



4 เครื่องดื่มตัวช่วยลดน้ำหนักด้วยวิธีธรรมชาติ ไม่พึ่งยา

สำหรับบางคนเลือกดื่มน้ำผลไม้ เพื่อลดน้ำหนัก แต่ผู้เชี่ยวชาญต่างแนะนำว่าการจัดการเรื่องน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพนั้นคือการทานอาหารที่มีความสมดุล ควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย แต่สำหรับบางคนพยายามลดน้ำหนักและต้องการเพิ่มน้ำหนักผลไม้เข้าไปในมื้ออาหาร 4 น้ำผลไม้เหล่านี้อาจเป็นตัวช่วยลดน้ำหนักได้ดีกว่าน้ำผลไม้ชนิดอื่น ๆ

4 เครื่องดื่มตัวช่วยลดน้ำหนักด้วยวิธีธรรมชาติ

1. น้ำชিং

งานวิจัยชี้ให้เห็นว่าการดื่มน้ำชিংอาจช่วยลดน้ำหนักได้ตามที่ Wan Na Chun นักโภชนาการจดทะเบียนและที่ปรึกษาด้านโภชนาการสำหรับ Health Insiders ซึ่งตั้งอยู่ในอินเดียนา โพลิส กล่าว Chun เน้นการบทวนการศึกษาที่ตรวจสอบผลกระทบของการบริโภคชিংต่อการลดน้ำหนักและโปรไฟล์การเผาผลาญของผู้ที่มีน้ำหนักเกินและโรคอ้วน การบทวนพบว่า การรับประทานชিং 50 ถึง 1,000 มิลลิกรัมต่อวันช่วยลดน้ำหนักอย่างมีนัยสำคัญ ลดอัตราส่วนเอวต่อสะโพก (การวัดความอ้วนหน้าท้อง) ลดน้ำตาลในเลือดและความดันโลหิต และเพิ่มคอเลสเตอรอล HDL “ดี” อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญคือต้องสังเกตว่าการศึกษาที่รวมอยู่ในบทวิจารณ์นี้ศึกษาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารชিং ไม่ใช่ น้ำชিং

Orland Mata Cruz ผู้ปฏิบัติงานทางการแพทย์ครอบครัวและ ผู้ปฏิบัติงานทางการแพทย์โคดได้ได้รับการรับรองซึ่งเชี่ยวชาญด้านยาโรคอ้วนในฟลอริดา แนะนำให้รวมน้ำแครอทและน้ำชিংเพื่อเป็นทางเลือกที่อุดมไปด้วยสารอาหารและมีแคลอรีต่ำ “แครอทมีเบต้าแคโรทีนและใยอาหารสูง ในขณะที่ชিংได้รับการแสดงให้เห็นว่าเพิ่มการเผาผลาญและลดความรู้สึกริ๊ง” Mata Cruz กล่าว การเผาผลาญหมายถึงกระบวนการเผาผลาญแคลอรีของร่างกายซึ่งสร้างความร้อน

2. น้ำบีท

น้ำบีทเป็นเครื่องดื่มที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีหลักฐานสนับสนุนว่าอาจช่วยลดน้ำหนักได้ Danielle VenHuizen นักโภชนาการจดทะเบียนและเจ้าของ Food Sense Nutrition ในซีแอตเทิลกล่าว การบทวนการศึกษาเมื่อเร็ว ๆ นี้แสดงให้เห็นว่าการบริโภคสารต้านอนุมูลอิสระในระดับสูง เช่น ที่พบในน้ำบีท อาจช่วยให้ผู้ที่น้ำหนักเกินลดดัชนีมวลกาย (BMI) ได้ เธอกล่าว สารต้านอนุมูลอิสระต่อต้านการอักเสบระบบที่เกี่ยวข้องกับ

โรคอ้วนและอาจช่วยสนับสนุนการลดน้ำหนักโดยส่งเสริมการสลายเซลล์ไขมันและในที่สุดก็ช่วยปรับปรุงการทำงานของเมตาบอลิซึม น้ำบีทอาจช่วยในการจัดการน้ำหนักโดยการปรับปรุงประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย VenHuizen ตั้งข้อสังเกต การศึกษาขนาดเล็กพบว่าผู้ที่ดื่มโรดอวี่ที่ดื่มน้ำบีทที่มีโมเดเรตสูงก่อนการออกกำลังกายสามารถออกกำลังกายได้นานขึ้นและด้วยความเข้มข้นสูงขึ้น เธอกล่าวเพิ่มเติม โนเดรคอาจช่วยปรับปรุงประสิทธิภาพในการออกกำลังกายโดยการปรับปรุงการดูดซึมออกซิเจน เพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปยังกล้ามเนื้อ และเพิ่มประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อ การศึกษายังชี้ให้เห็นว่าน้ำบีทอาจช่วยเพิ่มแบคทีเรีย “ดี” ในลำไส้ของเรา VenHuizen กล่าว ซึ่งตั้งข้อสังเกตว่าจุลินทรีย์ในลำไส้ที่มีสุขภาพดีอาจมีบทบาทในการลดน้ำหนัก

“วิธีง่าย ๆ ในการเพิ่มน้ำบีทลงในอาหารของคุณคือการทำเป็นเครื่องดื่มเล็กน้อยข้างๆ มื้ออาหารหรือผสมลงในสมูทตี้ที่คุณชื่นชอบ” VenHuizen แนะนำ แต่ 1/3 ถ้วยต่อวันก็อาจให้ประโยชน์ได้ แม้ว่าบางการศึกษาแนะนำให้ดื่มมากถึง 2 ถ้วยเพื่อสุขภาพโดยรวม เธอกล่าว

“อย่างไรก็ตาม ควรปรึกษาแพทย์ของคุณก่อนเสมอ ก่อนที่จะเพิ่มน้ำบีทลงในอาหารของคุณเป็นประจำ” VenHuizen แนะนำ “น้ำบีทมีปริมาณออกซาเลตสูง ซึ่งอาจเป็นปัญหาสำหรับผู้ที่มีนิ่วในไต

3. น้ำเชอร์รี่เปรี้ยว

น้ำเชอร์รี่เปรี้ยวอาจช่วยเผาผลาญโดยช่วยให้ผู้คนนอนหลับมากขึ้น Alyssa Pacheco นักโภชนาการจดทะเบียนที่ The PCOS Nutritionist Alyssa ในพื้นที่กรุงบอสตันกล่าว “น้ำเชอร์รี่เปรี้ยวมีเมลาโทนิน ฮอโมนที่รู้จักกันทั่วไปว่าเป็นยอนอนหลับ” เธอกล่าว “เมลาโทนินช่วยให้เราหลับและหลับได้มากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่หลายคนต่อสู้ด้วย” การวิจัยยังแสดงให้เห็นว่าการนอนหลับมากขึ้นเชื่อมโยงกับการลดน้ำหนักที่มากขึ้น

Pacheco เน้นการศึกษาขนาดเล็กมากที่พบว่าผู้ที่ดื่มน้ำเชอร์รี่เปรี้ยวก่อนนอนเป็นเวลาเจ็ดวันมีระดับเมลาโทนินสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญและนอนหลับได้ดีขึ้นเมื่อเทียบกับผู้ที่บริโภคยาหลอก แม้ว่าจะไม่ได้กำหนดปริมาณที่ได้ผล “คนส่วนใหญ่ที่ประโยชน์เชิงบวกจากน้ำเชอร์รี่เปรี้ยว 8 ออนซ์ก่อนนอน” Pacheco กล่าว ซึ่งแนะนำให้จับคู่กับน้ำเชอร์รี่เปรี้ยวที่มีโปรตีนสูง เช่น คีรียัสโย

เกิร์ดกรีก หรือแคชวอ้อยชนิด เพื่อช่วยรักษาสมดุลระดับน้ำตาลในเลือด “สิ่งสำคัญคือต้องเลือกน้ำเชอร์รี่เปรี้ยวที่ไม่หวานหรือไม่เติมน้ำตาลเพื่อประโยชน์ในการลดน้ำหนักด้วยแคลอรีเพิ่มเติมจากน้ำตาล” เธอกล่าวเพิ่มเติม

4. น้ำผลไม้ลิ้นจี่

“การต่อสู้กับการอักเสบเป็นกุญแจสำคัญในการลดน้ำหนัก” David Amron M.D. ศัลยแพทย์ที่รับการรับรองและผู้เชี่ยวชาญด้านโรคไขมันในหลอดเลือดกล่าวว่า “น้ำผลไม้ลิ้นจี่ช่วยลดความเสี่ยงจากผักใบเขียว เช่น เกล สปีนาช และผักชีลาวมีสารอาหารสำคัญที่ดูดซึมได้ง่าย ช่วยเสริมสร้างการย่อยอาหารและลดการอักเสบ”

“การเลือกใช้ผักใบเขียวอย่างผักโขม บรอกโคลี และมินต์ช่วยสนับสนุนสุขภาพลำไส้และภูมิคุ้มกันโดยให้วิตามินและแร่ธาตุ เช่น วิตามินเอ วิตามินซี เหล็ก แมกนีเซียม โพแทสเซียม และแคลเซียม เพิ่มขึ้น” ตามที่ ดร. Amron กล่าว

Camelia Lombero นักโภชนาการจดทะเบียนและที่ปรึกษาด้านโภชนาการสำหรับ Consumer Health Digest ในแคลิฟอร์เนีย แนะนำให้ทานน้ำผลไม้ที่เต็มไปด้วยโพลีฟีนอลที่มีศักยภาพโดยรวม ผักและผลไม้ลิ้นจี่และสีแดง “ผสมผักใบเขียว เช่น สปีนาช เกล ไมโครกรีน และอาจโรกักกับแครอท พริกหวาน หรือมะเขือเทศ” เธอกล่าว “เพิ่มชিংและผลไม้รสเปรี้ยว เช่น มะนาวและเกรปฟรุ๊ตเพื่อความหวาน”

ข้อสังเกตที่สำคัญ: เนื่องจากโยเกิร์ตเป็นหนึ่งในสารอาหารที่มีประโยชน์มากที่สุดสำหรับการส่งเสริมแบคทีเรียในลำไส้ที่มีสุขภาพดี (ซึ่งช่วยลดการอักเสบ) การเลือกกินผลไม้และผักทั้งลูก แทนที่จะนำมาทำเป็นน้ำผลไม้ อาจมีประโยชน์มากกว่าสำหรับการลดน้ำหนัก เมื่อผลผลิตถูกนำมาทำเป็นน้ำผลไม้ โยเกิร์ตส่วนใหญ่จะถูกทิ้งไปกับกาก

บริษัท ฉัตรเลิศมงคล จำกัด

วันที่ 20 ธันวาคม 2567

เรื่อง ขอยื่นอุปถัมภ์ผู้มีด้อยทุน ครั้งที่ 1/2567

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 28 ธันวาคม 2567 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 198 ซอยก้านหินแฉะ 15 แขวงบางบอน เขตบางบอน กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณาอนุมัติการจ่ายเงินปันผลของบริษัท

วาระที่ 2 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นาง รัชนิราณ ฉัตรเลิศมงคล)
กรรมการ

เราถึงหลายอยากพันทุกข์
ทุกข์อยู่ที่ไหนเล่า
ทุกข์ไม่ได้อยู่ในต้นไม้ภูเขาเลากา
คือดวงใจเรานี้เป็นทุกข์
ทุกข์เพราะความหลง
หลวงปู่ฝั้น อาจาโร



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

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

