

5 อาหารธรรมชาติ กินบุสต์คอลลาเจน แร่ธาตุให้สวยเต่ง เปล่งปลั่ง



ไม่อยากผิวง่ายอาหารเสริมก็ผิวสวยได้! ใครที่อยากหน้าใส ผิวเต่ง แบบไม่ต้องจ่ายหนักหรือเสี่ยงกับอาหารเสริมที่ไม่รู้ส่วนผสม วันนี้เรารวม 5 ของกินใกล้ตัวที่ช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนให้ผิวสวยแบบธรรมชาติ ไม่ต้องฉีด ไม่ต้องพึ่งอาหารเสริมมาก แต่กินให้ถูก ผิวก็เฟิร์ม หน้าเด็กได้ดังใจ

อาหารธรรมชาติกินเสริมคอลลาเจนช่วยให้สวยใส เหมือนวัยเด็ก

1.ปลาแซลมอน ไขมันดีที่ผิวรัก สาวคนไหนอยากผิวเนียน นุ่ม เต่ง ต้องรักแซลมอน เพราะปลาแซลมอนอุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า-3 ซึ่งช่วยลดการอักเสบของผิว ทำให้เซลล์ผิวทำงานได้ดีขึ้น และยังช่วยป้องกันการสลายตัวของคอลลาเจน จากการโดนแสงแดดอีกด้วย กินบ่อยๆ ผิวจะดูอวบอิ่ม แดงริ้วรอยยังลดลงแบบรู้สึกได้! แนะนำกินแซลมอนอย่างหนึ่งถึงสองครั้งต่อสัปดาห์ 2-3 ครั้ง หลีกเลี่ยงแบบทอดน้ำมันเยอะ เพราะไขมันไม่ดีจะตัดคุณประโยชน์ดี ๆ ออกไป

2.มะเขือเทศ ป้องกันผิวพังจากแดด มะเขือเทศคือของดีที่ผิวปลื้ม เพราะอุดมไปด้วยไลโคปีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันการเสื่อมของคอลลาเจน

จากแสง UV โดยเฉพาะ ถ้ากินบ่อยๆ ผิวจะดูสดใส ไม่หมอง ไม่คล้ำง่าย ยิ่งกินแบบผ่านความร้อนเล็กน้อย ร่างกายจะดูดซึมไลโคปีนได้ดีขึ้น ทำหุบมะเขือเทศหรือต้มรวมในอาหาร เช่น ต้มยำ ซอสพาสต้า หรือปั่นเป็นน้ำมะเขือเทศดื่มตอนเช้าก็มีประโยชน์มาก

3.ส้ม มีวิตามินซี กระตุ้นคอลลาเจนแรงเวอร์ วิตามินซีเป็นตัวช่วยสำคัญในการสร้างคอลลาเจน และยังเป็นแหล่งวิตามินซีชั้นดี แถมยังช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กดีขึ้น ทำให้ผิวมีเลือดฝาด สดใส กินเป็นประจำจะรู้สึกผิวเฟิร์มขึ้น ดูเต่งแบบสุขภาพดีจากภายใน กินเป็นผลสด ดีกว่าดื่มน้ำส้มกล่อง เพราะแบบกล่องน้ำตาลจะสูงเกินไป แนะนำให้กินส้มสด 1-2 ลูก หลังอาหารวันละ 1 มื้อก็เพียงพอ

4.ไข่ โปรตีนสร้างผิว ไข่เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพสูงที่จำเป็นต่อการสร้างคอลลาเจน โดยเฉพาะไข่ขาวที่มีกรดอะมิโนสำคัญอย่างไกลซีนและโพรลีน ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของคอลลาเจน นอกจากนี้ ไข่ยังช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อผิวที่เสียหาย ทำให้ผิวดูเรียบเนียน ตม นึ่ง หรือทำไข่ตุ๋นแบบไม่ใส่น้ำมัน กินวันละ 1-2 ฟองกำลังดี ไม่ต้องกลัวอ้วน เพราะโปรตีนจะช่วยให้อิ่มนานขึ้น

อิ่มนานขึ้น

5.อะโวคาโด ผิวอวบอิ่ม หน้าไม่แห้ง อะโวคาโดอุดมไปด้วยวิตามินอี และไขมันดีที่ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น ลดการอักเสบ และป้องกันการสลายตัวของคอลลาเจน ช่วยเสริมเกราะป้องกันผิวจากมลภาวะ ผิวจึงดูแข็งแรง ไม่พังง่าย ยิ่งกินเป็นประจำ ผิวจะนุ่มและดูโกลว์แบบไม่ต้องลงไฮโดรไลต์เลยละ แนะนำคนใส่คอนแทคเลนส์ ไร้ยางอายเล็กน้อย หรือปั่นรวมกับกล้วยเป็นสมูทตี้ ก็อร่อยฟิน แถมผิวใสอีกต่างหาก

ไม่ต้องซื้ออาหารเสริมแพง ๆ ก็ผิวดีได้ แค่เติมอาหารเหล่านี้ลงในชีวิตประจำวัน ผิวของสาว ๆ จะค่อย ๆ เต่งใสและดูสุขภาพดีแบบไม่ต้องพยายามมาก แถมยังดีต่อร่างกายโดยรวมอีกด้วย สวยจากภายในจริง ๆ แบบนี้ถึงเรียกว่าฉลาดเลือก และได้ผิวปังแบบไม่ต้องเปลืองแน่นอนค่ะ

บริษัท บีพีเอส23 จำกัด

วันที่ 24 ตุลาคม 2568

เรื่อง ขอดำเนินการขอคืนเงินค่าจ้างที่ 2/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท บีพีเอส23 จำกัด

ด้วย คณะกรรมการขอคืนเงินค่าจ้างที่ 2/2568 ใน วันที่ 31 ตุลาคม 2568 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 33/4 อาคารเดอะไนน์ทาวเวอร์ ดิเกอ ชั้น 35 ห้องเลขที่ TNA01-04 ถนนพระราม 9 แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณาการอนุมัติการจ่ายเงินปันผลของบริษัท

วาระที่ 2 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพรียงกันด้วย จักขอบพระคุณอย่างสูง

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุเทพ ทัศนานุรักษ์)

กรรมการ

ศาสนาไม่ได้อยู่แค่กับพระกับเณร
แต่อยู่กับผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไป
ขรวาส ญาตีโยมก็ตาม
หากมีศีล ประพฤติธรรม
ศาสนาก็อยู่กับคนนั้นนั่นแหละ

หลวงปู่ธรรมา สุนทราร



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**

