

ไม่เสี่ยงเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เพียงกิน 7 อาหารน้ำตาลต่ำต้านการอักเสบ



คุณแม่ตั้งครรภ์อาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดระดับน้ำตาลในเลือดสูง เนื่องจากร่างกายสร้างรกขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งอวัยวะนี้ผลิตฮอร์โมนที่ต่อต้านอินซูลิน โดยจะทำให้หน้าที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย จึงอาจส่งผลให้ร่างกายใช้น้ำตาลได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น โรคนี้เรียกว่าเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ถ้าคุณแม่ไม่ยอมต้องเผชิญกับโรคนี้ เราขอแนะนำ 7 อาหารป้องกันเบาหวานที่ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดระหว่างตั้งครรภ์ และช่วยลดการอักเสบในร่างกายได้ ตามนี้เลย

7 อาหารป้องกันเบาหวานที่ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด

1. ผลเบอร์รี่

ผลเบอร์รี่จะอุดมไปด้วยไฟเบอร์ วิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดการอักเสบ นอกจากนี้จะมีประโยชน์และช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดแล้ว การวิจัยยังพบว่าผลของเบอร์รี่แทบทุกสายพันธุ์ ยังช่วยกำจัดกลูโคส ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานได้อีกด้วย

2. โยเกิร์ตธรรมชาติ

โยเกิร์ตธรรมชาติจะอุดมไปด้วยโปรตีน สารอาหารที่จำเป็นและโปรไบโอติก ซึ่งมีบทบาทต่อสุขภาพกระดูกและภูมิคุ้มกัน การวิจัยแสดงให้เห็นว่าผู้ใหญ่ที่กินโยเกิร์ตเป็นประจำต่อเนื่องเป็นเวลา 4 สัปดาห์ จะมีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง เนื่องจาก

โยเกิร์ตสามารถเพิ่มระดับอินซูลินในร่างกายได้ นอกจากนี้หากเป็นไปได้ คุณไม่ควรเลือกกรีกโยเกิร์ต เนื่องจากมีคาร์โบไฮเดรตต่ำกว่าและมีปริมาณโปรตีนสูงกว่าโยเกิร์ตปกติ

3. ไข่ไก่

ไข่ไก่ถือเป็นแหล่งอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง อุดมไปด้วยโปรตีน วิตามิน แร่ธาตุ สารต้านอนุมูลอิสระ และไขมันที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จากการศึกษพบว่า การรับประทานไข่ 1 ฟองต่อวัน สามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ เนื่องจากไข่สามารถกระตุ้นการหลั่งอินซูลินและลดการอักเสบ ซึ่งมีประโยชน์ต่อการควบคุมโรคเบาหวาน นอกจากนี้ ไข่ยังช่วยลดปริมาณอนุมูลอิสระในร่างกายได้อีกด้วย

4. อาหารทะเล

อาหารทะเลอย่างกุ้ง หอย ปู ปลา และสัตว์ทะเลอื่น ๆ ถือเป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี มีไขมันดี วิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด นอกจากนี้ โปรตีนยังช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือด ป้องกันไม่ให้ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งสูง แนะนำให้รับประทานปลาเป็นประจำเพื่อรักษามวลกล้ามเนื้อและสุขภาพที่ดี

5. แอปเปิ้ล

แอปเปิ้ลประกอบไปด้วยไฟเบอร์ที่ละลายน้ำได้ และส่วนประกอบที่มีคุณสมบัติในการต่อต้านอนุมูลอิสระจากพืชหลายชนิด เช่น เคอร์ซีติน กรดคลอโรเจนิก และกรดแกลลิก ส่วนประกอบเหล่านี้ล้วนมีคุณสมบัติในการช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และป้องกันโรคเบาหวานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6. ผลไม้รสเปรี้ยว

ผลไม้รสเปรี้ยว เป็นแหล่งวิตามินต่าง ๆ มากมาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี และวิตามินอี นอกจากนี้ ยังมีไฟเบอร์ แคลเซียม และฟอสฟอรัส ซึ่งช่วยปกป้องเซลล์ไม่ให้ถูกทำลาย ผลไม้รสเปรี้ยวยังมีสารฟลาโวนอยด์ที่มีคุณสมบัติต่อต้านโรคเบาหวานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. ถั่วและธัญพืช

พืชตระกูลถั่วและธัญพืช ถือเป็นแหล่งอาหารที่มีสารอาหารมากมาย เช่น แมกนีเซียม ไฟเบอร์ และโปรตีน ซึ่งมีบทบาทในการลดการตอบสนองของเซลล์ต่อต้านอินซูลิน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด นอกจากนี้ พืชตระกูลถั่วยังมีไฟเบอร์ที่ละลายน้ำได้ ซึ่งช่วยในการย่อยอาหาร ป้องกันไม่ให้ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งสูงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้รู้สึกอิ่มนานขึ้นหลังทานอาหาร และลดความเสี่ยงของระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งสูง

ถ้าต้องการลดความเสี่ยงเบาหวานขณะตั้งครรภ์และลดการอักเสบในร่างกาย แนะนำให้เน้นผักใบเขียว ลดการบริโภคน้ำตาล หลีกเลี่ยงธัญพืชแปรรูป หลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เนื้อสัตว์แปรรูป และไขมันทรานส์ แต่ให้เลือกไขมันไม่อิ่มตัวและลดการบริโภคโซเดียมให้ได้มากที่สุด พร้อมทานอาหารตามที่ได้แนะนำไว้ รับรองว่าคุณแม่จะปลอดภัยยิ่งขึ้น

ประกาศ

บริษัท สมบูรณ์ โกลด์ จำกัด

วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท สมบูรณ์ โกลด์ จำกัด ทะเบียนเลขที่ 010555916783-4

ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้มีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2568 ใน วันจันทร์ที่ 17 กุมภาพันธ์ 2568 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานใหญ่ของบริษัทฯ เลขที่ 74 ซอยสวนผัก 42/1 แขวงจิมพิลี่ เขตคลองเต้ กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณาอนุมัติการลดทุนจดทะเบียนของบริษัท จำนวน 13,500,000 บาท

วาระที่ 2 พิจารณา แก้ไขเพิ่มเติมหนังสือบริคณห์สนธิ ข้อ 5.(ทุน) ดังนี้

“ข้อ 5.ทุนของบริษัทกำหนดไว้เป็นจำนวน ล้านบาท (10,000,000) แบ่งออกเป็น หนึ่งแสนหุ้น (100,000) มูลค่าหุ้นละหนึ่งร้อยบาท (100)”

วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่นๆ ถ้ามี

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น ไปประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทน จัขอขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวสุวิทย์กิตติภักย์มาทา
กรรมการ



ทำใจให้สบาย
ร่างกายก็สบาย
แม้จะवादวัตฤไปมากหรือน้อย
...ก็ไม่เป็นทุกจ้...
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ

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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ช๕๖๒**

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) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร