

7 ประโยชน์ของ “กระเจี๊ยบเขียว” ที่คุณอาจไม่รู้



กระเจี๊ยบเขียว เป็นพืชสมุนไพรท้องถิ่นที่อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระมากมาย การบริโภคกระเจี๊ยบเขียวเป็นประจำ อาจช่วยส่งผลดีต่อสุขภาพ ซึ่งส่งผลดีต่อร่างกายของเรา

ถ้าจะบอกว่าชาวญี่ปุ่นนิยมทาน กระเจี๊ยบเขียว มาก ทุกคนจะเชื่อหรือเปล่านั้น? ทานสดๆ นำไปประกอบอาหารต่างๆ สารพัดเมนูอีกต่างหาก ขนาดไปเวียดนาม ที่นั่นยังเลิฟกระเจี๊ยบเขียวให้มาอย่างทานกันสดๆ อีกด้วย ไม่ใช่แค่รสชาติที่ดี แต่เป็นเพราะสรรพคุณดีๆ ของกระเจี๊ยบเขียวมีแหละ ที่ทำให้ใครต่อใครก็หันมาทานกันมากมาย จะมีประโยชน์ในด้านใดบ้าง มาดูกันค่ะ

มหัศจรรย์เมนูกระเจี๊ยบเขียว เพื่อสุขภาพ สรรพคุณ

อัดแน่น

ประโยชน์ของกระเจี๊ยบเขียว

1. ช่วยลดน้ำตาลในเลือด เหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน และคนที่กำลังควบคุมน้ำตาล-น้ำหนัก
2. ลดอาการท้องผูก เพราะมีเมือกที่ช่วยให้อุจจาระอ่อนตัวขึ้น และยังมีส่วนช่วยในการขับถ่าย
3. ลดคอเลสเตอรอลในร่างกาย
4. ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคกระเพาะอาหาร เชื้อแบคทีเรียในกระเพาะอาหารอักเสบ และลำไส้ใหญ่
5. ใครที่เป็นโรคกระเพาะอาหารอยู่แล้ว การทานกระเจี๊ยบเขียวพร้อมเมือกเหนียวๆ ใส่ๆ จะช่วยเข้าไปเคลือบแผลในกระเพาะอาหารได้อีกด้วย
6. มีกระเจี๊ยบต้มเกลืออ่อนๆ สามารถแก้อาการกรดไหลย้อนได้

7. มีไฟเลตสูง ช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดแดง และเป็นสิ่งจำเป็นต่อการพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์ ดังนั้นจึงเหมาะกับหญิงมีครรภ์

วิธีรับประทานกระเจี๊ยบเขียว

สามารถหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ทานสดๆ ได้เลย หรือจะนำไปประกอบอาหารกับเมนูอื่นๆ นำไปย่างด้วยไฟอ่อนๆ หรือจะทานผสมกับน้ำผึ้ง นมมะนาว หรือไอศกรีมก็ได้ค่ะ

บริษัท ท็อป มิราเคิล แมนเนจเม้นท์ จำกัด

วันที่ 16 เมษายน พ.ศ. 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท

ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน พ.ศ. 2568 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 68 ซอยล้นเลื้อยสุรณ 2 สุขุมวิท 70/3 แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 พิจารณาก่อนอนุมัติงบการเงิน สำหรับปีสิ้นสุด ณ วันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2567
- วาระที่ 3 พิจารณาเลือกตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทน
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นหากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทนด้วย จักขอขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

นายธีระศักดิ์ อัจริยวิทยกุล
กรรมการ

บริษัท นวนาเคิฟท์ อิมพอร์ตเอ็กซ์ปอร์ต จำกัด

วันที่ 16 เมษายน พ.ศ. 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท

ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน พ.ศ. 2568 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 146/17-18 หมู่ 14 ถนนสุขสวัสดิ์ ตำบลบางพึ่ง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 พิจารณาก่อนอนุมัติงบการเงิน สำหรับปีสิ้นสุด ณ วันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2567
- วาระที่ 3 พิจารณาเลือกตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทน
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นหากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทนด้วย จักขอขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวไพลิน วงษานา / นางสาววรรณเพ็ญ อัมพันธ์วรรณ
กรรมการ

บริษัท ไทยเด็ค พิวตี จำกัด วันที่ 16 เมษายน พ.ศ. 2568 เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน พ.ศ. 2568 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 73/64-65 ถนนอิสรภาพ แขวงจรัญบุรี เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้ วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา วาระที่ 2 พิจารณาก่อนอนุมัติงบการเงิน สำหรับปีสิ้นสุด ณ วันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2567 วาระที่ 3 พิจารณาเลือกตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทน วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นหากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทนด้วย จักขอขอบคุณยิ่ง ขอแสดงความนับถือ นายยุทธกร กิตติธาดาศัญกุล กรรมการ	บริษัท เอ็มทีซี เซ็นเตอร์ จำกัด วันที่ 16 เมษายน พ.ศ. 2568 เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน พ.ศ. 2568 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 278/39 ถนนไทยรามัญ แขวงสามวาตะวันตก เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้ วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา วาระที่ 2 พิจารณาก่อนอนุมัติงบการเงิน สำหรับปีสิ้นสุด ณ วันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2567 วาระที่ 3 พิจารณาเลือกตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทน วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นหากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทนด้วย จักขอขอบคุณยิ่ง ขอแสดงความนับถือ นายไกรสร ห้องกุลลาบ กรรมการ
---	--

บริษัท พัฒนาการกองทุนศาสนสัมพันธ์ จำกัด

วันที่ 16 เมษายน พ.ศ. 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท

ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน พ.ศ. 2568 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 52/123 หมู่ที่ 7 ตำบลหลักหก อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 พิจารณาก่อนอนุมัติงบการเงิน สำหรับปีสิ้นสุด ณ วันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2567
- วาระที่ 3 พิจารณาเลือกตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทน
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นหากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทนด้วย จักขอขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

นายอาทิตย์ พรทรัพย์บุเรี
กรรมการ

บริษัท ศูนย์ฝึกอบรมมารีนเนอรี่ไทย จำกัด

วันที่ 16 เมษายน พ.ศ. 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท

ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน พ.ศ. 2568 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 68 ซอยลวงเจ็อนสุรณ 2 สุขุมวิท 70/3 แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 พิจารณาก่อนอนุมัติงบการเงิน สำหรับปีสิ้นสุด ณ วันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2567
- วาระที่ 3 พิจารณาเลือกตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทน
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นหากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทนด้วย จักขอขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

นายธีระศักดิ์ อัจฉริยวิทยกุล
กรรมการ

อย่าหยุดตัวเองไว้กับความทุกข์
คุณมีสิทธิ์ที่จะมีความสุขไม่น้อยไปกว่าคนอื่น

ว.วชิรเมธี



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

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 **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** 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 **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)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

