

กิน “ไข่ต้มยางมะตูม” ประโยชน์สูงกว่า “ไข่ต้มสุก” จริงหรือ



ไข่ต้ม อาหารเช้าที่หลายคนเลือกทานเพราะความสะดวก รวดเร็ว และเชื่อว่าดีต่อสุขภาพ แต่ก็มีคำถามตามมาว่า ไข่ต้มสุกๆ ดีต่อสุขภาพที่สุดจริงหรือ? เพราะไข่ต้มยางมะตูม กลายเป็นอีกหนึ่งชนิดไข่ที่มีการกล่าวว่าคุณค่าการกินไข่ต้ม แถมยังให้คุณค่าอาหารสูงกว่าไข่ต้ม

การบริโภคไข่ต้มยางมะตูมนั้นให้ประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่า เนื่องจาก

ไข่ขาว: หากรับประทานดิบ จะย่อยยากและอาจมีเชื้อ

โรคปนเปื้อนจากเปลือกไข่

ไข่แดง: อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย

ดังนั้นการรับประทานไข่ขาวสุก ๆ คู่กับไข่แดงสุกแต่ยังไม่ร้อนนุ่มอยู่เล็กน้อย หรือที่เรียกว่าไข่ต้มยางมะตูม จึงเป็นวิธีการบริโภคไข่ไก่ที่เหมาะสมที่สุด

วิธีทำไข่ต้มยางมะตูม

1.เตรียมน้ำ: ตั้งน้ำให้เดือด แล้วลดไฟลงให้เหลือไฟอ่อน ๆ จากนั้นเติมเกลือลงไปเล็กน้อย เพื่อช่วยป้องกันไม่ให้ไข่แตก

2.ต้มไข่: นำไข่ไก่ใส่ลงไปในน้ำเดือด ต้มประมาณ 10 นาที

3.พักไข่: หลังจากต้มเสร็จแล้ว นำไข่ออกจากหม้อ แล้วนำไปแช่ในน้ำร้อนอีกประมาณ 2 นาที เพื่อให้ไข่แดงสุกพอดี

บริษัท ฟีนิกซ์ 2019 จำกัด
วันที่ 6 พฤศจิกายน 2567

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 3/2567

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท ฟีนิกซ์ 2019 จำกัด

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 3/2567 ในวันที่ 18 พฤศจิกายน 2567 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 1 อาคารซีที ทาวเวอร์ 2 (ฟอร์จูนทาวน์) ชั้นที่ 26 ถนนรัชดาภิเษก แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร 10400 เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณาการอนุมัติการชำระเงินเป็นผลของบริษัท

วาระที่ 2 พิจารณาเรื่องอื่น(ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น ไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกันด้วย จักขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ
(นางสาวอุษัตรีรัตน์ เจริญเพชรมาศ)
กรรมการ

คูเรากีมีสองหู
ปากกีมีปากเดียว
แสดงว่า...เราต้องฟังให้มาก
ต้องพูดให้น้อย
ท่านพ่อเฟื่อง โชติโก



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

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

