

## 7 เครื่องดื่มไม่ใช้น้ำเปล่า แต่นับรวมเป็นการดื่มน้ำประจำวัน



มีแนวโน้มสูงที่คุณบริโภคน้ำไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน แม้ว่าเราควรทราบว่าควรดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว แต่รสชาติที่จืดชืดของน้ำเปล่าอาจทำให้หลายคนรู้สึกเบื่อหน่ายได้ อย่างไรก็ตาม มีเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพหลากหลายชนิดที่สามารถช่วยให้เราดื่มน้ำเพียงพอในแต่ละวัน และยังสามารถช่วยเพิ่มปริมาณน้ำในร่างกายได้อีกด้วย

โดยเฉพาะในช่วงฤดูร้อน ร่างกายของคุณต้องการน้ำมากขึ้นเพื่อรับมือกับอากาศร้อนและความชื้นสูง ในสภาพอากาศร้อนขึ้น ดังที่คุณทราบดี ร่างกายต้องการน้ำเพื่อให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้อย่างปกติ ควบคุมอุณหภูมิร่างกาย และรักษาสภาพทางสมอง การขาดน้ำไม่ใช่เรื่องเล่นๆ และอาจส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของคุณ ทำให้คุณรู้สึกอ่อนล้า แต่ก็มีควมสงสัยว่าเครื่องดื่มอื่นๆ ที่เราดื่มนั้นในชีวิตประจำวันจะถูกรับรวมเป็นน้ำเปล่าด้วยหรือไม่ และนี่คือ 7 เครื่องดื่มไม่ใช้น้ำเปล่า แต่นับรวมเป็นการดื่มน้ำประจำวัน

### 7 เครื่องดื่มไม่ใช้น้ำเปล่า แต่นับรวมเป็นการดื่มน้ำต่อวัน

#### 1. กาแฟเย็น

หลายคนชอบเริ่มต้นวันใหม่ด้วยกาแฟเย็นสักแก้ว โดยเฉพาะในวันที่อากาศร้อนอบอ้าว แต่หลายคนอาจกังวลว่าเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ จริง ๆ แล้วไม่เสมอไปนะค่ะ ตามข้อมูลจาก Mayo Clinic คาเฟอีนนั้นเป็นยาขับปัสสาวะ ทำให้เราอยากเข้าห้องน้ำบ่อยขึ้น แต่ของเหลวในกาแฟก็ช่วยชดเชยปริมาณน้ำที่สูญเสียไปได้ จึงนับเป็นส่วนหนึ่งของปริมาณน้ำที่เราควรดื่มน้ำในแต่ละวันได้ค่ะ

**เคล็ดลับ:** เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากกาแฟ ลองดื่มกาแฟดำหรือเติมนมหรือเครื่องดื่มจากพืชชนิดไม่หวานลงไปเล็กน้อย จะช่วยลดความเสี่ยงการดื่มน้ำตาลมากเกินไป

**2. นมมะพร้าว** เป็นเครื่องดื่มธรรมชาติที่ให้ความสดชื่นและเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับน้ำเปล่า โดยมีปริมาณน้ำตาลต่ำ แต่เต็มไปด้วย อิเล็กโทรไลต์ สำคัญๆ เช่น โซเดียม โพแทสเซียม และแมกนีเซียม ซึ่งเป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการเป็นพิเศษในวันที่อากาศร้อนและเสียเหงื่อมาก เพราะช่วยฟื้นฟูระดับอิเล็กโทรไลต์ที่สูญเสียไป

**รู้หรือไม่ว่า?** นมมะพร้าวยังเป็นทางเลือกที่ดีกว่าน้ำเกลือแร่สำหรับผู้ที่ไม่สามารถดื่มน้ำเกลือแร่ได้ด้วย

#### 3. น้ำโซดาที่มีรสชาดี

ถ้าปกติคุณชอบดื่มน้ำโซดาเพื่อดับกระหาย เรามีทางเลือกที่ดีกว่า (แต่ยังคงความซ่า) มาแนะนำ ชูซาน ดิกสัน นักโภชนาการจาก The Mesothelioma Center แนะนำให้ปิมมะนาวหรือมะนาวฝรั่งลงในน้ำโซดา นอกจากจะได้อร่อยดีแล้วยังช่วยคลายความเครียดอีกด้วย ยังได้วิตามินซีจากผลไม้รสเปรี้ยวอีกด้วย และที่สำคัญคือไม่มีน้ำตาลและแคลอรีส่วนเกิน นอกจากนี้ยังมีน้ำโซดาปรุงรสอีกหลากหลายชนิดที่ไม่มีน้ำตาลให้เลือก หรือถ้าใครชอบแบบเรียบง่าย ก็สามารถดื่มน้ำโซดาเปล่าๆ ได้เช่นกัน

**สรุป:** น้ำโซดามีสรรพคุณเป็นทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพกว่าโซดา เพราะให้รสชาติที่คล้ายคลึงกัน แต่ไม่มีน้ำตาลและแคลอรีสูง นอกจากนี้ยังได้รับวิตามินซีจากผลไม้รสเปรี้ยวอีกด้วย

**4. ชาสมุนไพรหรือร้อน** เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่อร่อยและดี

ต่อสุขภาพในการดื่มน้ำให้ร่างกาย ชูซาน ดิกสัน นักโภชนาการแนะนำชาไฮบิสคัสเป็นพิเศษ เธอกล่าวว่า “ฉันชอบรสชาติเปรี้ยวอมหวานเล็กน้อยของชาไฮบิสคัส และยังอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและสารอาหารที่ดีต่อสุขภาพอีกมากมาย

#### 5. น้ำร้อนใสอบเชย

ชื่นชอบกลิ่นหอมของอบเชยใช้ไหมคะ? มีวิธีง่ายๆ ที่จะได้ทั้งรสชาติที่อร่อยและความชุ่มชื้นไปพร้อมกัน Rahnoma แนะนำให้ใส่ออบเชยลงในน้ำเดือดแล้วปล่อยให้เย็นลง เธอกล่าวว่า วิธีนี้ช่วยให้เรามีรสชาติที่ดีขึ้น และเป็นวิธีที่ได้รับความนิยมในการดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวันออกกลาง ซึ่งมีอากาศร้อนจัด

#### 6. ชาเขียว

ดิกสันแนะนำให้ดื่มน้ำชาเขียวทั้งแบบร้อนและเย็น โดยเฉพาะในช่วงฤดูร้อน ชาเขียวเย็นถือเป็นทางเลือกที่ดีขึ้นในการดื่มน้ำให้ร่างกาย

#### 7. น้ำผสมผลไม้

ถ้าคุณไม่ชอบความซ่าของน้ำโซดาแต่ก็อยากได้เครื่องดื่มที่แตกต่างจากน้ำเปล่า ลองทำน้ำผสมผลไม้ หรือสมูทตี้ผลไม้ มีสูตรผสมมากมายให้เลือก แต่สูตรที่เราชอบเป็นพิเศษคือ ผักบุ้งทะเลขิง และส้ม หรือ สตรอว์เบอร์รี่กับใบโหระพา

<p>บริษัท ชัพพลาย สแควร์ จำกัด</p> <p>เรื่อง การจ่ายเงินเป็นผลระหว่างภาค</p> <p>เรียน ท่านผู้ถือหุ้น บริษัท ชัพพลาย สแควร์ จำกัด</p> <p>ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการบริษัท ครั้งที่ 1/2567 เมื่อวันที่ 23 ธันวาคม 2567 ณ สำนักงานเลขที่ 854 ซอยอัสสัมชัญ 17 ถนนบรมราชชนนี แขวงบึงกระปิ เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร ได้มีมติเป็นเอกฉันท์ให้จัดสรรเงินกำไรจากการดำเนินงานของบริษั ชัพพลาย สแควร์ จำกัด จ่ายเงินเป็นผลระหว่างภาคในวันที่ 25 ธันวาคม 2567</p> <p>จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ</p> <p>ประกาศ ณ วันที่ 24 ธันวาคม 2567</p> <p>ขอแสดงความนับถือ</p> <p>(นางสาวนิตยา ชัยสงค์)</p> <p>กรรมการ</p>	<p>ห้างหุ้นส่วนจำกัด ช้วนเม่งเส็ง</p> <p>เรื่อง การจ่ายเงินเป็นผลระหว่างภาค</p> <p>เรียน ท่านผู้ถือหุ้นห้างหุ้นส่วนจำกัด ช้วนเม่งเส็ง</p> <p>ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการบริษัท ครั้งที่ 1/2567 เมื่อวันที่ 23 ธันวาคม 2567 ณ สำนักงานเลขที่ 86 ถนนเสริมสินสี แขวงจักรวรรดิ เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร ได้มีมติเป็นเอกฉันท์ให้จัดสรรเงินกำไรจากการดำเนินงานของห้างหุ้นส่วนจำกัด ช้วนเม่งเส็ง จ่ายเงินเป็นผลระหว่างภาคในวันที่ 25 ธันวาคม 2567</p> <p>จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ</p> <p>ประกาศ ณ วันที่ 24 ธันวาคม 2567</p> <p>ขอแสดงความนับถือ</p> <p>(นางสาวสุภาณี วัฒนชัยธรรม)</p> <p>กรรมการ</p>
---	---

<p>บริษัท ชัพพลาย สแควร์ จำกัด</p> <p>เรื่อง การจ่ายเงินเป็นผลระหว่างภาค</p> <p>เรียน ท่านผู้ถือหุ้น บริษัท ชัพพลาย สแควร์ จำกัด</p> <p>ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการบริษัท ครั้งที่ 1/2567 เมื่อวันที่ 23 ธันวาคม 2567 ณ สำนักงานเลขที่ 854 ซอยอัสสัมชัญ 17 ถนนบรมราชชนนี แขวงบึงกระปิ เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร ได้มีมติเป็นเอกฉันท์ให้จัดสรรเงินกำไรจากการดำเนินงานของบริษั ชัพพลาย สแควร์ จำกัด จ่ายเงินเป็นผลระหว่างภาคในวันที่ 25 ธันวาคม 2567</p> <p>จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ</p> <p>ประกาศ ณ วันที่ 24 ธันวาคม 2567</p> <p>ขอแสดงความนับถือ</p> <p>(นางสาวนิตยา ชัยสงค์)</p> <p>กรรมการ</p>	<p>ห้างหุ้นส่วนจำกัด ช้วนเม่งเส็ง</p> <p>เรื่อง การจ่ายเงินเป็นผลระหว่างภาค</p> <p>เรียน ท่านผู้ถือหุ้นห้างหุ้นส่วนจำกัด ช้วนเม่งเส็ง</p> <p>ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการบริษัท ครั้งที่ 1/2567 เมื่อวันที่ 23 ธันวาคม 2567 ณ สำนักงานเลขที่ 86 ถนนเสริมสินสี แขวงจักรวรรดิ เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร ได้มีมติเป็นเอกฉันท์ให้จัดสรรเงินกำไรจากการดำเนินงานของห้างหุ้นส่วนจำกัด ช้วนเม่งเส็ง จ่ายเงินเป็นผลระหว่างภาคในวันที่ 25 ธันวาคม 2567</p> <p>จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ</p> <p>ประกาศ ณ วันที่ 24 ธันวาคม 2567</p> <p>ขอแสดงความนับถือ</p> <p>(นางสาวสุภาณี วัฒนชัยธรรม)</p> <p>กรรมการ</p>
---	---

<p>บริษัท ไทย แอควาเนตส์ ออโต้พาร์ท จำกัด</p> <p>เรื่อง การจ่ายเงินปันผลระหว่างกาล</p> <p>เรียน ท่านผู้ถือหุ้น บริษัท ไทย แอควาเนตส์ ออโต้พาร์ท จำกัด</p> <p>ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการบริษัท ครั้งที่ 1/2567 เมื่อวันที่ 23 ธันวาคม 2567 ณ สำนักงานเลขที่ 854 ซอยศรีวิชัย 17 ถนนบรมราชชนนี แขวงบางระมาด เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร ได้มีมติเป็นเอกฉันท์ให้จัดสรรเงินกำไรจากกิจการเพื่อจ่ายเงินปันผลระหว่างกาลให้แก่ผู้ถือหุ้นของบริษัท ไทย แอควาเนตส์ ออโต้พาร์ท จำกัด จ่ายเงินปันผลระหว่างกาลในวันที่ 25 ธันวาคม 2567</p> <p>จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ</p> <p>ประกาศ ณ วันที่ 24 ธันวาคม 2567</p> <p>ขอแสดงความนับถือ</p> <p>( นางสาวณิศา ช่างสงค์ ) กรรมการ</p>	
--	--

<p>บริษัท ชินเทค ออยล์ (ประเทศไทย) จำกัด</p> <p>เรื่อง การจ่ายเงินปันผลระหว่างกาล</p> <p>เรียน ท่านผู้ถือหุ้น บริษัท ชินเทค ออยล์ (ประเทศไทย) จำกัด</p> <p>ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการบริษัท ครั้งที่ 1/2567 เมื่อวันที่ 23 ธันวาคม 2567 ณ สำนักงานเลขที่ 850 ซอยศรีวิชัย 17 ถนนบรมราชชนนี แขวงบางระมาด เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร ได้มีมติเป็นเอกฉันท์ให้จัดสรรเงินกำไรจากกิจการเพื่อจ่ายเงินปันผลระหว่างกาลให้แก่ผู้ถือหุ้นของบริษัท ชินเทค ออยล์ (ประเทศไทย) จำกัด จ่ายเงินปันผลระหว่างกาลในวันที่ 25 ธันวาคม 2567</p> <p>จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ</p> <p>ประกาศ ณ วันที่ 24 ธันวาคม 2567</p> <p>ขอแสดงความนับถือ</p> <p>( นายไพฑูย์ อุทรพรพิชิตผล ) กรรมการ</p>	
---	--

<p>บริษัท ซีเนียร์ซอฟต์แวร์ จำกัด</p> <p>เรื่อง การจ่ายเงินปันผลระหว่างภาค</p> <p>เรียน ท่านผู้ถือหุ้น บริษัท ซีเนียร์ซอฟต์แวร์ จำกัด</p> <p>สิ่งที่ประชุมคณะกรรมการบริษัท ครั้งที่ 1/2567 เมื่อวันที่ 23 ธันวาคม 2567 ณ สำนักงานเลขที่ 299/23-24 อาคารซีเนียร์ซอฟต์แวร์ โครงการวิสุทธิธานี ถนนลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ให้มีมติเป็นเอกฉันท์ให้จัดสรรเงินกำไรจากกิจการเพื่อจ่ายเงินปันผลระหว่างภาคให้แก่ผู้ถือหุ้นของบริษัท ซีเนียร์ซอฟต์แวร์ ด้วละรอบเป็นงวด จำกัดจ่ายเงินปันผลระหว่างภาคในวันที่ 26 ธันวาคม 2567</p> <p>จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ</p> <p>ประกาศ ณ วันที่ 24 ธันวาคม 2567</p> <p>ขอแสดงความนับถือ</p> <p>( นางกัญชรา พลไทย )</p> <p>กรรมการ</p>	<p>ประกาศเลิกกิจการ</p> <p>ขอประกาศให้ทราบว่า ผู้เป็นหุ้นส่วนทุกคนของ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเนียร์เอิร์บ เลขทะเบียนนิติบุคคล 07235590000941 สำนักงานตั้งอยู่เลขที่ 53 หมู่ที่ 2 ตำบลพิหารแดง อำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี</p> <p>ได้ตกลงให้เลิกห้างหุ้นส่วน ตามข้อตกลงของผู้เป็นหุ้นส่วนทุกคน ตั้งแต่วันที่ 19 ธันวาคม 2567 เป็นต้นไป</p> <p>จึงขอประกาศให้บรรดาเจ้าหนี้และผู้มีหนี้สินของห้างหุ้นส่วนนี้ได้โปรดติดต่อหรือยื่นคำร้องทวงหนี้ต่อข้าพเจ้า ณ สำนักงานเลขที่ 328 หมู่ที่ 2 ตำบลบางปลาร้า อำเภอบางปลาร้า จังหวัดสุพรรณบุรี ภายใน 14 วัน นับแต่วันที่ประกาศนี้เป็นต้นไป.</p> <p>(นายอภิศร อีห่างทอง )</p> <p>ผู้ชำระบัญชี</p>
--	--

จะรู้ไปทำไมกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง  
รู้แล้วได้ประโยชน์อะไร  
เรื่องของตัวเองทำไมไม่อยากรู้  
ทำไมถึงอยากรู้เรื่องของคนอื่น

หลวงปู่ฝาง ปฐมุนี



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 ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร