

8 อาหารธาตุเหล็กสูง กินบำรุงเลือด แก้อาภาวะโลหิตจางได้เยี่ยม!



อาหารธาตุเหล็กสูง กินบำรุงเลือด

1.ตับ เลือด และเนื้อสัตว์ต่าง ๆ

อาหารประเภทตับ เลือด และเนื้อสัตว์นั้น อุดมไปด้วยธาตุเหล็กในรูปแบบสารประกอบฮีม (Heme Iron) ที่ร่างกายเราสามารถดูดซึมสารอาหารและนำไปใช้ได้เป็นอย่างดี แนะนำให้กินอาหารในกลุ่มนี้เพื่อช่วยบำรุงเลือด โดยเฉพาะเนื้อแดงเป็นประจำสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

2.ธัญพืช แป้ง ไข่ และผักสีเขียวเข้ม

ธาตุเหล็กจากอาหารกลุ่มนี้เป็นสารประกอบธาตุเหล็กที่ไม่ใช่ฮีม (Nonheme Iron) พบได้มากจากอาหารกลุ่มประเภทธัญพืช แป้ง ไข่และผักสีเขียวเข้ม อย่างเช่น ผักคะน้า บรอกโคลี หน่อไม้ฝรั่ง ผักบุง และมะรุม แต่ควรกินพร้อมกับอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น มะละกอ ส้ม และมะนาว ฯลฯ เพื่อให้การดูดซึมสารดังกล่าวทำงานได้ดียิ่งขึ้น

3.อาหารทะเล ปลา เบ็ด ไก่ ม้าม และไข่แดง

อาหารกลุ่มนี้เป็นธาตุเหล็กที่อยู่ในรูปของสารประกอบฮีม (Heme Iron) ที่ร่างกายสามารถดูดซึมนำสารอาหารไปใช้งานได้เป็นอย่างดี เพราะมีอัตราการดูดซึมถึงร้อยละ 20-30 และหากกินอาหารกลุ่มนี้

ร่วมกับวิตามินซีจากผลไม้ด้วยแล้ว ก็จะช่วยเสริมประสิทธิภาพทำให้การดูดซึมธาตุเหล็กไปสู่ลำไส้เล็กได้ดีมากยิ่งขึ้น

4.อัลมอนต์ ซีเรียล ข้าวโอ๊ต ถั่วแดง ถั่วดำ และจุกข้าวสาลี

อาหารธัญพืชกลุ่มนี้ก็เป็นแหล่งของธาตุเหล็กสูงเช่นกัน เพราะฉะนั้น หากใครที่ไม่ชอบกินเนื้อสัตว์ก็สามารถหันมากินอาหารเหล่านี้แทนได้

5.ข้าวเสริมธาตุเหล็ก ข้าวหอมนิล และข้าวสายพันธุ์ 313

แหล่งคาร์โบไฮเดรตอย่างข้าวก็มีธาตุเหล็กค่อนข้างสูงเช่นกันนะค่ะ โดยเฉพาะข้าวเหล่านี้ซึ่งนอกจากจะมีธาตุเหล็กแล้วยังมีกรดโฟลิก และคลอโรฟิลล์ สารดังกล่าวเป็นสารที่มีโมเลกุลคล้ายคลึงกับฮีโมโกลบินจากในเม็ดเลือดแดง จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการกินอาหารเสริมธาตุเหล็กที่ไม่ใช่เนื้อสัตว์อย่างมากทีเดียว

6.แครอท ฟักทอง และมะเขือเทศ

อาหารเหล่านี้ก็มีธาตุเหล็กอยู่บ้างเช่นกัน แต่อย่างไรก็ตาม ธาตุเหล็กจากผักผลไม้ก็มีมักเป็นธาตุเหล็กที่

ค่อนข้างละลายยาก การดูดซึมสารอาหารเพื่อนำไปใช้จึงเป็นไปได้้น้อยมาก ดังนั้น แนะนำให้กินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ อย่างตับ ไข่แดงและเนื้อแดงควบคู่กันด้วยจะดีกว่า

7.กระเทียม พริก และขมิ้น

กระเทียม พริก และขมิ้น เป็นสมุนไพรที่มีส่วนช่วยกระตุ้นให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานได้อย่างคล่องตัวยิ่งขึ้น จึงช่วยลดระดับความดันโลหิตได้ด้วย

8.น้ำว่านหางจระเข้

น้ำว่านหางจระเข้ เป็นเครื่องดื่มที่ชาวต่างประเทศมักนิยมดื่มเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายผลิตเลือด ทั้งนี้ก็เนื่องจากในว่านหางจระเข้เปี่ยมไปด้วยสารคลอโรฟิลล์ เอนไซม์ กรดอะมิโน วิตามินและแร่ธาตุอีกหลายชนิดที่มีคุณสมบัติในการกำจัดของเสีย ช่วยต่อต้านการอักเสบ และยังมอบบทบาทส่งเสริมให้ระบบการไหลเวียนเลือดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นด้วย

บริษัท เมเจอร์ฟอรัมนิเจอร์ ชุมพร จำกัด
63 ม.5 ต.วังไม้ อ.เมือง จ.ชุมพร โทร.077-534333

วันที่ 13 มีนาคม 2569

เรื่อง ขอยื่นประมูลผู้ถือหุ้น (สามัญ) ครั้งที่ 1/2569

เรียน ผู้ถือหุ้น

ด้วยคณะกรรมการบริษัทได้ลงมติให้ยื่นเปิดให้ยื่นประมูลผู้ถือหุ้น (สามัญ) ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 30 เมษายน 2569 เวลา 13.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เมเจอร์ฟอรัมนิเจอร์ ชุมพร จำกัด เลขที่ 63 หมู่ที่ 5 ตำบลวังไม้ อ.เมือง จ.ชุมพร โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้คือ

วาระที่ 1 รับทราบรายงานผลการดำเนินงานของบริษัท ประจำปี 2568

วาระที่ 2 พิจารณาอนุมัติงบแสดงฐานะทางการเงิน และอนุมัติให้ขาดทุนส่วนที่มีเงินเหลือที่ 31 ธันวาคม 2568

วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทนด้านรับปี 2569

วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

ดังนั้นจึงเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ ดังกล่าวข้างต้น ในกรณีที่ท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทนด้วยระขอคุณแจ้ง และโปรดส่งหนังสือมอบอำนาจมายังบริษัทก่อนวันประชุมไม่น้อยกว่า 7 วัน

ขอแสดงความนับถือ
(นายบุญสม นนวิวัฒน์วิเศษ)
กรรมการผู้จัดการ



บริษัท ทริปเปิ้ล ดี ชุมพร จำกัด
25/24 ม.7 ต.นาทุ่ง อ.เมืองชุมพร จ.ชุมพร

วันที่ 13 มีนาคม 2569

เรื่อง ขอยื่นประมูลผู้ถือหุ้น (สามัญ) ครั้งที่ 1/2569

เรียน ผู้ถือหุ้น

ด้วยคณะกรรมการบริษัทได้ลงมติให้ยื่นเปิดให้ยื่นประมูลผู้ถือหุ้น (สามัญ) ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 30 เมษายน 2569 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท ทริปเปิ้ล ดี ชุมพร จำกัด เลขที่ 25/24 ม.7 ต.นาทุ่ง อ.เมืองชุมพร จ.ชุมพร โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้คือ

วาระที่ 1 รับทราบรายงานผลการดำเนินงานของบริษัท ประจำปี 2568

วาระที่ 2 พิจารณาอนุมัติงบแสดงฐานะทางการเงิน และอนุมัติให้ขาดทุนส่วนที่มีเงินเหลือที่ 31 ธันวาคม 2568

วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทนด้านรับปี 2569

วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

ดังนั้นจึงเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ ดังกล่าวข้างต้น ในกรณีที่ท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทนด้วยระขอคุณแจ้ง และโปรดส่งหนังสือมอบอำนาจมายังบริษัทก่อนวันประชุมไม่น้อยกว่า 7 วัน

ขอแสดงความนับถือ
(นายบุญสม นนวิวัฒน์วิเศษ)
กรรมการผู้จัดการ





บุญจะให้คุณ
ต่อเมื่อผู้ให้ลืมไปแล้ว
หลวงปู่จันทรศรั ญนุกทีโป

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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวพล 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 สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์
สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา
สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ
สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

