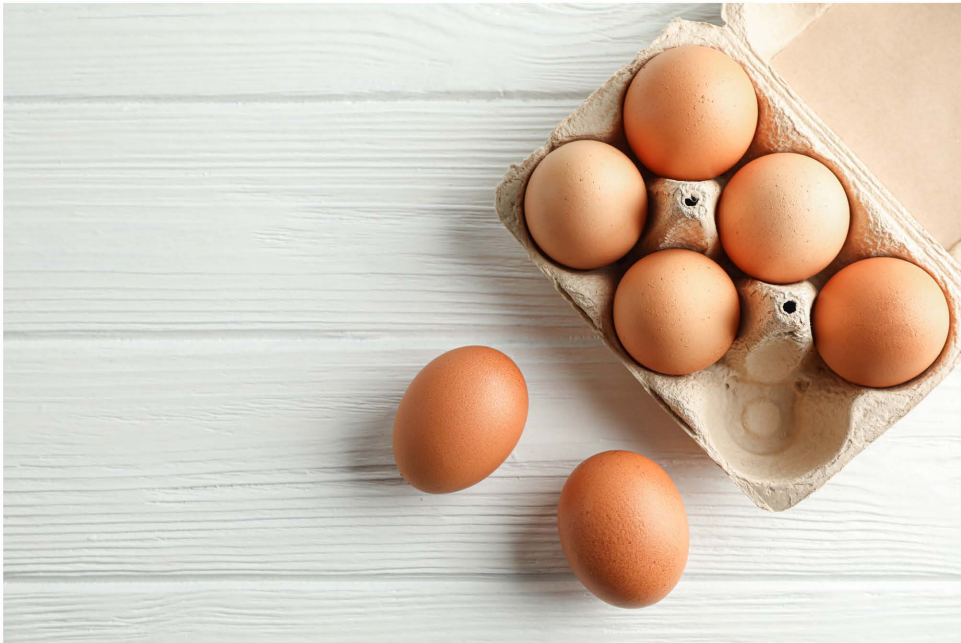


เอาให้คลียร์! ไข่ไก่ กินวันละกี่ฟอง ถึงจะดีต่อสุขภาพ



เราเป็นคนหนึ่งที่เคยได้ยินมาตั้งแต่เด็ก ๆ ว่า เราสามารถทานไข่ไก่ได้มากกว่าวันละ 1 ฟอง แต่หากโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่แล้ว ควรทานไข่ไก่แค่วันละฟองเท่านั้น แต่แล้วบางคนก็ได้ยินมาอีกเหมือนกันว่า ความเชื่อนี้ไม่จริงเสมอไป แล้วเพื่อนๆ สะละ เคยได้ยินมาว่าอย่างไรบ้าง?

ทำไมไข่ไก่ ถึงต้องจำกัดจำนวนฟองในการกินในแต่ละวัน?

ไข่ไก่ โปรตีนหาง่ายราคาไม่แพง ทานง่าย รสชาติดี และปรุงอาหารได้อย่างหลากหลาย เป็นที่ชื่นชอบของคนทุกเพศทุกวัย จึงเป็นหนึ่งในอาหารโปรดของใครหลาย ๆ คนจนอาจเผลอทานจนลืมนับว่าวันหนึ่งๆ ทานไข่ไปมากเท่าใด

แม้ว่าไข่ไก่จะมีโปรตีน และสารอาหารอื่นๆ ที่ดีต่อร่างกาย แต่ก็แอบแฝงไปด้วยคอเลสเตอรอล ที่เป็นสาเหตุของโรคภัยหลายอย่าง เช่น คอเลสเตอรอลในเลือดสูง โรคอ้วน ไชมันพอกตับ และอื่นๆ ดังนั้นจึงมีความเชื่อกันมาตั้งแต่อดีตว่า ควรทานไข่ไก่แค่วันละ 1 ฟองเท่านั้น

ทานไข่ไก่มากเกินไป เป็นอันตรายต่อร่างกายหรือไม่? ถ้าในแง่ของปริมาณคอเลสเตอรอลที่ได้ มีงานวิจัย

หลายฉบับออกมาอธิบายว่า ปริมาณคอเลสเตอรอลในร่างกายที่สูงเกินไป ส่วนใหญ่มักมาจากการสร้างขึ้นเองในร่างกาย มากกว่าอาหารที่ทานเข้าไป ดังนั้นถ้าจะพูดว่าทานไข่ไก่มากๆ คอเลสเตอรอลในเลือดจะสูงขึ้นจนทำให้เป็นโรค อาจจะไม่จริงเสมอไป

แต่หากพูดถึงว่า การทานไข่ไก่เป็นอันตรายต่อร่างกายในแง่อื่นหรือไม่ การได้รับสารอาหารประเภทเดิมๆ มากจนเกินไป ไม่เป็นผลดีต่อร่างกายอย่างแน่นอน นอกจากนี้เราจะได้รับโปรตีนมากเกินไปแล้ว อาจทำให้ไตทำงานหนักเกินไปได้เช่นกัน

เราควรทานไข่ไก่วันละกี่ฟอง?

หากคุณมีร่างกายที่แข็งแรงปกติ ไม่อ้วนเกินไปมาตรฐานไม่เป็นโรคเบาหวาน โรคไต หรือมีความเสี่ยงคอเลสเตอรอลในเลือดสูง สามารถทานไข่ได้เฉลี่ยวันละ 1 ฟอง หรือสัปดาห์ละ 7 ฟอง

แต่ใครที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพดังกล่าว อาจหลีกเลี่ยงไข่แดงที่เป็นส่วนที่คอเลสเตอรอลสูงกว่าไข่ขาวได้

กินไข่อย่างไรให้ได้ประโยชน์สูงสุด

1.ทานไข่ที่ผ่านกรรมวิธีทำอย่างหลากหลาย อย่างทานแค่เพียงไข่เจียว ไข่ดาว ลงเปลี่ยนหมุนเวียนมาทานไข่ต้ม ไข่ตุ๋น ไข่คน ไข่ดาวน้ำ หรือเมนูไข่อื่นๆ บ้าง เพื่อลด

คอเลสเตอรอลส่วนเกินจากน้ำมันที่ใช้ทอดไข่

2.ไม่ควรทานไข่ดิบ หรือไข่ลวก เพราะนอกจากจะย่อยยากแล้ว ยังอาจมีเชื้อซาลโมเนลลาที่ทำให้มีไข้ อาเจียน หรือท้องเสีย และคุณค่าทางสารอาหารบางอย่างในไข่อาจให้ผลได้ไม่เต็มที่เท่าที่ควรจะเป็น

3.ทานควบคู่ไปกับอาหารอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นข้าวกล้อง หรือผักต่างๆ เพื่อให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วน และดูดซับเอาคอเลสเตอรอลส่วนเกินออกไปบ้าง

4.ไม่จำเป็นต้องมีไข่เพิ่มในทุกเมนูอาหารก็ได้ หากเมื่อนั้นมีปริมาณโปรตีนจากเนื้อสัตว์ และพืช มากเพียงพออยู่แล้ว

5.ในเมื่อในไข่มีทั้งโปรตีน และคอเลสเตอรอล ดังนั้นเราควรทานอาหารประเภทโปรตีน และคอเลสเตอรอลอื่นๆ ให้สมดุล อย่ให้มากเกินไป

6.เลือกทานไข่ไก่จากแหล่งผลิตที่สามารถเชื่อถือได้ในมาตรฐานความปลอดภัย ล้างไข่ก่อนนำมาปรุงอาหาร เพื่อหลีกเลี่ยงการรับเชื้อโรคต่างๆ เข้าสู่ร่างกาย

บริษัท มัลติแม็กซ์ ชิปปิง จำกัด จำกัด
399 อาคาร อินเตอร์เซนจ์ 21 ห้องเลขที่ 2414 ชั้นที่ 24
ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร

วันที่ 18 ธันวาคม 2567

เรื่อง ขอเชิญประชุมตามบัญชีรายชื่อที่ 1/2566
เรียน ท่านผู้ถือหุ้น

ด้วยคณะกรรมการ บริษัท มัลติแม็กซ์ ชิปปิง จำกัด จำกัด ได้มีมติให้เรียกประชุมตามบัญชีรายชื่อที่ 1/2566 ในวันที่ 2 มกราคม 2568 เวลา 09.00 น. ณ ที่ทำการของบริษัทฯ 399 อาคาร อินเตอร์เซนจ์ 21 ห้องเลขที่ 2414 ชั้นที่ 24 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร โดยมีระเบียบวาระการประชุมต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมบัญชีรายชื่อที่ 1/2566 ซึ่งประชุมเมื่อวันที่ 30 เมษายน 2566
- วาระที่ 2 รับทราบรายงานของคณะกรรมการเกี่ยวกับผลการดำเนินงานในรอบปีที่ผ่านมา
- วาระที่ 3 พิจารณารับรองงบดุล บัญชีกำไรขาดทุน งบกำไรขาดทุนสุทธิ และงบกำไรขาดทุนสุทธิ วันที่ 31 ธันวาคม 2566
- วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีของบริษัท และกำหนดค่าตอบแทน ให้แก่ผู้สอบบัญชี
- วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงขอเชิญผู้ถือหุ้นเข้าร่วมประชุม ตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพรียงกัน ณ ที่ทำการของบริษัทฯ เลขที่ 399 อาคาร อินเตอร์เซนจ์ 21 ห้องเลขที่ 2414 ชั้นที่ 24 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร



ขอแสดงความนับถือ

(นชอง บุน 7)
กรรมการผู้จัดการ

จิตใจของเราทำดีเวลาไหน มันก็ดีเวลานั้น
ความดี ความชั่ว ไม่ขึ้นกับฟ้ากับดิน
ขึ้นอยู่กับจิตกับใจ กับความประพฤติของเรา
หลวงปู่หล้า เขมปัตโต



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 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 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

