

7 ประโยชน์ของ “กระเจี๊ยบเขียว” ที่คุณอาจไม่รู้



กระเจี๊ยบเขียว เป็นพืชสมุนไพร ที่อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และ สารต้านอนุมูลอิสระมากมาย การบริโภค กระเจี๊ยบเขียวเป็นประจำ อาจช่วยส่งผลดี ต่อสุขภาพ ซึ่งส่งผลดีต่อร่างกายของเรา

ถ้าจะบอกว่าชาวญี่ปุ่นนิยมทานกระเจี๊ยบ เขียวมาก ทุกคนจะเชื่อหรือเปล่าคะ? ทาน สดๆ นำไปประกอบอาหารต่างๆ สารพัด เมนูอีกต่างหาก ขนาดไปเวียตนาม ที่นั่นยัง เสิร์ฟกระเจี๊ยบเขียวให้มาอย่างทันทันสดๆ อีกด้วย ไม่ใช่แค่รสชาติที่ดี แต่เป็นเพราะ สรรพคุณต่างๆ ของกระเจี๊ยบเขียวที่แหละ ที่ทำให้ใครต่อใครก็หามาทานกันมากมาย

จะมีประโยชน์ในด้านใดบ้าง มาดูกันค่ะ

ประโยชน์ของกระเจี๊ยบเขียว

1. ช่วยลดน้ำตาลในเลือด เหมาะสำหรับ ผู้ป่วยเบาหวาน และคนที่กำลังควบคุม น้ำตาล-น้ำหนัก
2. ลดอาการท้องผูก เพราะมีเมือกที่ช่วยให้ อุจจาระอ่อนตัวขึ้น และยังมีใยอาหารที่ดี ต่อการขับถ่าย
3. ลดคอเลสเตอรอลในร่างกาย
4. ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคกระเพาะ อาหาร เอ็นบูกระเพาะอาหารอักเสบ และ ลำไส้อักเสบได้
5. ใครที่เป็นโรคกระเพาะอาหารอยู่แล้ว

การทานกระเจี๊ยบเขียวพร้อมเมือกเหนียวๆ ใสๆ จะช่วยเข้าไปเคลือบแผลในกระเพาะ อาหารได้อีกด้วย

6. ฝักกระเจี๊ยบต้มเกลืออ่อนๆ สามารถแก้ อาการกรดไหลย้อนได้

7. มีไฟเลตสูง ช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดแดง และเป็นสิ่งจำเป็นต่อพัฒนาการของลูก น้อยในครรภ์ ดังนั้นจึงเหมาะกับหญิงมี ครรภ์

วิธีรับประทานกระเจี๊ยบเขียว

สามารถหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ทานสดๆ ได้เลย หรือจะนำไปประกอบอาหารกับเมนูอื่นๆ นำไปย่างด้วยไฟอ่อนๆ หรือจะทานผสมกับ น้ำผึ้ง น้ำมะนาว หรือไอศกรีมก็ได้

<p>ประกาศ บริษัท บี ยูเอ็ม โสติค จั๊กกัด</p> <p>วันที่ 20 สิงหาคม 2567</p> <p>เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 3/2567</p> <p>เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท บี ยูเอ็ม โสติค ทะเบียนเลขที่ 0105564178407</p> <p>ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการของบริษัท มีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 3/2567 ในวันพุธ ที่ 28 สิงหาคม 2567 เวลา 8.00 น. ณ ที่ทำการของบริษัท ดังอยู่เลขที่ 388/82-83 ถนนนวลจันทร์ แขวงจตุจักร เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระการประชุมดังกล่าวต่อไป</p> <p>วาระที่ 1 พิจารณาเรื่องเสร็จราชการชาระบัญชี</p> <p>วาระที่ 2 พิจารณางบเลิกบริษัทจั๊กกัด</p> <p>วาระที่ 3 พิจารณารายงานการชาระบัญชี</p> <p>วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)</p> <p>จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอเชิญท่านผู้ถือหุ้น โปรดเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากผู้ถือหุ้น ไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ด้วยตนเอง โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นเข้าร่วมประชุมแทน จักขอบคุณยิ่ง</p> <p style="text-align: right;">ขอแสดงความนับถือ ศิริรัตน์ ศิริรัตนลัม (นางสาวศิริรัตน์ ศิริรัตนลัม) ผู้ชาระบัญชี</p>
--

<p>ประกาศ บริษัท ยูแมงโก่ จั๊กกัด</p> <p>วันที่ 19 กันยายน 2567</p> <p>เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 3/2567</p> <p>เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท ยูแมงโก่ จั๊กกัด ทะเบียนเลขที่ 0105564114239</p> <p>ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการของบริษัท มีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 3/2567 ในวันเสาร์ที่ 28 กันยายน 2567 เวลา 08.00 น. ณ ที่ทำการของบริษัท ดังอยู่เลขที่ 388/82-83 ถนนนวลจันทร์ แขวงจตุจักร เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระการประชุมดังกล่าวต่อไป</p> <p>วาระที่ 1 พิจารณาเรื่องเสร็จราชการชาระบัญชี</p> <p>วาระที่ 2 พิจารณางบเลิกบริษัทจั๊กกัด</p> <p>วาระที่ 3 พิจารณารายงานการชาระบัญชี</p> <p>วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)</p> <p>จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอเชิญท่านผู้ถือหุ้น โปรดเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากผู้ถือหุ้น ไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ด้วยตนเอง โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นเข้าร่วมประชุมแทน จักขอบคุณยิ่ง</p> <p style="text-align: right;">ขอแสดงความนับถือ ศิริรัตน์ ศิริรัตนลัม (นางสาวศิริรัตน์ ศิริรัตนลัม) ผู้ชาระบัญชี</p>
--

<p>ประกาศ</p> <p>บริษัท ยู เทค คอมพิวเตอร์ จำกัด</p> <p>วันที่ 19 กันยายน 2567</p> <p>เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 3/2567</p> <p>เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท ยู เทค คอมพิวเตอร์ จำกัด ทะเบียนเลขที่ 0105564078267</p> <p>ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการของบริษัทฯ มีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 3/2567 ในวันเสาร์ที่ 28 กันยายน 2567 เวลา 8.00 น. ณ ที่ทำการของบริษัทฯ ตั้งอยู่เลขที่ 388/82 ซัน 1-2 ถนนนวลจันทร์ แขวง นวลจันทร์ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้</p> <p>วาระที่ 1 พิจารณาเรื่องเสร็จการชำระบัญชี</p> <p>วาระที่ 2 พิจารณางบเลิกบริษัทจำกัด</p> <p>วาระที่ 3 พิจารณารายงานการชำระบัญชี</p> <p>วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)</p> <p>จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นโปรดเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากผู้ถือหุ้นไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ด้วยตนเอง โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นเข้าร่วมประชุมแทน จักขอบคุณยิ่ง</p> <p style="text-align: right;">ขอแสดงความนับถือ ศิริรัตน์ ศรีรัตนเดิม (นางสาวศิริรัตน์ ศรีรัตนเดิม) ผู้ชำระบัญชี</p>
--

<p>ประกาศ</p> <p>บริษัท วิ ไอพี ทราเวล จำกัด</p> <p>วันที่ 19 กันยายน 2567</p> <p>เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 4/2567</p> <p>เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท วิ ไอพี ทราเวล จำกัด ทะเบียนเลขที่ 0105566041522</p> <p>ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการของบริษัทฯ มีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 4/2567 ในวันเสาร์ที่ 28 กันยายน 2567 เวลา 08.00 น. ณ ที่ทำการของบริษัทฯ ตั้งอยู่เลขที่ 1 อาคารเอ็มไพร์ทาวเวอร์ ชั้น 47 ห้องเลขที่ 4703 (ซีดี6) ถนนสาทรใต้ แขวงยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้</p> <p>วาระที่ 1 พิจารณาเรื่องเสร็จการชำระบัญชี</p> <p>วาระที่ 2 พิจารณางบเลิกบริษัทจำกัด</p> <p>วาระที่ 3 พิจารณารายงานการชำระบัญชี</p> <p>วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)</p> <p>จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นโปรดเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากผู้ถือหุ้นไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ด้วยตนเอง โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นเข้าร่วมประชุมแทน จักขอบคุณยิ่ง</p> <p style="text-align: right;">ขอแสดงความนับถือ ศุภลักษณ์ รัตนรังษิวัฒน์ (นางศุภลักษณ์ รัตนรังษิวัฒน์) ผู้ชำระบัญชี</p>

ประกาศ

บริษัท สมารัท กอล์ฟ (ไทยแลนด์) จำกัด

วันที่ 19 กันยายน 2567

เรื่อง ขอเชิญประมุขวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 3/2567

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท สมารัท กอล์ฟ (ไทยแลนด์) จำกัด ทะเบียนเลขที่ 0105565053080

ด้วยที่ประมุขคณะกรรมการของบริษัท มีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 3/2567 ในวันเสาร์ที่ 28 กันยายน 2567 เวลา 08.00 น. ณ ที่ทำการของบริษัท ตั้งอยู่เลขที่ 18 ชั้นที่ 2 ห้องเลขที่ A210-211 ถนนอรุณกรวี 1 แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระการประชุม ดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณาเรื่องเสร็จการชำระบัญชี

วาระที่ 2 พิจารณางบเลิกบริษัทจำกัด

วาระที่ 3 พิจารณารายงานการชำระบัญชี

วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอเชิญท่านผู้ถือหุ้น โปรดเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากผู้ถือหุ้นไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ด้วยตนเอง โปรดฝากหนังสือมอบอำนาจให้ผู้แทนเข้าร่วมประชุมแทน อีกขอขอบคุณ

ขอแสดงความนับถือ

ศุภกฤษณ์ รัตนรังษิวิวัฒน์
(นางศุภกฤษณ์ รัตนรังษิวิวัฒน์)
ผู้ชำระบัญชี

คนเราที่ใจไม่สงบ
ก็เพราะว่าไปคอยยึด
ไปคอยถืออยู่ hab อยู่
เหมือนคนบ้าหาบหีบ
ไม่รู้จักปล่อยวาง
หลวงปู่สีบ พุทธธำมรงค์



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.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

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

