

7 อาหารแก้แสบที่หนุ่มๆ ไม่ควรพลาด!



สายต็ม สายเมา มักจะมีปัญหาหนักหลังการตื่นนอน เพราะเมื่อตื่นปาร์ตี้มาอย่างหนักหน่วง โดยเฉพาะหนุ่ม ๆ ที่ชอบดื่มแบบเพียว ๆ อาจยิ่งพาให้อาการแสบคึกขึ้น ซึ่งถ้าไม่อยากตื่นมาพร้อมกับอาการเมาด่าง จนกลายเป็นการแสบคึกที่ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม และไม่สามารถกลับไปสู่สภาพปกติได้ แนะนำ 7 อาหารแก้แสบคึกที่ควรรับประทานหลังตื่นนอน จะช่วยเพิ่มความสดชื่นและแก้แสบคึกได้ดีเลยทีเดียว

1. ข้าวโพดคั่ว

ข้าวโพดคั่วหรือป๊อปคอร์น ที่สามารถหาซื้อได้ง่าย ๆ หลายหลายรสชาติ ภายในร้านสะดวกซื้อ นำมารับประทานเพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็ว แต่แนะนำให้เป็นป๊อปคอร์นแบบอบและผสมเกลือเล็กน้อย ออกเค็มมัน จะเป็นตัวช่วยเพิ่มแร่ธาตุในร่างกาย รับประทานสบาย ๆ ไม่ทำให้อ้วน หรือจะซื้อแบบเป็นเมล็ดข้าวโพดมาอบไม่โครเวฟ แล้วเติมเกลือเล็กน้อย ก็ช่วยทำให้หายแสบคึกได้เหมือนกัน

2. ขนมแพนเค้ก

แพนเค้กอุ่น ๆ หรือจะทำเป็นวาฟเฟิลที่ราดด้วยน้ำผึ้ง พร้อมการเพิ่มรสชาติเล็กน้อย ด้วยการวางผลไม้รสชาติเปรี้ยวไว้ด้านบน รับประทานช่วงเช้าหลังตื่น

นอน จะเป็นตัวช่วยลดความแสบคึก เพราะเนื้อของแพนเค้กและวาฟเฟิล จะสามารถดูดซับแอลกอฮอล์ในร่างกายได้ดีเลยทีเดียว

3. แดงโมเย็นฉ่ำ

เพิ่มความเย็นฉ่ำแล้วสดชื่นหลังตื่นนอน ทั้งยังช่วยให้อาการแสบคึกลดลงด้วยแดงโม ที่นำมาผานแล้วแช่เย็น มีส่วนช่วยในการถอนฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ลดอาการกระหายน้ำ เพิ่มแร่ธาตุให้ร่างกาย และยังช่วยทำให้รู้สึกสดชื่น จึงไม่มีอาการหงุดหงิดหลังตื่นนอนเลยแม้แต่น้อย

4. ช็อกโกแลต

สายชอบของหวาน แนะนำการติดช็อกโกแลตไว้ในตู้เย็นที่บ้าน แต่ให้เลือกเป็นแบบน้ำตาลน้อย หลังการตื่นนอนแล้วมีอาการแสบคึกให้ลูกชิ้นมากินช็อกโกแลตประมาณ 2-3 ชิ้น ซึ่งคาเฟอีนที่อยู่ภายในเนื้อของช็อกโกแลต จะทำให้หายมีนหัวและเพิ่มความตื่นตัวได้ดีมากขึ้น

5. น้ำเก๊กฮวยอุ่นๆ

กลิ่นหอมชื่นใจของน้ำเก๊กฮวย จะเป็นตัวช่วยเพิ่มความสดชื่น เหมาะกับการลดอาการเวียนหัวหลังตื่นนอนจากอาการแสบคึกได้เป็นอย่างดี ซึ่งสามารถดื่มได้ทั้งแบบอุ่นและแบบเย็น ถ้าต้องการความสดชื่น

ให้เลือกเป็นแบบเย็น สูตรน้ำตาลน้อย ซึ่งเก๊กฮวยมีคุณสมบัติการเป็นสมุนไพรช่วยลดอาการปวดหัว คลื่นไส้ อาเจียน และเพิ่มความสดชื่นมาอยู่แล้ว

6. สตอเบอร์รี่

ความเปรี้ยวและความหอมหวานของสตอเบอร์รี่ จะเป็นอีกหนึ่งตัวช่วยทำให้คุณลดอาการแสบคึก หลังตื่นนอนได้เป็นอย่างดี สามารถเลือกเป็นการรับประทานผลสด หรือนำมาคั้นน้ำแล้วดื่ม เพื่อเพิ่มความสดชื่นหลังการตื่นนอน ก็ไม่แพ้กัน ซึ่งสตอเบอร์รี่มีสารที่ช่วยลดอาการเมาด่าง จึงให้ผลได้ดีทีเดียว

7. ข้าวต้ม

คงไม่มีเมนูอาหารเช้าเมนูไหนที่เหมาะสมกับคนแสบคึกได้เท่ากับข้าวต้มร้อน ๆ 1 ถ้วย ไม่ว่าจะเป็ข้าวต้มหมูหรือไก่ รวมไปถึงซุบต่าง ๆ เพียงแค่นำมาอุ่นร้อนแล้วชดให้คูลงคอ จะทำให้รู้สึก สดชื่นมากขึ้น ซึ่งความร้อนและสารอาหารต่าง ๆ จะช่วยแก้แสบคึกได้เป็นอย่างดี

ปาร์ตี้หนักหน่วงแค่ไหนก็ไม่กลัว เพียงแค่หนุ่ม ๆ ระวังการแก้แสบคึกหลังตื่นนอนตอนเช้า ด้วย 7 อาหารคุณภาพเหล่านี้ เชื่อได้เลยว่าจะแก้แสบคึกได้แบบอยู่หมัด พร้อมทำให้ร่างกายฟื้นฟูและกลับมาทำกิจกรรมต่าง ๆ ระหว่างวันได้อีกด้วย

ชิ่ง คอร์ปอเรชั่น (อินเตอร์เนชั่นแนล) จำกัด

วันที่ 15 กรกฎาคม 2567

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567

เรียน นายกริสรณธ์ รุจิราวรรณ

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 15 กรกฎาคม 2567 เวลา 9.30 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 175/1 ซอยศูนย์การค้าแอปเปิ้ลแลนด์ 1 แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร 10240 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 เลิกบริษัท และอำนาจของผู้ชำระบัญชี
- วาระที่ 2 พิจารณาแต่งตั้งผู้ชำระบัญชี
- วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นาย กริสรณธ์ รุจิราวรรณ)
กรรมการ

บริษัท ทองมาค้าสุภาไฉริง จำกัด

วันที่ 15 กรกฎาคม 2567

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567

เรียน นางสาวนิกายุจน์ มนตรีพิศุทธิ์

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 15 กรกฎาคม 2567 เวลา 9.30 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 46/32 ซอยแจ้งวัฒนะปากเกร็ด 32 ตำบลบางตลาด อำเภอปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 เลิกบริษัท และอำนาจของผู้ชำระบัญชี
- วาระที่ 2 พิจารณาแต่งตั้งผู้ชำระบัญชี
- วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาว นิกายุจน์ มนตรีพิศุทธิ์)
กรรมการ

บริษัท ลูกชิ้นดีส์ จำกัด

วันที่ 15 กรกฎาคม 2567

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567

เรียน นายศิริ ว่องศรีอุดมพร

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 15 กรกฎาคม 2567 เวลา 9.30 น. ณ สำนักงานบริษัท เลขที่ 493/18 ถนนบรมราชินี แขวงถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 เลิกบริษัท และอำนาจของผู้ชำระบัญชี
- วาระที่ 2 พิจารณาแต่งตั้งผู้ชำระบัญชี
- วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นาย ศิริ ว่องศรีอุดมพร)
กรรมการ

บริษัท ลูกชิ้นดีส์ จำกัด

วันที่ 15 กรกฎาคม 2567

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567

เรียน นายศิริ ว่องศรีอุดมพร

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 15 กรกฎาคม 2567 เวลา 9.30 น. ณ สำนักงานบริษัท เลขที่ 493/18 ถนนบรมราชินี แขวงถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 เลิกบริษัท และอำนาจของผู้ชำระบัญชี
- วาระที่ 2 พิจารณาแต่งตั้งผู้ชำระบัญชี
- วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นาย ศิริ ว่องศรีอุดมพร)
กรรมการ

ความเสียสละ
เป็นทางงองความสงบ
ความอยากได้จนเกินพอดี
เป็นทางมางองความโกลาหลวุ่นวาย
ปัญญานินทกิกขุ



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ช๕5๒**

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 เลียบบ้างเหนือ

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

