249 สื่อออนไลน์
249online.com
10 บาท
เชิญประชุมผู้ถือหุ้น วัตถุประสงค์ อนุมัติงบการเงิน เพิ่มทุน ลดทุน เลิกบริษัทจำกัด แจ้งเจ้าหนี้ลูกหนี้ แปรสภาพเป็นบริษัทจำกัด
ปีที่ 6 ฉบับที่ 1621 ประจำวันที่ 28 เมษายน พ.ศ. 2567 ใบอนุญาตพิมพ์ เลขที่ สสช 12/2562 ISSN 2672-9318

“กินเหล้า” อย่างไร ไม่ให้ “ตับพัง”?

ขึ้นชื่อว่าเป็นแอลกอฮอล์แล้ว คงไม่มีแอลกอฮอล์ชนิดไหนที่ดีต่อสุขภาพถึงขนาดที่หมอแนะนำให้ดื่มกันเป็นประจำราวกับนมอย่างแน่นอน แต่เราก็มีวิธีที่จะกินเหล้า และดื่มแอลกอฮอล์ชนิดอื่นๆ ที่ไม่ทำร้ายสุขภาพมากจนเกินไป จากนพ.ปฏิพัทธ์ ดุรงค์พงศ์เกษม อายุรแพทย์โรคระบบทางเดินอาหารและตับ โรงพยาบาลสมิติเวช มาฝากกัน

กินเหล้า ตับไม่พัง ขึ้นอยู่กับปริมาณ และชนิดที่ดื่ม

การดื่มแอลกอฮอล์ให้ถูกชนิด ในปริมาณที่เหมาะสม ก็สามารถให้ประโยชน์กับร่างกายได้เช่นกัน

-เบียร์ เป็นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ไม่มาก ราวๆ 5% หรือ 5 ดีกรี

-ไวน์ มีแอลกอฮอล์ราว 10% หรือ 10 ดีกรี

-เหล้าต่างๆ มีแอลกอฮอล์ราวๆ 35-40% หรือ 35-40 ดีกรี

-วอดก้า บรั่นดี วิสกี้ มีแอลกอฮอล์ค่อนข้างสูง ราวๆ 40-50% หรือ 40-50 ดีกรี

ขนาดมาตรฐานที่เรามักเรียกกัน คือ 1 ดริ๊งค์ (drink) หรือ 1 แก้วที่มีปริมาณเครื่องดื่มราว 10-14 กรัม หากทำการคำนวณโดยนำปริมาณเครื่องดื่มหน่วยซีซี (cc.) x จำนวนดีกรี x 0.789 (ความถ่วงจำเพาะของแอลกอฮอล์) จะได้ออกเป็นจำนวนแอลกอฮอล์ที่ดื่มไปเป็นหน่วยกรัม ต่อ 1 ดริ๊งค์ หรือ 1 แก้ว เช่น ไวน์ 100 cc x 10 ดีกรี x 0.789 = 7.89 กรัม คือจำนวนแอลกอฮอล์ที่ดื่มเข้าไปต่อ 1 แก้ว

เมื่อคำนวณคร่าวๆ จะได้ปริมาณแอลกอฮอล์ที่เราสามารถดื่มได้คร่าวๆ ดังนี้

-เบียร์ = ครึ่งแก้วเบียร์ใหญ่ หรือ 3-4 กระป๋องเล็ก หรือไม่เกิน 200-300 cc ต่อวัน

-ไวน์ = ก้นแก้วไวน์ หรือราวๆ 100 cc

-เหล้า = 2 ใน 3 ของแก้วเป๊ก (แก้วเหล้าเล็กๆ) จำนวนนี้ถือเป็น 1 ดริ๊งค์ของแอลกอฮอล์ในแต่ละชนิด

ดื่มมาก ดื่มน้อย ขึ้นอยู่กับปัจจัยอะไรบ้าง?

1.หากแบ่งแยกตามเพศ ผู้หญิงไม่ควรดื่มเกิน 1 แก้ว ในขณะที่ผู้ชายไม่ควรดื่มเกิน 2 แก้ว สาเหตุที่ผู้หญิงดื่มแอลกอฮอล์ได้น้อยกว่า เพราะมีการกระจายไขมันต่อแอลกอฮอล์น้อยกว่า แอลกอฮอล์ดูดซึมได้เร็วกว่า

2.กรรมพันธุ์ แต่ละคนจะมีระบบเผาผลาญไม่เหมือนกัน และไม่เท่ากัน อาจมีคนที่คออ่อน และคนคอแข็ง ขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์ของคนนั้นๆ

3.โรคประจำตัว หากเป็นโรคตับอยู่แล้ว ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ เพราะจะยิ่งเพิ่มอันตรายต่อโรคตับใ 4 .ช่วงเวลารับประทานอาหาร ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ขณะท้องว่าง อาจทำให้เมาได้เร็ว และทำร้ายตับได้มากกว่า

ดื่มแอลกอฮอล์เท่าไร เสี่ยงโรคตับ?

หากดื่มแอลกอฮอล์เกิน 4-5 ดริ๊งค์ต่อวันติดต่อกันเกิน 5 ปี จะเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคตับได้ โดยอาการเริ่มแรกอาจพบเพียงไขมันสะสมที่ตับ หากยังดื่มในปริมาณมากๆ เหมือนเดิมติดต่อกันถึง 10 ปี อาจมีความเสี่ยงเป็นโรคตับแข็งได้

อย่างไรก็ตาม ความเสี่ยงในการเป็นโรคตับแข็งของแต่ละคนก็ไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย กรรมพันธุ์ ปริมาณที่ดื่ม และพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ อีกด้วย

ดื่มไม่เกินปริมาณที่แนะนำ มีประโยชน์อะไรบ้าง?

-ช่วยป้องกันโรคหัวใจ

-ลดคอเลสเตอรอล

-ป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง

-บางรายงานกล่าวว่า ป้องกันโรคสมองเสื่อม หรืออัลไซเมอร์ได้ด้วย

ทั้งนี้ทั้งนั้น การเลือกชนิดของแอลกอฮอล์ที่ควรดื่มก็สำคัญ

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ให้ประโยชน์มากที่สุด

คือไวน์แดง เพราะไวน์แดงมีสารบางชนิดที่มีผลต่อหลอดเลือดหัวใจที่ทำให้ไขมันดีเพิ่มขึ้น

ไวน์ขาว เหล้าต่างๆ

เบียร์ ให้ผลเสียต่อร่างกายมากกว่า เพราะเบียร์จะทำให้ไขมันในร่างกายเพิ่มมากขึ้น ตัวบวม

เคล็ดลับการดื่มแอลกอฮอล์ ให้เสี่ยงอันตรายน้อยที่สุด

1.ดื่มตามปริมาณที่กำหนด

2.ไม่จำเป็นต้องดื่มทุกวัน ถ้าอยากดื่มทุกวันต้องไม่ดื่มมากเกินไป

3.เลือกดื่มไวน์ มากกว่าเหล้า และเบียร์ เพราะมีประโยชน์มากกว่า

4.ควรรับประทานอาหารลงท้องก่อนดื่มแอลกอฮอล์ เพราะแอลกอฮอล์จะได้ไม่ถูกดูดซึมเร็วเกินไป

5.ลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เพราะเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคตับได้เช่นกัน

สิ่งที่คุณหมออยากเตือน คือ ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากรวดเดียว เพราะเสี่ยงตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน และตับอักเสบที่ทำให้เสียชีวิตได้ในเวลาอันรวดเร็ว และพบได้บ่อยครั้งในคนไทย หากพบว่าตัวเองเป็นคนดื่มแล้วตัวแดงง่าย แปลว่าร่างกายของเรากำจัดแอลกอฮอล์ออกจากร่างกายได้ไม่เร็วมากพอ ไม่ควรดื่มซ้ำ เพราะอาจเกิดอันตรายได้ นอกจากนี้หากมีสัญญาณของพิษสุราเรื้อรัง และแอลกอฮอล์ลิซึม เช่น ตื่นเช้ามาก็อยากดื่มเลย หรือถ้าไม่ได้ดื่มจะหงุดหงิดงุ่นง่าน โมโหร้าย ควรรีบพบแพทย์เพื่อทำการตรวจรักษาทันที

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324

ที่มา:ขอขอบคุณ: https://www.poompuksa.com/

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324

แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดแจ้งการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดแจ้งการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน สสช ๑๒/๒๕๖๒

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบฯฝั่งเหนือ

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 นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - 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 นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๒๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดแจ้งการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324