

4 อาหารเผาผลาญไว สำหรับหนุ่มๆที่กำลังควบคุมน้ำหนัก



อาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่หนุ่ม ๆ ไม่ควรมองข้ามเป็นอย่างมากในการลดน้ำหนัก เพราะการควบคุมอาหารที่เหมาะสม มีผลต่อการลดน้ำหนักให้เห็นได้ชัด รองลงมาคือการมีวินัยออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ใครที่อยากให้ตัวเองเป็นผู้ชายรูปร่างดี อยากลดน้ำหนักให้ได้ผล แนะนำว่าไม่ควรอดอาหาร แต่ให้เลือกกินอาหารที่ดี กับ 4 กลุ่มอาหารต่อไปนี้ รับประทานเป็นประจำรับรองว่าเผาผลาญดี เห็นผลไวทันใจอย่างแน่นอนค่ะ

1. โปรตีนคุณภาพเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ
หนุ่ม ๆ ที่สนใจการลดน้ำหนัก เชื่อว่าจะต้องเข้าใจกันเป็นอย่างดีว่าโปรตีนคือสารอาหารสำคัญในการลดน้ำหนัก และเพิ่มกล้ามเนื้อ จนเรียกได้ว่าเป็นสารอาหารคู่กันของคนดูแลสุขภาพ เพราะคุณสมบัติของโปรตีนนอกจากการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ยังกระตุ้นระบบเผาผลาญให้ดียิ่งขึ้น หากอยู่ในช่วงควบคุมน้ำหนัก แนะนำโปรตีนจากธรรมชาติ เช่น เนื้อไก่ไม่ติดมัน, เนื้อปลาทะเล, ไข่, เต้าหู้ และถั่วต่าง ๆ ส่วนอาหารเสริมในกลุ่มเวย์โปรตีน ควรเลือกกินอย่างเหมาะสม และหลีกเลี่ยงยี่ห้อที่มีน้ำตาลเป็นส่วนผสมในปริมาณมาก

2. คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนแทนเชิงเดี่ยว
คนลดน้ำหนักมักกลัวอาหารในกลุ่มนี้ เพราะแป้งหรือคาร์โบไฮเดรตจะถูกย่อยและเปลี่ยนเป็นน้ำตาล เสี่ยงสะสมกลายเป็นไขมันส่วนเกินต่อไป ทำให้ส่วนใหญ่ใช้วิธีไม่กินคาร์โบไฮเดรตเลย ในความเป็นจริงนี่คือสารอาหารที่มีส่วนช่วยลดน้ำหนักได้ไม่แพ้กัน เพียงแค่เลือกเป็นชนิดที่ดีต่อสุขภาพ คือคาร์โบเชิงซ้อน ซึ่งจะมีไฟเบอร์สูง อิ่มนาน และมีปริมาณน้ำตาลต่ำ เช่น ข้าวกล้อง, ธัญพืชโฮลเกรน, ขนมปังโฮลวีต, ข้าวโอ๊ต เป็นต้น

3. ตีมน้ำเปล่าให้เพียงพอเหมาะสม
ในระหว่างวันควรใส่ใจกับการดื่มน้ำเปล่าสะอาด อุณหภูมิห้อง หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำหวาน หรือน้ำอัดลม เพราะการดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ จะช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญ ตีมน้ำก่อนอาหารอย่างน้อย 1 ชั่วโมง จะทำให้อิ่มไวขึ้น และควรดื่มน้ำอย่างน้อย 2 ลิตรต่อวัน รับรองได้เลยว่าทำร่วมกับการออกกำลังกาย ลดน้ำหนักได้ไวทันใจอย่างแน่นอน

4. เครื่องเทศเผ็ดร้อนเร่งการเผาผลาญ
ตัวช่วยที่หลายคนอาจมองข้าม แต่บอกเลยว่าหาก

คุณเป็นผู้ชายที่อยากลดความอ้วนให้ได้ไวทันใจ แนะนำอาหารที่มีส่วนผสมของเครื่องเทศเผ็ดร้อน อาจเป็นอาหารรสจัดสักหน่อย เพื่อเพิ่มอุณหภูมิในร่างกาย กระตุ้นระบบเผาผลาญ ลดความอ้วนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น พริกไทยดำ, พริกชี้หนู, กระเทียม, หอมแดง, ชิง เป็นต้น

การลดน้ำหนักอย่างเร่งด่วนสำหรับผู้ชายคือการออกกำลังกายและกินอาหารอย่างเพียงพอ เลือกอาหารที่มีประโยชน์ตามที่กล่าวไปข้างต้น โดยไม่ต้องอดอาหาร หากมีวินัยภายในเดือนแรกก็เริ่มเห็นผลที่น้ำหนักมีแนวโน้มไม่ต้องรอนานอย่างแน่นอนค่ะ

หนังสือเชิญประชุม

บริษัท ตรีเพช ที.เอ็ม. จำกัด

วันที่ 16 เดือน มกราคม พ.ศ.2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมผู้ถือหุ้นสามัญ ครั้งที่ 1/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น บริษัท ตรีเพช ที.เอ็ม. จำกัด

ด้วยคณะกรรมการบริหารของบริษัทฯ มีมติให้เรียกประชุมผู้ถือหุ้นสามัญประจำปี ครั้งที่ 1/2568

ในวันที่ 25 เดือน มกราคม พ.ศ. 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัทฯ เลขที่ 201/402 ซอยพหลโยธิน 54/1 แยก 4-12 (น.อรุณนิเวศน์) แขวงคลองถนน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 คณะกรรมการฯ พิจารณาผลการดำเนินงานในรอบปีที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 พิจารณาอนุมัติรับรองงบการเงินประจำปีสิ้นสุด ณ วันที่ 30 กันยายน 2567
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทน งบการเงินประจำปี 2567
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น โปรดเข้าประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถเข้าร่วมประชุมด้วยตนเองได้ โปรดมอบอำนาจให้ผู้อื่นเข้าร่วมประชุมแทน

ขอแสดงความนับถือ

นายชิตศักดิ์ แฉ่งพิมพ์

กรรมการ

บริษัท ออร์นทา เอสเตีโอ จำกัด

เลขที่ 31/237 หมู่ที่ 2 ถนนสุราษฎร์-นครศรีฯ ตำบลบางกุ้ง อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี
โทรศัพท์ 077-281972 โทรสาร 077-281973

ที่ 02/2568

วันที่ 16 เดือน มกราคม พ.ศ.2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2568

เรียน กรรมการของบริษัท ออร์นทา เอสเตีโอ จำกัด

ด้วยกรรมการของบริษัท ออร์นทา เอสเตีโอ จำกัด เห็นสมควรให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2568 ในวันที่ 27 เดือน มกราคม พ.ศ. 2568 เวลา 09.30-10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 31/237 หมู่ที่ 2 ถนนสุราษฎร์-นครศรีฯ ตำบลบางกุ้ง อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้ คือ

- วาระที่ 1 เสนอมติพิเศษเพื่อพิจารณาจ่ายเงินปันผลประจำปี 2563
- วาระที่ 2 พิจารณาจำนวนเงินที่จ่ายเงินปันผล
- วาระที่ 3 พิจารณาวันที่ในการเบิกจ่ายเงินปันผล
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว ข้างต้น หากท่านไม่สามารถจะไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไป ประชุมแทนด้วย ขอขอบคุณมา

ขอแสดงความนับถือ

นางพัชรวิไล ภักโรพงษ์
(นางพัชรวิไล ภักโรพงษ์)

กรรมการผู้จัดการ

ตัวสกปรกก็คิดจะอาบน้ำ เท้าสกปรกก็
คิดจะล้างเท้า
แต่ใจสกปรก กลับไม่คิดที่จะชำระใจ

..



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.poompuksa.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

