

ประกาศธุรกิจ

ปีที่ 7 ฉบับที่ 782 วันที่ 6 เมษายน 2569 เลขที่ใบอนุญาตจัดแจ้งการพิมพ์ สสช17/2568 ISSN 2730-4019

ต้องอุ่นหรือกินได้เลย? วิธีกิน "ปลากระป๋อง" ที่ปลอดภัยที่สุด

ปลากระป๋อง ต้องอุ่นก่อนกินไหม? กินบ่อยดีหรือเสี่ยงโทษมากกว่าที่คิด

"ปลากระป๋อง" เป็นอาหารยอดนิยมที่ทั้งสะดวก ราคาประหยัด และเก็บได้นาน หลายคนอาจสงสัยว่าเปิดกระป๋องแล้วกินได้เลยหรือควรอุ่นก่อน รวมถึงกินบ่อยจะดีต่อสุขภาพจริงหรือไม่ บทความนี้จะพาไปหาคำตอบแบบเข้าใจง่าย ครบทั้งเรื่องความปลอดภัยและโภชนาการของปลากระป๋อง

ปลากระป๋อง ต้องอุ่นก่อนกินไหม?

โดยหลักแล้ว "ปลากระป๋อง" สามารถกินได้ทันทีหลังเปิดกระป๋อง เพราะผ่านกระบวนการผลิตด้วยความร้อนสูงประมาณ 118–122 องศาเซลเซียส นาน 60–70 นาที ซึ่งเป็นการฆ่าเชื้อและทำให้สุกเรียบร้อยแล้ว จึงปลอดภัยแม้ไม่ต้องแช่เย็นก่อนเปิด

อย่างไรก็ตาม การอุ่นปลากระป๋องก่อนกินจะช่วยเพิ่มรสชาติ กลิ่น และความอร่อย ทำให้รับประทานได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะเมนูที่ต้องการความร้อน เช่น ข้าวต้ม ยำ หรือผัด

วิธีอุ่นปลากระป๋องให้ปลอดภัยและอร่อย

การอุ่นปลากระป๋องควรทำให้ร้อนทั่วถึง เพื่อความปลอดภัยและรสชาติที่ดีขึ้น โดยมีวิธีง่าย ๆ ดังนี้

1. อุ่นด้วยไมโครเวฟ

เทปลากระป๋องใส่ภาชนะที่เข้าไมโครเวฟได้ แล้วอุ่นประมาณ 1–2 นาที หรือจนร้อนทั่ว

2. อุ่นบนเตา

เทใส่กระทะหรือหม้อ ใช้ไฟกลาง คนเล็กน้อยจนเดือดและร้อนทั่วถึง

3. อุ่นในหม้อพร้อมน้ำเล็กน้อย

ช่วยให้เนื้อปลาไม่แห้งจนเกินไป เหมาะกับการทำเมนูน้ำ เช่น ต้มยำหรือแกง

ประโยชน์ของปลากระป๋อง มีอะไรบ้าง?

ปลากระป๋องเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และเหมาะกับคนที่ต้องการความสะดวก โดยมีประโยชน์หลักดังนี้

- **โปรตีนสูง** ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมร่างกาย อีกทั้งย่อยง่าย เหมาะกับทุกวัย
- **ไขมันต่ำ** เหมาะกับผู้ควบคุมน้ำหนักหรือดูแลสุขภาพ
- **มีโอเมก้า-3** ช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจ หลอดเลือด และบำรุงสมอง
- **แคลเซียมสูง** โดยเฉพาะปลาซาร์ดีน ช่วยเสริมกระดูกและฟัน
- **วิตามินและแร่ธาตุ** เช่น วิตามินบี12 ธาตุเหล็ก และฟอสฟอรัส

กินปลากระป๋องบ่อย มีโทษไหม?

แม้ปลากระป๋องจะมีประโยชน์ แต่หากบริโภคไม่เหมาะสมก็อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้

- **โซเดียมสูง** หากกินมากเกินไป เสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและโรคไต
- **สารปนเปื้อน** เช่น ปรอทหรือโลหะหนัก หากสะสมในร่างกายมากเกินไปอาจเป็นอันตราย
- **สารกันบูดและเกลือ** ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียมต่ำ
- **อาการแพ้** ผู้ที่แพ้อาหารทะเลควรหลีกเลี่ยง

ข้อควรระวังในการกินปลากระป๋อง

- เพื่อความปลอดภัย ควรปฏิบัติตามนี้
- ไม่กินปลากระป๋องที่มีกลิ่นผิดปกติหรือบูดเสีย
- หลีกเลี่ยงกระป๋องที่บุบ รั่ว หรือพอง
- ตรวจสอบวันหมดอายุทุกครั้ง
- ไม่ควรกินเป็นประจำทุกวัน เพื่อลดความเสี่ยงจากโซเดียมสูง

สรุป ปลากระป๋อง กินแบบไหนดีที่สุด

“ปลากระป๋อง” สามารถกินได้ทันทีโดยไม่ต้องอุ่น เพราะผ่านการฆ่าเชื้อมาแล้ว แต่การอุ่นจะช่วยเพิ่มรสชาติให้อร่อยยิ่งขึ้น ในด้านสุขภาพ แม้จะเป็นอาหารที่มีประโยชน์ แต่ควรกินในปริมาณที่เหมาะสม และเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียมต่ำ เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดโดยไม่กระทบสุขภาพ

แหล่งที่มา <https://www.sanook.com/women/268341/>

ประกาศ

เลิก บริษัท กาหลง เอสเตท จำกัด

ขอประกาศให้ทราบ โดยทั่วกันว่า ที่ประชุมผู้ถือหุ้นของบริษัท แอสเตอร์ โฮลดิ้งส์ จำกัด ได้มีมติพิเศษให้เลิกบริษัทฯ นี้ ตั้งแต่วันที่ 23 มีนาคม 2569 เป็นต้นไป

จึงขอประกาศให้บรรดาลูกหนี้ และเจ้าหนี้ทั้งหลายของบริษัทฯ นี้ ได้โปรดติดต่อชำระหนี้ หรือยื่นคำทวงหนี้ต่อข้าพเจ้า ณ สำนักงานเลขที่ 399 อาคารอินเตอร์เซนจ 21 ชั้นที่ 33 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ภายในกำหนด 7 วัน นับตั้งแต่วันที่ประกาศนี้ เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 6 เมษายน 2569

นางสาวณัททัย พุทธิวิโร

ผู้ชำระบัญชี



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน กส๑๗/๒๕๖๘

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด โดย นายวัชรินทร์ วิศิษฏ์วโรดม เลขประจำตัวประชาชน ๓-๑๐๑๒-๐๒๓๔๕-๐๘-๔ ชื่อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๕๐ ปี อาชีพ นักธุรกิจ ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๕๕/๑ หมู่ที่ - ซอย เอกชัย ๖๖ ถนน - แขวง / ตำบล คลองบางพราน เขต / อำเภอ บางบอน จังหวัด กรุงเทพมหานคร เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ ประกาศธุรกิจ มีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางด้านธุรกิจ ด้านบัญชี ภาษี ด้านกฎหมายและข่าวสารของบริษัทและบุคคลทั่วไป รับประกาศเชิญประชุมผู้ถือหุ้น เพิ่มทุน ลดทุน ย้ายที่ตั้ง เปลี่ยนแปลงกรรมการ ประกาศจ่ายเงินปันผล เลิกบริษัท ชำระบัญชี ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๑๑๗๕ รวมทั้งประกาศต่างๆ และโฆษณา

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายไม่แน่นอน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๒๙/๑๗๖ ชั้น - หมู่ที่ ๔ ซอย - ถนน สุขสวัสดิ์

แขวง / ตำบล บางพึ่ง เขต / อำเภอ พระประแดง จังหวัด สมุทรปราการ

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๒๙/๑๗๖ ชั้น - หมู่ที่ ๔ ซอย - ถนน สุขสวัสดิ์

แขวง / ตำบล บางพึ่ง เขต / อำเภอ พระประแดง จังหวัด สมุทรปราการ

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๒๙/๑๗๖ ชั้น - หมู่ที่ ๔ ซอย - ถนน สุขสวัสดิ์

แขวง / ตำบล บางพึ่ง เขต / อำเภอ พระประแดง จังหวัด สมุทรปราการ

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้



นายวัชรินทร์ วิศิษฏ์วโรดม

เป็นผู้พิมพ์

นายวัชรินทร์ วิศิษฏ์วโรดม

เป็นผู้โฆษณา

นายวัชรินทร์ วิศิษฏ์วโรดม

เป็นบรรณาธิการ

บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๒๙ เดือน สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๖๘

(ลงชื่อ)

(นางสาวบุบผา ชูชาติ)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด สมุทรปราการ

กรมศิลปากร