

เคล็ด (ไม่) ลับ v จัดพุง



อ้วนลงพุง คือ สัญญาณอันตรายบ่งบอกถึง ความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพหลายอย่างที่ตามมาในอนาคต บางทีไขมันรอบเอวก็เพิ่มขึ้นโดยไม่ทันรู้ตัว เพื่อช่วยให้ทุกคนมีสุขภาพดีไปด้วยกัน บทความนี้ได้รวบรวม 5 วิธีที่ช่วยจัดการกับปัญหาไขมันได้ อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

1. รับประทานใยอาหารที่ละลายน้ำได้ให้มากขึ้นใยอาหารที่ละลายน้ำ (Soluble Fiber) คือ เส้นใยอาหารส่วนที่มีคุณสมบัติการละลายน้ำได้ และดูดซับ สารที่ละลายในน้ำไว้กับตัว ซึ่งเป็นสารที่ละลายในน้ำที่ร่างกายย่อยไม่ได้ พบได้ภายในเซลล์พืช มีส่วนทำให้อาหาร ผ่านไปในทางเดินอาหารช้าลง นอกจากนี้ยังช่วยลดการดูดซึมคอเลสเตอรอล พบมากในพืชจำพวก ถั่ว รำข้าวโอ๊ต ผัก และผลไม้

2. กินแล้วต้องขยับ รู้จักการเลือกกินแล้ว การออกกำลังกายก็จำเป็น อย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นปัจจัยที่ช่วยเผาผลาญพลังงาน ที่รับประทานเข้าไปและมีแนวโน้มจะสะสมเป็นชั้นไขมัน ในร่างกาย โดยเฉพาะในช่องท้อง และอวัยวะสำคัญต่าง ๆ

3. เลี่ยงเครื่องดื่มผสมน้ำตาลให้มากที่สุด “น้ำตาล” คือ ตัวการทำลายสุขภาพมนุษย์อันดับต้น ๆ ดังนั้นการบริโภคแต่พอดีตามคำแนะนำด้านโภชนาการ เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง หากว่าอยากมีสุขภาพที่ดีและมีอายุยืนยาว

4. ใส่ใจการนอนให้มากขึ้น มีหลักฐานทางวิชาการจากการวิจัยชี้ชัดว่า การนอนไม่เพียงพอมีความสัมพันธ์กับการเพิ่ม การอ้วนลงพุงในคนที่อายุยังไม่ถึง 40 ปี ไม่ใช่

ว่า คุณอาหาร ออกกำลังกายแล้วจะละลายเรื่องนี้ได้

5. รักษาน้ำหนักตัวให้พอดีอยู่เสมอ ถ้าคุณไม่ใช่คนที่ออกกำลังกายเน้นสร้าง กล้ามเนื้อเป็นประจำ น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นในทุกครั้ง ที่ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นไขมันที่สะสมในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ



แกล้วกล้าและดีดขาด
ในการกระทำที่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น
จะดีตรงไหน
ขยสาริกณ.



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 ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร