

ประโยชน์ด้านสุขภาพของ “แกนสับปะรด” กินเนื้อเสร็จเก็บแกนไว้ก่อน



หลายคนอาจจะมองข้ามแกนสับปะรด เพราะคิดว่าไม่อร่อย แต่รู้หรือไม่ว่า แกนสับปะรดนั้นดีต่อสุขภาพมาก และต่อไปนี่คือคุณค่าทางโภชนาการของแกนสับปะรด

ประโยชน์ด้านสุขภาพของแกนสับปะรด

แกนสับปะรดนั้นเต็มไปด้วยโบรโมเลน ไบรอนโซมที่มีคุณสมบัติพิเศษดังนี้

- ต้านมะเร็ง:** โบรโมเลนมีฤทธิ์ด้านการอักเสบ ช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง
- ลดการอักเสบ:** โบรโมเลนช่วยลดอาการอักเสบในร่างกาย
- ช่วยย่อยอาหาร:** โบรโมเลนช่วยย่อยโปรตีน ช่วยให้

ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี

-**เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน:** โบรโมเลนช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

แม้ว่าแกนสับปะรดจะมีประโยชน์มาก แต่รสชาติอาจจะไม่อร่อยเท่าเนื้อสับปะรด

ลองดูไอเดียการทำแกนสับปะรดให้อร่อยกัน

- ปั่นสมูทตี้:** นำแกนสับปะรดมาปั่นรวมกับผลไม้ชนิดอื่นๆ เช่น กล้วย มะม่วง โยเกิร์ต
- ทำน้ำสับปะรดหมัก:** นำแกนสับปะรด น้ำ น้ำตาล และยีสต์ มาหมักจนได้น้ำสับปะรดหมักที่มีรสเปรี้ยวหวาน ชื่นใจ

-**ทำแยมสับปะรด:** นำแกนสับปะรด น้ำตาล และวัตถุดิบอื่นๆ มาทำเป็นแยมสับปะรด ทานคู่กับขนมปังหรือทาร์ต

-**อบสับปะรด:** นำแกนสับปะรดมาหั่นเป็นชิ้น โรยน้ำตาลอบจนสุก ทานเป็นของว่าง

ประกาศ

เด็ก บริษัท ชินกะ คอมมูนิเคชั่น จำกัด

ขอประกาศให้ทราบทั่วกันว่า ที่ประชุมผู้ถือหุ้นของ บริษัท ชินกะ คอมมูนิเคชั่น จำกัด ได้ลงมติให้เลิกบริษัทจำกัดนี้ ตั้งแต่วันที่ 27 กันยายน 2567 เป็นต้นไป

จึงประกาศให้บรรดาลูกหนี้ และเจ้าหนี้ทั้งหลายของ บริษัทจำกัดนี้ ได้โปรดติดต่อชำระหนี้ หรือยื่นคำทวงหนี้ต่อข้าพเจ้า ณ สำนักงานเลขที่ 350/36 ซอยพระราม 3 71 ถนนนางลิ้นจี่ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร ภายในกำหนด 7 วัน นับตั้งแต่วันประกาศนี้ เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 27 กันยายน 2567

นางอริรัตน์ ฮามาตะ
ผู้ชำระบัญชี

(ลงประกาศวันที่ 28 กันยายน 2567)

ธรรมะ ไม่ได้เป็นของล้งของคักดีสิทธี
แต่เป็นของจริง
เป็นแนวทางที่ช่วยให้เราพ้นทุกข์
หลวงพ่อชา สุภักโก



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

