

## 5 อาหารที่คิดว่าดีต่อสุขภาพ แต่แฝงน้ำตาลสูง กินแล้วอ้วนง่าย



เชื่อว่าอาหารที่คุณผู้ชายหลาย ๆ คนคิดว่าดีต่อสุขภาพ แต่กลับมีน้ำตาลแฝงค่อนข้างสูง จนกลายเป็นการทำลายสุขภาพและเพิ่มน้ำหนักได้มากกว่า กลายเป็นว่าการกินนี้พาให้อ้วนง่ายมาก ดังนั้นถ้าต้องการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์จริง ไม่มีน้ำตาลแฝง แนะนำ 5 อาหารต้องเลี่ยง! เพื่อที่คุณผู้ชายจะไม่ตกหลุมพรางและทำให้การลดน้ำหนักมีประสิทธิภาพมากขึ้น

### 1. โพรตีนบาร์

โพรตีนบาร์เป็นอาหารว่างยอดนิยม โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อและลดน้ำหนัก รวมถึงผู้ที่ต้องการรับประทานอาหารมื้อด่วนระหว่างเดินทาง แต่โพรตีนบาร์หลายชนิดมีน้ำตาลสูง โดยมักจะมีน้ำตาลมากกว่าโดนัท คุกกี้ หรือไอศกรีมอีกด้วย ดังนั้น จึงควรพิจารณาปริมาณโพรตีนบาร์ที่รับประทานอย่างรอบคอบ

### 2. น้ำสมูทตี้

สมูทตี้ที่ทำจากผลไม้หรือผักนั้นดีต่อสุขภาพมากกว่าน้ำอัดลม แต่ในขณะเดียวกัน สมูทตี้ยังเป็นแหล่งน้ำตาลที่มองข้ามไป เพราะอุดมไปด้วยผลไม้และส่วนผสมอื่น ๆ โดยเฉพาะน้ำตาลที่บางร้านเติมลงไปจนหวาน ลอง

เปลี่ยนมาใช้สูตรที่มีน้ำตาลน้อยลงและใช้ผลไม้กับผักสดที่มีน้ำตาลไรต์ด้วยแล้ว เพื่อไม่ให้มีน้ำตาลสูงเกินไปและอย่าลืมเติมน้ำเปล่าให้มากด้วยเช่นกัน

### 3. ผลไม้อบแห้ง

ผลไม้เป็นแหล่งน้ำตาลตามธรรมชาติ แต่ยังมีวิตามิน แร่ธาตุ และไฟเบอร์ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพด้วย แต่สำหรับผลไม้แห้งและหั่นเป็นชิ้นพร้อมรับประทาน อาจมีน้ำตาลมากพอ ๆ กับช็อกโกแลต นอกจากนี้ผลไม้ยังมีรสหวานและรับประทานง่าย ทำให้การบริโภคน้ำตาลสูงกว่าที่ร่างกายต้องการ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องใส่ใจปริมาณน้ำตาลที่บริโภคและตรวจสอบให้แน่ใจว่าร่างกายได้รับน้ำตาลเพียงพอแล้วหรือไม่

### 4. นม Lactose Free

บางครั้งคุณอาจคิดว่าร่างกายของคุณกำลังดีขึ้น ด้วยการหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์จากนม Lactose Free แต่ผลิตภัณฑ์ทดแทนนมบางประเภทมักมีน้ำตาลสูง เช่น นมอัลมอนด์บางประเภท มีน้ำตาลมากถึง 13 กรัมต่อถ้วย ซึ่งคิดเป็นครึ่งหนึ่งของปริมาณน้ำตาลที่แนะนำต่อวัน ซึ่งคือ 25 กรัม คุณอาจต้องพิจารณาทางเลือกอื่น เช่น นมไม่เติมน้ำตาลและนมที่มีน้ำตาลน้อย บางครั้งคุณอาจพบว่าคุณชอบรสชาติที่หวานน้อยพอ ๆ กับ

รสชาติที่มีน้ำตาล โดยไม่รู้ตัว

### 5. โยเกิร์ต

การเริ่มต้นวันใหม่ด้วยโยเกิร์ต ถือเป็นทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพ แต่อย่าลืมน้ำตาลถึงปริมาณน้ำตาลด้วย โยเกิร์ตบางประเภทอาจมีน้ำตาลมากถึง 15 กรัม ขึ้นอยู่กับยี่ห้อ โยเกิร์ตบางประเภทไขมัน 0% อาจมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เนื่องจากไม่เติมน้ำตาลเพิ่ม แต่โยเกิร์ตยี่ห้อดังหลาย ๆ ยี่ห้อ ระบุว่าไม่มีน้ำตาลหรือไม่มีไขมันเลย แต่ก็อาจมีน้ำตาลสูงเกินคาด จึงควรเลือกให้ดี การรักษาสมาคมของอาหารเป็นสิ่งสำคัญ โดยการรับประทานอาหารหลากหลายในปริมาณที่เหมาะสม การรับประทานอาหารมากเกินไปอาจทำให้อาหารที่มีประโยชน์กลายเป็นอันตรายได้ จึงจำเป็นต้องปฏิบัติตามหลักการแห่งความพอประมาณ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดื่มน้ำให้เพียงพอ จำกัดการบริโภคน้ำตาล และสร้างนิสัยการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เท่านั้นคุณผู้ชายก็สามารถกินอาหารอย่างสบายใจ น้ำหนักไม่ขึ้น และสุขภาพยังดีอยู่

รายงานการประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567  
ของ

บริษัท เซล อิน เอเชีย จำกัด

เวลาและสถานที่  
ประชุมเมื่อวันที่ 22 ธันวาคม 2567 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท  
เลขที่ 19/76 หมู่ที่ 3 หมู่บ้านปรายทอง 3 ถนนขวาง ซอย 2 ตำบลลิซิด อำเภอ  
เมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต

มีกรรมการบริษัทและผู้ถือหุ้นที่เข้าร่วมการประชุม

1. นายไมเคิล ดาเวนเนิร์ต ผู้ถือหุ้นและกรรมการทำหน้าที่ประธานที่ประชุม
  2. นางสาวชัชชญา วิชชุรังษี ผู้ถือหุ้นและกรรมการ
  3. นายไอฟาร์ กุยงตาล ผู้ถือหุ้นและกรรมการ
- ผู้ถือหุ้นเข้าประชุมโดยตนเอง 3 ราย ถือหุ้นจำนวน 600,000 หุ้น คิดเป็นร้อยละ 100 ของ  
จำนวนหุ้นทั้งหมด ไม่มีผู้ถือหุ้นที่เข้าร่วมประชุมโดยกรมออบฉันทะ ครบเป็นองค์ประชุม ตามที่  
กำหนดไว้ในข้อบังคับของบริษัทฯ ประธานฯ จึงกล่าวเปิดการประชุมเพื่อพิจารณาระเบียบ  
วาระ

ดังต่อไปนี้

**วาระที่ 1: พิจารณาเปลี่ยนแปลงกรรมการผู้มีอำนาจลงลายมือชื่อของบริษัท**  
ประธานฯ ได้แจ้งต่อที่ประชุมว่า บริษัทได้ดำเนินกิจการมาโดยมีกรรมการ 3 ท่าน  
ซึ่งการบริหารงานภายในบริษัท ได้ดำเนินการต่อไปได้อย่างราบรื่น จึงขอให้มีการ  
เปลี่ยนแปลงจำนวนกรรมการและอำนาจกรรมการใหม่ ประธานที่ประชุมเสนอให้ พิจารณา  
เปลี่ยนแปลงกรรมการเดิมคือ 1. นางสาวชัชชญา วิชชุรังษี ให้ออกจากกรรมการ จึง  
ขอให้ที่ประชุมได้ลงมติ และขอให้ที่ประชุมพิจารณาแต่งตั้งกรรมการเข้าใหม่ เพื่อทำหน้าที่  
บริหารงานของบริษัทต่อไป

**มติที่ประชุม** ที่ประชุมได้มีมติเห็นชอบด้วยคะแนนเสียงผู้ถือหุ้นเข้าข้างมาก 51 % ต่อ 49% ให้  
นางสาวชัชชญา วิชชุรังษี ออกจากตำแหน่งกรรมการตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป และแต่งตั้งให้  
นางสาวเบญจวรรณ วิชชุรังษี เป็นกรรมการเข้าใหม่

**วาระที่ 2 : พิจารณาอำนาจกรรมการ**

ประธานฯ ได้เสนอให้พิจารณาอำนาจกรรมการใหม่ภายหลังมีการเปลี่ยนแปลง  
กรรมการเข้าและออก โดยเสนอให้ นายไมเคิล ดาเวนเนิร์ต ลงลายมือชื่อและประทับตรา  
สำคัญของบริษัท ยกเว้นกิจการที่เกี่ยวข้องกับกิจการที่เกี่ยวข้องและมัตต์คดีให้ นายไอฟาร์ กุ  
ยงตาล หรือ นางสาวเบญจวรรณ วิชชุรังษี กรรมการคนใดคนหนึ่งลงลายมือชื่อและ  
ประทับตราสำคัญของบริษัท

Sell in Asia Co., Ltd



*Michael Davenant*  
ประธาน

ตัดกรรมตัดไปได้  
เราต้องชดใช้กรรม  
อย่าไปให้ใครเงาหลอก

หลวงพ่อดาวุธ สุตธัมโม



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวะพล 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 สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร