.มีสารต้านอนุมูลอิสระ บำรุงผิวพรรณ และลดความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็ง

### วิธีทานกระเทียมให้ได้ประโยชน์

สารอัลลิซินในกระเทียมที่มีประโยชน์ต่อร่างกายของเรา จะต้องผ่านการหั่น สับ ทูบ หรือบด จึงควรหั่น สับ ทูบ หรือบดกระเทียมก่อนนำมาปรุงอาหาร 5-10 นาที โดยสารอัลลิซินนี้จะไม่สลายหายไปเมื่อถูกความร้อน เพราะฉะนั้นจะทานสด หรือจะปรุงอาหารในน้ำมันก็ไม่เป็นไร

### ปริมาณกระเทียมที่ควรทานต่อวัน

ในวัยผู้ใหญ่สามารถทานกระเทียมได้ราวๆ 4 กรัมต่อวัน แต่ไม่ควรทานมากเกินไปกว่านี้ติดต่อกันเกิน 10 วัน เพราะจะเพิ่มความเสี่ยงภาวะเลือดแข็งตัวช้า หรือเลือดไหลไม่หยุดเมื่อเกิดบาดแผล

### วิธีเลือกซื้อกระเทียมมาปรุงอาหาร

ควรเลือกกระเทียมที่หัวแน่นๆ ไม่ฝ่อ เปลือกบาง เนื้อสีเหลืองอ่อน สด ไม่เน่า ไม่มีราขึ้น และหากอยากได้รสชาติของกระเทียมแบบแรงๆ ควรเลือกกระเทียมหัวเล็กๆ

ว่าแล้วอาหารเมื่ออัดไปก็บอกให้แม่ครัวพ่อครัวใส่กระเทียมลงไปในการทำให้ด้วยนะคะ แต่ระวังสักนิด หากทานกระเทียมมากๆ โดยเฉพาะกระเทียมสด อาจมีอาการเจ็บคอภายหลัง และอย่าลืมระมัดระวังกลิ่นปากกันด้วยค่ะ เดี่ยวจะหาว่าไม่เตือนนะ



**บริษัท พีดี เฮ้าส์ อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด**  
471 ถนนสีลม-พระราม ๕ ประชาสัมพันธ์ อ.สัมปหารี อ.ปทุมธานี 12130  
โทร. 0-2996-0940 โทรสาร 0-2996-0948 | www.pd.co.th

เรื่อง **ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567** วันที่ 30 เมษายน 2567


เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท พีดี เฮ้าส์ อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด

ด้วยคณะกรรมการบริษัทฯ มีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ **10 พฤษภาคม 2567 เวลา 10.00 น.** ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 471 ถนนสีลม-พระราม ๕ ประชาสัมพันธ์ อ.สัมปหารี จ.ปทุมธานี 12130 เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณาการอนุมัติการจ่ายเงินปันผลของบริษัท
- วาระที่ 2 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกันด้วย สักขมคอณมายัง

  
**ขอแสดงความนับถือ**  
 (นางสาวกัญญา สุวรรณเสถียร)  
 กรรมการผู้จัดการ



**บริษัท ปทุมธานี ดีเวลลอป (กรุงเทพ) จำกัด**  
106 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10170  
โทร. 02-996-0940-6 | www.pd.co.th


เรื่อง **ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2567** วันที่ 30 เมษายน 2567

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วยคณะกรรมการบริษัทฯ มีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2567 ในวันที่ 8 พฤษภาคม 2567 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 106 ถนนกาญจนาภิเษก แขวงบางเขน เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10170 เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณากรรมการเข้า-ออก
- วาระที่ 2 พิจารณาแก้ไขเพิ่มเติมจำนวนหรือชื่อกรรมการซึ่งลงชื่อผูกพันบริษัท
- วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกันด้วย สักขมคอณมายัง

  
**ขอแสดงความนับถือ**  
 (นางสาวชนันท์ทิพย์ พลอหลอม)  
 กรรมการผู้จัดการ



คนที่เกิดมามีแต่คนคอยช่วยเหลือถือว่าเป็น  
คนมีบุญแต่คนที่เกิดมา แล้วได้ช่วยเหลือคน  
อื่นเป็นคนที่มีความดีมากกว่า

-สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก-



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.poompuksa.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

