

“กล้วยน้ำว้า” กินดีมีประโยชน์ แต่ไม่ควรกินเกินที่ลูกต่อวัน



มีกล้วยน้ำว้าติดบ้านไว้สักหวี รับรองว่าสุขภาพดีแน่นอน! โดยเฉพาะคนที่ถ่ายยาก หรือไม่ค่อยได้กินผลไม้สักเท่าไร! แค่วันละ 1 ลูก ก็อิ่มอร่อย ได้สารอาหารครบถ้วนแล้วละ กล้วยน้ำว้าเป็นผลไม้ไทยที่หาซื้อง่าย ราคาไม่แพง และปลูกได้ตลอดทั้งปี บางบ้านอาจมีต้นกล้วยปลูกไว้เอง ก็เก็บผลมากินได้เรื่อยๆ เลยเรียกได้ว่าเป็นของดีใกล้ตัวที่หาได้ง่ายๆ เลย

“กล้วยน้ำว้า” ไม่ควรกินเกินวันละ 1 ลูก
กล้วยน้ำว้าเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์มากมาย แต่ก็ควรมีจำนวนที่ควรทานอย่างเหมาะสม กล้วยน้ำว้าไม่ใช่แค่ผลไม้หวานอร่อยเท่านั้นนะ แต่ยังเป็นตัวช่วยลดน้ำหนัก

ได้อีกด้วย! โดยเฉพาะถ้ากินกล้วยน้ำว้าสัก 1 ผลก่อนมื้ออาหาร น้ำตาล คาร์โบไฮเดรต และไฟเบอร์ในกล้วยจะช่วยให้เรารู้สึกอิ่มเร็วขึ้น ทำให้กินข้าวได้น้อยลง และลดอาการหิวจุจิกได้ดีเลยละ แต่ระวัง! กินกล้วยน้ำว้ามากเกินไปก็ไม่ดีนะค่ะ ควรทานวันละไม่เกิน 4 ผล เพราะถ้ากินเกินกว่านี้ ปริมาณน้ำตาลในกล้วยอาจมากเกินไป ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง และอาจสะสมเป็นไขมันได้ในที่สุด

สำหรับใครที่ต้องการกินกล้วยน้ำว้าเพื่อการลดน้ำหนัก กล้วยน้ำว้ายังอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยปกป้องเซลล์ในร่างกายจากความเสียหาย ช่วยชะลอความ

เสื่อมของวัย และยังอุดมไปด้วยวิตามินเกลือแร่ และไฟเบอร์ที่ช่วยบำรุงผิวพรรณ ให้เปล่งปลั่งจากภายในสู่ภายนอกอีกด้วย สาวๆ คนไหนอยากมีผิวสวยสุขภาพดี ลองทานกล้วยน้ำว้าวันละ 1 ผลเป็นประจำดูนะ รับรองว่าผิวพรรณจะดูสดใส อ่อนเยาว์ขึ้นอย่างแน่นอน

สัตว์อื่นปรุงแแต่งใจให้เป็นบ้าไม่ได้
แต่มนุษย์ปรุงแแต่งจิตใจ
จนกระทั่งกลายเป็นบ้าไปแล้วก็มี

ป.อ. ปยุตโต



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ 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 จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

