

รู้จักผักบุ้งนา ผักสดเคียงคู่ส้มตำ พร้อมประโยชน์เต็มเปี่ยม



ผักบุ้งนา เป็นผักน้ำที่คุ้นเคยในครัวไทย นิยมรับประทานสดหรือปรุงอาหารหลากหลายเมนู โดยเฉพาะกินคู่กับส้มตำเพิ่มความกรอบสดชื่น

ผักบุ้งนาคืออะไร

ผักบุ้งนา เป็นพืชชนิดหนึ่งที่ลำต้นกลมกลวง ใบเรียวยาวแหลม สีเขียวสด มีรากแช่อยู่ในน้ำ พบได้ตามท้องนา คลอง หนองน้ำ และแหล่งน้ำจืดทั่วไป แตกต่างจากผักบุ้งจีนที่ปลูกบนดินและลำต้นแบนกว่า

สารอาหารสำคัญในผักบุ้งนา

ในผักบุ้งนา มีวิตามินเอสูงมาก ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยบำรุงสายตา วิตามินซีช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ธาตุเหล็กช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง และใยอาหารสูงช่วยกระตุ้นระบบย่อยและขับถ่าย นอกจากนี้ยังมีแคลเซียมและแมกนีเซียมที่ช่วยบำรุงกระดูกและกล้ามเนื้อ

ประโยชน์ของผักบุ้งนาต่อสุขภาพ

บำรุงสายตาและผิวพรรณ

สารเบต้าแคโรทีนในผักบุ้งนา ช่วยลดความเสี่ยงของจอประสาทตา ช่วยป้องกันโรคตาบอดตอนกลางคืนและบำรุงผิวพรรณให้สดใส ลดริ้วรอยเหี่ยวย่น

ส่งเสริมระบบย่อยอาหารและลำไส้

ใยอาหารจากผักบุ้งนา ช่วยเพิ่มกากใยในลำไส้ กระตุ้นการขับถ่าย ลดอาการท้องผูก และช่วยชำระล้างสารพิษในลำไส้ใหญ่

ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและความดันโลหิต

สารต้านอนุมูลอิสระและแมกนีเซียมในผักบุ้งนา ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลและความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ลดความเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคหัวใจ

ต้านการอักเสบและเสริมภูมิคุ้มกัน

สารฟลาโวนอยด์และวิตามินซีในผักบุ้งนา มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ช่วยลดอาการอักเสบเรื้อรังและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง

ช่วยป้องกันโรคเมะเร็งบางชนิด

งานวิจัยพบว่าสารต้านอนุมูลอิสระในผักบุ้งนา อาจช่วยยับยั้งเซลล์มะเร็งบางชนิดได้ เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่และมะเร็งเต้านม

วิธีการกินผักบุ้งนาให้ได้ประโยชน์สูงสุด

รับประทานสด

กินผักบุ้งนาสดๆ ช่วยคงวิตามินและแร่ธาตุไว้ครบถ้วน รวมถึงช่วยเพิ่มรสชาติและความกรอบสดชื่น

นำไปผัดหรือต้ม

การผัดหรือต้มผักบุ้งนาด้วยไฟไม่แรงเกินไป จะช่วยรักษาคคุณค่าทางโภชนาการไว้ได้ดี และทำให้กินง่ายขึ้น

หลีกเลี่ยงการปรุงด้วยความร้อนสูงนาน

เพราะอาจทำลายวิตามินบางชนิดโดยเฉพาะวิตามินซีและวิตามินเอ

ข้อควรระวังในการบริโภคผักบุ้งนา

ล้างให้สะอาดก่อนรับประทาน

เพื่อลดความเสี่ยงจากสารตกค้างและเชื้อโรคที่อยู่ในแหล่งน้ำธรรมชาติ

ระวังสำหรับผู้มีปัญหาไต

เพราะผักบุ้งนามีโพแทสเซียมสูง ผู้ป่วยโรคไตควรจำกัดการบริโภคเพื่อป้องกันภาวะโพแทสเซียมในเลือดสูง

ปริมาณที่เหมาะสม

ควรกินในปริมาณพอเหมาะไม่มากเกินไป เพื่อประโยชน์ที่ดีต่อสุขภาพโดยรวม

ผักบุ้งนาเป็นผักน้ำยอดนิยมในอาหารไทย โดยเฉพาะ

กินคู่ส้มตำ อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ ช่วยบำรุงสายตา ระบบย่อยอาหาร ลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง และอาจช่วยป้องกันมะเร็งได้ ทั้งนี้ควรล้างให้สะอาดและกินในปริมาณเหมาะสมเพื่อประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพ

ประกาศ

บริษัท นูเน็กซ์ จำกัด

วันที่ 18 สิงหาคม 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท นูเน็กซ์ จำกัด ทะเบียนเลขที่ 0105547157481

ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้มีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 28 สิงหาคม 2568 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานใหญ่ของบริษัทฯ เลขที่ 512/401 หมู่ที่ 6 แขวงบางปะกอก เขตบางพลี กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณาสั่งกรรมการเข้าใหม่

วาระที่ 2 พิจารณาแก้ไขอำนาจกรรมการของบริษัท

วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ ถ้ามี

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทน จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

นายธนฤต สมเกียรติกุล
กรรมการ

ศาสนา
ไม่ได้เสื่อมเพราะหลักธรรม
แต่เสื่อมเพราะตัวบุคคล
ไม่ใส่ใจในหลักศาสนา
ปยสโณภิกขุ



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

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**

