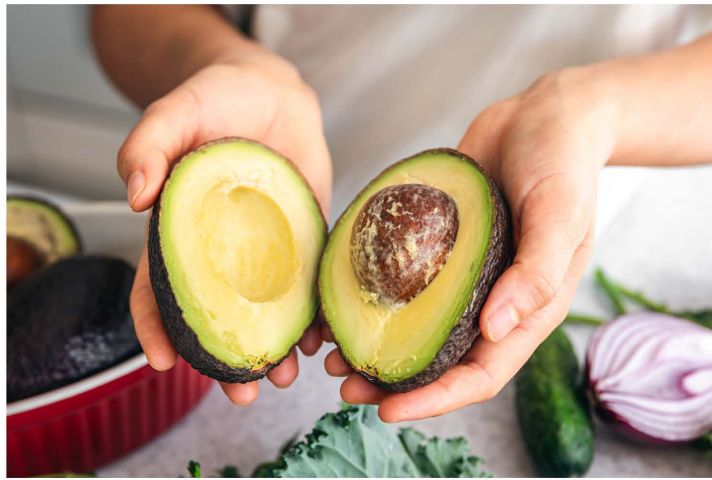


## เพิ่มความอ่อนเยาว์ให้ผิวด้วย 5 ผลไม้ ประโยชน์จัดเต็ม แกรม เพิ่มฮอร์โมนได้เยี่ยม



สำหรับผู้หญิง ความสำคัญของฮอร์โมนเอสโตรเจนถือว่าดีมาก เพราะมีส่วนช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส กระตุ้นการทำงานของมดลูกและรังไข่ เนื่องจากเกี่ยวข้องกับตรงที่รอบประจำเดือน นอกจากนี้ ยังช่วยในด้านความจำ ความหนาแน่นของกระดูก และมวลร่างกายโดยรวม แต่เอสโตรเจนจะค่อย ๆ ลดลงตามอายุ ดังนั้นจึงขอแนะนำ 5 ผลไม้ประโยชน์จัดเต็ม เพิ่มฮอร์โมนได้ดีที่สุด คือ

### 5 ผลไม้เพิ่มฮอร์โมน

#### 1. ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่

ผลไม้ที่อยู่ในตระกูลเบอร์รี่ มีสารประกอบที่เรียกว่าเรสเวอราทรอล มีคุณสมบัติคล้ายฮอร์โมนเอสโตรเจน และอุดมไปด้วยวิตามินซี ผลไม้เหล่านี้ไม่เพียงแต่มีประโยชน์ต่อการรักษาสุขภาพผิวเท่านั้น แต่ยังมีส่วนช่วยในเรื่องการลดน้ำหนักได้ดีอีกด้วย

#### 2. น้ามะพร้าว

น้ามะพร้าว นอกจากรสชาติอร่อยที่ใครหลาย ๆ คนชื่นชอบแล้ว ยังอัดแน่นไปด้วยคุณประโยชน์อีกมากมาย โดยเฉพาะสำหรับผู้หญิง เพราะอุดมไปด้วยฮอร์โมนคล้ายเอสโตรเจน มีบทบาทสำคัญในการ

ผลิตคอเลสเตอรอลและอีลาสติน ส่งผลให้ผิวกระชับใส เรียบเนียน และชุ่มชื้น นอกจากนี้ น้ามะพร้าวยังช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยอีกด้วย แนะนำเพื่อรักษาสมดุลของฮอร์โมนสำหรับผู้หญิง ตั้ม 2-3 ลูกต่อวัน ส่วนน้ามะพร้าวอ่อนและน้ามะพร้าว ยังมีแร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกายอีกด้วย

#### 3. ลูกพลับ

ลูกพลับเป็นผลไม้สีเหลืองที่มีฟลาโวนอยด์ สารต้านอนุมูลอิสระ และสารประกอบที่เป็นประโยชน์อื่น ๆ อีกมากมาย อุดมไปด้วยวิตามินเอ ซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยควบคุมสมดุลของฮอร์โมน ในผู้หญิงทุกช่วงวัย ทั้งยังมีเส้นใยสูง ช่วยในการย่อยอาหาร บำรุงระบบย่อยอาหาร และบรรเทาอาการเจ็บคอ

#### 4. อะโวคาโด

อะโวคาโดเป็นผลไม้ที่มีไขมันดีค่อนข้างสูง มีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ร่างกายย่อยอาหาร และให้สารอาหาร เพื่อการทำงานของร่างกายต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ อะโวคาโดยังอุดมไปด้วยใยสูง ซึ่งช่วยในการย่อยอาหาร พร้อมทั้งให้ประโยชน์มากมาย เนื่องจากมีวิตามิน E, B และกรดโฟลิก วิตามินเหล่านี้จำเป็นต่อการควบคุมฮอร์โมนอย่างมาก

#### 5. ลูกพรุน

ลูกพรุน ถือเป็นผลไม้ชนิดหนึ่งที่ถูกใช้ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่หลากหลาย นิยมใช้เป็นส่วนประกอบสำคัญ ลูกพรุนขึ้นชื่อในเรื่องปริมาณไฟโตเอสโตรเจนที่ค่อนข้างสูง ซึ่งออกฤทธิ์คล้ายฮอร์โมนในเพศหญิง ทำให้มีประสิทธิภาพสูงในการส่งเสริมความสมดุลของร่างกายโดยรวม อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งช่วยชะลอกระบวนการเสื่อมของอวัยวะ เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้หญิงที่ต้องการดูแลตัวเอง และส่วนที่ดีที่สุดคือ สามารถบริโภคได้โดยไม่ต้องกังวลเรื่องน้ำหนักเพิ่ม

ฮอร์โมนเพศหญิงอาจมีความผันผวนได้ จากปัจจัยหลายประการ แต่การดูแลสุขภาพโดยการบริโภคผลไม้ ที่ช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนเหล่านี้ สามารถบรรเทาความผันผวนได้ ผู้ที่ต้องการผิวกระจ่างใส และต่อสู้กับสัญญาณแห่งวัย ควรบริโภคผลไม้ทั้ง 5 ชนิดนี้เป็นประจำ นอกเหนือจากนี้ให้เพียงพอ ตั้มน้ำให้ และออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยปรับสมดุลฮอร์โมน และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**คนมีปัญหา  
ถึงเผชิญอยู่กับความทุกข์  
ก็ไม่ยอมสิ้นหวัง  
ที่จะได้ประสบความสำเร็จ**  
พุทธพจน์



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





แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ชธ๕๖**

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) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

