

ผัก 5 ชนิดที่อุดมไปด้วยแคลเซียมที่คุณควรทานเป็นประจำ



คนที่มีสุขภาพแข็งแรง อายุ 19-50 ปี ต้องการแคลเซียม 1,000 มิลลิกรัม และผู้ที่มีอายุ 51-70 ปี ต้องการแคลเซียม 1,200 มิลลิกรัมต่อวัน การรับประทานผัก 5 ชนิดต่อไปนี้สามารถให้แคลเซียมแก่ร่างกายได้ในปริมาณที่ดี ซึ่งดีต่อกระดูกและฟัน

บร็อคโคลี่

บร็อคโคลี่ปรุงสุก 100 กรัมมีแคลเซียมประมาณ 40-62 มิลลิกรัม อย่างไรก็ตาม ปริมาณแคลเซียมในอาหารขึ้นอยู่กับวิธีการปรุง ผักชนิดนี้ยังมีวิตามินซี กลูโคซิโนเลต และซัลโฟราเฟน ซึ่งเป็นสารประกอบจากพืชที่ช่วยล้างพิษในร่างกาย

ผักโขม

ผักโขม 100 กรัมมีแคลเซียมประมาณ 99 มิลลิกรัม และยังอุดมไปด้วยธาตุเหล็ก วิตามินซี แมกนีเซียม เบตาแคโรทีน ลูทีน และซีแซนทีน คุณสามารถปรุงผักโขมเป็นสมูทตี้ ซุป และสลัดได้

กะหล่ำปลี

นอกจากแคลเซียมแล้ว กะหล่ำปลียังมีสารประกอบอย่างซัลโฟราเฟนและอินโดล ซึ่งมีคุณสมบัติต้านมะเร็ง อาหารชนิดนี้ยังอุดมไปด้วยไฟเบอร์และน้ำ ซึ่งดีต่อการย่อยอาหารและการเผาผลาญ

คะน้า

ผักเคลปรุงสุก 100 กรัม มีแคลเซียมประมาณ 180 มิลลิกรัม ผักชนิดนี้ยังอุดมไปด้วยวิตามินเอ ซี และฟลาโวนอยด์ เช่น

เคอร์ซีติน ซึ่งช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบ และชะลอริ้วรอยแห่งวัย ผักเคล ใส่ในสลัด หรือปั่นใส่ในสมูทตี้ก็มีประโยชน์ต่อสุขภาพเช่นกัน

กระเจียบเขียว

กระเจียบเขียว 100 กรัมมีแคลเซียมประมาณ 82 มิลลิกรัม นอกจากแคลเซียมซึ่งมีความสำคัญต่อสุขภาพกระดูกแล้ว กระเจียบเขียวยังมีสารอาหารจำเป็นอื่นๆ อีกมากมาย เช่น แมกนีเซียมและวิตามินเค ซึ่งช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี ดีต่อหัวใจ และรักษาระดับความดันโลหิตโดยรวม

ประกาศสดท่น

บริษัท ศคารบ สติ จำกัด
ทะเบียนเลขที่ 0105566039391

ด้วยที่ประชุมผู้ถือหุ้นของบริษัท จีอาร์ จำกัด ได้มีมติเลือกเมื่อวันที่ 15 พฤศจิกายน 2568 ให้กลุ่มของบริษัท จีอาร์ จำกัด (มหาชน) รับซื้อหุ้นสามัญของบริษัท จีอาร์ จำกัด (มหาชน) จำนวน 1,000,000 หุ้น คิดเป็นร้อยละ 100 ของจำนวนหุ้นสามัญที่ออกและชำระแล้ว ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2568 โดยมีรายละเอียดการรับซื้อหุ้นสามัญของบริษัท จีอาร์ จำกัด (มหาชน) ดังต่อไปนี้

จะมีนั้น หากผู้ใดจะตัดกิจการของตน ก็ให้ยอมแลกกับครอบครัว ณ สถานที่ซึ่งอยู่
เลขที่ 3 ซอยพหลโยธิน 3 แขวงวัดท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร ภายในกำหนด
สามสิบวัน นับแต่วันประกาศเป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 24 พฤศจิกายน 2568

นายชนิทัศน์ ศรีเทพภูมิ
(นายชนิทัศน์ ศรีเทพภูมิ)
กรรมการ

คนจำนวนมาก
ทำบุญเพื่อให้ตนดีใจ
แต่ไม่ได้ทำบุญเพื่อให้ใจตนดี
พุทธศาสนิกฯ



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**

