

## มะเขือเทศ VS น้ำมะเขือเทศกล่อง อันไหนมีประโยชน์มากกว่ากัน



เป็นกระแสมาเรื่อยๆ สำหรับน้ำมะเขือเทศบรรจุกล่อง ที่สาว ๆ แท้กันไปหาซื้อดื่มกันยกใหญ่ ด้วยว่าอยากให้อายุของตัวเองยาว ใส นุ่ม ฟู (ผิวจะไม่ใช้ทุเรียน) ถึงแม้จะมีสาว ๆ อีกกลุ่มหนึ่งที่ไม่โอเคกับรสชาติสักเท่าไร แต่ก็พยายามทนดื่มหวังจะให้ผิวสวยใส เปลี่ยนปรกายอย่างเป็นธรรมชาติจริงๆ

แต่อีกกระแสหนึ่งก็บอกว่า น้ำมะเขือเทศกล่องนั้น มีรสชาติ “เค็ม” ถึงแม้หน้ากล่องจะเขียนว่า น้ำมะเขือเทศแท้ 100% ก็ตาม จึงเชียร์ให้ทานสดเป็นลูกๆ จะดีกว่า ได้รับประโยชน์จากธรรมชาติเต็มเม็ดเต็มหน่วยกว่าแน่นอน

จริงๆ แล้ว มะเขือเทศ ทานแบบไหนถึงจะได้คุณประโยชน์สูงสุดล่ะ?

ก่อนอื่นเรามาดูกันก่อนว่ามะเขือเทศมีสารอาหารชนิดใด ถึงช่วยบำรุงผิวให้เนียนใสอย่างที่สาว ๆ ประารถนากันทั้งบ้านทั้งเมือง

### ประโยชน์ของมะเขือเทศ

วิตามินซี ช่วยลดริ้วรอยบนใบหน้า ช่วยให้ผิวแลดูเต่งตึง ป้องกันอันตรายจากรังสียูวีจากแสงแดด และช่วยให้เซลล์ผิวหนังได้รับสภาพคอลลาเจนใต้ผิวหนังให้แข็งแรง ทำให้ผิวชุ่มชื้น เรียบเนียน

สวยงาม

ไลโคปีน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความชรา ด้านความเสื่อมของร่างกาย ช่วยการไหลเวียนของเลือด นอกจากนี้ยังเบต้าแคโรทีน วิตามิน และสารอาหารอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอีกมากมาย ที่นี้สาว ๆ ก็เห็นแล้วใช่ไหมว่า ทั้งวิตามินซี และไลโคปีน ก็ช่วยเรื่องลดริ้วรอย และกระชับผิวให้เนียนใสได้เหมือนกัน

แล้วมะเขือเทศสด กับน้ำมะเขือเทศกล่อง อันไหนมีเจ้าสองตัวนี้มากกว่ากันล่ะ?

### มะเขือเทศสด

เพราะวิตามินซีเป็นสารอาหารที่ยังโดนความร้อนหรือถูกแปรรูปมากๆ เขาก็จะค่อยๆ ลดหายไปเรื่อยๆ ดังนั้น หากอยากได้รับวิตามินซีเต็มๆ (ซึ่งมะเขือเทศลูกขนาดปานกลาง 1 ลูกเท่ากับวิตามินซีในส้มโอ 1 ลูกเลยทีเดียว) ต้องทานมะเขือเทศสด

### น้ำมะเขือเทศกล่อง

มะเขือเทศ จะเพิ่มไลโคปีนมากขึ้น หากนำไปทำให้ผ่านความร้อน หรือปรุงในสุก ซึ่งเป็นกระบวนการที่ทำน้ำมะเขือเทศบรรจุกล่องนั่นเอง ดังนั้นหากอยากได้รับสารไลโคปีนเต็มๆ ให้เลือกดื่มน้ำมะเขือเทศกล่อง

ถ้าอยากได้ทั้งสองอย่างเลยล่ะ?

ก็เลือกทานทั้งสองอย่าง อาจจะทานทั้งสดๆ และทำไปปรุงมี้อาหารต่างๆ ก็ได้

แต่ถึงกระนั้น การรับประทานมะเขือเทศ หรือน้ำมะเขือเทศมากเกินไป อาจทำให้ร่างกายได้รับวิตามินซีมากเกินไป ซึ่งไม่ได้ส่งผลเสียอะไรต่อร่างกายมากนัก นอกจากเปลือก เพราะวิตามินซีส่วนเกินจะถูกขับออกทางปัสสาวะอยู่ดี แต่หากได้รับวิตามินซีมากเกินไปจนอาจทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย หรือเป็นโรคนิวไนโตได้

### ปริมาณวิตามินซีที่เหมาะสมกับร่างกาย

ราว 60-90 มิลลิกรัมต่อวัน หรือเท่ากับมะเขือเทศสด 3-4 ลูก หรือน้ำมะเขือเทศกล่อง 2 แก้ว

คราวนี้เราเลือกได้สักทีว่าจะทานมะเขือเทศแบบไหน ทางที่ดีคงคุณผู้ชายมาทานมะเขือเทศด้วยกันเสียเลย เพราะวิตามินซีจากมะเขือเทศสดยังช่วยให้ร่างกายฟื้นฟูจากอาการหวัดได้เร็วขึ้น บำรุงฟันและเหงือกจากโรคเหงือกอักเสบได้เร็วขึ้น จากมะเขือเทศปรุงสุกยังช่วยลดการเกิดโรคมะเร็งอีกด้วย ดังนั้นเราจึงสามารถทานมะเขือเทศกันได้ทั้งครอบครัวนั่นเอง





บริษัท รุ่งชนอินเตอร์เทรด จำกัด  
สำนักงานใหญ่ 16/2 หมู่ 6 ถนน ชุมพร -ปากน้ำ ตำบลบาง อ.เมือง จ.ชุมพร 86120  
โทรศัพท์ / FAX...06-7752-1202  
E-mail...rurghaininterfoods@gmail.com

วันที่ 13 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี ครั้งที่ 1/2569  
เรียน ท่านผู้ถือหุ้น

ตามที่ประชุมคณะกรรมการบริษัท มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี ครั้งที่ 1/2569  
ในวันที่ 30 เดือน เมษายน พ.ศ. 2569 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท รุ่งชนอินเตอร์เทรด จำกัด  
โดยระเบียบวาระการประชุมดังนี้ คือ

วาระที่ 1 พิจารณและอนุมัติงบการเงินของบริษัทสำหรับปีสิ้นสุด ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2568

วาระที่ 2 แต่งตั้งผู้สอบบัญชีรับอนุญาต

วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่นๆ ถ้ามี

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น ไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หาก  
ท่าน ไม่สามารถจะไปร่วมประชุมด้วยตนเอง ได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่น ไปประชุมแทน  
ด้วยจะขอบคุณมาก

ขอแสดงความนับถือ



(**ศักดิ์พงศ์ ปรีกษ์คง**)

นางลักขณาดี ปรีกษ์คง  
กรรมการผู้จัดการ

ตัดกรรมตัดไม้ไ้ได้  
เราต้องชดใช้กรรม  
อย่าไปให้ใครเงาหลอก  
หลวงพ่จารย์ สุตธัมโม



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



แบบ พ.๒

**หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์**  
**ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐**

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/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 ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร