

ประโยชน์กระเจี๊ยบเขียว ผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ ช่วยลดน้ำตาลได้จริงไหม



“กระเจี๊ยบเขียว” อาจดูเป็นเพียงผักพื้นบ้านที่พบได้ทั่วไป แต่รู้หรือไม่ว่ามันถูกยกให้เป็นซูเปอร์ฟู้ดของสายเฮลตี้ เพราะมีทั้งไฟเบอร์สูง วิตามินหลากหลาย และที่หลายคนสนใจที่สุดคือ สารพอลิแซ็กคาไรด์ ซึ่งกลายเป็นประเด็นที่หลายคนอยากรู้ว่า จริงหรือไม่? บทความนี้จะพาไปไขความลับของกระเจี๊ยบเขียว พร้อมเหตุผลว่าทำไมผักพื้นบ้านชนิดนี้ถึงกลายเป็นไอเท็มสุขภาพที่ไม่ควรมองข้าม

กระเจี๊ยบเขียวคืออะไร?

กระเจี๊ยบเขียว (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Abelmoschus esculentus*) เป็นพืชล้มลุกที่ปลูกง่ายในเขตร้อน มีฝักสีเขียวเข้มยาวคล้ายพริกหยวก ลักษณะเด่นคือฝักเรียวยาวเป็นเหลี่ยมๆ ที่มีขนอ่อนๆ เล็กน้อย แต่พระเอกตัวจริงที่ทำให้กระเจี๊ยบเขียวโดดเด่นไม่เหมือนใครคือ สารเมือก (Mucilage) ที่อยู่ข้างใน สารเมือกนี้จัดอยู่ในกลุ่มใยอาหารชนิดละลายน้ำได้ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายแบบสุดๆ

เจาะลึก! ทำไมกระเจี๊ยบเขียวถึงช่วยลด

น้ำตาลได้?

นี่คือเหตุผลหลักที่ทำให้กระเจี๊ยบเขียวเป็นผักที่นำจับตาสำหรับผู้ป่วยเบาหวานและผู้ที่ต้องการควบคุมระดับน้ำตาล:

1.ชะลอการดูดซึมน้ำตาล

สารเมือกในกระเจี๊ยบเขียวทำหน้าที่เหมือนฟองน้ำหรือเจลที่ไปเคลือบผนังลำไส้ ครัว ทำให้อาหารย่อยช้าลง การที่น้ำตาลค่อยๆ ถูกดูดซึม จะช่วยป้องกันไม่ให้น้ำตาลในเลือดพุ่งสูงปรี๊ดหลังมื้ออาหาร ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมากๆ สำหรับการควบคุมระดับน้ำตาล

2.ลดภาวะอินซูลิน

เมื่อน้ำตาลถูกดูดซึมช้าลง ตับอ่อนก็ไม่จำเป็นต้องหลั่งอินซูลินออกมาในปริมาณมากและรวดเร็ว ทำให้ตับอ่อนทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น และช่วยยืดอายุการทำงานของตับอ่อนได้ด้วย

3.ใยอาหารสูงปรี๊ด... ช่วยคุมหิว

นอกจากสารเมือกแล้ว กระเจี๊ยบเขียวยังอุดมไปด้วย

ใยอาหารสูงมาก ซึ่งช่วยให้รู้สึกอิ่มนานขึ้น ลดความอยากอาหารจุกจิก และช่วยลดปริมาณการบริโภคอาหารโดยรวม ซึ่งส่งผลดีต่อการควบคุมน้ำหนักและระดับน้ำตาลไปพร้อมๆ กัน

4.ลดคอเลสเตอรอล

ใยอาหารในกระเจี๊ยบเขียวยังช่วย ดักจับไขมันและคอเลสเตอรอลส่วนเกิน ในทางเดินอาหาร ก่อนที่ร่างกายจะดูดซึม ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดลดลง ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพโดยรวมของผู้ป่วยเบาหวานและทุกคน

สรุป: กระเจี๊ยบเขียว... มิตรแท้สายเฮลตี้! กระเจี๊ยบเขียวไม่ได้มีดีแค่ความกรุบกรอบ แต่เต็มไปด้วยคุณค่า ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเบาหวาน ระบบขับถ่าย หรือสุขภาพหัวใจ เป็นผักที่กินง่าย แลกราคาไม่แพง เหมาะกับยุคที่สุขภาพดีต้องเริ่มจากของใกล้ตัว ลองหันกลับมามองกระเจี๊ยบเขียวใหม่ แล้วจะรู้ว่าผักพื้นบ้านธรรมดาๆ นี่แหละ คือของดีของจริง!

ประกาศ
บริษัท บี ยูเอ็ม โสติกส์ จำกัด

วันที่ 4 มีนาคม 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท เฮอร์ ออูมิเนีย แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด ทะเบียนเลขที่ 0105567195612

ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการของบริษัทฯ มีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2569 ในวันพฤหัสบดีที่ 19 มีนาคม 2569 เวลา 08.00 น. ณ ที่ทำการของบริษัทฯ ตั้งอยู่เลขที่ 7 ซอยพุทธบูชา 26 แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระการประชุมดังกล่าวไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณาเรื่องสรรจัดการชำระบัญชี
- วาระที่ 2 พิจารณางบเลิกบริษัทจำกัด
- วาระที่ 3 พิจารณารายงานการชำระบัญชี
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอเชิญผู้ถือหุ้นโปรดเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากผู้ถือหุ้นไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ช่วยตนเอง โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นเข้าร่วมประชุมแทน จักขอขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวณัฐกรณี ลิ้มกุล
ผู้ชำระบัญชี

มนุษย์อาบน้ำชำระกายวันละสองครั้ง
เพื่อกำจัดเหวือโคลสิ่งโสโครกที่เกาะร่างกาย
แต่ไม่เคยคิดจะชำระจิตให้สะอาดแม้เพียงนาที

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังษี)



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ช๕5๒**

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 เลียบบ้างเหนือ

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) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร