

7 อาหารสร้างกล้ามเนื้อที่ผู้หญิงรักการพิตหุ่นไม่ควรพลาด



ไม่เพียงแต่ผู้ชายเท่านั้นที่สามารถสร้างซิกแพคได้ แต่ร่างกายของผู้หญิงก็สามารถสร้างลายกล้ามเนื้อสวย ๆ ได้เช่นกัน ซึ่งผู้หญิงที่มีซิกแพคสวยงาม ถือว่ามีเสน่ห์อย่างไม่ต้องสงสัย ด้วยหน้าท้องที่กระชับ ทำให้รู้สึกมั่นใจมากขึ้น สำหรับผู้หญิงที่กำลังพยายามสร้างกล้ามเนื้อที่สวยงาม ดูแข็งแรง วันนี้เราขอแนะนำให้ลองทาน 7 อาหารสร้างกล้ามเนื้อที่ผู้หญิงรักการพิตหุ่นไม่ควรพลาด

7 อาหารสร้างกล้ามเนื้อที่ผู้หญิงรักการพิตหุ่นไม่ควรพลาด

1. ปลาแซลมอน

ปลาแซลมอน อุดมไปด้วยโปรตีนและกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญของร่างกาย สารอาหารเหล่านี้ช่วยเพิ่มมวลกล้ามเนื้อและส่งเสริมความแข็งแรง นอกจากนี้ สารอาหารที่พบในปลาแซลมอน ยังได้รับการพิสูจน์แล้วว่าช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย ทำให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. ปลายูน่า

ปลายูน่าถือเป็นปลาที่มีโปรตีนและกรดไขมันโอเมก้า 3 สูงมาก มีบทบาทสำคัญในการเผาผลาญไขมันสะสมบริเวณหน้าท้อง นอกจากนี้ ปลายูน่ายังมี DHA ซึ่งสามารถชะลอการดูดซึมไขมันในร่างกายได้ถึง 40-70% ทำให้ปลายูน่าเป็นตัวเลือกอาหาร

ที่ดีที่สุดในการลดไขมันหน้าท้อง และเสริมสร้างการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ

3. อัลมอนต์

อัลมอนต์ไม่เพียงแต่มีรสชาติอร่อยเท่านั้น แต่ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากอีกด้วย พร้อมการมีโปรตีนสูง โดยอัลมอนต์เพียง 100 กรัม จะให้โปรตีนถึง 21 กรัม จึงทำให้เป็นอาหารที่ดีสำหรับการสร้างกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ การรับประทานเป็นประจำสามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและเสริมสร้างสุขภาพหัวใจได้ จึงสามารถกล่าวได้ว่าอัลมอนต์เป็นอาหารเสริมที่ดีเยี่ยมสำหรับผู้หญิงเลยละ

4. ผักโขม

ผักโขมและคะน้า เป็นผักที่มีโปรตีนสูงและช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ ยังมีแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการเผาผลาญอีกด้วย จึงถือเป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่ต้องการเร่งเผาผลาญไขมัน การนำผักโขมและคะน้าเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของอาหาร จะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายด้านการออกกำลังกายได้ พร้อมทั้งยังได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายของคุณอีกด้วย

5. ฟักทอง

ฟักทอง 1 ถ้วย มีวิตามินซีสูงถึง 30% ของปริมาณวิตามินซีที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน ซึ่งจำเป็นต่อการสร้างกล้ามเนื้อและทำให้หลอดเลือดแข็งแรง นอกจากนี้ ฟักทองยังมีไฟเบอร์สูงซึ่งช่วยลดน้ำหนักได้ การออกกำลังกายควบคู่กับการรับประทาน

ฟักทอง จะช่วยเพิ่มประโยชน์ต่าง ๆ ได้อีกมาก

6. เนื้อวัว

นอกจากโปรตีนแล้ว เนื้อวัวยังมีกรดอะมิโนมากถึง 8 ชนิด เช่น ไอโซลิวซีน ลิวซีน โลซีน เมทไอโอนีน ฟินิลอะลานีน ทรีโอนีน ทรีปโตเฟน และวาลีน นอกจากนี้ ยังมีสารอาหารจำเป็นที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เช่น ครีเอทีน และแร่ธาตุที่จำเป็น เช่น สังกะสี ทำให้สร้างมวลกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

7. ข้าวโอ๊ต

ข้าวโอ๊ตเป็นแหล่งรวมของสารอาหารที่คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน โปรตีน และวิตามินที่จำเป็นต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทั้งยังมีไฟเบอร์สูง ซึ่งช่วยชะลอการดูดซึมไขมันที่สะสมบริเวณหน้าท้อง ทำให้ข้าวโอ๊ตเป็นตัวเลือกที่ดีเยี่ยม สำหรับผู้หญิงที่ต้องการความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจ

นอกเหนือจากอาหารที่มีโปรตีนสูง ซึ่งช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อแล้ว ยังมีผลไม้ที่สามารถช่วยพัฒนากล้ามเนื้อได้อีกด้วย แต่การรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงเพียงอย่างเดียว อาจไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ ดังนั้น เพื่อสนับสนุนการพัฒนาของกล้ามเนื้ออย่างมีประสิทธิภาพ ขอแนะนำให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะส่งผลเสริมให้กล้ามเนื้อเติบโตได้เร็วขึ้น

ประกาศ

บริษัท บิด มาย แอสเสท (ไทยแลนด์) จำกัด

วันที่ 21 พฤศจิกายน 2567

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท บิด มาย แอสเสท (ไทยแลนด์) จำกัด

ด้วยคณะกรรมการบริษัทมีมติเรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 31 มกราคม 2568 เวลา 10.30 น. ณ สำนักงานใหญ่ ตั้งอยู่ที่ 5/15 อาคารเอ็ทเอเรีย ห้องเลขที่ 7 มี 5 ชั้นที่ 7 ซอยนวมินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระการประชุม ดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2568

วาระที่ 2 พิจารณาและอนุมัติงบดุลและบัญชีกำไรขาดทุน สำหรับปีสิ้นสุดวันที่ 30 กันยายน 2567

วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทนของผู้สอบบัญชี สำหรับรอบเวลาบัญชี สิ้นสุดวันที่ 30 กันยายน 2567

วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญประชุมผู้ถือหุ้น มาประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพรียงกัน อนึ่ง กรณีที่ไม่สามารถมาประชุมได้ด้วยตนเอง โปรดนำหนังสือมอบฉันทะ ให้ผู้ถือมาประชุม แทนด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายควีน อาริฉิน ปาร์มาร์)

กรรมการบริษัท

ทำบุญกับพระที่ไหน ๆ
ก็ต้องไม่ลืมพระที่บ้าน
พ่อแม่เรานี่แหละ
อย่ามองข้ามท่านไป
หลวงปู่ตุ๋น พรหมปัญโญ



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๖**

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

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร