

7 อาหารอุดมโอเมก้า 3 ถ้าคุณเป็นคนไม่ทานปลา



มีอาหารอร่อยมากมายที่สามารถช่วยให้คุณได้รับประโยชน์จากกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งดีต่อหัวใจ บำรุงสมอง และช่วยลดการอักเสบในร่างกาย และปลาก็มักเป็นอาหารแนะนำให้ทานหากต้องการโอเมก้า 3 แต่ถ้าไม่กินปลา ไม่ชอบทานปลา 7 อาหารเหล่านี้อุดมไปด้วยโอเมก้า 3

7 อาหารอุดมด้วยโอเมก้า 3

1. น้ำมันคาโนลา

น้ำมันคาโนลาเป็นน้ำมันพืชที่อุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 มากที่สุด เมื่อเทียบกับน้ำมันพืชชนิดอื่นๆ ที่ใช้ในการปรุงอาหารทั่วไป โดยมีปริมาณกรดอัลฟา-ลิโนเลนิกสูงถึง 1,300 มิลลิกรัมต่อช้อนโต๊ะ ซึ่งสอดคล้องกับปริมาณที่สถาบันสุขภาพแห่งชาติแนะนำให้ผู้ชายรับประทานวันละ 1,600 มิลลิกรัม และผู้หญิง 1,100 มิลลิกรัม คุณอาจมีขวดน้ำมันคาโนลาอยู่ในตู้กับข้าวอยู่แล้วก็ได้ เชฟหลายคนนิยมใช้น้ำมันคาโนลาในการปรุงอาหาร เนื่องจากมีจุดควันสูงถึง 468 องศาฟาเรนไฮต์ หมายความว่าน้ำมันจะเริ่มเกิดควันเมื่อถึงอุณหภูมินี้ จึงเหมาะสำหรับการปรุงอาหารทอด ผัด หรืออบได้หลากหลายชนิด

2. เมล็ดแฟลกซ์

เมล็ดแฟลกซ์อุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 ชนิดหนึ่งซึ่งเรียกว่า กรดอัลฟา-ลิโนเลนิก (ALA) ซึ่งร่างกายสามารถเปลี่ยนรูปเป็นกรดไขมันโอเมก้า 3 ได้บางส่วนเท่านั้น (EPA) และโดโคซาเฮกซาเอโนอิก (DHA) ซึ่งเป็นกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่พบได้ในปลา ตามข้อมูลจาก

คู่มือสุขภาพครอบครัวของโรงเรียนแพทย์ฮาร์วาร์ด ด้วยรสชาติที่คล้ายถั่ว คุณสามารถนำน้ำมันเมล็ดแฟลกซ์ไปผสมในสมูทตี้ หรือใช้เมล็ดแฟลกซ์บดทำขนมปังได้ เมล็ดแฟลกซ์บด 1 ช้อนโต๊ะ มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ประมาณ 2,350 มิลลิกรัม ในขณะที่น้ำมันเมล็ดแฟลกซ์ 1 ช้อนโต๊ะ มีสูงถึง 7,249 มิลลิกรัม หากคุณกำลังมองหาเหตุผลที่จะเพิ่มเมล็ดแฟลกซ์ลงในตะกร้าสินค้าของคุณ ลองดู 10 เหตุผลต่อไปนี้ที่ทำให้เมล็ดแฟลกซ์ดีต่อสุขภาพ

3. ข้าวป่า

ข้าวป่าครึ่งถ้วยตวง (ซึ่งจริงๆ แล้วเป็นพืชตระกูลหญ้า ไม่ใช่ธัญพืช) มีกรดไขมันโอเมก้า 3 สูงถึง 159 มิลลิกรัม นอกจากนี้ยังมีโปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวกล้องเกือบสองเท่า อุดมไปด้วยวิตามินบี 1 และแมกนีเซียม สังกะสี โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส และแมกนีเซียม แต่มีแคลอรีต่ำ ลองทำสุรข้าวป่าผสมข้าวกล้องกับถั่วพีแคนตัวตามนี้ดูสิ

4. ไข่

ไข่สามารถมีคุณค่าทางโภชนาการสูงขึ้นไปเมื่อนำเมล็ดแฟลกซ์และน้ำมันคาโนลาไปผสมในอาหารไก่ ทำให้ไข่ที่ได้รับอาหารเสริมเหล่านี้สามารถออกไข่ที่มีสารอาหารสำคัญ โดยเฉพาะกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งเป็นไขมันดีต่อสุขภาพ ไข่แบรนด์ Eggland's Best มีโอเมก้า 3 สูงเป็นพิเศษ โดยแต่ละฟองมีโอเมก้า 3 ถึง 115 มิลลิกรัม หรือมากกว่าไข่ทั่วไปถึงสองเท่า

5. ถั่วและถั่วป่น

ถั่วและถั่วป่นอุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 จากพืชถึง 280 มิลลิกรัม ทำให้เป็นแหล่งโปรตีนและไฟเบอร์ชั้นดีสำหรับผู้ที่ทานมังสวิรัต นอกจากนี้ ยังมีโปรตีน 8 กรัม และไฟเบอร์ 4 กรัมต่อครึ่งถ้วย ช่วยให้อิ่มนาน เหมาะสำหรับเป็นอาหารว่างเพื่อสุขภาพ

6. วอลนัท

วอลนัทอุดมไปด้วยไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน ซึ่งดีต่อสุขภาพหัวใจ โดยเฉพาะกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งมีปริมาณสูงถึง 2,500 มิลลิกรัมต่อออนซ์ หากนำน้ำมันวอลนัทมาใช้ปรุงผักผัดแทนน้ำมันมะกอก จะได้รับโอเมก้า 3 มากกว่าถึง 10 เท่า นอกจากนี้ จะรับประทานวอลนัทเป็นของว่างแล้ว ยังสามารถนำไปประกอบอาหารได้หลากหลายเมนู ลองค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับประโยชน์ของวอลนัทและวิธีการนำไปประกอบอาหารดู

7. ผลิตภัณฑ์จากนม

จากการศึกษาในวารสาร Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition พบว่า นมจากวัว และ และแพะ ที่เลี้ยงด้วยหญ้า จะมีปริมาณกรดไขมันโอเมก้า 3 สูงกว่านมจากสัตว์ที่กินอาหารประเภทอื่น ๆ หากต้องการเพิ่มปริมาณโอเมก้า 3 มากยิ่งขึ้น ลองมองหาผลิตภัณฑ์นมที่ระบุว่ามีกรดไขมันโอเมก้า 3 บนฉลาก

บริษัท บ้านกฤษณานอร์ธซิงค์ จำกัด

วันที่ 22 พฤศจิกายน 2567

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ผู้ถือหุ้นของ บริษัท บ้านกฤษณานอร์ธซิงค์ จำกัด

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 30 พฤศจิกายน 2567 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 61/479 หมู่บ้าน โรยัล ปาร์ค วิลล่า หมู่ที่ 2 แขวงลำผักชี เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร 10550 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี

วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี

วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ

วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และนำหนึ่งกรรมการ

วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกันด้วย
ักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นาย สิริวัชร รื่นสุคนธ์)
กรรมการ

(นาย ธนศ รื่นสุคนธ์)
กรรมการ

บริษัท แดเนอิล เน็ดเวิร์ค โซลูชั่น จำกัด

วันที่ 22 พฤศจิกายน 2567

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ผู้ถือหุ้น บริษัท แดเนอิล เน็ดเวิร์ค โซลูชั่น จำกัด

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 30 พฤศจิกายน 2567 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 118/153 ชั้นที่ 4 หมู่บ้าน ปรัชญา-ปิยะม 2 ถนนลาดกระบัง แขวงลาดกระบัง เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร 10520 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี

วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี

วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ

วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และนำหนึ่งกรรมการ

วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกันด้วย
ักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาว เพ็ญพัทธ์ มุ่งเมืองกลาง)
กรรมการ

บาตรรื้อเพราะสับมีกัถร่อนฉนใต
คนปล่อยให้กิเลสตัณหา
ตั้งบ้านเรือนอยู่ในใจได้
ก็ต้องทุกข์อยู่เช่นนั้นเหมือนกัน
หลวงปู่จันทร สิริบุญโก



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) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร