

หัวข้อ 6 อาหารบำรุงสุขภาพ เสริมกล้ามเนื้อ แกรมช่วยเพิ่มพลังงานครบถ้วน



หลาย ๆ คนที่ลดน้ำหนัก อาจพบว่าร่างกายดูไม่แข็งแรงเท่าที่ควร หรือกล้ามเนื้อไม่พัฒนา เป็นเพราะการบริโภคโปรตีนอาจไม่เพียงพอ เมื่อคุณออกกำลังกาย กล้ามเนื้อของคุณจะกระตุ้นให้ร่างกายซ่อมแซม และแทนที่ด้วยเซลล์ใหม่ ตัวเอกในกระบวนการซ่อมแซมนี้ คือ โปรตีน การบริโภคโปรตีนให้เพียงพอจึงช่วยเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดความแข็งแรงขึ้นและยืดหยุ่นต่อการออกกำลังกายในระดับที่สูงขึ้นได้ ดังนั้นจึงขอแนะนำ 6 อาหารสุขภาพ เพื่อสร้างกล้ามเนื้อและเพิ่มพลังในด้านต่าง ๆ ของผู้ชายโดยมีดังนี้ค่ะ

1. อกไก่ไร้ไขมัน

อกไก่ไร้ไขมันเป็นทางเลือกยอดนิยม สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก หรือสร้างกล้ามเนื้อ น้ำหนัก 100 กรัม ให้โปรตีนถึง 31 กรัม โดยมีไขมันเพียง 1 กรัม ปูรองอาหารได้หลากหลายวิธี เช่น ย่าง อบ ต้ม และสามารถปรุงรสด้วยสมุนไพรกับเครื่องเทศ เพื่อเพิ่มรสชาติ ทั้งยังเหมาะสำหรับการผสมกับผักผลไม้ หรือนม เพื่อสร้างสมูทตี้ ทำให้ง่ายต่อการเข้ากับอาหารต่าง ๆ และได้รับโปรตีนครบถ้วน

2. กรีกโยเกิร์ต

กรีกโยเกิร์ต มีประโยชน์หลายประการ สำหรับผู้ที่

ต้องการลดน้ำหนัก เป็นแหล่งโปรตีนที่ดีเยี่ยม โดยมีโปรตีน 11 กรัม ต่อ 100 กรัม วิธีนี้สามารถช่วยลดความอยากอาหาร ทำให้รู้สึกอิ่มได้เป็นระยะเวลานานขึ้น นอกจากนี้กรีกโยเกิร์ตยังมีปริมาณไขมันและคาร์โบไฮเดรตต่ำกว่า เมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์นมอื่น ๆ ในขนาดเท่ากัน ช่วยในการย่อยอาหาร และบรรเทาอาการท้องอืด สำหรับผู้ที่แพ้นมและไม่สามารถย่อยโปรตีนในนมปกติได้ กรีกโยเกิร์ตก็เป็นทางเลือกที่ดี

3. เนื้อปลาทูน่า

ปลาทูน่า 100 กรัม ให้โปรตีน 25 กรัม และมีแคลอรีต่ำ ช่วยให้รู้สึกอิ่มนานขึ้น เผาผลาญไขมัน และลดความอยากอาหาร เป็นแหล่งที่ดีเยี่ยมของกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งส่งเสริมสุขภาพหัวใจและลดการอักเสบ หารับประทานได้ง่าย และสามารถปรุงในอาหารไทยได้หลากหลายเมนู จึงเป็นตัวเลือกอันดับต้น ๆ สำหรับอาหารที่มีโปรตีนสูง

4. นมสด

แคลเซียมในนมวัวอาจมีบทบาทในการลดน้ำหนัก โดยช่วยลดการสะสมของไขมันในร่างกาย และเพิ่มการใช้พลังงาน เต็มไปด้วยวิตามินดี ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก ลดการอักเสบ และปรับปรุงสมดุล

ของอินซูลิน การเลือกดื่มนมไขมันต่ำ หรือไม่มีไขมัน เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่กำลังพยายามลดน้ำหนัก สำหรับผู้ที่แพ้นมวัว สามารถใช้นมทางเลือกจากพืชที่มีโปรตีนสูง เช่น นมอัลมอนต์ แทนได้

5. เนื้อปลาแซลมอน

ปลาแซลมอนเป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง อุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 ช่วยรักษาสมาดุลของอินซูลิน ลดการอักเสบ ช่วยลดไขมันในช่องท้อง และส่งเสริมสุขภาพสมองกับหัวใจ โดยปลาแซลมอน 100 กรัม ให้โปรตีนถึง 22 กรัม

6. ซีสเสด

ซีสเสด หรือ Cottage Cheese (คอตเทจชีส) แตกต่างจากชีสทั่วไป มีปริมาณแคลอรีต่ำกว่า นมที่ใช้ทำคอตเทจชีสผ่านการพาสเจอร์ไรส์ ปริมาณไขมันในคอตเทจชีสขึ้นอยู่กับส่วนผสมที่ใช้ ปัจจุบันมีตัวเลือกทั้งแบบไม่มีน้ำตาลและมีไขมันต่ำ

อย่างไรก็ตาม อย่าลืมว่าโปรตีนไม่ใช่สารอาหารที่จำเป็นเพียงอย่างเดียวในการสร้างกล้ามเนื้อ แต่จะต้องสมดุลกับคาร์โบไฮเดรต ไขมันดี และวิตามินเพื่อสุขภาพที่ดีและรักษาร่างกายให้แข็งแรง สุขภาพที่ดีเสมอ และมีกล้ามเนื้อที่สวยงามอย่างสม่ำเสมอ

บริษัท เอไอ เบริน แล็บ จำกัด

วันที่ 20 พฤษภาคม 2567

เรื่อง ขอยื่นประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2567

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2567 ในวันที่ 24 พฤษภาคม 2567 เวลา 10.30 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 58 อาคารวิทยากรคอมพิวเตอร์และการจัดการสารสนเทศ ห้องเลขที่ 203 ชั้น 2 หมู่ที่ 9 ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณากรรมการ เข้า – ออก

วาระที่ 2 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกันด้วย
จึงขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นาย จักรหาล่า ศิลปสุวรรณชัย)
กรรมการ

ความรักไม่ใช่เรื่องของใครต้องดูแลใคร
แต่มันเป็นเรื่องของ การเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน

..



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

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 เสียบฯฝั่งเหนือ

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) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร