249 สื่อออนไลน์
249online.com
10 บาท
เชิญประชุมผู้ถือหุ้น วัตถุประสงค์ อนุมัติงบการเงิน เพิ่มทุน ลดทุน เลิกบริษัทจำกัด แจ้งเจ้าหนี้ลูกหนี้ แปรสภาพเป็นบริษัทจำกัด
ปีที่ 7 ฉบับที่ 1909 ประจำวันที่ 11 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568 ใบอนุญาตพิมพ์ เลขที่ สสช 12/2562 ISSN 2672-9318

4 ช่วงวัยของผู้หญิงกับการกินวิตามินให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุด

การกินวิตามินแต่ละชนิด ล้วนให้ประโยชน์แก่ร่างกายที่แตกต่างกันไป รวมถึงการกินวิตามินให้ตรงกับช่วงวัยของอายุ ก็ให้ประโยชน์แก่ร่างกายมากน้อยแตกต่างกันไปเช่นกัน วันนี้เราได้รวม 4 ช่วงวัยของผู้หญิงกับการกินวิตามินให้ร่างกายได้รับประโยชน์มากที่สุดมาแชร์ให้ได้นำไปปรับใช้กันค่ะ มาดูกันว่าผู้หญิงแต่ละช่วงวัยควรกินวิตามินประเภทใดบ้าง

4 ช่วงวัยของผู้หญิงกับการกินวิตามินให้ร่างกายได้รับประโยชน์

1.ผู้หญิงช่วงวัยอายุ 13-20 ปี

ในกลุ่มของผู้หญิงที่มีอายุในช่วง 13-20 ปี คือ ช่วงวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต และกำลังย่างเข้าสู่วัยรุ่นเต็มตัว ดังนั้นร่างกายจึงเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นในด้านร่างกาย สติปัญหา หรือแม้แต่การเข้าสังคม ในส่วนของช่วงวัยนี้ นอกจากจะต้องให้ความสำคัญกับการกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่แล้ว กลุ่มวิตามินที่ควรกินเพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์มากที่สุดก็คือ วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี สังกะสี และแคลเซียม โดยวิตามินเหล่านี้จะช่วยบำรุงสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ช่วยเสริมภูมิต้านทานในร่างกาย ช่วยบำรุงกระดูก ช่วยเพิ่มความสูง และช่วยป้องกันการเป็นหวัดหรืออาการป่วยต่างๆ ได้ดี

2.ผู้หญิงช่วงวัยอายุ 21-29 ปี

ในกลุ่มของผู้หญิงที่มีอายุในช่วง 21-29 ปี คือ ช่วงวัยที่ร่างกายพร้อมเผชิญกับโลกได้อย่างเต็มที่ และมักจะเป็นช่วงที่ร่างกายหักโหมอยู่บ่อยครั้ง รวมถึงเป็นช่วงวัยที่ต้องแบกรับภาระในเรื่องต่างๆ อยู่มากมาย ถือเป็นช่วงวัยที่ต้องใช้พลังงานของร่างกายและสมองอย่างหนัก ดังนั้นในช่วงวัยนี้ร่างกายควรเสริมวิตามินจำพวก Grape Seed วิตามินซี โฟลิก และธาตุเหล็ก โดยวิตามินประเภทนี้จะช่วยในเรื่องของการมองเห็น ช่วยเพิ่มคอลลาเจนในผิว ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดงที่สมบูรณ์ ลดการเกิดภาวะเลือดจาง และช่วยให้ร่างกายของผู้หญิงวัยนี้มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์มากขึ้น

3.ผู้หญิงช่วงวัยอายุ 30-49 ปี

ในกลุ่มของผู้หญิงที่มีอายุในช่วง 30-49 ปี คือ ช่วงวัยที่ร่างกายเข้าสู่วัยที่ต้องรับผิดชอบหลายหน้าที่ ส่วนใหญ่จะเริ่มมีครอบครัว และทุ่มเทกับการทำงานอย่างหนัก วัยนี้จึงเริ่มเป็นวัยที่ร่างกายจะต้องได้รับการซ่อมแซม ดังนั้นวิตามินที่ผู้หญิงวัยนี้ควรกินเพื่อบำรุงร่างกายได้แก่ วิตามินบีรวม เช่น วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี3 วิตามินบี9 และวิตามินบี12 รวมถึงกลุ่มวิตามินจำพวกคอลลาเจน แคลเซียม โอเมก้า3 เป็นต้น โดยวิตามินเหล่านี้จะช่วยลดภาวะความเครียด ช่วยให้ร่างกายสดชื่น ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี ช่วยบำรุงสมอง ช่วยบำรุงระบบประสาท ช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ผิว ช่วยเพิ่มคอลลาเจนใต้ผิว ช่วยบำรุงหัวใจ และช่วยบรรเทาอาการผิดปกติทางด้านอารมณ์ ซึ่งมักเกิดในช่วงที่ร่างกายเริ่มหมดประจำเดือนนั่นเอง

4.ผู้หญิงช่วงวัยอายุ 50 ปีขึ้นไป

ในกลุ่มของผู้หญิงที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ถือเป็นช่วงวัยใกล้เกษียณ และร่างกายเริ่มมีปัญหาสุขภาพ โดยร่างกายจะอ่อนแอลง ป่วยได้ง่าย และมักจะมีปัญหาความดันโลหิตสูง มีไขมันในเลือด น้ำตาลในเลือดไม่คงที่ เกิดภาวะกระดูกพรุน และมีปัญหาเรื่องฮอร์โมนเพศหญิงขาด ดังนั้นในช่วงวัย 50 ปีขึ้นไป ผู้หญิงวัยนี้ควรกินวิตามินประเภทน้ำมันปลา โอเมก้า3 วิตามินดี แคลเซียม ดีเอชเอ เป็นต้น โดยวิตามินกลุ่มนี้จะช่วยในเรื่องของการสร้างกระดูกให้แข็งแรง ช่วยป้องกันการอุดตันของหลอดเลือด ช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาทและสมอง ช่วยบรรเทาอาการอักเสบ อาการปวด และอาการบวม

ในช่วงอายุแต่ละช่วงวัยของผู้หญิง ร่างกายจะเผชิญกับความเหนื่อยล้าที่แตกต่างกัน ดังนั้นการบำรุงสุขภาพในแต่ละช่วงวัยจึงไม่เหมือนกัน เช่นเดียวกับการกินวิตามินเพื่อบำรุงร่างกายก็ควรเลือกกินให้ตรงกับสภาพร่างกายในช่วงนั้นๆ เพื่อให้ร่างกายได้รับการบำรุงได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพมากที่สุด

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324

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

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324

แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดแจ้งการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดแจ้งการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน สสช ๑๒/๒๕๖๒

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบฯฝั่งเหนือ

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 นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - 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 นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดแจ้งการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324