

ดื่มชาอย่างไรให้ได้ประโยชน์สูงสุด? เคล็ดลับง่ายๆ ที่หลายคนยังไม่รู้!



นอกจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แล้ว การดื่มชา จะช่วยบำรุงสุขภาพได้อีกทางหนึ่งแน่นอน แต่ต้องมีข้อแม้ว่าไม่ใช่เครื่องดื่มชาประเภทที่บรรจุขวดสำเร็จรูปนะค่ะ เพราะชาเหล่านั้นอุดมไปด้วยน้ำตาลสูง ไม่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพเท่าใดนัก มีแต่จะยิ่งเพิ่มโอกาสในการเกิดโรคสูงมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งหากใครต้องการดื่มชาแบบให้ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพแท้จริง เรามาดื่มชาดังคำแนะนำเหล่านี้กันดีกว่าค่ะ

1. ดื่มชาตอนช่วงร้อนใหม่ๆ ดีที่สุด

เนื่องจากในใบชาอุดมไปด้วยสารอาหารทางชีวภาพมากกว่า 200 ชนิด และยังมีสารอาหารสำคัญอย่างคาเทชิน (Catechin) ซึ่งถือเป็นสารประกอบอันมีฤทธิ์ในการช่วยดักจับอนุมูลอิสระและยังมีธีอะนีน (Theanine) กรดอะมิโนที่มีฤทธิ์การทำงานสัมพันธ์กันกับเส้นประสาทร่างกาย ดื่มแล้วจึงทำให้รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย และที่สำคัญไปกว่านั้นคือ หากต้องการดื่มชาแบบให้ประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุด ควรดื่มขณะง่วงหรือร้อนๆ ใหม่ๆ นั่นเอง เพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากใบชามากกว่าการชงดื่มแบบเย็นหรือปล่อยให้เย็นแล้วค่อยดื่ม คุณสมบัติของชาจะค่อยๆ ลดลงไปเรื่อยๆ อย่างน่าเสียดาย และเพื่อการดื่มชาให้ได้ประโยชน์

สูงสุดอีกประการหนึ่งก็คือ เมื่อชงแล้วก็ควรดื่มให้หมด ไม่ควรปล่อยให้ชาเฝ้าไว้นานเกินกว่า 2 ชั่วโมง เพราะไม่เช่นนั้น สารคาเทชินจะเกิดการดักจับและรวมตัวกันกับออกซิเจน จนทำให้สีของน้ำชาคล้ำขึ้น รสชาติน้ำชาก็จะฝาดขึ้นอย่างชัดเจน เนื่องจากมีกรดแทนนินปริมาณสูง (Tannin) เข้ามาแทนที่ หากดื่มชาในตอนที่มีรสฝาดละก็ ย่อมส่งผลเสียต่อกระเพาะอาหารและลำไส้ กล่าวคือการดูดซึมสารอาหารเป็นไปได้อย่างไม่เต็มที่นัก โดยเฉพาะธาตุเหล็ก แมกนีเซียมและแคลเซียม

2. ดื่มชาเขียว 5 แก้วต่อวัน ช่วยลดน้ำหนักได้ผล

สำหรับสาว ๆ ที่ต้องการดื่มชาลดน้ำหนัก หรือใครที่กำลังมองหาเครื่องดื่มลดน้ำหนักอยู่ แนะนำเลยนะคะว่าการดื่มชาเขียวทุกวันๆ ละ 5 แก้วจะช่วยลดการสะสมของไขมันในร่างกายได้ เพราะสารโพลีฟีนอลมีคุณสมบัติช่วยลดไขมันสะสม และยังช่วยยับยั้งการดูดซึมไขมันไม่ให้เข้าสู่ร่างกายได้ด้วย เพราะฉะนั้น หากดื่มชาเขียววันละ 5 แก้วก็จะยังสามารถช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญได้อย่างแน่นอน โดยทำให้เกิดกระบวนการเผาผลาญได้ถึง 70-80 แคลอรีเลยทีเดียว

3. ดื่มชาหลังอาหาร 2-3 ชั่วโมง ช่วยกระตุ้นการย่อยอาหาร

หลังจากกินอาหารไปแล้ว 2-3 ชั่วโมง แนะนำให้ดื่ม

ชาแก่ตามเข้าไป เพื่อกระตุ้นร่างกายให้หลั่งน้ำย่อยในกระเพาะอาหารออกมาช่วยย่อยอาหารกลุ่มวิตามิน แต่สำหรับคนที่เป็โรคกระเพาะอาหารอักเสบและคนที่ชอบจิบน้ำชาแทนน้ำเปล่าบ่อยๆ ควรจิบชาชงอ่อนจะดีที่สุด เพราะชาแก่จะยิ่งกระตุ้นกระเพาะอาหารให้หลั่งกรดออกมามากขึ้น จึงอาจจะคายเคืองกระเพาะอาหารได้ค่ะ

4. ดื่มชา 4 ถ้วยทุกวัน ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน การดื่มชาชงร้อนวันละ 4 ถ้วย จะช่วยบำรุงกระดูกและฟันได้ เพราะสารโพลีฟีนอลจากใบชาจะช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง หมดปัญหากระดูกเปราะบาง โดยควรดื่มชาแบบชงร้อน (ไม่ใส่น้ำตาล) อย่างน้อยวันละ 4 ถ้วย เพียงเท่านี้ก็จะช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรงได้แล้ว

สรุป

ประโยชน์ของการดื่มชา มีมากมายถึงเพียงนี้ ดีต่อสุขภาพร่างกายอย่างเต็มๆ และดีต่อการลดน้ำหนักในสาว ๆ ที่อยากมีหุ่นสวย แต่มีข้อแม้ว่าจะต้องดื่มให้ถูกต้องเท่านั้น รับรองค่ะว่าถ้าทำได้ตามนี้ ร่างกายก็จะได้รับประโยชน์จากชาไปอย่างเต็มที่แน่นอน

บริษัท จีคิว โกลบอล เทรดดิ้ง จำกัด

วันที่ 16 สิงหาคม 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมผู้ถือหุ้นสามัญ ประจำปี 2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น บริษัท จีคิว โกลบอล เทรดดิ้ง จำกัด

ด้วยคณะกรรมการบริหารของบริษัท จีคิว โกลบอล เทรดดิ้ง จำกัด มีมติให้เรียกประชุมผู้ถือหุ้นสามัญ ประจำปี ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 26 สิงหาคม 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานเลขที่ 83/72 ซอยพระรามที่ 2 ซอย 62 แขวงสามลำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณาแก้ไขที่ตั้งสำนักงานของบริษัท
- วาระที่ 2 พิจารณาการขอออกของกรรมการ
- วาระที่ 3 พิจารณาเปลี่ยนแปลงกรรมการเข้าและออก
- วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งกรรมการใหม่ และอำนาจกรรมการลงมือซื้อขายหุ้นบริษัท
- วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดเข้าประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว

ขอแสดงความนับถือ

(นายรังภา เฒ่า)
กรรมการ

คนเราต้องเจอความลำบากบ้าง
เพราะความลำบากจะทำให้ได้สติ
ลำบากจะทำให้เกิดปัญญา
ความลำบากจะทำให้เราเห็นคุณค่าของสิ่งที่เราเคยมี

พระไพศาล วิสาโล



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**

