

“กาแฟ” ตีमतอนท้องว่างได้ไหม



กาแฟเป็นเครื่องดื่มยอดนิยมชนิดหนึ่ง มีปริมาณการบริโภคเป็นรองเพียงแค่น้ำเปล่าในบางประเทศเท่านั้น นอกจากจะช่วยให้รู้สึกตื่นตัวลดอาการเหนื่อยล้าแล้ว กาแฟยังมีคาเฟอีนซึ่งอาจส่งผลดีต่ออารมณ์ ความสามารถของสมอง และประสิทธิภาพในการออกกำลังกายอีกด้วย นอกจากนี้ ยังอาจช่วยลดน้ำหนัก ป้องกันโรคต่างๆ เช่น เบาหวานชนิดที่ 2 โรคอัลไซเมอร์ และโรคหัวใจ

หลายคนนิยมดื่มกาแฟเป็นอันดับแรกในตอนเช้า แต่บางคนก็มีความกังวลว่าการดื่มกาแฟตอนท้องว่างอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ บทความนี้จะมาไขข้อสงสัยว่าคุณควรดื่มกาแฟตอนท้องว่างหรือไม่

กาแฟมีผลต่อระบบย่อยอาหารหรือไม่

งานวิจัยชี้ให้เห็นว่าความขมของกาแฟอาจกระตุ้นการผลิตกรดในกระเพาะอาหาร ด้วยเหตุนี้หลายคนจึงเชื่อว่ากาแฟระคายเคืองกระเพาะอาหาร ทำให้โรกระบบทางเดินอาหารเรื้อรัง ถ้าใส่แปรรวน (IBS) แยก และก่อให้เกิดอาการต่างๆ แต่แม้กาแฟเพิ่มการผลิตกรดในกระเพาะ แต่ดูเหมือนจะไม่ก่อให้เกิดปัญหาทางเดินอาหารสำหรับคนส่วนใหญ่ ดังนั้นการดื่มในขณะท้องว่างจึงเป็นเรื่องปกติ

การดื่มกาแฟตอนท้องว่างอาจเพิ่มระดับคอร์ติซอล

คอร์ติซอลผลิตโดยต่อมหมวกไตช่วยควบคุมระบบเผาผลาญ ความดันโลหิต และน้ำตาลในเลือด แต่หากมีระดับสูงเกินไปเป็นเวลานานอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพ เช่น ภาวะกระดูกพรุน ความดันโลหิตสูง เบาหวานชนิดที่ 2 และโรคหัวใจ ตามธรรมชาติ ร่างกายจะผลิตคอร์ติซอลสูงสุดช่วงตื่นนอน จากนั้นลดลงตลอดวัน และกลับมาสูงอีกครั้งในช่วงหลับช่วงต้น

ที่น่าสนใจคือกาแฟกระตุ้นการผลิตคอร์ติซอล ดังนั้นบางคนจึงกังวลว่าการดื่มกาแฟตอนเช้า ซึ่งเป็นช่วงที่คอร์ติซอลสูงอยู่แล้ว อาจส่งผลเสียอย่างไรก็ตาม การดื่มกาแฟเป็นประจำอาจทำให้ร่างกายตอบสนองด้วยการผลิตคอร์ติซอลน้อยลง และบางงานวิจัยไม่พบว่ากาแฟส่งผลต่อระดับคอร์ติซอลเลย นอกจากนี้ยังมีหลักฐานน้อยที่ชี้ว่าการดื่มกาแฟหลังอาหารจะลดการตอบสนองดังกล่าว ยิ่งไปกว่านั้น แม้ไม่ได้ดื่มกาแฟเป็นประจำ การเพิ่มขึ้นของคอร์ติซอลก็จะเป็นเพียงระยะเวลาสั้นๆ มีเหตุผลน้อยที่จะเชื่อว่าภาวะคอร์ติซอลสูงชั่วคราว เช่นนี้จะส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว สรุปแล้ว ผลกระทบแยกๆ จากระดับคอร์ติซอลที่สูงเรื่อยๆ มักเกิดจากโรคประจำตัว เช่น Cushing's syndrome มากกว่าการดื่มกาแฟ

แม้การดื่มกาแฟตอนท้องว่างจะไม่ส่งผลข้างเคียง

อะไร แต่กาแฟเองก็มีผลเสียอื่นๆ อยู่บ้าง

-กาแฟมีฤทธิ์เสพติดได้ โดยเฉพาะกับผู้ที่มีความไวต่อคาเฟอีนตามพันธุกรรม การดื่มกาแฟเป็นประจำส่งผลต่อสารเคมีในสมอง ทำให้ต้องใช้คาเฟอีนปริมาณมากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อให้ได้ผลลัพธ์เท่าเดิม

-การดื่มกาแฟมากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการวิตกกังวล กระสับกระส่าย หัวใจเต้นเร็ว อาการแพนิคกำเริบรุนแรง และอาจส่งผลต่อบางบุคคลให้เป็นโรคปวดหัว ไมเกรน และความดันโลหิตสูง

-ด้วยเหตุนี้ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่แนะนำให้จำกัดปริมาณคาเฟอีนไว้ที่ประมาณ 400 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งเทียบเท่ากับกาแฟ 4-5 แก้ว (0.95-1.12 ลิตร)

-คาเฟอีนมีผลต่อการนอนหลับ เนื่องจากฤทธิ์ของมันสามารถอยู่ได้นานถึง 7 ชั่วโมงในผู้ใหญ่ ดังนั้นการดื่มกาแฟตอนเช้าอาจส่งผลให้หลับยาก

-สุดท้าย คาเฟอีนสามารถผ่านรกได้ง่าย ส่งผลต่อทารกในครรภ์ได้นานกว่าปกติถึง 16 ชั่วโมง ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์จึงควรจำกัดปริมาณกาแฟไว้ที่ 1-2 แก้ว (240-480 มิลลิกรัม) ต่อวัน

-อย่างไรก็ตาม ผลข้างเคียงเหล่านี้จะไม่รุนแรงหรือถึงขั้นแม้ดื่มกาแฟตอนท้องว่าง

บริษัท บุญเสริมการช่าง จำกัด

วันที่ 09 กรกฎาคม 2567

เรื่อง ขอยื่นอุทธรณ์มติผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท บุญเสริมการช่าง จำกัด

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 24 กรกฎาคม 2567 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 35 ซอย บางบอน 5 ซอย 14 แขวงบางบอนเหนือ เขตบางบอน จ.กรุงเทพฯ เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณานโยบาย ที่ตั้งสำนักงานของบริษัท / หนังสือบริคณห์สนธิ ข้อ 2. (สำนักงานของบริษัท)

วาระที่ 2 พิจารณานโยบายเพิ่มเติมที่ตั้ง สำนักงานใหญ่

วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาว นงลักษณ์ นิธิชา)

กรรมการ

<p style="text-align: center;">ประกาศ</p> <p style="text-align: center;">บริษัท คัมเบ็ลยู อยู่ในเต็ด โฮลดิ้ง จำกัด</p> <p style="text-align: center;">วันที่ 9 กรกฎาคม 2567</p> <p>เรื่อง ขอเชิญประมุขวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2567</p> <p>เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท คัมเบ็ลยู อยู่ในเต็ด โฮลดิ้ง จำกัด ทะเบียนเลขที่ 0105564118021</p> <p>ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้มีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2567 ใน วันอังคารที่ 23 กรกฎาคม 2567 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานใหญ่ของบริษัทฯ เลขที่ 343/37-38 ถนนคลองเจ้าเอี้ยก แขวงบวฉันทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้</p> <p>วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา</p> <p>วาระที่ 2 พิจารณาแจ้งเรื่องกรรมการลาออก</p> <p>วาระที่ 3 พิจารณาและอนุมัติการลาออกของกรรมการ และการแต่งตั้งกรรมการใหม่</p> <p>วาระที่ 4 พิจารณาแก้ไขอำนาจกรรมการของบริษัท</p> <p>วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่นๆ ที่มี</p> <p>ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบฉันทะให้ผู้ถือหุ้นไปประชุมแทน ดังขอบคูนแจ้ง</p> <p style="text-align: right;">ขอแสดงความนับถือ</p> <p style="text-align: right;">ศิริรัตน์ ศรีรัตนดี พรรยา สิทธิปานนท์</p> <p style="text-align: right;">(นางสาวศิริรัตน์ ศรีรัตนดี) (นางสาวพรรยา สิทธิปานนท์)</p> <p style="text-align: right;">กรรมการ</p>	
--	--

<p style="text-align: center;">ประกาศ</p> <p style="text-align: center;">บริษัท คัมเบ็ลยู เอสเตท คอร์ปอเรชั่น จำกัด</p> <p style="text-align: center;">วันที่ 9 กรกฎาคม 2567</p> <p>เรื่อง ขอเชิญประมุขวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2567</p> <p>เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท คัมเบ็ลยู เอสเตท คอร์ปอเรชั่น จำกัด ทะเบียนเลขที่ 0105564118145</p> <p>ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้มีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2567 ใน วันอังคารที่ 23 กรกฎาคม 2567 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานใหญ่ของบริษัทฯ เลขที่ 343/38 ถนนคลองเจ้าเอี้ยก แขวงบวฉันทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้</p> <p>วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา</p> <p>วาระที่ 2 พิจารณาแจ้งเรื่องกรรมการลาออก</p> <p>วาระที่ 3 พิจารณาและอนุมัติการลาออกของกรรมการ และการแต่งตั้งกรรมการใหม่</p> <p>วาระที่ 4 พิจารณาแก้ไขอำนาจกรรมการของบริษัท</p> <p>วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่นๆ ที่มี</p> <p>ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบฉันทะให้ผู้ถือหุ้นไปประชุมแทน ดังขอบคูนแจ้ง</p> <p style="text-align: right;">ขอแสดงความนับถือ</p> <p style="text-align: right;">ศิริรัตน์ ศรีรัตนดี พรรยา สิทธิปานนท์</p> <p style="text-align: right;">(นางสาวศิริรัตน์ ศรีรัตนดี) (นางสาวพรรยา สิทธิปานนท์)</p> <p style="text-align: right;">กรรมการ</p>	
---	--

<p>บริษัท ฟินิกซ์ กรุ๊ป 2019 จำกัด วันที่ 9 กรกฎาคม 2567</p> <p>เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567</p> <p>เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท ฟินิกซ์ กรุ๊ป 2019 จำกัด</p> <p>ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 19 กรกฎาคม 2567 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 1 อาคารซีพี ทาวเวอร์ 2 (ฟอร์จูนทาวเวอร์) ชั้นที่ 26 ถนนรัชดาภิเษก แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร 10400 เพื่อพิจารณาเรื่องต่างตามที่ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้</p> <p>วาระที่ 1 พิจารณาการอนุมัติการจ่ายเงินปันผลของบริษัท</p> <p>วาระที่ 2 พิจารณาเรื่องอื่น(ถ้ามี)</p> <p>ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพรียงกันด้วย จักขอขอบคุณอย่างยิ่ง</p> <p>ขอแสดงความนับถือ (นางสาวอัญญา เด็กรุ่งเรือง) กรรมการ</p>	<p>บริษัท ฟินิกซ์ 2019 จำกัด วันที่ 9 กรกฎาคม 2567</p> <p>เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567</p> <p>เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท ฟินิกซ์ 2019 จำกัด</p> <p>ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 19 กรกฎาคม 2567 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 1 อาคารซีพี ทาวเวอร์ 2 (ฟอร์จูนทาวเวอร์) ชั้นที่ 26 ถนนรัชดาภิเษก แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร 10400 เพื่อพิจารณาเรื่องต่างตามที่ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้</p> <p>วาระที่ 1 พิจารณาการอนุมัติการจ่ายเงินปันผลของบริษัท</p> <p>วาระที่ 2 พิจารณาเรื่องอื่น(ถ้ามี)</p> <p>ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพรียงกันด้วย จักขอขอบคุณอย่างยิ่ง</p> <p>ขอแสดงความนับถือ (นางสาวฤทัยรัตน์ เจริญเพชรภัก)</p> <p>กรรมการ</p>
--	--



ใจนะเป็นพระธรรม
ทำดีก็ใจของเราเนี่ยแหละ
ถ้าทำไม่ดีก็ใจของเราเนี่ยแหละ
ในใจของเราเนี่ย งามมันเป็นบาป
ฆ่าคนก็ได้ ฆ่าควายก็ได้
งามมันเป็นบุญ
เอาศีลเอาธรรมคำสั่งสอนก็ได้

คลองปู่เตอ อารามไป

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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/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 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 ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

