249 สื่อออนไลน์
249online.com
10 บาท
เชิญประชุมผู้ถือหุ้น วัตถุประสงค์ อนุมัติงบการเงิน เพิ่มทุน ลดทุน เลิกบริษัทจำกัด แจ้งเจ้าหนี้ลูกหนี้ แปรสภาพเป็นบริษัทจำกัด
ปีที่ 7 ฉบับที่ 1986 ประจำวันที่ 29 เมษายน พ.ศ. 2568 ใบอนุญาตพิมพ์ เลขที่ สสช 12/2562 ISSN 2672-9318

เพิ่มน้ำหนักแบบสุขภาพดี กับ 6 อาหารแคลอรีสูง อิ่มอร่อย พลังงานแน่น

บางคนอาจคิดว่าการเพิ่มน้ำหนักต้องกินแต่อาหารแคลอรี่สูง แบบไม่คำนึงถึงสุขภาพ แต่จริง ๆ แล้วการเพิ่มน้ำหนักที่ดี ไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ต้องเลือกกินอาหารที่ไม่เพียงแต่มีแคลอรี่สูงเท่านั้น แต่ยังต้องเต็มไปด้วยสารอาหารที่ช่วยบำรุงร่างกายด้วยค่ะ และวันนี้เราก็มี 6 อาหารแคลอรี่สูงที่ไม่เพียงแค่ทำให้คุณอิ่มอร่อย แต่ยังช่วยเพิ่มพลังงานและบำรุงร่างกายให้แข็งแรง มาแนะนำกัน

6 อาหารแคลอรีสูง อิ่มอร่อย พลังงานแน่น

1.ข้าวบาร์เลย์

ข้าวบาร์เลย์ เป็นธัญพืชที่มีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนและไฟเบอร์สูง ซึ่งให้พลังงานที่ยาวนาน ข้าวบาร์เลย์มีแคลอรี่สูงและสามารถทานแทนข้าวขาวได้ในมื้ออาหาร นอกจากนี้ ยังมีสารอาหารสำคัญที่ช่วยในเรื่องของการบำรุงสุขภาพทางเดินอาหารและการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

2.มันเทศ

มันเทศเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตที่ดีและมีไฟเบอร์สูง ซึ่งทำให้ช่วยเพิ่มพลังงานได้ดี พร้อมมีวิตามิน A, C และสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีต่อร่างกาย มันเทศมีแคลอรี่สูงและทานง่าย ไม่ว่าจะต้ม ปิ้ง หรืออบ แนะนำให้ทานในมื้อหลัก เพื่อช่วยเพิ่มน้ำหนักได้อย่างสุขภาพดี

3.ขนมปังโฮลวีท

ขนมปังโฮลวีท เป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนและไฟเบอร์ ซึ่งสามารถช่วยเพิ่มแคลอรี่ให้กับร่างกายได้อย่างยั่งยืน แทนที่จะเลือกทานขนมปังขาว ขนมปังโฮลวีทเป็นตัวเลือกที่ดีกว่าในการเพิ่มน้ำหนัก เพราะไม่เพียงแต่ช่วยให้ร่างกายได้รับพลังงาน แต่ยังช่วยในกระบวนการย่อยอาหารที่ดีขึ้นอีกด้วย

4.เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน

เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เช่น เนื้อไก่, เนื้อปลา หรือเนื้อหมูส่วนที่ไม่ติดมัน เป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญในการสร้างกล้ามเนื้อและเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ แถมยังมีไขมันต่ำกว่าการทานเนื้อสัตว์ส่วนอื่น ๆ ที่ติดมัน การทานโปรตีนจากเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ช่วยเพิ่มแคลอรี่และสร้างกล้ามเนื้อได้ดี โดยไม่ทำให้น้ำหนักเพิ่มจากไขมันส่วนเกิน

5.ชีส

ชีสเป็นแหล่งโปรตีนและแคลเซียมที่ดีมาก พร้อมการมีไขมันสูง จึงเป็นแหล่งพลังงานที่ดี สำหรับคนที่อยากเพิ่มน้ำหนัก สาว ๆ ที่ชอบทานอาหารที่มีรสชาติอร่อยและแคลอรี่สูง สามารถเลือกชีสเป็นส่วนประกอบในเมนูอาหารได้เลย โดยชีสจะมีหลากหลายชนิด ทั้งที่ใช้ทำซอสสำหรับพาสต้าหรือชีสสลัด เป็นทางเลือกที่ไม่ซ้ำซากและยังเพิ่มรสชาติให้อาหารอีกด้วย

6.กล้วย

กล้วยเป็นผลไม้ที่มีแคลอรี่สูง อุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรตที่ช่วยเพิ่มพลังงานในร่างกาย เหมาะมากสำหรับคนที่ต้องการเพิ่มน้ำหนัก เพราะกล้วยมีน้ำตาลธรรมชาติที่ให้พลังงานทันที และไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินไป นอกจากนี้ กล้วยยังมีโพแทสเซียมที่ช่วยควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ และบำรุงการทำงานของหัวใจ

การเพิ่มน้ำหนักอย่างสุขภาพดี ไม่ใช่เรื่องยากค่ะ หากคุณผู้หญิงเลือกรับประทานอาหารที่เต็มไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ และช่วยเพิ่มพลังงานให้ร่างกาย นอกจากจะช่วยเพิ่มน้ำหนักแล้ว ยังช่วยให้สุขภาพดีขึ้นอีกด้วย อย่าลืมกินอาหารที่หลากหลายและครบ 5 หมู่ พร้อมกับการออกกำลังกายเสริมสร้างกล้ามเนื้อจะช่วยให้คุณได้เพิ่มน้ำหนักและมีรูปร่างที่ดูดีและแข็งแรงด้วย

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 ๒๗ 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