

13 อาหารกินแล้วลดการจับเหื่อ ตัวหอม ไม้จ้อโรลออน

เราทุกคนมีกลิ่นตัวที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของเราเอง บางคนมีกลิ่นตัวที่หอมกว่าคนอื่น ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากไคโรไลนส์ พฤติกรรมการกิน และฮอร์โมน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เพโรโมน การศึกษาของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียระบุว่าเราทุกคนมี "ลายเซ็นกลิ่น" ของตัวเองที่ถูกกำหนดโดยพันธุกรรม สุขภาพ สุขอนามัยส่วนบุคคล และอาหารการกินของเราเป็นหลัก เชื่อแน่ว่าคงไม่มีใครไม่อยากรู้สึกถึงความมั่นใจ เพราะมีกลิ่นตัว และเนื่องจากส่วนหนึ่งของกลิ่นตัวเกิดจากการทานอาหาร ดังนั้นอาหารจึงน่าจะส่งอิทธิพลต่อกลิ่นตัวของเรา มาดูกันว่าอาหารอะไรบ้างที่ทำให้ตัวหอมแบบไม่ต้องง้อน้ำหอม หรือโรลออน

การกินผักและผลไม้ช่วยล้างพิษให้ร่างกายและใยอาหารยังช่วยให้อุณหภูมิการขับถ่ายปกติ ตึมน้ำให้มาก จนปัสสาวะมีสีอ่อน น้ำช่วยต่อต้านกลิ่นแรง ช่วยย่อยอาหารและเติมเต็มของเหลวหลังจากที่ออกเหงื่อออกอีกทางหนึ่งมีอาหารบางชนิดที่มีปริมาณกำมะถันสูง เช่น บรอกโคลี กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ กระเทียม และหอมแดง ซึ่งล้วนสามารถทำให้เกิดกลิ่นตัวฉุนได้ แม้ว่าการรับประทานจะเป็นเรื่องอติวิสัยและแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แต่ก็มีความเลือกอาหารบางอย่างที่แนะนำโดยวิทยาศาสตร์ซึ่งสามารถช่วยให้คุณมีกลิ่นตัวดีขึ้นและรู้สึกเซ็กซี่มากขึ้น

อาหารอะไรบ้างที่ทำให้ตัวหอม

1. แอปเปิ้ล แอปเปิ้ลมีสารต้านแบคทีเรียจากธรรมชาติที่ช่วยลดกลิ่นเหม็นอับ ลดกลิ่นปากไม่พึงประสงค์ เหมือนกับการอมลูกอมดับกลิ่นปากเลยทีเดียว นอกจากนี้ แอปเปิ้ลยังช่วยป้องกันไม่ให้เกิดคราบพลัคและแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของปัญหาช่องปากอีกด้วย

2. ผลไม้ตระกูลส้ม การรับประทานผลไม้ตระกูลส้ม เช่น ส้ม เลมอน และสับปะรด จะช่วยให้ร่างกายดูดซับกลิ่นหอมตามธรรมชาติของผลไม้เหล่านั้น ทำให้ผิวพรรณมีกลิ่นหอมสดชื่น อีกทั้ง กรดในผลไม้ตระกูลส้มยังช่วยขับสารพิษที่เป็นต้นเหตุของกลิ่นตัวไม่พึงประสงค์ออกผ่านทางเหงื่อ ทำให้เรารู้สึกสดชื่นและมั่นใจมากยิ่งขึ้น

3. โยเกิร์ต นอกจากเป็นที่รู้จักกันดีในเรื่องของประโยชน์ต่อระบบทางเดินอาหารแล้ว โยเกิร์ตที่มีจุลินทรีย์ที่มี

ชีวิตอยู่ (โพรไบโอติก) ยังช่วยในการลดกลิ่นอันไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากสารประกอบกำมะถันในร่างกายของเราอีกด้วย แบคทีเรียที่มีประโยชน์ในโยเกิร์ตยังช่วยต่อสู้กับสารพิษในร่างกายของเราได้อีกด้วย ซึ่งจะช่วยลดปริมาณของแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดกลิ่นไม่พึงประสงค์ได้มากขึ้น

4. ชาเขียว ไม่เพียงแต่มีสารคาเทชินเท่านั้น แต่ยังมีสารพอลิฟีนอลอีกด้วย สารพอลิฟีนอลเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดปริมาณสารกำมะถันซึ่งเป็นสาเหตุของกลิ่นตัว และยังช่วยต่อสู้กับแบคทีเรียชนิดอื่นๆ ที่ก่อให้เกิดกลิ่นปากไม่พึงประสงค์ นอกจากนี้ เแทนินที่พบได้ทั้งในชาเขียวและชาดำ ยังช่วยให้เหงื่อแห้ง ซึ่งเป็นการป้องกันกลิ่นตัวอีกทางหนึ่ง ชาเขียวช่วยในการล้างพิษของร่างกายโดยช่วยในการสร้างกลูตาไธโอน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย ยิ่งร่างกายมีสารพิษน้อยเท่าไร กลิ่นกายของเราก็จะดีขึ้นเท่านั้น

5. ผักเชลเลอร์ การเคี้ยวผักเชลเลอร์จะทำให้ร่างกายปล่อยโมเลกุลแอนโดสเทรอนและแอนโดสเทอโนลออกมากในช่องปาก ซึ่งจะกระตุ้นให้ร่างกายสร้างเพโรโมนที่ช่วยเพิ่มเสน่ห์ดึงดูดใจผู้อื่น

6. เมล็ดผักชี เมล็ดผักชีเป็นที่นิยมใช้เป็นยาหอมดับกลิ่นปากในร้านอาหารส่วนใหญ่ของอินเดีย ไม่เพียงแต่จะช่วยกำจัดแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดกลิ่นปากไม่พึงประสงค์และทำให้กลิ่นเหล่านั้นเป็นกลางเท่านั้น แต่ยังช่วยชะล้างแบคทีเรียที่เป็นอันตรายออกไป และช่วยในการย่อยอาหารอีกด้วย

7. น้ำมันมะนาว น้ำมันมะนาวมีฤทธิ์เป็นกรด ซึ่งช่วยทำความสะอาดและล้างพิษในร่างกายได้เป็นอย่างดี ขณะที่น้ำมันเป็นองค์ประกอบทางธรรมชาติที่ดีที่สุดในการชำระล้างร่างกาย ช่วยขับสารพิษที่ก่อให้เกิดกลิ่นตัวออกไป เมื่อนำน้ำมันมะนาวมาผสมกับน้ำ จึงเป็นการผสมผสานที่ทรงพลัง ช่วยให้ร่างกายสะอาดและมีกลิ่นกายที่สดชื่น

8. อบเชย ถ้าพูดถึงการดับกลิ่นปาก หลายคนคงนึกถึงการเคี้ยวหมากฝรั่งหรือใช้ยาอม แต่รู้หรือไม่ว่า อบเชยก็มีส่วนช่วยในเรื่องนี้ได้เช่นกัน ในขณะที่การบูร (หรือ

อบเชยป่น) ช่วยให้ความหอมสดชื่น อบเชยก็มีส่วนช่วยลดกลิ่นตัวที่ไม่พึงประสงค์ ทำให้คุณหอมหวานยิ่งขึ้น นอกจากนี้ อบเชยยังเป็นเครื่องเทศที่ช่วยเพิ่มรสชาติให้อาหารอร่อยยิ่งขึ้น และยังช่วยให้คุณดูน่าสนใจมากขึ้นอีกด้วย

9. มะเขือเทศ นั้นอุดมไปด้วยคุณสมบัติต้านเชื้อแบคทีเรียและฆ่าเชื้อ ซึ่งช่วยลดปริมาณของแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดกลิ่นตัว นอกจากนี้ มะเขือเทศยังมีฤทธิ์สมานผิว ช่วยกระตุ้นรูขุมขนและปิดท่อเหงื่อ ทำให้ควบคุมการขับเหงื่อได้ดีขึ้น แม้แต่การดื่มน้ำมะเขือเทศก็ยังช่วยลดอุณหภูมิร่างกาย ซึ่งจะช่วยลดการขับเหงื่อได้อีกด้วย

10. น้ำมันมะพร้าว นั้นเป็นวัตถุดิบธรรมชาติที่สามารถนำมาใช้เป็นสารระงับกลิ่นกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ กรดไขมันสายกลางในน้ำมันมะพร้าวมีคุณสมบัติต้านจุลชีพ ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดกลิ่นตัว นอกจากนี้ การรับประทานน้ำมันมะพร้าวยังช่วยบำรุงระบบย่อยอาหาร ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการกำจัดกลิ่นตัวและกลิ่นปากอีกด้วย

11. โรสแมรี่ นั้นอุดมไปด้วยน้ำมันหอมระเหย ซึ่งมีคุณสมบัติในการยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดกลิ่นตัว ช่วยลดกลิ่นไม่พึงประสงค์จากร่างกาย นอกจากนี้ สารเมนทอลและคลอโรฟิลล์ในโรสแมรี่ยังช่วยลดกลิ่นตัวที่แรง และทำให้ร่างกายมีกลิ่นหอมสดชื่น

12. ผักชี นั้นมีน้ำมันหอมระเหยเข้มข้น ซึ่งช่วยกลบกลิ่นไม่พึงประสงค์ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ ผักชียังอุดมไปด้วยคลอโรฟิลล์ ซึ่งมีฤทธิ์เป็นด่าง ช่วยปรับสมดุลความเป็นกรด-ด่างในร่างกาย ทำให้เลือดสะอาด และยังช่วยในการขับสารพิษอีกด้วย

13. หญ้าข้าวสาลี นั้นอุดมไปด้วยคลอโรฟิลล์ ซึ่งเป็นสารสีเขียวที่มีคุณสมบัติในการลดกลิ่นตัว นอกจากนี้ หญ้าข้าวสาลียังช่วยลดการขับเหงื่อที่มากเกินไป โดยการปรับสมดุลกรดและสารพิษในเลือดซึ่งเป็นสาเหตุของการเหงื่อออก

ประกาศเลิกบริษัท

บริษัท โชคสมบูรณ์ผล จำกัด
ทะเบียนนิติบุคคลเลขที่ 0205563031894

ขอประกาศให้ทราบโดยทั่วกันว่าที่ประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2567 ของ บริษัท โชคสมบูรณ์ผล จำกัด ได้มีมติให้เลิกบริษัทฯ นี้ ตั้งแต่วันที่ 26 ธันวาคม 2567 เป็นต้นไป

จึงขอประกาศให้บรรดาทุกหนี้และเจ้าหนี้ทั้งหลายของบริษัทฯ นี้ ได้โปรดติดต่อชำระหนี้หรือยื่นคำทวงหนี้ต่อเจ้าพนักงานของผู้ชำระบัญชี ดังหมายเลขที่ 120/1 หมู่ที่ 5 ตำบลท่าบ่อเหล็ก อำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี ภายในกำหนด 7 วัน นับตั้งแต่วันประกาศเป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 28 ธันวาคม 2567

ขอแสดงความนับถือ

กิตติยา ทองถนอม
(นางสาวกิตติยา ทองถนอม)
ผู้ชำระบัญชี

เราทำกรรมใดไว้ เราจะได้รับผลแห่งกรรมนั้น
หรือว่า เรามีกรรมเป็นของแห่งตน

พุทธศาสนิกฯ

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

