

“สุขภาพดีไม่มีโรคกินไข่ไก่” ได้วันละ 1 ฟอง ได้รับสารอาหารครบถ้วน ทั้งโปรตีน และไขมัน



กรุงเทพมหานคร นักกำหนดอาหารวิชาชีพ ยืนยันผู้ที่มีสุขภาพดีไม่มี โรคประจำตัวสามารถรับประทาน “ไข่ไก่” ได้วันละ 1 ฟอง การรับประทานไข่ไก่ ทั้งฟองจะได้รับสารอาหารครบถ้วน ทั้งโปรตีนและไขมัน ซึ่งผู้ป่วยโรคเรื้อรังยังต้องการอาหารโปรตีนสูง สามารถ กินไข่ไก่ได้ตามปกติอย่างปลอดภัย

“ไข่ไก่” เป็นอาหารโปรตีนคุณภาพดีและเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีที่สุด โดยไข่ไก่ 1 ฟอง มีโปรตีนสูงถึง 7 กรัม ซึ่งโปรตีนมีหน้าที่หลักช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรบของร่างกาย เพิ่มภูมิคุ้มกัน เพิ่มความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อและร่างกาย เป็นองค์ประกอบของเซลล์ เช่น เอนไซม์ ฮอรโมนต่างๆ ที่สำคัญ มีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วนถึง 9 ชนิด รวมถึงวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินบี12 วิตามินบี2 ธาตุเหล็ก และโฟเลต ซึ่งวิตามินและแร่ธาตุเหล่านี้ช่วยบำรุงระบบประสาทและสมอง

นอกจากนี้ ยังมีโอเมก้า 3 ซึ่งเป็นกรดไขมันดี ที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ จำเป็นต้องได้รับจากการรับประทานอาหาร ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด “ภคิมา ภูทอง” นักกำหนดอาหารวิชาชีพ รพ.จุฬา

ภรณ์ แนะนำผู้บริโภค ที่กังวลเรื่องคอเลสเตอรอลในไข่แดง และเลือกรับประทานเพียงไข่ขาวว่า การรับประทานไขมันที่อยู่ในไข่แดงไม่ได้ทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้น สำหรับผู้ที่มีสุขภาพดีสามารถรับประทานไข่ไก่ได้ทั้งฟองโดยไม่จำเป็นต้องแยกไข่แดงหรือไข่ขาว เพราะประโยชน์และคุณค่าสารอาหารแตกต่างกัน ในไข่แดงมีกรดไขมัน โอเมก้า 3 รวมถึงวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ที่ในไข่ขาวไม่มี ขณะที่ไข่ขาวจะมีโปรตีน อัลบูมิน เป็นแหล่งของโปรตีนที่จำเป็นที่ร่างกายต้องการ ดังนั้นการรับประทานรวมกันทั้งฟองจะได้รับสารอาหารครบถ้วน ทั้งโปรตีนและไขมัน

สำหรับปริมาณแนะนำในการบริโภคไข่ไก่ อย่างเหมาะสมตามช่วงวัย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ระบุไว้ คือ วัยทารกที่อายุ 6 เดือนขึ้นไป สามารถรับประทานไข่แดงต้มสุกครึ่งฟอง -1 ฟอง บดผสมกับข้าว ทารกวัย 6 เดือน - 1 ปี ไข่ต้มสุกครึ่งฟอง -1 ฟอง ในวัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยทำงาน รวมไปถึงหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร และผู้สูงอายุที่ไม่มี โรคประจำตัว สามารถรับประทานได้เฉลี่ย วันละ 1 ฟอง ส่วนกลุ่มผู้ที่มีโรคประจำตัว ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ให้จำกัดการบริโภคไม่เกิน 3 ฟองต่อสัปดาห์ สำหรับผู้ป่วยโรคอื่นๆ ยังสามารถรับประทานได้เฉลี่ยวันละ 1 ฟอง

หรือตามคำแนะนำของแพทย์

“ขออย่าถึงเรื่องเนื้อไก่และไข่ไก่ ที่อาจมีความเข้าใจผิดว่ามีความเสี่ยงในการกระตุ้นเซลล์มะเร็งนั้น “ไม่เป็นความจริง” กลุ่มคนที่เป็นผู้ป่วยมะเร็งไม่ได้มีข้อจำกัดในการกินเนื้อไก่ ไข่ไก่ หรือโปรตีนจากแหล่งอื่นๆ เนื่องจาก ไม่มีผลต่อการกระตุ้นให้เซลล์มะเร็ง เพิ่มมากขึ้น แม้จะไม่ได้รับประทานโปรตีนจากเนื้อไก่หรือไข่ไก่ เซลล์มะเร็งก็เพิ่มขึ้นได้ หากไม่ได้รับการรักษา ที่ถูกต้อง ที่สำคัญผู้ป่วยมะเร็งยังคงต้องการโปรตีนสูง จึงจำเป็นต้อง รับประทานเนื้อสัตว์ ไข่ไก่ หรือโปรตีนจากแหล่งอื่นๆ ตามคำแนะนำของแพทย์” ภคิมา กล่าว

การเลือกซื้อไข่ไก่ที่มีคุณภาพ ให้สังเกตที่ความสด สะอาด ใช้บรรจุภัณฑ์ที่ได้คุณภาพ แข็งแรง แนะนำให้เลือกซื้อจากผู้ผลิตที่เชื่อถือได้ มีสัญลักษณ์รับรองมาตรฐานความปลอดภัย มีฉลากแสดง วันเดือนปีที่ผลิตและวันที่ควรบริโภคก่อน ที่ชัดเจน รวมไปถึงมีฉลากโภชนาการ สำหรับผู้บริโภคที่เลือกซื้อในตลาดสดให้สังเกตเปลือกไข่ที่ผิวสะอาด หากเป็นไข่สดใหม่ เปลือกไข่จะยังมี นวลไข่ และต้องไม่ยุบ บวม แตก ช่วยให้มั่นใจว่าเป็นไข่ไก่ที่มีคุณภาพดี เหมาะสำหรับการบริโภค

1

บริษัท มานา เอสเตท จำกัด

เลขที่ 100/738 หมู่ที่ 5 ต.บางรักพัฒนา อ.บางบัวทอง จ.นนทบุรี 11110 Tax.ID. 0125559028575

วันที่ 04 ตุลาคม 2566

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2566
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2566 ใน วันที่ 18 ตุลาคม 2566 เวลา 9.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 100/738 หมู่ที่ 5 ต.บางรักพัฒนา อ.บางบัวทอง จ.นนทบุรี เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2566
- วาระที่ 2 พิจารณารายงานการบริหารบัญชี
- วาระที่ 3 พิจารณาอนุมัติงบการเงิน ณ วันเลิก
- วาระที่ 4 พิจารณารายงานการบริหารบัญชี
- วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ขอแสดงความนับถือ

นาย เรืองเดช อดิเทพพงศ์

ผู้รั้งะบัญชี

[Type here]

ประกาศเลิกบริษัท

บริษัท มานา เอสเตท จำกัด

ทะเบียนเลขที่ 0125559028575

ขอประกาศให้ทราบ โดยทั่วกันว่าที่ประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566 ของ บริษัท มานา เอสเตท จำกัด ได้มีมติให้เลิกบริษัทฯ นี้ ตั้งแต่วันที่ 16 กันยายน 2566 เป็นต้นไป

จึงประกาศให้บรรดาผู้ถือหุ้นและเจ้าหนี้ทั้งหลายของบริษัทฯ นี้ ได้โปรดติดต่อชำระหนี้ หรือยื่นคำทวงหนี้ต่อข้าพเจ้า ณ สำนักงานของผู้รั้งะบัญชี เลขที่ 100/738 หมู่ที่ 5 ต.บางรักพัฒนา อ.บางบัวทอง จ.นนทบุรี 11110 ภายในกำหนด 7 วัน นับแต่วันประกาศขึ้นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 4 ตุลาคม 2566

(นาย เรืองเดช อดิเทพพงศ์)

ผู้รั้งะบัญชี

4 ตุลาคม 2566

เรื่อง เชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น บริษัท พรานเฮลท์ จำกัด

ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการของ บริษัท พรานเฮลท์ จำกัด มีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2566 ในวันที่ 19 ตุลาคม 2566 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานใหญ่ของบริษัทฯ เลขที่ 6678 ซอยลาดพร้าว 80 แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระการประชุม ดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณาลงมติพิเศษเพื่อเพิ่มทุนของบริษัท

วาระที่ 2 พิจารณาลงมติพิเศษเพื่อแก้ไขเพิ่มเติมหนังสือมอบสิทธิบัตร ข้อ 5. กุญ

วาระที่ 3 พิจารณาแก้ไขเปลี่ยนแปลงบัญชีรายชื่อผู้ถือหุ้น

วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอเชิญท่านผู้ถือหุ้น โปรดเข้าร่วมประชุมตาม วัน เวลา และสถานที่ ดังกล่าวข้างต้น

ขอแสดงความนับถือ

บริษัท พรานเฮลท์ จำกัด
PROUDHEALTH CO., LTD.
นายธีรภัทร ธีรวัฒนานนท์

กรรมการ

จะตำหนิติเตียนคน ก็ต้องดู
อย่าให้ตนมีข้อควรตำหนิติเตียนอย่างเดียวกัน
มันจะย้อนกลับมาหาตน ก่อนไปหาเขา
พุทธศาสนิก



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.thaihealth.or.th/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

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 **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

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

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

