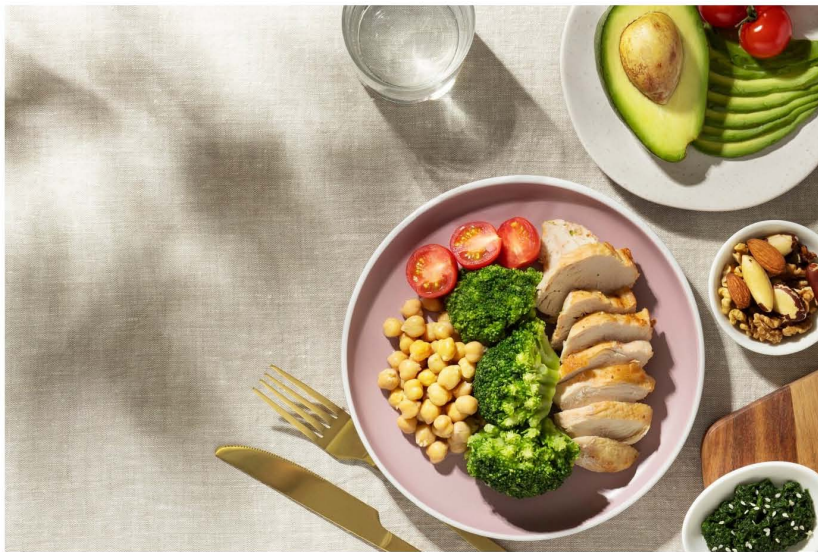


นักรักษาการเผย อาหารสำหรับวัยทอง อะโรครอกิน อะโรครอเลี้ยง



เปลี่ยนแปลงไปอาจทำให้เกิดสิวและอารมณ์แปรปรวนในช่วงวัยชรา ฮอโมนเอสโตรเจนที่ลดลงก็สามารถส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจได้อย่างรุนแรงเช่นกัน

ในช่วงวัยหมดประจำเดือน ผู้หญิงมักจะมีไขมันเพิ่มขึ้นหรือมากขึ้นกับการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ แต่ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ไขมันส่วนเกินที่จับต้องได้ แต่เป็นไขมันภายในช่องท้องที่ห่อหุ้มอวัยวะต่าง ๆ แทน "การเพิ่มขึ้นของไขมันภายในช่องท้องทำให้คุณมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และภาวะดื้อต่ออินซูลิน ซึ่งอาจนำไปสู่โรคเบาหวาน" ฮัลเล ซาเฟอร์สไตน์ นักโภชนาการคลินิกจาก Henry Ford Health กล่าวว่า ชาวดีคือ การรับประทานอาหารที่สมดุลซึ่งประกอบด้วยผัก ผลไม้ และธัญพืชไม่ขัดสีจำนวนมาก ไม่ใช่เพียงแต่จะช่วยป้องกันการเพิ่มน้ำหนัก แต่ยังอาจช่วยบรรเทาอาการของวัยหมดประจำเดือนได้อีกด้วย

ไม่ว่าคุณจะทำสิ่งใดก็ตามที่ช่วยบรรเทาอาการวัยทอง นอนไม่หลับ หงุดหงิดง่าย หรืออาการอื่นๆ ที่รบกวน สิ่งที่คุณกินเข้าไปมีผลอย่างมากต่อความรุนแรงของอาการเหล่านี้ ฮัลเล ซาเฟอร์สไตน์ นักโภชนาการคลินิกจาก Henry Ford Health กล่าวว่า "เมื่อระดับเอสโตรเจนเริ่มลดลง เราต้องใส่ใจมากขึ้นว่าเรากินอะไรและกินมากน้อยแค่ไหน เราต้องแน่ใจว่าได้รับสารอาหารที่หลากหลายเพื่อปกป้องกระดูกและอวัยวะสำคัญของเรา

อาหารที่วัยทองควรทาน

1.ผักและผลไม้ ผักและผลไม้หลายชนิดอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งช่วยป้องกันความเสียหายของเซลล์ ตัวอย่างเช่น ผักใบเขียวเข้ม เช่น ผักขม คะน้า และบรอกโคลี รวมถึงพริกหยวก มะเขือม่วง มะเขือเทศ และแครอท ผลไม้ที่มีสีส้มสดใส

เช่น มะม่วง เชอร์รี่ และเบอร์รี่ ก็อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพเช่นกัน

2.ปลาที่มีไขมัน การศึกษาหลายชิ้นเชื่อมโยงไขมันดีต่อหัวใจในปลา ซึ่งเรียกว่ากรดไขมันโอเมก้า-3 เข้ากับการปรับปรุงอารมณ์และการทำงานของสมอง กรดไขมันโอเมก้า-3 ยังช่วยควบคุมระดับความดันโลหิตได้อีกด้วย ความดันโลหิตที่ปกติสามารถช่วยควบคุมอาการร้อนวูบวาบได้ ปลาที่มีไขมัน เช่น ปลาแซลมอน ยังเป็นหนึ่งในแหล่งอาหารเพียงไม่กี่ชนิดที่มีวิตามินดี ซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญสำหรับทั้งอารมณ์และสุขภาพของกระดูก

3.โปรตีน เพื่อช่วยให้ร่างกายของคุณแข็งแรงและมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง ควรรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น ปลา เนื้อสัตว์ปีก ถั่ว ธัญพืช และเมล็ดพืช

4.อาหารฤทธิ์เย็น ซึ่งรวมถึงแอปเปิ้ลกล้วย ผักขม บรอกโคลี ไซ และชาเขียว อาจช่วยให้คุณรู้สึกเย็นลงได้ ตามหลักการแพทย์แผนจีน ข้อดีเพิ่มเติมคือ อาหารเหล่านี้ล้วนอุดมไปด้วยสารอาหารและสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยต่อสู้กับโรคต่างๆ

5.น้ำ การดื่มน้ำให้เพียงพอในช่วงวัยหมดประจำเดือนเป็นสิ่งสำคัญมาก ไม่เพียงแต่จะช่วยให้คุณน้ำหนักของคุณเท่านั้น แต่ยังช่วยให้ร่างกายขับของเสียออก และดูดซึมสารอาหารได้ดีขึ้นอีกด้วย

อาหารที่วัยทองควรเลี่ยง

แม้ว่าการมุ่งเน้นไปที่การได้รับสารอาหารที่จำเป็นในช่วงวัยหมดประจำเดือนจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่การจำกัดอาหารที่อาจทำให้อาการแย่ลงก็สำคัญเช่นกัน ต่อไปนี้คืออาหารบางชนิดที่

ควรระวัง

1.อาหารรสเค็ม ไม่น่าแปลกใจที่อาหารรสเค็มจะทำให้ร้อนวูบวาบรุนแรงขึ้น หากความรู้สึกอึดอัดหรือร่างกายสูงหรือมีภาวะความดันโลหิตสูง ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม เช่น พริก พริกขี้หนู และพริกไทยดำ

2.เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การดื่มไวน์สักแก้วสองแก้วต่อสัปดาห์อาจจะไม่ส่งผลกระทบต่ออาการของคุณมากนัก แต่ถ้าคุณดื่มมากกว่าหนึ่งแก้วต่อวัน (ซึ่งคิดเป็นเบียร์ 12 ออนซ์ ไวน์ 5 ออนซ์ หรือเหล้า 1.5 ออนซ์) สุขภาพของคุณอาจแย่ลงได้ แอลกอฮอล์รบกวนการนอนหลับ และอาจทำให้อาการร้อนวูบวาบ ความวิตกกังวล หรือภาวะซึมเศร้ารุนแรงขึ้น หากการดื่มทำให้คุณควบคุมตัวเองไม่ได้และไปหาอาหารทาน อาจทำให้คุณน้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ด้วย

3.อาหารมันๆ ยกเว้นปลาที่มีไขมันและถั่ว ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงชนิดอื่นๆ เช่น อาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารทอด คุกกี้ เค้ก และขนมขบเคี้ยวสำเร็จรูป



วันที่ 12 มีนาคม 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี 2568
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท เทคโนโลยี จำกัด

เนื่องด้วยคณะกรรมการของบริษัท เทคโนโลยี จำกัด มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ประจำปี 2568 ในวันที่ 18 เมษายน 2568 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 14 ซอยสามแยก บายพาส ถนนสุขุมวิท ตำบลเนินพระ อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง 21150 เพื่อพิจารณาระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 พิจารณารับทราบผลการดำเนินงานของบริษัท และอนุมัติงบแสดงฐานะ

ทางการเงินสำหรับรอบระยะเวลาบัญชีสิ้นสุด วันที่ 31 ธันวาคม 2567

วาระที่ 3 พิจารณาอนุมัติการจ่ายเงินปันผล และการจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย

วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่นๆ

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นเข้าประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดย
พร้อมพร้อมกันด้วย ถ้าขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ
บริษัท เทคโนโลยี จำกัด

ลงชื่อ.....
(นายชัชวาล เตตจันทน์กิจ)
กรรมการผู้จัดการ



14 Soi Samyakybypass, Sukhumvit Rd., Muangrayong, Rayong 21150 Tel. 66 3868 01035
Fax. 66 3868 0106

เราถึงหลายอยากพันทุกข์
ทุกข์อยู่ที่ไหนเล่า
ทุกข์ไม่ได้อยู่ในต้นไม้ภูเขาเลากา
คือดวงใจเรานี้เป็นทุกข์
ทุกข์เพราะความหลง
หลวงปู่ฝั้น อาจาโร



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 ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

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 จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร