249 สื่อออนไลน์
249online.com
10 บาท
เชิญประชุมผู้ถือหุ้น วัตถุประสงค์ อนุมัติงบการเงิน เพิ่มทุน ลดทุน เลิกบริษัทจำกัด แจ้งเจ้าหนี้ลูกหนี้ แปรสภาพเป็นบริษัทจำกัด
ปีที่ 6 ฉบับที่ 1681 ประจำวันที่ 27 มิถุนายน พ.ศ. 2567 ใบอนุญาตพิมพ์ เลขที่ สสช 12/2562 ISSN 2672-9318

อาหาร 1 คำ เคี้ยวกี่ครั้ง ส่งผลดีต่อสุขภาพองค์รวม

เมื่อพูดถึงการกิน หลายคนคงนึกถึงกระบวนการย่อยอาหารในกระเพาะอาหารและลำไส้ แต่รู้หรือไม่ว่า กระบวนการย่อยอาหารทั้งหมดนั้น เริ่มต้นตั้งแต่ในช่องปากของเราแล้ว โดยอาศัยกลไกการบดเคี้ยว การบดเคี้ยวอาหาร ช่วยให้ชิ้นอาหารแตกเป็นชิ้นเล็กลง ซึ่งง่ายต่อการย่อย เมื่ออาหารคลุกเคล้ากับน้ำลาย การบดเคี้ยวจะช่วยให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารจากอาหารที่เรากินได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

การเคี้ยวอาหาร 32 ครั้ง

ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการให้ความสำคัญกับการเคี้ยวอาหารเป็นอย่างมาก คำแนะนำทั่วไปคือควรเคี้ยวอาหารประมาณ 32 ครั้งก่อนกลืน อย่างไรก็ตามจำนวนครั้งที่เคี้ยวอาหารอาจแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับชนิดของอาหาร อาหารที่นิ่มและมีน้ำ จะใช้เวลากัดเคี้ยวเพียงเล็กน้อย

เป้าหมายหลักของการเคี้ยวคือ เพื่อบดเคี้ยวอาหารจนสูญเสียเนื้อสัมผัส โดยทั่วไปแล้ว คำแนะนำให้เคี้ยวอาหาร 32 ครั้ง นั้นใช้กับอาหารส่วนใหญ่ สำหรับอาหารที่เคี้ยวยาก เช่น เนื้อสเต็ก ถั่วเปลือกแข็ง อาจต้องใช้เวลาเคี้ยวมากถึง 40 ครั้งต่อคำ ในทางกลับกันอาหารที่มีน้ำเยอะ เช่น แตงโม อาจใช้เวลาเคี้ยวเพียง 10-15 ครั้งก็เพียงพอ

ประโยชน์ของการเคี้ยวอาหาร 32 ครั้ง

-ช่วยให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารจากอาหารได้ดีขึ้น
-ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
-ช่วยลดโอกาสการท้องอืด ท้องเฟ้อ
-ช่วยให้รู้สึกอิ่มเร็วขึ้น
-ช่วยให้รู้สึกเพลิดเพลินกับรสชาติอาหารมากขึ้น

วิธีการเคี้ยวอาหารให้ถูกต้อง

-กัดอาหารเป็นชิ้นเล็กๆ
-เคี้ยวอาหารช้าๆ
-เคี้ยวอาหารจนสูญเสียเนื้อสัมผัส
-กลืนอาหารเมื่อเคี้ยวเสร็จแล้ว
-จดจ่อกับการกินอาหาร ไม่ควรทำอย่างอื่นควบคู่ไปด้วย

ข้อควรระวัง

-ไม่ควรเคี้ยวอาหารนานจนเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดปัญหาฟัน
-ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่งบ่อยๆ เพราะอาจทำให้เกิดปัญหาข้อต่อขากรรไกร

สรุป

การเคี้ยวอาหารให้ถูกต้อง เป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพ ช่วยให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้ดีขึ้น ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดโอกาสการเกิดปัญหาสุขภาพ ลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน โดยเน้นการเคี้ยวอาหารให้ช้าๆ และเคี้ยวให้ละเอียด เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณ

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.sanook.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