

6 อาหารตัวช่วยผู้ชาย “ฟิตปั๋ง” เลือดสูบฉีดไหลเวียนดี ไม่อ่อนปวกเปียก



6 อาหารตัวช่วยผู้ชาย “ฟิตปั๋ง” ตรงจุด ยุทธศาสตร์เลือดไหลเวียน เลือดสูบฉีด ไม่อ่อนปวกเปียก

ปัญหาเรื่องความฟิตของผู้ชายวัย 30+ ที่มักบ่นกันว่า “ทำไมช่วงนี้ไม่ค่อยสู้” ไม่ได้เป็นเพียงปัญหาเรื่องสมรรถภาพทางเพศเท่านั้น แต่ผู้เชี่ยวชาญเตือนว่า นี่คือนิยามของสัญญาณเตือนสุขภาพของ “หลอดเลือด” และ “ฮอร์โมน” ที่กำลังเสื่อมถอย วันนี้เรามีคำแนะนำจากแพทย์ที่จะช่วยให้คุณมั่นใจ โดยไม่ต้องพึ่งยา แต่เริ่มได้ง่ายๆ ที่โต๊ะอาหาร

ไม่ใช่แค่เรื่องเช็กซ์ แต่คือเรื่องของ “หลอดเลือด” นพ.หวน เหวยหลุน ศัลยแพทย์ระบบเดินปัสสาวะ โรงพยาบาลอัสสัม เมืองเกาสง ไต้หวัน ระบุว่า ภาวะสำคัญของการแข็งตัวคือ “ไนตริกออกไซด์” (Nitric Oxide) ที่ช่วยขยายกล้ามเนื้อเรียบในหลอดเลือด ทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น ซึ่งหลักการนี้คล้ายกับการทำงานของขยายหลอดเลือด แต่เราสามารถหาได้จากธรรมชาติ

สอดคล้องกับ นพ.สเตฟาน บุนทริก (Stefan Buntrock) แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพชายจากเยอรมนี ที่เตือนว่า ปัญหาทางเพศส่วนใหญ่เกิดจาก “ภาวะหลอดเลือดเสื่อม” (Vascular Aging) อันเนื่องมาจากการกินอาหารที่ไม่ดี ดังนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน จะเห็น

ผลลัพธ์ที่ชัดเจนกว่าที่คิด

เช็กลิสต์ 6 อาหารตัวช่วย กู้คืนความแข็งแรง แพทย์ต่างลงความเห็นว่าการฟื้นฟูสมรรถภาพและเพิ่มการไหลเวียนเลือดช่วงล่าง อาหาร 6 ชนิดนี้คือสิ่งที่ผู้ชายควรทานเป็นประจำ:

-ผักใบเขียวเข้ม (เช่น ผักโขม, บรอกโคลี): แหล่งกำเนิดของ “ไนตริกออกไซด์” ตามธรรมชาติ ช่วยขยายหลอดเลือดให้เลือดสูบฉีดไปยังจุดยุทธศาสตร์ได้ดีขึ้น นี่คือนิยามพื้นฐานสำคัญที่สุดที่ขาดไม่ได้

-ถั่วเปลือกแข็ง (เช่น อัลมอนด์, วอลนัท, อัลมอนด์): อุดมไปด้วยแอล-อาร์จินีน (L-arginine) กรดอะมิโนที่ช่วยคลายเส้นเลือด มีงานวิจัยพบว่าผู้ชายที่กินถั่วอัลมอนด์วันละ 30 กรัม ต่อเนื่อง 3 สัปดาห์ มีอาการดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

-อะโวคาโด: ตัวช่วยสร้าง “ฮอร์โมนชาย” เพราะอุดมไปด้วยไขมันดี โปแทสเซียม และไฟเลต ซึ่งจำเป็นต่อการสร้างหลอดเลือด หากฮอร์โมนนี้ต่ำ นอกจากจะไม่แข็งแรงแล้ว ความต้องการทางเพศก็จะลดลงด้วย

-ปลาทะเลน้ำลึก (เช่น แซลมอน, ปลาทู): มีโอเมก้า 3 สูง ช่วยลดการอักเสบและลดคอเลสเตอรอล เพราะอวัยวะเพศเต็มไปด้วยเส้นเลือดฝอยเล็กๆ หากสุขภาพหลอดเลือดทั่วร่างกายดี การไหลเวียนตรงนั้นก็จะดีตาม

-คาร์ร็อกโกแลต (ความเข้มข้น 70% ขึ้นไป): มีสารฟลาโวนอยด์สูง ช่วยให้หลอดเลือดมีความยืดหยุ่น แต่ต้องระวังอย่าเลือกแบบหวานจัด เพราะน้ำตาลจะให้ผลตรงกันข้าม เพียงแค่วันละ 1-2 ช้อนเล็กๆ ก็เพียงพอช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด

-หอยนางรม: ราชาแห่งอาหารผู้ชาย เพราะเต็มไปด้วย “สังกะสี” (Zinc) แร่ธาตุหลักในการเผาผลาญฮอร์โมนเพศชาย หากขาดสังกะสี อาจเจอปัญหา “นกเขาไม่ขันตอนเช้า” และความต้องการลดลงเตือน! ถ้าปรับอาหารแล้วยัง “ไม่สู้” ต้องรีบหาหมอ แม้การกินอาหารดีจะช่วยได้มาก แต่แพทย์ย้ำว่าหากคุณมีอาการเหล่านี้ “งัดแข็งตัวตอนเช้าติดต่อกันเกิน 3 เดือน”, “ความแข็งระดับต่ำกว่า 3 (สอดใส่ไม่ได้)” หรือมีโรคประจำตัวอย่าง เบาหวาน ความดัน ไขมัน ควรไปพบแพทย์ทันที เพราะการที่น้องชายไม่ทำงาน อาจเป็นสัญญาณเตือนล่วงหน้าของโรคหลอดเลือดหัวใจที่รุนแรงกว่า

สรุป: เริ่มต้นดูแลตัวเองวันนี้ เพื่อสุขภาพที่ดีทุกส่วน อยากบอกลูกวีกฤต “อ่อนปวกเปียก” ต้องเริ่มปรับตั้งแต่วันนี้ ด้วยการเน้นผักใบเขียว ถั่ว ไขมันดี และลดแอลกอฮอล์ ควบคู่กับการนอนหลับให้เพียงพอและออกกำลังกาย หากทำได้อย่างต่อเนื่อง คุณจะพบว่าความฟิตแออนด์เฟิร์มแบบหนุ่มๆ สามารถสร้างคืนมาได้จริง

ประกาศ

บริษัท เอส เค สอสงศูนย์อสังหาริมทรัพย์ อินเตอร์เนชั่นแนลเทรดดิ้ง จำกัด

วันที่ 16 มกราคม 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท เอส เค สอสงศูนย์อสังหาริมทรัพย์ อินเตอร์เนชั่นแนลเทรดดิ้ง จำกัด หมายเลขที่ 010556089631

ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้มีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2569 ใน วันที่ 31 มกราคม 2569 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานใหญ่ของบริษัทฯ เลขที่ 899 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงบางเขน เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 พิจารณาอนุมัติมติที่ประชุมของบริษัทฯ อีก 3,000,000.00 (สามล้านบาทถ้วน) โดยการออกหุ้นสามัญใหม่ จำนวน 30,000 หุ้น (สามหมื่นหุ้น) มีมูลค่าหุ้นละ 100.00 (หนึ่งร้อยบาทถ้วน)

วาระที่ 3 พิจารณาให้เรียกชำระค่าหุ้นเพิ่มอีก 3,000,000 (สามล้านบาทถ้วน)

วาระที่ 4 พิจารณาอนุมัติมติที่ประชุมเพื่อกำหนดเพิ่มทุนหนังสือบริคณห์สนธิ ข้อ. 5

วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่นๆ ถ้ามี

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทน จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

กาญจนา ตั้งอัครกฤต
(นางสาวกาญจนา ตั้งอัครกฤต)
กรรมการ

คนมีปัญหา
ถึงเผชิญอยู่กับความทุกข์
ก็ไม่ยอมสิ้นหวัง
ที่จะได้ประสบความสำเร็จ

พุทธพจน์



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**

