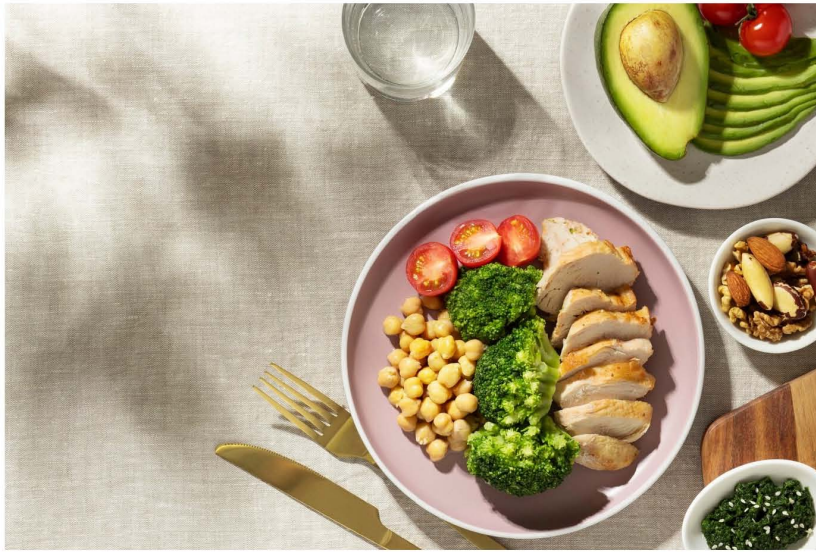


นักโภชนาการเผย อาหารสำหรับวัยทอง อะไรควรกิน อะไรควรเลี่ยง



เปลี่ยนแปลงไปอาจทำให้เกิดสิวและอารมณ์แปรปรวนในช่วงวัยทอง สตรีมีฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ลดลงก็สามารถส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจได้อย่างรุนแรงเช่นกัน

ในช่วงวัยทองประมาณ 10 ปี ผู้หญิงมักจะมีไขมันเพิ่มขึ้นพร้อมกับความเสี่ยงของโรคหัวใจ แต่เป็นไขมันภายในช่องท้องที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และภาวะดื้อต่ออินซูลิน ซึ่งอาจนำไปสู่โรคเบาหวาน” สตีเฟน ซาเฟอร์สไตน์ นักโภชนาการคลินิกจาก Henry Ford Health กล่าวว่า การรับประทานอาหารที่สมดุลซึ่งประกอบด้วยผัก ผลไม้ และธัญพืชไม่ขัดสีจำนวนมากไม่เพียงแต่จะช่วยให้คุณรู้สึกดี แต่ยังอาจช่วยบรรเทาอาการของวัยทองได้เป็นอย่างดี

ไม่ว่าคุณกำลังประสบกับอาการร้อนวูบวาบ นอนไม่หลับ หงุดหงิดง่าย หรืออาการอื่นๆ ที่รบกวนสิ่งที่คุณกินเข้าไปมีผลอย่างมากต่อความรุนแรงของอาการเหล่านี้ สตีเฟน ซาเฟอร์สไตน์ นักโภชนาการคลินิกจาก Henry Ford Health กล่าวว่า “เมื่อระดับเอสโตรเจนเริ่มลดลง เราต้องใส่ใจมากขึ้นว่าเรากินอะไรและกินมากน้อยแค่ไหน เราต้องแน่ใจว่าได้รับสารอาหารที่หลากหลายเพื่อปกป้องกระดูกและอวัยวะสำคัญของเรา

อาหารที่วัยทองควรทาน

1.ผักและผลไม้ ผักและผลไม้หลายชนิดอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งช่วยป้องกันความเสียหายของเซลล์ ตัวอย่างเช่น ผักใบเขียวเข้ม เช่น ผักคะน้า และบรอกโคลี รวมถึงพริกหยวก มะเขือม่วง มะเขือเทศ และแครอท ผลไม้ที่มีสีสดใสคือ

เช่น มะม่วง เชอร์รี่ และเบอร์รี่ ก็อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพเช่นกัน

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

3.โปรตีน เพื่อช่วยให้ร่างกายของคุณแข็งแรงและกล้ามเนื้อที่แข็งแรง ควรรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น ปลา เนื้อสัตว์ปีก ถั่ว ธัญพืช และเมล็ดพืช

4.อาหารฤทธิ์เย็น ซึ่งรวมถึงแอปเปิ้ล กล้วย ผักขม บรอกโคลี ไข่ และข้าวสาลี อาจช่วยให้คุณรู้สึกเย็นลงได้ ตามหลักการแพทย์แผนจีน ข้อดีเพิ่มเติมคือ อาหารเหล่านี้ล้วนอุดมไปด้วยสารอาหารและสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยต่อสู้กับโรคต่างๆ

อาหารที่วัยทองควรเลี่ยง

แม้ว่าการมุ่งเน้นไปที่การได้รับสารอาหารที่จำเป็นในช่วงวัยทองประมาณ 10 ปีจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่การจำกัดอาหารที่อาจทำให้การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญเช่นกัน ต่อไปนี้คืออาหารบางชนิดที่

ควรระวัง

1.อาหารรสเค็ม ไม่น่าแปลกใจที่อาหารรสเค็มจะทำให้ร้อนวูบวาบรุนแรงขึ้น หากความรู้สึกอึดอัดในร่างกายสูงหรือมีภาวะความดันโลหิตสูง ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม เช่น พริก พริกขี้หนู และพริกไทยดำ

2.เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การดื่มไวน์สักแก้วสองแก้วต่อสัปดาห์อาจไม่ส่งผลกระทบต่ออาการของคุณมากนัก 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 ลูกเกด และขนมขบเคี้ยวสำเร็จรูป

บริษัท โกลบอล บีนส์ จำกัด
100/92 ซอยกุ่มเกล้า 7 แขวงลำปลาทิว เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร

วันที่ 25 กรกฎาคม 2568

เรื่อง ขอบเชิญประชุมสามัญประจำปีของผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น

ด้วยคณะกรรมการ บริษัท โกลบอล บีนส์ จำกัด ได้มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 8 สิงหาคม 2568 เวลา 09.00 น. ที่ทำการของบริษัท 1 เลขที่ 100/92 ซอยกุ่มเกล้า 7 แขวงลำปลาทิว เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร โดยระเบียบวาระการประชุมต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ซึ่งประชุมเมื่อวันที่ 31 กรกฎาคม 2567
- วาระที่ 2 รับทราบรายงานของคณะกรรมการเกี่ยวกับผลการดำเนินงานในรอบปีที่ผ่านมา
- วาระที่ 3 พิจารณารับรองงบดุล งบกำไรขาดทุน รอยปีบัญชี ซึ่งสิ้นสุด ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2567
- วาระที่ 4 พิจารณาลงตั้งผู้สอบบัญชีของบริษัท และกำหนดเงินค่าตอบแทน ให้แก่ผู้สอบบัญชี
- วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นเข้าร่วมประชุม ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพรียงกัน ณ ที่ทำการของบริษัท เลขที่ 100/92 ซอยกุ่มเกล้า 7 แขวงลำปลาทิว เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร

ขอแสดงความนับถือ

(นพดล ลักขณ์ พุทตะบุตร)
กรรมการผู้จัดการ

 **Global Bean**
บริษัท โกลบอล บีนส์ จำกัด
GLOBAL BEANS CO.,LTD.

เราทึงหลายอยากพันทุกข์
ทุกข์อยู่ทีไหนดเล่า
ทุกข์ไม่ได้อยู่ในต้นไม้ภูเงาเลากา
คือดวงใจเรานี้เป็นทุกข์
ทุกข์เพราะความหลง
หลวงปู่ฝั้น อาจาโร



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ 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)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

