

## 10 สุดยอดเมล็ดพืชดีต่อสุขภาพ กานไต้ทุกวัน ประโยชน์เพียบ



เมล็ดพืชเป็นส่วนผสมของประเภศพืชที่สามารถเติมเต็มรสชาติและคุณค่าทางโภชนาการให้กับพืชอาหารของคุณได้อย่างง่ายดาย ตั้งแต่พืชเมล็ดพืชเมล็ดพืชที่กินง่าย ไปจนถึงเมล็ดพืชที่กินยาก ซึ่งมีความหมายในการเพิ่มเมล็ดพืชที่คุณมีคือคุณค่าทางโภชนาการให้กับพืชอาหารของคุณ เพิ่มปริมาณโปรตีน ใยอาหาร และไขมันที่ดีต่อสุขภาพหัวใจ

### 10 เมล็ดพืชดีต่อสุขภาพ

1. เมล็ดแฟลกซ์ เมล็ดแฟลกซ์เป็นแหล่งโปรตีนและใยอาหารที่เข้มข้น คุณมีโปรตีนหรือใยอาหารสำคัญ เช่น แมงกานีส โภชานิน และแมกนีเซียม
2. เมล็ดเชอร์รี่ หรือเมล็ดกัญชง เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญ คุณมีโปรตีน ไขมันที่ดีต่อสุขภาพ แมงกานีส วิตามินซี และแมกนีเซียม
3. เมล็ดพืชของ โคนิไฟต์หรือโสมและโปรตีนที่ดีต่อ

สุขภาพเท่านั้น แต่ยังมีคุณประโยชน์ แมกนีเซียม และฟอสฟอรัสอีกด้วย

4. เมล็ดมิวนี่ แหล่งใยอาหารและแร่ธาตุ คุณมีโปรตีน แมงกานีสและแคลเซียม

5. เมล็ดทานตะวัน การเพิ่มเมล็ดทานตะวันลงในอาหารของคุณ เป็นวิธีง่ายๆ ในการเพิ่มปริมาณวิตามินอี โภชานิน และแมงกานีสในร่างกาย

6. เมล็ดเชีย ырียบเสมือนราชาแห่งใยอาหาร เมื่อเทียบกับเมล็ดพืชชนิดอื่นๆ เมล็ดเชียคุณมีโปรตีนใยอาหารมากกว่า นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งแมงกานีส ฟอสฟอรัส และแคลเซียมชั้นยอด ซึ่งจะช่วยคุณมีโปรตีนและไขมันที่ดีต่อสุขภาพหัวใจ

7. เมล็ดจ๊ว คุณมีโปรตีน วิตามินและแร่ธาตุสำคัญ เช่น ทองแดง แมงกานีส แคลเซียม และแมกนีเซียม

8. เมล็ดสนที่เอามาทำอาหารเกาหลี และจะมีชื่อเรียกว่าถั้ว แต่ในหนังสือเป็นเมล็ดพืชตามหลักพฤกษศาสตร์ โห้หนั่งหรือคุณมีโปรตีน วิตามินเค ทองแดง และแมกนีเซียม

9. เมล็ดควินัว มักถูกจัดอยู่ในกลุ่มเมล็ดพืชและธัญพืชที่ดีต่อสุขภาพ ควบคู่กับการเตรียมและบริโภคที่คล้ายคลึงกับธัญพืช แต่แท้จริงแล้ว ควินัวจัดเป็นเมล็ดพืชชนิดหนึ่งที่สามารถรับประทานได้

10. เมล็ดทับทิม อัดแน่นด้วยคุณค่า เมล็ดทับทิมมีโปรตีน ใยอาหาร วิตามินเค และวิตามินซี ถึงแม้จะมีแคลอรีต่ำ แต่ได้มีโปรตีนสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย



ทำใจให้สบาย  
ร่างกายก็สบาย  
แม้จะขาดวิฤตฤไปมากหรือน้อย  
...ก็ไม่เป็นทุกข์...  
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ

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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวพล 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 สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์  
สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา  
สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ  
สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

