

## ทำไมเราไม่ควรกินอาหารเช้ากินเวลา 9 โมงเช้า



ศาสตราจารย์แพทย์แผนจีนนั้นได้มีการกล่าวถึงเรื่องของนาฬิกาชีวิตซึ่งถือเป็นเคล็ดลับอย่างเชิงสุขภาพ โดยมีการแบ่งเวลาใน 1 วันออกเป็น 12 ชั่วโมง โดยที่ 1 ชั่วโมงเท่ากับ 2 ชั่วโมง ดังนั้นหมอจีนจึงแนะนำให้ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามนาฬิกาชีวิต สำหรับเรื่องของเวลาสำหรับอาหารเช้าเองนั้นถูกเรียกว่าเป็นช่วง “ยามเดิน” คือช่วงเวลาระหว่าง 7.00-9.00 น. ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับอาหารเช้า

ยามเดิน ตามหลักแพทย์แผนจีน คือช่วงเวลาตั้งแต่ 7.00 - 9.00 น. เป็นช่วงเวลาที่ยวัยวะในที่สำคัญอย่าง กระเพาะอาหารจะทำงานอย่างเข้มข้นที่สุดในเวลานี้ พลังชีและเลือดจะไหลเวียนไปเลี้ยงกระเพาะอาหารมากขึ้น เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการย่อยอาหารที่เราจะรับประทานเข้าไปในช่วงเช้า

หากเราทานอาหารในช่วงเวลาที่ยามเดินจะมีประโยชน์ดังนี้

-**การย่อยอาหารมีประสิทธิภาพสูงสุด:** การรับประทานอาหารเช้าในช่วงยามเดิน จะช่วยให้กระเพาะอาหารทำงานได้อย่างเต็มที่ ทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมสารอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ

-**ป้องกันโรคกระเพาะ:** การปล่อยให้กระเพาะอาหารว่างในช่วงเช้า อาจทำให้เกิดกรดในกระเพาะอาหารมากเกินไป ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่นำไปสู่โรคกระเพาะ

-**ให้พลังงานแก่ร่างกาย:** อาหารเช้าเปรียบเสมือนเชื้อเพลิงที่ช่วยให้ร่างกายมีพลังงานในการทำงานตลอดทั้งวัน

-**ช่วยให้สมองทำงานได้ดี:** การรับประทานอาหารเช้าที่สมดุล จะช่วยให้สมองได้รับสารอาหารที่เพียงพอ ทำให้มีความจำดีขึ้น และมีสมาธิในการทำงาน

-**ป้องกันโรคอ้วน:** การรับประทานอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยควบคุมความอยากอาหารในระหว่างวัน ทำให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน

อาหารที่เหมาะสมในช่วงยามเดิน

-**อาหารอุ่นๆ:** เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ต้ม

-**ผลไม้สด:** เช่น กล้วย แอปเปิ้ล ส้ม

-**ธัญพืช:** เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต

-**โปรตีน:** เช่น ไข่ต้ม นม ถั่ว

สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงในช่วงยามเดิน

-**อาหารเย็น:** อาหารเย็นและอาหารที่มีไขมันสูง อาจทำให้อาหารย่อยยาก และส่งผลต่อการทำงานของกระเพาะอาหาร

-**เครื่องดื่มเย็น:** เครื่องดื่มเย็นอาจทำให้กระเพาะอาหารหดตัว และส่งผลต่อการย่อยอาหาร

-**การอดอาหาร:** การอดอาหารเช้าเป็นประจำ จะส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว

บริษัท ฟีนิกซ์กรุ๊ป 2019 จำกัด

เรื่อง การชำระเงินระหว่างภาค

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท ฟีนิกซ์ กรุ๊ป 2019 จำกัด

ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการบริษัท ครั้งที่ 2/2567 เมื่อวันที่ 19 ธันวาคม 2567 ณ สำนักงานเลขที่ 1 อาคาร ซีที ทาวเวอร์ 2 (ฟอร์จูนทาวเวอร์) ชั้นที่ 26 ถนนรัชดาภิเษก แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร 10400 ได้มีมติเป็นเอกฉันท์ให้จัดสรรเงินกำไรจากกิจการเพื่อชำระเงินระหว่างภาคให้แก่ผู้ถือหุ้นของบริษัทฯ ในอัตรา 110.00 บาทต่อหุ้น และกำหนดชำระเงินระหว่างภาคในวันที่ 20 ธันวาคม 2567

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ประกาศ ณ วันที่ 19 ธันวาคม 2567



**PHOENIX  
GROUP**

บริษัท ฟีนิกซ์ กรุ๊ป 2019 จำกัด  
PHOENIX GROUP 2019 Co., Ltd.

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวอังคณา เกตุรุ่งเรือง)

กรรมการ

ทำไมเราถึงได้ถือศีล  
ก็เพื่อกำใจของเราให้ดีขึ้น  
ให้ดวงตาดีขึ้น ให้ประณีตขึ้น  
จิตใจคนที่ไม่มีศีลมันหยาบกระด้าง  
ปัญญานันทภิกขุ



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 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)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

