

“ผักกูด” ผักพื้นบ้านแร่ธาตุ วิตามินเพียบ เสริมภูมิ บำรุงร่างกาย



หลายคนอาจเข้าใจผิดว่าผักกูดเป็นพืชผักชนิดหนึ่ง แต่ความจริงแล้ว ผักกูดจัดเป็นเฟิร์นชนิดหนึ่งที่มีลำต้นเป็นเหง้าตั้งตรง ลักษณะเด่นคือใบอ่อนที่ม้วนงอคล้ายหอยทาก ซึ่งเป็นส่วนที่เรานำมารับประทานกันทั่วไป ใบของผักกูดเมื่อยังอ่อนจะประกอบแบบขนนกชั้นเดียว แต่เมื่อเจริญเติบโตเต็มที่จะเป็นใบประกอบแบบสองชั้น

ผักกูดมีหลายสายพันธุ์ โดยแต่ละชนิดจะมีรสชาติแตกต่างกันออกไป บางชนิดมีรสขม บางชนิดมีขมนปกคลุมแต่โดยทั่วไปแล้วส่วนใหญ่สามารถนำมารับประทานได้นอกจากการรสชาติที่หลากหลายแล้ว ผักกูดยังมีสรรพคุณทางยาที่แตกต่างกันไปตามสายพันธุ์อีกด้วย

คุณค่าทางโภชนาการของผักกูด

ผักกูด 100 กรัม (ส่วนที่รับประทานได้) อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการที่น่าสนใจ โดยให้พลังงาน 19 กิโลแคลอรี พร้อมเส้นใยอาหาร 1.4 กรัม ที่ช่วยในการขับถ่าย นอกจากนี้ ยังอุดมไปด้วยแร่ธาตุสำคัญ เช่น แคลเซียม 5 มิลลิกรัม ที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน

เหล็ก 36.3 มิลลิกรัม ที่ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง และฟอสฟอรัส 35 มิลลิกรัม ที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง

ยิ่งไปกว่านั้น ผักกูดยังเป็นแหล่งของวิตามินที่หลากหลาย อาทิ วิตามินเอ ซึ่งจำเป็นต่อสายตาและผิวพรรณ วิตามินบี 1 ที่ช่วยในการเผาผลาญอาหาร วิตามินบี 2 ที่ช่วยบำรุงสายตา และวิตามินบี 3 ที่ช่วยในการทำงานของระบบประสาท

สรรพคุณของผักกูด

ผักกูดเป็นพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณมากมาย ช่วยบำรุงร่างกายและรักษาโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะส่วนของใบที่นำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างหลากหลาย ดังนี้

- เสริมสร้างสุขภาพโดยรวม: ผักกูดช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เพิ่มภูมิคุ้มกัน และต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์
- บำรุงโลหิต: ผักกูดอุดมไปด้วยธาตุเหล็ก ซึ่งจำเป็น

ต่อการสร้างเม็ดเลือดแดง ช่วยป้องกันและรักษาโรคโลหิตจาง การรับประทานผักกูดร่วมกับเนื้อสัตว์จะช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดียิ่งขึ้น

- บำรุงสายตา: ผักกูดมีเบตาแคโรทีน ซึ่งเป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอ ที่มีความสำคัญต่อการมองเห็น
 - ควบคุมระดับไขมันในเลือด: ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด
 - ควบคุมความดันโลหิต: ช่วยลดความดันโลหิตสูง
 - ระบบขับถ่ายที่ดี: ผักกูดมีใยอาหารสูง ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ทำให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ
 - ลดการอักเสบ: ช่วยบรรเทาอาการอักเสบในร่างกาย
 - ลดการอักเสบ: ช่วยลดไข้และดับร้อนในร่างกาย
 - บำรุงผิวพรรณ: ช่วยให้ผิวพรรณสดใสเปล่งปลั่ง
- นอกจากนี้ ผักกูดยังมีสรรพคุณอื่นๆ อีกมากมาย เช่น ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ช่วยขับปัสสาวะ และช่วยแก้พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย

บริษัท ซีเนียร์ซอฟต์แวร์เวลอปเม้นท์ จำกัด

วันที่ 13 ธันวาคม 2567

เรื่อง ขอยกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 23 ธันวาคม 2567 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 2991/23-24 อาคารซีเนียร์ซอฟต์แวร์ โครงการริสทธานี ถนนลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณาอนุมัติการจ่ายเงินปันผลของบริษัท

วาระที่ 2 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นาง ภาณิศรา พลไทย)
กรรมการ

บริษัท เจริญธรม เทคโนโลยี (ประเทศไทย) จำกัด

วันที่ 13 ธันวาคม 2567

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท เจริญธรม เทคโนโลยี (ประเทศไทย) จำกัด

ด้วย คณะกรรมการของบริษัท มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 3/2567
ในวันที่ 27 ธันวาคม 2567 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 51/3 อาคารวิภาติทาวเวอร์ ชั้นที่ 14
ห้องเลขที่ 4 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตาม
ระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปีสิ้นสุดวันที่ 31 ธันวาคม 2560
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น
โดยพร้อมเพรียงกันด้วย จ้าขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวพิชญญา อภิรมย์ชัชกุล)
กรรมการบริษัท

คนเราเมื่อตายแล้ว บากเดียวก็เอาติดตัวไปไม่ได้
คนฉลาดเปลี่ยนทรัพย์นั้นให้เป็นบุญเป็นกุศล
ยอมนำติดตัวไปในภพหน้า ชาติหน้าได้

หลวงพ่อเงิน พุทฺธโชติ



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 คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

