

กินหวานมากเกินไป ส่งผลอะไรกับร่างกายบ้าง

จะเกิดอะไรขึ้น เมื่อร่างกายได้รับน้ำตาลมากเกินไป โดยเฉพาะน้ำตาลเชิงเดี่ยว น้ำตาลจะเข้าสู่กระแสเลือดอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เลือดมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง ทำให้เลือดมีสภาพข้นเป็นกรดมากเกินไป ร่างกายเกิดความไม่สมดุล สาเหตุของการเกิดโรคภัยต่าง ๆ ตามมา

ผู้ที่ชอบรับประทานอาหารหวานจัดบ่อย ๆ จะทำให้ระบบความสมดุลของแร่ธาตุในร่างกายเสียไป ส่งผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกันโรคในร่างกายต่ำลง ผลที่ตามมาคือ ติดเชื้อง่าย นอกจากนี้การเผาผลาญน้ำตาลในร่างกายบ่อย ๆ ยังเป็นเหตุให้เกิดอนุมูลอิสระ เมื่อบริโภคเป็นเวลานานจะก่อให้เกิดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง อีกทั้งการรับประทานน้ำตาลซูโครสมาก ๆ ทำให้กรดแลคติกที่มีชื่อว่า ทรินโดพาน ถูกเร่งเข้าสู่สมองมากเกินไป ทำให้เสียสมดุลของฮอร์โมนในสมอง ผลที่ตามมาคือทำให้เกิดอาการเซื่องซึม เหนื่อย ไม่กระฉับกระเฉง ซึ่งหากเป็นในเด็กจะทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง และหากเป็นวัยทำงานก็จะทำงานไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร

อันตรายจากการกินน้ำตาลมากเกินไป

เนื่องจากร่างกายก็ยังจำเป็นต้องได้รับสารอาหารต่างๆ อย่างครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอ อย่างเช่นน้ำตาลก็เช่นเดียวกัน หลายคนที่ลดน้ำหนักอาจจะหลีกเลี่ยงการทานน้ำตาลโดยสิ้นเชิง

โดยหาไม่ว่าการที่ร่างกายขาดน้ำตาลก็จะส่งผลทำให้ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ อาจจะทำให้มีอาการต่างๆ ตามมา เช่น หน้ามืด เวียนหัวและรู้สึกอ่อนเพลีย ฯลฯ ก็เป็นได้ โดยเฉพาะผู้ที่เป็เบาหวานแม้ว่าไม่ควรกินน้ำตาลมากเพื่อควบคุมไม่ให้ระดับน้ำตาลในเลือดขึ้นสูง อย่างไรก็ตาม ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ให้อย่างต่ำ

ซึ่งในคนทั่วไปก็เช่นเดียวกัน แต่ในกรณีทีกินน้ำตาลมากเกินไป จะเกิดโทษต่อร่างกายอย่างไรบ้างนั้น ไปดูกันเลย

1.ไขมันสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

การกินน้ำตาลปริมาณมาก เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดไขมันสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เนื่องจากน้ำตาลหลายชนิดที่เรากินเข้าไปมักจะเข้าไปเก็บสะสมไว้ที่ตับในรูปของไกลโคเจน แต่เมื่อมีปริมาณมากจนเกินไปจะทำให้ตับส่งกรดไขมันไปตามกระแสเลือด โดยจะทำให้เข้าไปสะสมตามหน้าท้อง ก้น สะโพก หรือต้นขา จนทำให้มีรูปร่างอ้วนหรือมีไขมันส่วนเกินจนไม่พามองนั่นเอง

2.ทำให้กระดูกและฟันไม่แข็งแรง

น้ำตาลที่มีส่วนผสมของซูโครส ถือว่าเป็นอาหารชั้นดีให้กับเหล่าแบคทีเรียที่อยู่ในช่องปาก ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ คราบพลัก หรือเหงือกอักเสบได้ นอกจากนี้ ก็ยังเป็นสาเหตุให้เกิดโรคกระดูกพรุนได้อีกด้วย

3.ภาวะเลือดเป็นกรด

การกินน้ำตาลที่มากเกินไป โดยเฉพาะน้ำตาลเชิงเดี่ยว เช่น น้ำตาลทราย หรือน้ำตาลฟรุกโตส น้ำตาลดังกล่าวจะเข้าสู่กระแสเลือดได้อย่างรวดเร็ว เมื่อร่างกายรับมากเกินไปจะทำให้เกิดภาวะเลือดเป็นกรดส่งผลให้ร่างกายเสียความสมดุลและระบบการทำงานของร่างกายล้มเหลวได้

4.ความดันเลือดเพิ่มสูง

น้ำตาลถือเป็นสารให้ความหวานที่มีไขมันจำนวนมาก โดยสารเหล่านี้จะทำให้เกิดกรดไขมันสะสมตามอวัยวะภายในที่สำคัญอย่างเช่น หัวใจ ตับ หรือไต ซึ่งทำให้การทำงานของอวัยวะดังกล่าวเป็นไปอย่างไม่เต็มประสิทธิภาพ เพราะถูกไขมันอุดตันจนทำให้เกิดอาการความดันเลือดเพิ่มสูงขึ้นได้

5.ทำให้เกิดความเครียด

หลายคนอาจจะคิดว่าการกินน้ำตาลจำนวนมากมักจะทำให้รู้สึกคลายเครียด และแม้ว่าน้ำตาลจะช่วยลดสารคอร์ติซอลที่ทำให้เกิดความเครียดได้ก็ตาม แต่ผลลัพธ์ที่ตามมากลับจะทำให้คุณเครียดมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม

6.เป็นสาเหตุของโรคภัย

น้ำตาลถือเป็นตัวร้ายที่ทำให้ร่างกายเกิดโรคได้หลายชนิด เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคอ้วน โรคไต โรคตับ และมะเร็งตับ ซึ่งอาการเจ็บป่วยเหล่านี้ล้วนมีสาเหตุมาจากการกินน้ำตาลที่มากเกินไปทั้งสิ้น

7.ง่วงนอนมากขึ้น

หลายคนชื่นชอบการดื่มเครื่องดื่มเพื่อแก้ง่วงในช่วงเวลากลางวัน รู้ไว้เลยว่าไม่ได้ช่วยทำให้คุณหายง่วงได้อย่างแท้จริง เพราะการกินน้ำตาลหรืออาหารที่มีรสหวานจะทำให้การทำงานของสมองช้าลง ไม่สดชื่น ยิ่งเป็นเวลาในช่วงบ่ายด้วยแล้ว ยิ่งจะทำให้คุณง่วงนอนมากขึ้นเป็นสองเท่าเลยทีเดียว

8.ทำให้แก่เร็ว

น้ำตาลไม่ได้มีผลเสียต่อสุขภาพแต่เพียงเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อด้านผิวพรรณหรือความงามอีกด้วย เพราะเมื่อเรากินน้ำตาลเข้าไป มันจะเข้าไปทำลายโครงสร้างของคอลลาเจนและอีลาสตินที่อยู่ในชั้นผิว จนทำให้เซลล์ผิวสูญเสียความยืดหยุ่น ผิวไม่กระชับตึงตังเดิม ส่งผลให้ผิวเกิดริ้วรอยเหี่ยวย่นเร็วขึ้นเอง

จะเห็นว่าน้ำตาลเป็นอาหารที่ส่งผลเสียต่อร่างกายอย่างมาก แต่ก็ใช่ว่าเราจะไม่สามารถกินน้ำตาลได้เลย กินได้... เพียงแต่จะต้องเลือกกินอย่างพอดี เพื่อไม่ให้เกิดโรคภัยต่างๆ ตามมา

ซึ่งการรักษานั้นอาจจะใช้เวลานานหรือทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้สูงกว่า อย่างไรก็ตาม ก็ไม่ถือว่าคุ้มอยู่ดี ดังนั้น ทางที่ดีที่สุดคือ การควบคุมอาหารที่มีรสหวานเพื่อป้องกันอันตรายจากการกินน้ำตาลที่จะตามมาภายหลังยอมเป็นวิธีการบริโภคที่ฉลาดที่สุด

ประกาศ

บริษัท พีเอส อินเตอร์เทนเมนท์ จำกัด

วันที่ 1 สิงหาคม 2566

เรื่อง ขอเชิญชวนวิสาขบูชาวันขึ้นครั้งแรกที่ 1/2566

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท พีเอส อินเตอร์เทนเมนท์ จำกัด ทะเบียนเลขที่ 01155664011979

ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้มีมติให้เรียนเชิญประชุมวิสาขบูชาวันขึ้นครั้งแรกที่ 1/2566 ใน วันอังคารที่ 16 สิงหาคม 2566 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานใหญ่ของบริษัทฯ เลขที่ 999/88 หมู่ที่ 9 ตำบลบางเมือง อำเภอเมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 พิจารณา พงศพิศกนัลเพิ่มทุนของบริษัอีก 2,000,000.00 (สองล้านบาทถ้วน) โดยการออกหุ้น

สามัญใหม่ จำนวน 200 หุ้น (สองร้อยหุ้น) มีมูลค่าหุ้นละ 10,000.00 (หนึ่งหมื่นบาทถ้วน)

วาระที่ 3 พิจารณา ให้อำนาจชำระค่าหุ้นเพิ่มอีก 2,000,000 (สองล้านบาทถ้วน)

วาระที่ 4 พิจารณามติพิศนัลเพื่อแก้ไขเพิ่มเติมคณนังเสียงบริษัหสนธิ ข้อ. 5

วาระที่ 5 พิจารณา เรื่องอื่นๆ ถ้ามี

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้ถือไปประชุมแทน จัขออบคณนัง

ขอแสดงความนับถือ

ภาวินี แสงสุข
(นางสาวภาวินี แสงสุข)

กรรมการ

พระพุทธเจ้าได้ตรัสเตือนให้เกิดสติขึ้นว่าความทุกข์นี้มีเพราะความรัก มีรักมากก็เป็นทุกข์มาก มีรักน้อยก็เป็นทุกข์น้อย จนถึงไม่มีรักเลยจึงไม่ต้องเป็นทุกข์เลย แต่ตามวิสัยโลกจะต้องมีความรัก มีบุคคลและสิ่งที่รัก ในเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้มีสติควบคุมใจมิให้มีความรักมีอำนาจเหนือสติ แต่ให้สติ มีอำนาจควบคุมความรัก ให้ดำเนินในทางที่ถูกต้องและให้มีความรู้เท่าทันว่า จะต้องพลัดพรากรักสักวันหนึ่งอย่างแน่นอน เมื่อถึงคราวเช่นนั้นจักได้ระงับใจลงได้





แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ 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 จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

