249 สื่อออนไลน์
249online.com
10 บาท
เชิญประชุมผู้ถือหุ้น วัตถุประสงค์ อนุมัติงบการเงิน เพิ่มทุน ลดทุน เลิกบริษัทจำกัด แจ้งเจ้าหนี้ลูกหนี้ แปรสภาพเป็นบริษัทจำกัด
ปีที่ 6 ฉบับที่ 1794 ประจำวันที่ 18 ตุลาคม พ.ศ. 2567 ใบอนุญาตพิมพ์ เลขที่ สสช 12/2562 ISSN 2672-9318

อาหารที่ควรกิน และควรเลี่ยงในผู้หญิงอยู่ในภาวะถุงน้ำรังไข่หลายใบ

โรค PCOS หรือ Polycystic Ovarian Syndrome กำลังเป็นที่สนใจของผู้หญิงรุ่นใหม่ เพราะมีผู้ที่ต้องเผชิญกับอาการนี้เป็นจำนวนมาก โดยเป็นปัญหารังไข่มีถุงน้ำหลายใบ ซึ่งยังไม่มีความชัดเจนในเรื่องสาเหตุการเกิด แต่โดยส่วนใหญ่แล้วจะมาจากฮอร์โมนเพศชายที่มีสูง จึงทำให้เกิดภาวะประจำเดือนไม่ปกติ ทำให้สาว ๆ หลายคนต้องรู้สึกกังวลกับปัญหานี้พอสมควร ดังนั้น ลองมาดูรายละเอียดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคนี้ รวมไปถึงอาหารที่ควรทานและไม่ควรทานในผู้หญิงที่เป็น PCOS ผ่านบทความนี้ได้เลยค่ะ

ทำความรู้จักภาวะ PCOS ของผู้หญิง อันตรายหรือไม่

ภาวะ PCOS หรือภาวะถุงน้ำรังไข่หลายใบ เป็นความผิดปกติของระบบไร้ท่อภายในร่างกาย จึงทำให้ฮอร์โมนมีความปั่นป่วน และมีลักษณะของฮอร์โมนเพศชายที่สูงกว่าเพศหญิง ภายในตัวของคุณสาว ๆ และเป็นที่มาของการพบถุงน้ำหรือซีสหลายใบภายในรังไข่ กลายเป็นการเข้าไปเบียดรังไข่ พร้อมการส่งผลให้เกิดการทำงานอย่างผิดปกติ และกลายเป็นการ แสดงออกมาหลากหลายอาการ ไม่ว่าจะเป็นสิวที่ขึ้นบริเวณใบหน้ามากจนเกินไป ทั้งที่ก่อนหน้านี้ไม่เคยมี เกิดการอักเสบภายในร่างกายง่าย มีภาวะดื้ออินซูลินสูง โดยอาการที่ชัดเจน คือ ประจำเดือนขาดหายหรือเว้นช่วงไปยาวนาน การมาแบบกระปริบกระปรอย หรือบางครั้งอาจจะมามากจนเกินเหตุ และภาวะขนดก สิวขึ้นจำนวนมาก ผิวมันเกินไป รวมไปถึงภาวะศรีษะล้าน และในบางรายอาจจะมีน้ำหนักสูงอย่างรวดเร็วอีกด้วย

อาหารควรทานของผู้หญิงที่เป็นโรค PCOS

-อาหารที่มีไฟเบอร์สูง เช่น ผัก ผลไม้ และกลุ่มธัญพืช กับถั่วเมล็ดแห้ง จะเป็นตัวช่วยในการลดระดับการสร้างอินซูลินและควบคุมน้ำตาลในเลือดให้มีความเหมาะสม พร้อมช่วยต้านอนุมูลอิสระและช่วยลดการอักเสบภายในอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดี

-อาหารโปรตีนสูง ไขมันต่ำ จะทำให้อิ่มนานขึ้น และช่วยในด้านการลดน้ำหนักกับการควบคุมน้ำหนักของร่างกายที่มีประสิทธิภาพ พร้อมช่วยลดภาวะไขมันในเลือดสูง เน้นรับประทานเป็นเนื้อไก่ไร้มันและสัตว์ทะเล หรือกลุ่มเต้าหู้และโปรตีนพืชจะดีที่สุด

-กลุ่มอาหารที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ จะเป็นตัวช่วยสำคัญด้านการลดอักเสบภายในร่างกาย และยังเป็นการช่วยลดอย่างต่อเนื่อง พร้อมการควบคุมระดับอินซูลินภายในเลือดให้เหมาะสม ป้องกันภาวะดื้ออินซูลิน จึงไม่เสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โดยผลไม้ในตระกูลเบอร์รี่ ส้ม สับปะรด กีวี รวมไปถึงผักชนิดต่าง ๆ ที่เป็นผักใบเขียวอย่างบล็อกโคลี่และผักโขม พร้อมไปด้วยกลุ่มธัญพืชไม่ขัดสี ถั่วเปลือกแข็ง จะให้ประโยชน์ได้ดีเลยทีเดียว

อาหารต้องห้ามของผู้หญิงที่เป็นโรค PCOS

-อาหารประเภทแป้งที่มีการขัดสีมาแล้วอย่างข้าวขาว ขนมปังขาว กลุ่มเส้นพาสต้าและพิซซ่า อาหารเหล่านี้จะกระตุ้นให้เกิดสิวมากขึ้น

-อาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง จะทำให้อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายเกิดการอักเสบได้ง่าย และกระตุ้นให้อินซูลินในเลือดสูงขึ้น

-อาหารที่เป็นไขมันทรานส์ ไขมันอิ่มตัว นมและผลิตภัณฑ์นมในบางประเภท จะทำให้เพิ่มการอักเสบภายในร่างกาย และทำให้น้ำตาลกับไขมันในเลือดสูง ส่วนผลิตภัณฑ์นมจะทำให้การย่อยมีปัญหา

-เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ถือว่ามีความอันตรายต่อผู้ที่มีภาวะ PCOS มาก เพราะจะทำให้เสี่ยงต่อไขมันพอกตับสูง

ถ้ามีการตรวจอย่างละเอียดแล้วพบว่าคุณผู้หญิงเป็นภาวะ PCOS มีอาการตรงกับที่ได้กล่าวมาข้างต้น แนะนำให้เลือกรับประทานอาหาร และปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตให้มีคุณภาพมากขึ้น เน้นการออกกำลังกาย ลดความเครียด และการเลือกรับประทานอาหารที่สามารถควบคุมน้ำตาลในเลือดได้เป็นอย่างดี เพื่อทำให้อาการของโรคดีขึ้นและกลายเป็นการที่อยู่ร่วมกันกับโรคได้อย่างมีคุณภาพ

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