

5 ผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง



1. ส้ม วิตามินซี 53.2 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

ส้มเป็นผลไม้ยอดนิยมที่คนไทยนิยมกิน ด้วยรสชาติเปรี้ยวหวานที่อุดมไปด้วยวิตามินหลายชนิด และมีให้เลือกรับประทานหลากหลายสายพันธุ์ นอกจากนี้ยังมีใยอาหารที่ช่วยในระบบขับถ่ายให้ดีขึ้น รักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน ไทยสามารถกินได้ทั้งจากผลส้มหรือคั้นเป็นน้ำก็ได้

2. มะขามป้อม วิตามินซี 276 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

มะขามป้อมเป็นหนึ่งในผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงมาก และถูกใช้เป็นส่วนประกอบของยารักษาโรคหลายชนิด เช่น ไข้หวัดใหญ่ วัณโรค แก้ไอภาวะภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เป็นต้น โดยพบว่าในผลของมะขามป้อมมีสารป้องกันการเกิดออกซิเดชันของวิตามินซี ทำให้วิตามินซีไม่เสื่อมสภาพแม้จะถูกความร้อน

3. สตรอเบอรี่ วิตามินซี 58.8 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

สตรอเบอรี่ถือว่าเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยไลโคพิน สารที่หลากหลายนี่ วิตามินและแร่ธาตุ รวมถึงสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิดที่ช่วยยับยั้งสารก่อมะเร็ง ช่วยในการบำรุงดวงตาและลดการเสื่อมสภาพของดวงตา และพบว่าในสตรอเบอรี่สดจะให้วิตามินในปริมาณมาก

4. ฝรั่ง วิตามินซี 160 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

แม้ฝรั่งจะเป็นผลไม้ที่ไม่มีรสเปรี้ยว แต่ก็อุดมไปด้วยวิตามินซีในปริมาณมากโดยพบได้บริเวณเปลือกของฝรั่ง แต่เมื่อฝรั่งสุกแล้วจะมีปริมาณวิตามินซีที่น้อยลง หรือฝรั่งที่หั่นออกจากต้นแล้วทิ้งไว้เป็นเวลานานก็จะทำให้วิตามินซีเสื่อมสภาพลงได้

5. ลิ้นจี่ วิตามินซี 71.5 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

ลิ้นจี่เพียงวันละ 3 ผลก็ได้รับปริมาณวิตามินซีที่ร่างกายต้องการได้ ด้วยรสชาติที่หวานหอมและอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ โดยเฉพาะวิตามินบี 1 ที่ช่วยป้องกันอาการเหน็บชา นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงหลอดเลือดและกระดูก และฟัน



บาตรรั่วเพราะสนิมกัดกร่อนฉันใด
คนปล่อยยให้กิเลสตัณหา
ตั้งบ้านเรือนอยู่ในใจได้
ก็ต้องทุกข์อยู่เช่นนั้นเหมือนกัน
หลวงปู่วินทร์ ศรีธมฺปิ

ที่มา: ขอขอบคุณ: กรมนอ นามัย



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) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

