

เกลือไอโอดีนจำเป็นแค่ไหน ต่างจากเกลือธรรมดาอย่างไร?



ความแตกต่างระหว่าง “เกลือไอโอดีน” กับเกลือทั่วไป รู้ไว้เพื่อสุขภาพไทรอยด์ที่ดี หลายคนอาจใช้เกลือปรุงอาหารทุกวันโดยไม่รู้ว่ามีต่างกันแค่ไหนระหว่างเกลือทั่วไปกับ เกลือไอโอดีนความจริงคือเกลือทั้งสองชนิดนี้ให้ผลต่อสุขภาพที่ต่างกันโดยสิ้นเชิง โดยเฉพาะในเรื่องของการป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับต่อมไทรอยด์ การทำความเข้าใจความแตกต่างนี้จะช่วยให้คุณเลือกใช้เกลือได้อย่างเหมาะสม

ทำไมต้องเติมไอโอดีนในเกลือ
ไอโอดีนเป็นแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการเพื่อสร้างฮอร์โมนไทรอยด์ ซึ่งมีหน้าที่สำคัญในการควบคุมการเจริญเติบโต การทำงานของสมอง และระบบเผาผลาญพลังงานในร่างกาย การขาดไอโอดีนอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพหลายอย่างได้

การขาดไอโอดีนอาจทำให้เกิดโรคคอพอก เหนื่อยง่าย สมองริ้น หรือในเด็กอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางสมองได้ ดังนั้น การเสริมไอโอดีนในเกลือจึงเป็นมาตรการสำคัญที่ช่วยให้ทุกคนได้รับแร่ธาตุที่จำเป็น

ความแตกต่างระหว่างเกลือแต่ละชนิด

เกลือไอโอดีน คือเกลือที่ผ่านการเติมสารไอโอดีนเข้าไปเพื่อช่วยป้องกันภาวะขาดไอโอดีนและโรคคอพอก เกลือชนิดนี้จึงเหมาะสำหรับใช้ปรุงอาหารในชีวิตประจำวันเพื่อเสริมสุขภาพที่ดี

เกลือธรรมดา เช่น เกลือเม็ดหรือเกลือแกงทั่วไป ไม่มีการเสริมไอโอดีน จึงใช้ได้แค่ให้รสเค็ม แต่ไม่ช่วยเรื่องสารอาหารที่จำเป็นต่อต่อมไทรอยด์

เกลือทะเลและเกลือหิมาลายัน แม้จะมีแร่ธาตุบางชนิด เช่น แมกนีเซียมหรือเหล็ก แต่มีปริมาณไอโอดีนน้อยมาก ซึ่งไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน

ใช้เกลือไอโอดีนอย่างไรให้ได้ประโยชน์สูงสุด
การใช้เกลือไอโอดีนอย่างถูกวิธีจะช่วยรักษาปริมาณไอโอดีนไว้ได้มากที่สุด โดยขอแนะนำที่ควรปฏิบัติดังนี้:

-เลือกซื้อ: ควรเลือกซื้อเกลือที่มีคำว่า “เสริมไอโอดีน” ระบุบนฉลากสินค้า

-การเก็บรักษา: ควรเก็บไว้ในภาชนะปิดสนิท หลีกเลี่ยงความชื้นและแสงแดด เพราะไอโอดีนจะระเหยได้ง่าย

-เวลาปรุง: ควรเติมเกลือตอนอาหารเกือบสุก ไม่ควรใส่ตั้งแต่เริ่มปรุง เพราะความร้อนสูงจะทำให้ไอโอดีนสลายไป

-ปริมาณที่เหมาะสม: ควรใช้ในปริมาณที่พอดีประมาณไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน เพื่อป้องกันภาวะโซเดียมเกิน

ใครบ้างที่ควรระวังการใช้เกลือไอโอดีน
ผู้ที่มิโรคไทรอยด์บางประเภท โดยเฉพาะคนที่มีความไทรอยด์ทำงานเกิน ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้เกลือเสริมไอโอดีน เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ

นอกจากนี้ ผู้ที่กินอาหารเสริมไอโอดีนอยู่แล้ว ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคเกลือไอโอดีนซ้ำซ้อน เพื่อป้องกันไม่ให้อาหารได้รับไอโอดีนเกินขนาด

เกลือไอโอดีน ทางเลือกเพื่อสุขภาพต่อมไทรอยด์
เกลือไอโอดีน คือเกลือที่ควรมีติดครัวทุกบ้าน เพราะช่วยเสริมสารไอโอดีนที่ร่างกายขาดไม่ได้ การได้รับไอโอดีน อย่างเพียงพอจะช่วยให้ต่อมไทรอยด์ทำงานสมดุลและป้องกันโรคคอพอกได้ แต่ต้องใช้ในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อไม่ให้ร่างกายได้รับโซเดียมมากเกินไป

ประกาศ

บริษัท เอส คอมมิวนิเคชั่น จำกัด

วันที่ 19 พฤศจิกายน 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท เอส คอมมิวนิเคชั่น จำกัด ทะเบียนเลขที่ 0105561007725

ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการของบริษัทฯ มีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2568 ในวันเสาร์ที่ 6 ธันวาคม 2568 เวลา 10.00 น. ณ ที่ทำการของบริษัทฯ ดังอยู่เลขที่ 111 ซอยเจริญสัมพันธ์ 1 ถนนพหลโยธิน แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณาเรื่องสร้างรายได้
- วาระที่ 2 พิจารณางบกำไรขาดทุน
- วาระที่ 3 พิจารณาการดำเนินงานของบริษัท
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นโปรดเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากผู้ถือหุ้นไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ด้วยตนเอง โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้แทนเข้าร่วมประชุมแทน จักขอขอบคุณ

ขอแสดงความนับถือ

นายเสกสรรค์ โรจนธิดาตฤณ
ผู้จัดการบัญชี

เราสร้างควมดีกับใคร เราก็ดีใจ
ถึงเขาไม่รู้ เราก็รู้
ในทำนองเดียวกัน
การทำความชั่ว
ถึงเขาไม่รู้ เราก็รู้
หลวงพ่จารย์ สุตธัมโม



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)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

