

3 วิธีลด “โซเดียม” ในร่างกายฉบับด่วนๆ หลังทานเค็มมากโดยไม่ได้ตั้งใจ



โซเดียม เป็นแร่ธาตุที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ช่วยรักษาสสมดุลของน้ำและความดันโลหิต แต่การบริโภคโซเดียมมากเกินไปอาจส่งผลต่อสุขภาพ เช่น ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคไต และโรคหัวใจ ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อยในคนไทย เพราะในชีวิตประจำวัน เรามักบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูงโดยไม่รู้ตัว

ร่างกายต้องการโซเดียมเท่าไรต่อวัน?

ร่างกายของเราควรได้รับโซเดียมในปริมาณที่พอเหมาะคือ 1,500–2,000 มิลลิกรัมต่อวัน หรือเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา เทียบกับน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชา หากบริโภคเกินกว่านี้เป็นเวลานาน จะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคไต โรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง

โซเดียมพบได้ในอาหารประเภทใด?

โซเดียมสามารถพบได้ในอาหารหลายประเภทที่เราคุ้นเคย เช่น

- เครื่องปรุงรส : น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสหอยนางรม ปลาจ๋า
- อาหารแปรรูป : อาหารสำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบ อาหารกระป๋อง
- เบเกอรี่ : ขนมที่ใช้ผงฟู เช่น ขนมปัง เค้ก
- เครื่องดื่มเกลือแร่ : น้กกีฬา หรือ คนทั่วไปที่ดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่มากเกินไป อาจได้รับโซเดียมเกินความจำเป็น

การทานอาหารรสเค็มจัด หรืออาหารที่มีโซเดียมสูงอาจส่งผลร้ายต่อร่างกายของคุณมากกว่าแค่หน้าบวม เพราะอาจทำให้เกิดอาการใจเต้นแรง และเร็ว ใจได้บวมแต่หน้า แต่บวมไปทั้งตัว

ไปจนถึงไม่สามารถหลับได้สนิทในตอนกลางคืน เป็นผลมาจากความดันโลหิตที่อาจพุ่งสูงขึ้นหลังจากที่ทานอาหารที่มีโซเดียมสูงนั่นเอง (จะยิ่งมีอาการอื่นๆ ซัดเจนยิ่งขึ้น หากคุณมีโรคประจำตัวอย่าง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต โรคหลอดเลือดสมองตบ โรคหัวใจ เป็นต้น) แต่หากแหล่งทานเข้าไปแล้ว แค่ไม่รู้สึกรู้สิดังนี้ทำให้ร่างกายของเราดีขึ้น เรามาลดปริมาณโซเดียมในร่างกายกันแบบด่วนๆ กันดีกว่า

วิธีลดโซเดียมออกจากร่างกาย

1. ดื่มน้ำตามมากๆ

จากคำแนะนำของ Brierley Horton ผู้อำนวยการศูนย์โภชนาการของเว็บไซต์ Cooking Light.com อาหารรสเค็ม รวมไปถึงอาหารรสจัด จะทำให้ไตของคุณทำงานหนักมากขึ้น ดังนั้นการดื่มน้ำเข้าไปในร่างกายมากๆ อีกเล็กน้อย จะช่วยให้คุณทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และของเหลวที่เพิ่มมากขึ้นในร่างกายยังช่วยไม่ให้ร่างกาย และใบหน้าของคุณบวมอีกด้วย

2. ออกกำลังกาย

ยังไม่สายไปที่จะกินแล้วรีบออกกำลังกายเผาผลาญพลังงานจากอาหารเหล่านั้นออกไปซะ โดยเฉพาะการลดโซเดียมที่จะถูกร่างกายขับออกมาผ่านเหงื่อที่ไหลออกมาระหว่างการออกกำลังกายนั้นเอง อย่าลืมดื่มน้ำให้เพียงพอ อย่าให้ร่างกายขาดน้ำก่อน และระหว่างออกกำลังกายด้วยล่ะ

ใครที่มีอาการอย่างที่ว่าไว้ในตอนแรก ว่าหากทานอาหารรสเค็ม หรืออาหารรสจัด แล้วมีอาการต่างๆ มากกว่าแค่หน้าบวม เช่น ตัวบวม ใจเต้น ใจสั่น ปวดศีรษะ กระสับกระส่าย นอนไม่หลับ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาทางออกให้กับร่างกายของตัวเองอย่าง

ถูกต้อง เพราะคุณอาจมีปัญหาในการรับโซเดียมที่ทำให้หัวใจไต ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบอื่นๆ ในร่างกายทำงานผิดปกติไปได้ อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้เลยทีเดียว เพราะฉะนั้นอย่าประมาทเด็ดขาด

อาหารที่ช่วยลดโซเดียม

หากเราต้องการลดระดับโซเดียมในร่างกาย ควรเลือกทานอาหารที่ช่วยขับโซเดียม เช่น

- แดงกวา : มีน้ำเยอะและช่วยขับน้ำส่วนเกิน
- แดงโม : ช่วยปรับสมดุลของเหลวในร่างกายและขับโซเดียม
- กัลย : มีโพแทสเซียมสูง ช่วยลดอาการบวมหน้า
- หน่อไม้ฝรั่ง : มีกรดแอสพาราจิก ช่วยขับโซเดียมออกจากร่างกาย
- พักเขี้ยว : ขับปัสสาวะและช่วยลดอาการบวม

แนวทางลดโซเดียม

เพื่อป้องกันการใช้โซเดียมเกินควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้

1. ปรุงอาหารเอง : เพื่อควบคุมปริมาณเครื่องปรุงและเลือกใช้เครื่องปรุงที่มีโซเดียมต่ำ
2. ลดการบริโภคอาหารแปรรูป : เช่น อาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบ
3. อ่านฉลากโภชนาการ : เลือกอาหารที่มีโซเดียมน้อยกว่า 140 มิลลิกรัมต่อหน่วยบริโภค
4. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มเกลือแร่ : หากไม่จำเป็น ควรดื่มน้ำเปล่าแทน

ประกาศ

เลิก บริษัท โกลด์ เซอร์วิส จำกัด

ขอประกาศให้ทราบทั่วกันว่า ที่ประชุมผู้ถือหุ้นของ บริษัท โกลด์ เซอร์วิส จำกัด ได้มีมติพิเศษให้เลิกบริษัทนี้ตั้งแต่วันที่ 14 พฤศจิกายน 2567 เป็นต้นไป

จึงขอประกาศให้บรรดาคุณหนี้ และ เจ้าหนี้ทั้งหลายของ บริษัทนี้ ได้โปรดติดต่อชำระหนี้ หรือยื่นคำทวงหนี้ต่อข้าพเจ้า ณ สำนักงาน เลขที่ 397 ซอยท่าข้าม 28 แขวงสามเสนล่าง เขตบางเขนเขิน กรุงเทพมหานคร ภายในกำหนด 7 วัน นับตั้งแต่วันประกาศนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 15 พฤศจิกายน 2567



บริษัท โกลด์ เซอร์วิส จำกัด
KOBUNK SERVICE CO., LTD.

เจดชยา ตฤวิภา

(นางสาวมาตยา ตั้งสุรัตน์)

ผู้ชำระบัญชี

ประกาศ

เลิก บริษัท มิตรี่ จิวเวลรี่ จำกัด

ขอประกาศให้ทราบทั่วกันว่า ที่ประชุมผู้ถือหุ้นของ บริษัท มิตรี่ จิวเวลรี่ จำกัด ได้มีมติพิเศษให้เลิกบริษัทนี้ตั้งแต่วันที่ 14 พฤศจิกายน 2567 เป็นต้นไป

จึงขอประกาศให้บรรดาคุณหนี้ และ เจ้าหนี้ทั้งหลายของ บริษัทนี้ ได้โปรดติดต่อชำระหนี้ หรือยื่นคำทวงหนี้ต่อข้าพเจ้า ณ สำนักงาน เลขที่ 919/226 อาคารจิวเวลรี่เทรด เซ็นเตอร์ ชั้นที่ 17 ถนนสีลม แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร ภายในกำหนด 7 วัน นับตั้งแต่วันประกาศนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 15 พฤศจิกายน 2567



(นายบริษาน ววัฒน์ทรัพย์)

ผู้ชำระบัญชี

มฟ

บริษัท ทีบีกรุ๊ป จำกัด

วันที่ 15 พฤศจิกายน 2567

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท ทีบีกรุ๊ป จำกัด จำกัด

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ใน วันที่ 23 พฤศจิกายน 2567 เวลา 08.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 1054/8 ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงมักกะสัน เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระ ดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณาแก้ไขเพิ่มเติมจำนวนหรือชื่อกรรมการซึ่งลงชื่อผูกพันบริษัท

วาระที่ 2 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพื่อกันด้วย จักขอบพระคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นายเฉลิมพล ศรีสุวรรณ)

กรรมการ

ประกาศเลิกบริษัท

บริษัท ทีบีเอ็มแอล จำกัด

ทะเบียนเลขที่ 0105566228771

ขอประกาศให้ทราบโดยทั่วกันว่าที่ประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ของ บริษัท ทีบีเอ็มแอล จำกัด ได้มีมติให้เลิกบริษัทฯ นี้ ตั้งแต่วันที่ 14 เดือนพฤศจิกายน 2567 เป็นต้นไป

จึงประกาศให้บรรดาลูกหนี้และผู้ถือหุ้นและผู้เช่าของบริษัทฯ นี้ ให้ไปติดต่อชำระหนี้หรือยื่นคำทวงหนี้ต่อข้าพเจ้า ณ สำนักงานของผู้ชำระบัญชีเลขที่ 510 ถนนรัชดาภิเษก แขวงสามเสนนอก เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร ภายในกำหนด 7 วัน นับแต่วันประกาศเป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 14 เดือนพฤศจิกายน 2567

(นายธีรวัฒน์ ธนาวัฒน์)

ผู้ชำระบัญชี



หนังสือแจ้งประมุขวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567

บริษัท โอซ่า วาล์ว เซอร์วิสเซส (ไทยแลนด์) จำกัด

วันที่ 15 พฤศจิกายน 2567

เรื่อง ขอเชิญประมุขวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท โอซ่า วาล์ว เซอร์วิสเซส (ไทยแลนด์) จำกัด

ด้วยคณะกรรมการ บริษัท โอซ่า วาล์ว เซอร์วิสเซส (ไทยแลนด์) จำกัด ได้มีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 3 ธันวาคม 2567 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 26 ถนนเทพาภิบาล กรุงเทพมหานคร อำเภอเมืองของ จังหวัดระยอง เพื่อพิจารณาเรื่องต่างจากระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 พิจารณานำมติการจ่ายเงินปันผล

วาระที่ 3 เรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น โปรดเข้าร่วมประชุมตาม วัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวโดยพร้อมเพรียงกัน หากท่านไม่สามารถเข้าร่วมประชุมด้วยตนเองได้ ท่านสามารถมอบอำนาจให้บุคคลอื่นใดตามแบบหนังสือมอบอำนาจที่ได้แนบมาพร้อมมี

ขอแสดงความนับถือ

บริษัท โอซ่า วาล์ว เซอร์วิสเซส (ไทยแลนด์) จำกัด

ใครจะรู้สึกกับคุณอย่างไร
ก็อย่าไปใส่ใจมาก
หากคุณเอาความสูงของคุณ
ไปผูกติดกับสายตาของคนอื่น
คุณจะหาความสูงได้ยาก

พระไพศาล วิสาโล

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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ 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 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 จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร