

6 ผักแคลน้อยเป็นมิตรต่อสุขภาพ อยากรวมหล่อตั้งใจ ห้ามพลาด !



เชื่อว่าผู้ชายที่อยากลดน้ำหนักแล้วรู้ว่า “ผัก” เป็นหนึ่งในตัวช่วย อาจรู้สึกพะอืดพะอม เพราะส่วนตัวไม่ชอบผักใบเขียว และไม่ชอบกินผักเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว แต่ถ้าอยากลดน้ำหนักให้ผอมทันที อย่างน้อยต้องมีผักอยู่ในทุกมื้ออาหาร อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือราว 6 ทัพพี เพราะในผักมีสารอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ และกากใยที่มีส่วนช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญ

ดังนั้น ใครที่อยากให้ตัวเองลดความอ้วนและมีสุขภาพดี ๆ ขอแนะนำผัก 6 ชนิดต่อไปนี้ที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำ แคลอรีน้อย มีประโยชน์ต่อการลดน้ำหนักที่หนั่ม ๆ ต้องลองเปลี่ยนวิถีกินของตัวเองกันหน่อยแล้วล่ะค่ะ

1.มะเขือเทศ

ผักชนิดนี้ทำหน้าที่เป็นผลไม้ยอดฮิตในชาวต่างประเทศแถบตะวันตกอีกด้วย ลักษณะสีแดงสดใสตั้งแต่ภายนอกและภายใน ล้วนเต็มไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะเบต้าแคโรทีน และไลโคปีน สามารถรับประทานได้ทั้งแบบดิบ หรือแบบสุก มะเขือเทศ 1 ลูก มีน้ำตาลเพียง 3 กรัม เท่านั้น และในปริมาณ 150 กรัม ให้พลังงานเพียง

27 กิโลแคลอรี จึงเหมาะสำหรับเป็นผักลดน้ำหนักที่ไม่ควรพลาด

2.แตงกวา

ผักแสนอร่อยที่คุ้นรสชาติและคุ้นตากันเป็นอย่างดี ให้ความสดชื่น รับประทานง่าย แล้วยังมีแคลอรีต่ำมาก ด้วยปริมาณ 100 กรัมของแตงกวาให้พลังงานเพียงแค่ 15 กิโลแคลอรีเท่านั้น นอกจากนี้ยังมีกากใยสูง ช่วยขับร้อน และกระตุ้นระบบเผาผลาญได้อย่างดีทีเดียว

3.ฟักทอง

ดูเหมือนจะเป็นผักตระกูลหัวที่อุดมไปด้วยแป้ง แต่นี่คือสุดยอดคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่เหมาะสมแก่การลดน้ำหนักที่หนั่ม ๆ ไม่ควรมองข้าม ในฟักทอง 100 กรัม ให้พลังงานเพียง 20 กิโลแคลอรี ปริมาณไขมันต่ำ อุดมไปด้วยไฟเบอร์ มีส่วนช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด นอกจากนี้ยังสามารถนำมารังสรรค์เป็นขนมหวานที่ดีต่อสุขภาพ ลดหย่อนน้ำตาลได้เป็นอย่างดี

4.พริก

ผักที่ให้ความเผ็ดร้อน กระตุ้นระบบเผาผลาญ โดย

พริก 100 กรัม จะให้พลังงาน 39 กิโลแคลอรี ไขมันต่ำมาก และมีสารที่ชื่อว่าแคปไซซิน ทำหน้าที่ช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญอีกด้วย

5.บร็อคโคลี่

บร็อคโคลี่สีเขียวเป็นผักที่มีกากใยสูง ช่วยให้อิ่มนาน อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ โดยในบร็อคโคลี่ 100 กรัม ให้พลังงานอยู่ที่ 33 กิโลแคลอรี รับประทานเป็นผักสลัดหรือจะนำไปปรุงอาหารได้อย่างหลากหลาย

6.ถั่วงอก

ผักลดน้ำหนักที่อุดมไปด้วยโปรตีนในปริมาณสูง มีวิตามิน เกลือแร่ และไฟเบอร์สูง เหมาะสำหรับผู้ชายที่ต้องการลดน้ำหนักอย่างรวดเร็ว สามารถนำมาทำเป็นอาหารได้อย่างหลากหลาย ให้พลังงานต่ำ อิ่มนาน เพราะถั่วงอก 100 กรัม ให้พลังงานเพียง 35 กิโลแคลอรี

เห็นแบบนี้กันแล้ว อย่าลืมเลือกกินผักให้มากขึ้น ลดอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง รับประทานจะช่วยให้น้ำหนักได้ทันใจ และยังมีความสุขที่ดีในระยะยาวได้อีกด้วยค่ะ

บริษัท แฟร์เทรด คอมมูติคิตี (ไทยแลนด์) จำกัด
เลขที่ 22/12 หมู่ที่ 10 ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี สมุทรปราการ 10540

21 พฤษภาคม 2567

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญประจำปีผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

โดยหนังสือฉบับนี้ขอแจ้งให้ทราบว่า การประชุมสามัญประจำปีผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ของ บริษัท แฟร์เทรด คอมมูติคิตี (ไทยแลนด์) จำกัด จะมีขึ้นในวันที่ 29 พฤษภาคม 2567 เวลา 9.00 น. ณ สำนักงานเลขที่ 22/12 หมู่ที่ 10 ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี สมุทรปราการ 10540 เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระการประชุมดังนี้

วาระที่ 1. พิจารณารับรองรายงานการประชุมสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2566

วาระที่ 2. พิจารณารายงานผลการดำเนินงานของคณะกรรมการบริษัทในรอบปีที่ผ่านมา

วาระที่ 3. พิจารณาอนุมัติงบแสดงฐานะการเงินและงบกำไรขาดทุนสำหรับรอบระยะเวลาบัญชีสิ้นสุด ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2566

วาระที่ 4. พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดเงินเดือนตอบแทน

วาระที่ 5. พิจารณาเรื่องอื่นๆ

จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวโดยพร้อมเพรียงกัน ถ้าชอบพระคุณยิ่ง

ผู้ถือหุ้นท่านใดประสงค์จะแต่งตั้งบุคคลอื่นมาเข้าร่วมประชุม และออกเสียงแทนตนในการประชุมครั้งนี้ โปรดกรอกข้อความและลงลายมือชื่อในหนังสือมอบอำนาจที่ได้แนบมาด้วย หนังสือมอบอำนาจดังกล่าวต้องนำมามอบต่อประธานที่ประชุมก่อนหรือขณะเริ่มมีการประชุม

ขอแสดงความนับถือ

ลงชื่อ x.....กรรมการ
(นางสาวแทน ทิม เตียน)

ลงชื่อ x.....กรรมการ
(นางสาวอรทัยญา ไรจนวนีพิชิต)

บริษัท อินโนเวชั่น เมทวอลเวจส์ จำกัด
เลขที่ 22/12 หมู่ที่ 10 ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี สมุทรปราการ 10540

21 พฤษภาคม 2567

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญประจำปีผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

โดยหนังสือฉบับนี้ ขอแจ้งให้ทราบว่า การประชุมสามัญประจำปีผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ของ บริษัท อินโนเวชั่น เมทวอลเวจส์ จำกัด จะมีขึ้นในวันที่ 29 พฤษภาคม 2567 เวลา 9.00 น. ณ สำนักงานเลขที่ 22/12 หมู่ที่ 10 ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี สมุทรปราการ 10540 เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระการประชุมดังนี้

วาระที่ 1. พิจารณารับรองรายงานการประชุมสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2566

วาระที่ 2. พิจารณารายงานผลการดำเนินงานของคณะกรรมการบริษัทในรอบปีที่ผ่านมา

วาระที่ 3. พิจารณาอนุมัติงบแสดงฐานะการเงินและงบกำไรขาดทุนสำหรับรอบระยะเวลาบัญชีสิ้นสุด ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2566

วาระที่ 4. พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดเงินเดือนตอบแทน

วาระที่ 5. พิจารณาเรื่องอื่นๆ

จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวโดยพร้อมเพรียงกัน ถ้าชอบพระคุณยิ่ง

ผู้ถือหุ้นท่านใดประสงค์จะแต่งตั้งบุคคลอื่นมาเข้าร่วมประชุม และออกเสียงแทนตนในการประชุมครั้งนี้ โปรดกรอกข้อความและลงลายมือชื่อในหนังสือมอบอำนาจที่ได้แนบมาด้วย หนังสือมอบอำนาจดังกล่าวต้องนำมามอบต่อประธานที่ประชุมก่อนหรือขณะเริ่มมีการประชุม

ขอแสดงความนับถือ

ลงชื่อ x.....กรรมการ
(นางสาวแทน ทิม เตียน)

ลงชื่อ x.....กรรมการ
(นางสาวอรทัยญา ไรจนวนีพิชิต)

**“ไม่มีคู่รักคู่ไหนไม่ทะเลาะกันหรอก”
แต่มันสำคัญตรงที่ว่า
ไม่ว่าเราจะทะเลาะกันยังไง
เรายังคงรักกันอยู่หรือเปล่า**



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 ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนสำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร