

## 6 อาหารธรรมชาติ แหล่งสารอาหารสูง อุดมด้วยวิตามินแร่ธาตุเพียบ



วิตามินมีความสำคัญต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นวิตามินเอ บี ซี หรือไปจนถึงวิตามินเค เพราะเป็นตัวช่วยที่ทำให้ร่างกายเกิดประสิทธิภาพการทำงานที่ดี มีความแข็งแรง ทำให้ฮอร์โมนมีความสมดุล ดังนั้น เราจึงขาดไม่ได้ในเรื่องของการรับวิตามินอย่างเหมาะสมในแต่ละวัน คุณสาว ๆทั้งหลายจึงควรรู้ว่า มี 6 อาหารที่คุณสามารถรับประทานแล้วได้วิตามินสูง โดยแทบไม่จำเป็นต้องใช้อาหารเสริม พร้อมบำรุงร่างกายและเสริมการทำงานของระบบต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพดีขึ้น ถ้าอยากรู้แล้วว่าคืออะไรบ้าง ตามมาดูเลย

### 6 อาหารวิตามินสูง

#### 1. ผักหลากสี

ผักหลากสีล้วนจะอุดมไปด้วยวิตามินเอ โดยเฉพาะในกลุ่มผักที่มีสีส้มอย่างแครอทและผลไม้อย่างแคนตาลูป จะเป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอที่มีคุณภาพสูง นอกจากนี้ยังมีมันเทศ ผักโขม ผักนึ่ง และเนื้อสัตว์บางประเภท ที่อุดมไปด้วยวิตามินเอเช่นกัน

#### 2. ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์

ถ้าต้องการรับวิตามินบีสูง โดยมีครบตั้งแต่วิตามินบี 1 ไปจนถึงวิตามินบี 12 ที่จะเป็นตัวช่วยสร้างพลังงาน และเพิ่มประสิทธิภาพของระบบเผาผลาญ แนะนำให้รับประทานกลุ่มของผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ โดยเน้นเป็นเนื้อแบบไร้ไขมัน ไม่ว่าจะเป็นเนื้อสัตว์ประเภทไหนก็ตาม

และผลิตภัณฑ์จากนมจะเป็นตัวช่วยเสริมวิตามินบี เพื่อให้ร่างกายสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดงอย่างมีประสิทธิภาพ

#### 3. ผลไม้รสเปรี้ยว

ผลไม้ที่มีรสออกเปรี้ยวจะอุดมไปด้วยวิตามินซีสูง ซึ่งวิตามินประเภทนี้มีคุณค่ากับร่างกายของมนุษย์อย่างมาก เพราะนอกเหนือจะทำให้ผิวพรรณสดใสแล้ว ยังเป็นตัวช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้เกิดความแข็งแรงมากขึ้น และเป็นตัวช่วยให้ร่างกายสร้างคอลลาเจนออกมาอย่างเพียงพอ โดยผลไม้รสเปรี้ยวที่ได้รับความนิยมเพิ่มวิตามินซี คือ ส้ม มะนาว เกรปฟรุ้ต สตรอเบอร์รี่ กลุ่มผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ และกีวี เป็นต้น

#### 4. ปลาและเห็ด

เพิ่มวิตามินดีให้กับร่างกายของสาว ๆ ด้วยการรับประทานเนื้อปลาทะเลอย่างปลาแซลมอนและปลาทูน่า รวมทั้งเห็ดหลากหลายชนิด ผลิตภัณฑ์จากนม สาคู และไข่แดง จะช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูก เพราะเป็นส่วนสำคัญที่รักษาความเข้มข้นของแคลเซียมกับฟอสฟอรัสที่ควรรับประทานเข้าไปได้เป็นอย่างดี ทั้งยังเป็นตัวช่วยรักษาระบบภูมิคุ้มกันให้ยังคงทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### 5. ธัญพืช

ภายในธัญพืชจากเมล็ดทานตะวัน เมล็ดอัลมอนต์ และเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ รวมไปถึงเมล็ดพืชทอง จะเต็มไปด้วยวิตามินอีที่สามารถละลายในไขมันได้

พร้อมการเป็นกลุ่มสารต้านอนุมูลอิสระที่ทรงพลัง เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะเข้าไปบำรุงและทำให้เซลล์เกิดความแข็งแรง จึงเป็นตัวช่วยในการป้องกันโรคต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี สำหรับสาว ๆ ที่ต้องการให้ผิวพรรณสดใสและสุขภาพดีอย่างต่อเนื่อง แนะนำการรับประทานวิตามินอีจากกลุ่มของธัญพืช ผักและผลไม้อย่างอโวคาโดและผักโขม รวมไปถึงผักสลัดอีกหลากหลายชนิดใน ปริมาณ 15 มิลลิกรัมต่อวันจะเหมาะสมมากที่สุด

#### 6. ผักใบเขียว

ผักใบเขียวมาหลายชนิด เช่น บร็อคโคลี่ ผักคะน้า ผักโขม รวมไปถึงผักประเภทที่มีใบออกสีขาว สีม่วง อย่างผักตระกูลกะหล่ำ รวมไปถึงผักดอกหลากหลายชนิด จะอุดมไปด้วยวิตามินเคที่สามารถละลายในไขมันได้ดี นำมารับประทานแล้วจะเป็นตัวช่วยในการควบคุมการแข็งตัวของเลือด โดยภายในร่างกายของผู้หญิงควรได้รับประมาณ 90-120 ไมโครกรัมต่อวัน จึงจะถือว่าเหมาะสม

คุณผู้หญิงต้องรับประทานอย่างไร ให้ได้วิตามินสูง แนะนำการรับประทานอาหารทั้ง 6 ประเภทที่ได้แนะนำไว้ข้างต้น จะเป็นตัวช่วยทำให้ร่างกายของคุณได้รับวิตามินหลากหลายประเภทอย่างเหมาะสม พร้อมการรับแร่ธาตุที่มีคุณภาพ เน้นเรื่องรับประทานอาหารสดใหม่จะให้คุณภาพได้ดีมาก

บริษัท บีทีเอสเอ็น จำกัด

วันที่ 17 ธันวาคม 2567

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท บีทีเอสเอ็น จำกัด

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 25 ธันวาคม 2567 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 159/37 อาคารเสริมมิตรทาวเวอร์ ห้อง 2301 ชั้น 23 ถนนสุขุมวิท 21 (อโศก) แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณาการรวมการ เข้า-ออก
- วาระที่ 2 พิจารณาแก้ไขเพิ่มเติมจำนวนหรือชื่อกรรมการซึ่งลงชื่อผูกพันบริษัท
- วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพื่อกันด้วย จักขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวบุรณิ เกิดมาน้อย)  
กรรมการ

คูเรากีมี ๒ คู  
ปากกีมีปากเดียว  
แสดงว่าเราต้องฟังให้มาก  
ต้องพูดให้น้อย  
ท่านพ่อเพ็ญ โขติโก



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

