

สอยสตรองสมองดี ด้วย 5 เมนูมือเช้าที่สาว ๆ ไม่ควรพลาด



การรับประทานอาหารเช้า ช่วยให้ผู้หญิงควบคุมน้ำหนักได้ดีมากค่ะ หลีกเลี่ยงความหิวได้ง่าย และมอบสารอาหารที่จำเป็นแก่สมอง เพื่อเสริมสร้างความจำตลอดทั้งวัน แต่ด้วยตารางงานที่ย่างกุ้งวนวายไปทั้งวัน อาจทำให้สาวออฟฟิศหลายคนละเลยมือเช้าไปโดยปริยาย แล้วกลายเป็นทั้งกาแฟจนถึงมือเที่ยงแล้วกลายเป็นกินมากเกินไปเพราะความหิว ดังนั้น เราจึงขอแนะนำ 5 เมนูมือเช้าสำหรับผู้หญิงที่ควรติดบ้านไว้ ทานอร่อย แถมได้ประโยชน์เต็ม ๆ ดังนี้

5 เมนูมือเช้าสำหรับผู้หญิง

1.ขนมปังธัญพืช

ขนมปังธัญพืช หรือขนมปังโฮลวีทน้ำหนัก 100 กรัม ให้พลังงานประมาณ 250 แคลอรี และมีไฟเบอร์ประมาณ 4 กรัมต่อ 1 หน่วยบริโภค โดยไฟเบอร์มีบทบาทสำคัญในระบบย่อยอาหาร ช่วยให้รู้สึกอิ่มนานขึ้น และป้องกันไม่ให้กินมากเกินไป จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักมาก นอกจากนี้ ยังช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายอีกด้วย

2.น้ำเต้าหู้

น้ำเต้าหู้ทำมาจากถั่วเหลือง ให้ความอบอุ่นได้ดี โดยมีสูตรต่าง ๆ มากมายที่ผสมนมถั่วเหลืองกับธัญพืช หรือพืชตระกูลถั่วลงไป เพื่อเพิ่มรสชาติของเครื่องดื่ม ทำให้มีคุณค่าทางโภชนาการและอร่อยยิ่งขึ้น นอกจากนี้จะอุดมไปด้วยโปรตีน กรดไขมันจำเป็น

ไฟเบอร์ วิตามิน และแร่ธาตุแล้ว น้ำเต้าหู้ยังมีไอโซฟลาโวนที่ช่วยลดการสูญเสียมวลกระดูก เพิ่มความหนาแน่นของกระดูก บำรุงผิวหนัง และช่วยสนับสนุนการทำงานของสมองกับระบบประสาทอีกด้วยค่ะ

3.อกไก่

อกไก่ถือเป็นตัวเลือกยอดนิยมสำหรับใครหลาย ๆ คน เหมาะสำหรับทานในช่วงเวลาที่เร่งรีบ เพราะนอกจากจะให้พลังงานสูง โปรตีนสูง และไขมันต่ำแล้ว ยังช่วยควบคุมน้ำหนักและเพิ่มความอดทนในการออกกำลังกายอีกด้วย อกไก่ 100 กรัมไขมันจะให้พลังงาน 120 แคลอรี พร้อมอุดมไปด้วยวิตามินบีรวม ซึ่งช่วยสนับสนุนระบบประสาทและการทำงานของสมอง รวมถึงช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดงในร่างกายอีกด้วย

4.เมนูไข่

ไข่ไก่ 1 ฟอง ให้พลังงาน 70 แคลอรี สำหรับผู้ที่มิสุขภาพดี แนะนำให้รับประทานไข่ 1-3 ฟองต่อวัน วิธีที่ดีที่สุดในการเตรียมไข่ คือการต้ม เนื่องจากจะให้คุณค่าทางโภชนาการสูง ไข่มีวิตามินและแร่ธาตุมากถึง 13 ชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี วิตามินเค วิตามินบี โฟเลต ฟอสฟอรัส ซีลีเนียม แคลเซียม สังกะสี กรดไขมันโอเมก้า-3 และโคลีน

5.โยเกิร์ต

แบคทีเรียโปรไบโอติกในโยเกิร์ตมีอยู่มากมาย และสามารถเกาะติดกับเยื่อบุลำไส้ได้ดี แบคทีเรียเหล่านี้จะสร้างเกราะป้องกันไม่ให้แบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคเข้าสู่ร่างกาย โดยโปรไบโอติกประมาณ 80% มีหน้าที่สร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย รักษาสมดุลในระบบย่อยอาหาร ช่วยในการดูดซึมสารอาหาร และการขับถ่ายอย่างสมบูรณ์แบบ ยับยั้งการเติบโตของเชื้อโรคต่าง ๆ บรรเทาอาการภูมิแพ้ ลดการอักเสบ และอาจช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลได้

อาหารเช้าที่มีประโยชน์ ทานอร่อย เพียงเลือกอาหารเช้าที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ราคาไม่แพงและมีประโยชน์ต่อกรย่อยอาหารของผู้หญิงแม้ในช่วงเวลาที่เร่งรีบ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องแน่ใจว่าคุณผู้หญิงได้รับประทานอาหารเช้าที่สมดุล ซึ่งประกอบด้วยอาหารทั้ง 5 หมู่ เพื่อสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกายไปตลอดทั้งวัน

<p style="text-align: center;">ประกาศ</p> <p style="text-align: center;">บริษัท ไอ ซี ไลฟ์ ศรีเอชเอ็น จำกัด</p> <p style="text-align: center;">วันที่ 25 พฤศจิกายน 2567</p> <p>เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2567</p> <p>เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท ไอ ซี ไลฟ์ ศรีเอชเอ็น จำกัด ทะเบียนเลขที่ 0125552010191</p> <p>ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้มีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 4 ธันวาคม 2567 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานใหญ่ของบริษัทฯ เลขที่ 101/79 หมู่ที่ 3 ตำบลบางรักพัฒนา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้</p> <p>วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมครั้งที่ตามมา</p> <p>วาระที่ 2 พิจารณาแต่งตั้งกรรมการลาออก</p> <p>วาระที่ 3 พิจารณาแก้ไขอำนาจกรรมการของบริษัท</p> <p>วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ ตามที่</p> <p>ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทน จักขอขอบคุณ</p> <p style="text-align: right;">ขอแสดงความนับถือ นายกิติวัติ เครื่องเทศ กรรมการ</p>	<p style="text-align: center;">ประกาศ</p> <p style="text-align: center;">บริษัท ดีไซน์ มิวช จำกัด</p> <p style="text-align: center;">วันที่ 25 พฤศจิกายน 2567</p> <p>เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2567</p> <p>เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท ดีไซน์ มิวช จำกัด ทะเบียนเลขที่ 010555028422</p> <p>ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้มีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 4 ธันวาคม 2567 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานใหญ่ของบริษัทฯ เลขที่ 13 หมู่ 5 ตำบลเกาะเรียน อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้</p> <p>วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมครั้งที่ตามมา</p> <p>วาระที่ 2 พิจารณาแต่งตั้งกรรมการลาออก</p> <p>วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งกรรมการใหม่</p> <p>วาระที่ 4 พิจารณาแก้ไขอำนาจกรรมการของบริษัท</p> <p>วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ ตามที่</p> <p>ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทน จักขอขอบคุณ</p> <p style="text-align: right;">ขอแสดงความนับถือ ยอดชัย ขจิตบัวทอง กรรมการ</p>
--	---



ไปเตือนร้อนอะไรกับคนนินทา
ใครนินทา เราไม่ได้ยิน ไม่ใส่ใจ ก็สบาย
คนนินทาน่ะเป็นยาชูกำลังที่จะเตือนตัวเอง
เขาตื้กว่าเขาชม จะได้รู้ตัว
ถ้าเราเป็นอย่างนั้นจะได้ปรับปรุง
เราจะไปโกรธเขาทำไม
ถ้าไปโกรธเขาก็เรียกว่าเราแพ้ตัวเอง

หลวงปู่ทอน ญาณธโร

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 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 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 คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

