

7 ผักมีเมือก ดีต่อระบบขับถ่าย ช่วยดูดซับสารพิษ ก่องถูกบ่อยเชียวกานี้



7 ผักมีเมือกช่วยระบบขับถ่าย

1. ผักนึ่ง

ไม่ว่าจะเป็นผักนึ่งไทยหรือผักนึ่งจีน กินสดหรือปรุงสุก ก็ช่วยเรื่องระบบขับถ่ายได้ดีทั้งนั้น เพราะผักนึ่งอัดแน่นไปด้วยใยอาหารสูง ช่วยให้ลำไส้ทำงานได้ดีขึ้นไหลลื่นคล่องตัว แถมยังช่วยขับของเสียในร่างกายได้ดีอีกด้วย หากใครกำลังมีปัญหาท้องผูก ลองทานผักนึ่งเป็นประจำ รับรองว่าช่วยได้แน่นอน

2. ผักปลัง

ผักปลังทั้งต้นมีประโยชน์มากไม่ว่าจะเป็นใบ ยอดอ่อน ลำต้น หรือแม้แต่ราก ก็สามารถนำมารับประทานได้หมด ความพิเศษของผักปลังอยู่ตรงที่มีเมือกเหนียวๆ เหมือนวุ้น ซึ่งเมือกชนิดนี้แหละที่จะช่วยเคลือบและหล่อลื่นลำไส้ ทำให้การขับถ่ายเป็นไปอย่างราบรื่น ไม่ระคายเคืองลำไส้เลยละ ถือว่าเป็นยาระบายอ่อนๆ ตามธรรมชาติที่ดีเลยทีเดียว

3. บวบ

บวบเป็นพืชออกดอกประสมคี่ที่มีสรรพคุณทางยาหลากหลาย ไม่เพียงแต่ผลอ่อนจะอร่อยเหมาะนำมาปรุงอาหารได้หลากหลายเมนูเท่านั้น แต่ยังมีสรรพคุณทาง

ยาที่น่าสนใจอีกมากมาย เช่น น้ำมันจากบวบสามารถนำมาใช้ทาเพื่อรักษาโรคผิวหนังได้ ผลบวบยังมีฤทธิ์เป็นยาระบาย ช่วยขับปัสสาวะ และกระตุ้นการผลิตน้ำนมในสตรีอีกด้วย นับว่าเป็นพืชที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างแท้จริง

4. กุยช่าย

กุยช่ายนอกจากจะเป็นผักที่เราใช้ทำอาหารอร่อย ๆ อย่างกุยช่ายนึ่ง กุยช่ายทอดแล้ว ยังมีสรรพคุณทางยาที่น่าสนใจอีกมากมายเลยนะคะ กุยช่ายช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง แต่ก็มีฤทธิ์ร้อนเล็กน้อย ควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ นอกจากนี้ กุยช่ายยังมีเส้นใยอาหารสูง ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ แก้ปัญหาท้องผูกได้ดี และสำหรับคุณแม่ผู้หญิง กุยช่ายยังช่วยขับเลือดเสียหลังมีประจำเดือนได้อีกด้วย ถือเป็นผักที่มีประโยชน์ครบครันเลยทีเดียว

5. กระเจี๊ยบเขียว

เป็นอีกหนึ่งพืชที่มีสรรพคุณทางยาคือคล้ายกับผักปลัง เพราะมีเมือกเหนียวๆ ช่วยเคลือบและปกป้องผนังลำไส้ ทำให้การขับถ่ายเป็นไปอย่างราบรื่น ลดอาการระคายเคือง และยังช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ได้อีกด้วย นอกจากนี้เมือกของกระเจี๊ยบเขียว

ยังเป็นอาหารของแบคทีเรียดีในลำไส้ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและยังช่วยกำจัดพยาธิตัวจิ๋วได้อีกด้วย

6. ตำลึง

ไม่ใช่แค่ผักที่อร่อย แต่ยังมีสรรพคุณทางยาที่น่าสนใจมากมายนอกจาก จะช่วยลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อแล้ว ยังช่วยระบบขับถ่ายได้ดี ช่วยขับสารพิษในลำไส้ และยังมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ อีกด้วย ถ้าทานตำลึงสดๆ จะยิ่งเห็นผลชัดเจนเลย แถมยังนำมาปรุงอาหารได้หลากหลายเมนู ทั้งต้ม ต้ม หรือผัด ก็อร่อยไม่แพ้กัน

7. วุ้นหางจรเข้

วุ้นหางจรเข้ไม่เพียงแต่เป็นพืชสมุนไพรสำหรับบำรุงผิวเท่านั้น แต่ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพภายในร่างกายอีกมากมาย เนื้อวุ้นของวุ้นหางจรเข้ช่วยย่อยสลายประโลมผิวที่แห้งกร้าน หรือผิวที่ถูแดดเผาได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังช่วยในการขับสารพิษออกจากร่างกาย อีกทั้งยังอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพให้แข็งแรงจากภายในสู่ภายนอก

บริษัท ซีที เทรด มาร์เก็ตติ้ง จำกัด

วันที่ 30 กันยายน 2567

เรื่อง ขอยื่นประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 07 ตุลาคม 2567 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 50/4 หมู่ที่ 4 ตำบลทุ่งรัง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านๆ มา
- วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกันด้วย
จึงขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาว ชัญญ์ ฤกษ์ศิลป์)
กรรมการ

คูเรากีมี ๒ คู
ปากกีมีปากเดียว
แสดงว่าเราต้องฟังให้มาก
ต้องพูดให้น้อย
ท่านพ่อเพ็ญ โขติโก



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ช๕5๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

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 ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

