

8 เมนูอาหารลดน้ำหนัก อิ่มนาน หากทานง่าย แลไม่ทำน้ำหนักเพิ่ม



การลดน้ำหนักไม่ใช่แค่การกินให้น้อย แต่ต้องเลือกอาหารที่มีประโยชน์และทำให้รู้สึกอิ่มนานขึ้น โดยไม่ต้องกังวลเรื่องแคลอรีที่เข้าไปในร่างกาย การเลือกเมนูอาหารที่อิ่มท้องและหากทานง่ายจึงเป็นเรื่องสำคัญ วันนี้เรามี 8 เมนูอาหารลดน้ำหนักที่ทั้งอิ่มนานและไม่เพิ่มน้ำหนักมาฝากกัน

8 เมนูอาหารลดน้ำหนักที่ทั้งอิ่มนานและไม่เพิ่มน้ำหนัก

1. ข้าวโอ๊ตผสมสมโยเกิร์ตและผลไม้

ข้าวโอ๊ตเป็นอาหารที่เต็มไปด้วยไฟเบอร์ ซึ่งช่วยทำให้รู้สึกอิ่มนานและช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีกว่าเดิม เมื่อผสมกับโยเกิร์ตไร้ไขมันและผลไม้สด เช่น กล้วย สตรอว์เบอร์รี่ หรือบลูเบอร์รี่ จะได้เมนูที่อร่อยและช่วยให้ร่างกายได้รับพลังงานอย่างครบถ้วน สามารถทานได้ทั้งตอนเช้าและเป็นมื้อว่างระหว่างวัน

2. สลัดผักกับอกไก่ย่าง

สลัดผักสดเป็นอีกหนึ่งเมนูที่อุดมไปด้วยไฟเบอร์และวิตามินต่างๆ ที่ดีต่อร่างกาย หากทานคู่กับอกไก่ย่างโรยน้ำจิ้ม จะช่วยเสริมโปรตีนให้ร่างกายได้รับพลังงานที่ดี นอกจากนี้ ยังช่วยให้รู้สึกอิ่มนานและไม่หิวเร็วอีกด้วย

3. ไข่ต้มกับอะโวคาโด

ไข่ต้มเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี และอะโวคาโดก็เต็มไปด้วยไขมันดี

ที่ไม่ทำให้เพิ่มน้ำหนัก เมนูนี้ที่ทั้งความอิ่มและดีต่อสุขภาพ เพราะไขมันจากอะโวคาโดจะช่วยให้ร่างกายดูดซึมวิตามินได้ดีขึ้น และทำให้รู้สึกอิ่มนานขึ้น จึงเป็นเมนูที่เหมาะกับการลดน้ำหนักอย่างมาก

4. สปาเก็ตตี้โฮลวีทกับผักย่าง

การเลือกทานเส้นพาสต้าที่ทำจากข้าวสาลีโฮลวีทแทนพาสต้าแบบปกติ จะช่วยให้ร่างกายได้รับไฟเบอร์มากขึ้น ทำให้รู้สึกอิ่มนาน ส่วนผักย่าง เช่น แครอท, มะเขือเทศ และบล็อกโคลี่ ก็เต็มไปด้วยสารอาหารที่ดีต่อร่างกาย และยังช่วยลดความอยากอาหารได้ดี

5. สมูทตี้ผักและผลไม้

สมูทตี้ที่ทำจากผักและผลไม้สด เป็นอีกหนึ่งเมนูที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย และยังช่วยให้รู้สึกอิ่มท้องได้ดี โดยเฉพาะสมูทตี้ที่มีส่วนผสมของผักใบเขียว เช่น ผักโขมหรือคะน้า และผลไม้ที่ไฟเบอร์สูง เช่น กล้วยและเบอร์รี่ เป็นเมนูที่หากทานง่ายและช่วยในเรื่องการลดน้ำหนักด้วยค่ะ

6. ซุปผัก

ซุปผักเป็นเมนูที่เหมาะสำหรับการลดน้ำหนัก เพราะมีแคลอรีน้อยแต่เต็มไปด้วยสารอาหารที่ดีต่อร่างกาย และยังช่วยให้รู้สึกอิ่มนาน โดยสามารถเลือกผักหลากหลายชนิด เช่น ฟักทอง, แครอท, หรือบล็อกโคลี่ มาทำซุป และเพิ่มโปรตีนจากถั่วหรืออกไก่เล็กน้อย เเทนี้ก็ได้คุณค่าทางสารอาหารที่ครบถ้วน

7. ขนมปังโฮลวีทกับทูน่ากระป๋องและมะเขือเทศ

ขนมปังโฮลวีทเป็นแหล่งไฟเบอร์ที่ดี เมื่อทานคู่กับทูน่ากระป๋อง (ที่ไม่ใส่ไขมัน) และมะเขือเทศ จะเป็นเมนูที่ทั้งอร่อยและไม่ทำให้เพิ่มน้ำหนัก โดยทูน่าจะช่วยเสริมโปรตีนให้ร่างกาย ทำให้รู้สึกอิ่มนาน ส่วนขนมปังโฮลวีทก็ช่วยเพิ่มไฟเบอร์และทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น

8. น้ำเต้าหู้ไร้น้ำตาล

น้ำเต้าหู้ไร้น้ำตาล เป็นเครื่องดื่มที่ช่วยเสริมโปรตีนให้ร่างกาย และยังไม่มีแคลอรีสูง สามารถทานเป็นอาหารเสริมหลังมื้อหลักหรือในระหว่างวันเพื่อเพิ่มพลังงาน ซึ่งน้ำเต้าหู้ช่วยให้รู้สึกอิ่มได้ดีโดยไม่เพิ่มน้ำหนัก และยังเหมาะกับการลดน้ำหนักเป็นอย่างยิ่งเลย

การเลือกอาหารลดน้ำหนักไม่จำเป็นต้องทานแค่ของที่รสชาติไม่ดีหรือไม่อร่อย เพราะเมนูที่เราทานมาตลอดมีสิ่งที่เป็นเมนูที่ทานง่ายและเต็มไปด้วยสารอาหารที่ดีต่อร่างกาย พร้อมรสชาติที่ดีอีกด้วย ซึ่งไม่เพียงช่วยให้คุณลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ยังทำให้คุณรู้สึกอิ่มนานและอิ่มท้องได้อย่างสบายใจ ซึ่งการควบคุมอาหารอย่างสมดุลและการเลือกทานอาหารที่เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก จะช่วยให้คุณมีสุขภาพดีและหุ่นสวยในระยะยาวแน่นอน

<p>บริษัท ไทย อีพีซี แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด วันที่ 17 มีนาคม 2568</p> <p>เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี ครั้งที่ 1/2568</p> <p>เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท ไทย อีพีซี แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด</p> <p>ด้วย คณะกรรมการของบริษัทฯ มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 28 มีนาคม 2568 เวลา 7.00 น. ณ สำนักงานของบริษัทฯ เลขที่ 259 หมู่ที่ 18 ตำบลตะขุ อำเภอป่ากุงชัย จังหวัดนครราชสีมา เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้</p> <p>วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา</p> <p>วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัทฯ และรับรองงบการเงินประจำปี 2567</p> <p>วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทน</p> <p>วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ</p> <p>วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ</p> <p>วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)</p> <p>ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น ไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพรียงกันด้วย จักขอขอบคุณอย่างยิ่ง</p> <p>ขอแสดงความนับถือ</p> <p>นายศิวกร รัชตพลไพศาล กรรมการ</p>	<p>บริษัท ไทย อีพีซี แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด วันที่ 17 มีนาคม 2568</p> <p>เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี ครั้งที่ 1/2568</p> <p>เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท ไทย อีพีซี แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด</p> <p>ด้วย คณะกรรมการของบริษัทฯ มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 28 มีนาคม 2568 เวลา 7.00 น. ณ สำนักงานของบริษัทฯ เลขที่ 259 หมู่ที่ 18 ตำบลตะขุ อำเภอป่ากุงชัย จังหวัดนครราชสีมา เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้</p> <p>วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา</p> <p>วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัทฯ และรับรองงบการเงินประจำปี 2567</p> <p>วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทน</p> <p>วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ</p> <p>วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ</p> <p>วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)</p> <p>ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น ไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพรียงกันด้วย จักขอขอบคุณอย่างยิ่ง</p> <p>ขอแสดงความนับถือ</p> <p>นายศิวกร รัชตพลไพศาล กรรมการ</p>
---	---

<p>บริษัท ศิวกร บรอดแคสต์ จำกัด วันที่ 17 มีนาคม 2568</p> <p>เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี ครั้งที่ 1/2568</p> <p>เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท ศิวกร บรอดแคสต์ จำกัด</p> <p>ด้วย คณะกรรมการของบริษัทฯ มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 28 มีนาคม 2568 เวลา 7.00 น. ณ สำนักงานของบริษัทฯ เลขที่ 259 หมู่ที่ 18 ตำบลตะขุ อำเภอป่ากุงชัย จังหวัดนครราชสีมา เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้</p> <p>วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา</p> <p>วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัทฯ และรับรองงบการเงินประจำปี 2567</p> <p>วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทน</p> <p>วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ</p> <p>วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ</p> <p>วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)</p> <p>ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น ไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพรียงกันด้วย จักขอขอบคุณอย่างยิ่ง</p> <p>ขอแสดงความนับถือ</p> <p>นายศิวกร รัชตพลไพศาล กรรมการ</p>	<p>บริษัท ศิวกร บรอดแคสต์ จำกัด วันที่ 17 มีนาคม 2568</p> <p>เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี ครั้งที่ 1/2568</p> <p>เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท ศิวกร บรอดแคสต์ จำกัด</p> <p>ด้วย คณะกรรมการของบริษัทฯ มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 28 มีนาคม 2568 เวลา 7.00 น. ณ สำนักงานของบริษัทฯ เลขที่ 259 หมู่ที่ 18 ตำบลตะขุ อำเภอป่ากุงชัย จังหวัดนครราชสีมา เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้</p> <p>วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา</p> <p>วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัทฯ และรับรองงบการเงินประจำปี 2567</p> <p>วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทน</p> <p>วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ</p> <p>วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ</p> <p>วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)</p> <p>ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น ไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพรียงกันด้วย จักขอขอบคุณอย่างยิ่ง</p> <p>ขอแสดงความนับถือ</p> <p>นายศิวกร รัชตพลไพศาล กรรมการ</p>
---	---

บริษัท เจริญธรม เทคโนโลยี (ประเทศไทย) จำกัด

วันที่ 17 มีนาคม 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท เจริญธรม เทคโนโลยี (ประเทศไทย) จำกัด

ด้วย คณะกรรมการของบริษัท มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2568
ในวันที่ 25 มีนาคม 2568 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 51/3 อาคารวิภาวดีทาวเวอร์ ชั้นที่ 14
ห้องเลขที่ 4 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตาม
ระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปีสิ้นสุดวันที่ 31
ธันวาคม 2562
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้ตอบบัญชี

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น
โดยพร้อมเพรียงกันด้วย จ้าขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวพิชญญา อภิรมย์ชัชกุล)
กรรมการบริษัท



ศาสนา
ไม่ได้เสื่อมเพราะหลักธรรม
แต่เสื่อมเพราะตัวบุคคล
ไม่ใส่ใจในหลักศาสนา
ปยสิโลกิย

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) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร