

5 อันดับปลาที่ดีที่สุดสำหรับผิวและร่างกาย และไม่ต้องกังวลเรื่องอ้วน



อย่าคิดว่าการกินแต่ผักและผลไม้อย่างเดียว จะช่วยบำรุงผิวพรรณและช่วยลดน้ำหนักได้ การกิน ปลา 5 ชนิดต่อไปนี้จะช่วยให้คุณมีสุขภาพแข็งแรง ดูอ่อนเยาว์ และรักษารูปร่างได้

ในการดูแลสุขภาพและความงามของผู้หญิง อาหาร มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง ก่อนวัยหมดประจำเดือน ความต้องการโภชนาการ ที่ดีเพื่อรักษารูปร่างให้เพริ้วบางและผิวพรรณอ่อน เยาว์จึงยิ่งมีความสำคัญ ปลาถือเป็น “ซูเปอร์ฟู้ด” ที่ ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ เนื่องจากมีโปรตีนสูง ไขมันดี และ แร่ธาตุมากมาย

ปลาทั้ง 5 ประเภทด้านล่างนี้ไม่เพียงช่วยให้ผู้หญิงไม่ ต้องกังวลเรื่องน้ำหนักขึ้นเท่านั้น แต่ยังให้สารอาหารที่ จำเป็นในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่ไม่พึงประสงค์ ของวัยก่อนหมดประจำเดือนอีกด้วย:

ปลาแซลมอน

ปลาแซลมอนเป็นที่รู้จักในฐานะ “ราชา” ของปลาที่มี ไขมันสูง โดยครองอันดับหนึ่งด้วยปริมาณกรดไขมันโอ เมก้า 3 (EPA และ DHA) ที่สูงอย่างมาก โอเมก้า 3 เป็น ไขมันดีที่ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น เสริมสร้างความยืดหยุ่น ของผิว และชะลอการเกิดริ้วรอย

สำหรับผู้หญิงวัยก่อนหมดประจำเดือน โอเมก้า 3 ใน ปลาแซลมอนมีบทบาทสำคัญสองประการ คือ ช่วย ลดการอักเสบ (ลดอาการร้อนวูบวาบและปวดข้อ) และ

เสริมสร้างสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด ปลาแซลมอน ยังเป็นแหล่งโปรตีนที่อุดมไปด้วย ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ รักษารูปร่างให้กระชับ และเพิ่มการเผาผลาญ ต่อสู้ กับการสะสมไขมันส่วนเกินในช่องท้อง

ปลาแมคเคอเรล

ปลาแมคเคอเรลเป็นตัวเลือกที่ดี ราคาไม่แพงกว่าปลา แซลมอน แต่ยังคงอุดมไปด้วยโอเมก้า 3 วิตามินดี และ โปรตีน โปรตีนจากปลาแมคเคอเรลช่วยให้ร่างกายอิม นาน ลดความอยากอาหาร และช่วยควบคุมน้ำหนักได้ อย่างมีประสิทธิภาพ

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิตามินดีเป็นสารอาหารจุลธาตุที่ สำคัญสำหรับผู้หญิงในระยะนี้ เมื่อระดับฮอร์โมนเอสโตร เจนลดลง อาจนำไปสู่โรคกระดูกพรุน ปลาแมคเคอเรล มีวิตามินดีที่ช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้ดีขึ้น ช่วย ปกป้องกระดูกและข้อต่อ และรักษารูปร่างให้อึดหยุ่น

ปลาซาร์ดีน

ปลาซาร์ดีนเป็นปลานขนาดเล็ก มักรับประทานพร้อมก้าง เป็นแหล่งแคลเซียมและวิตามินดีจากธรรมชาติที่อุดม สมบูรณ์ แคลเซียมชนิดนี้จำเป็นอย่างต่อเนื่องต่อการป้องกัน โรคกระดูกพรุน ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้ หญิงวัยใกล้หมดประจำเดือนและวัยหมดประจำเดือน

ยิ่งไปกว่านั้น ปลาซาร์ดีนยังมีโคเอนไซม์ Q10 สารต้าน อนุมูลอิสระประสิทธิภาพสูงที่ช่วยเพิ่มพลังงานให้กับ เซลล์และปกป้องผิวจากอนุมูลอิสระ ช่วยให้ผิวแข็งแรง

ปลาซาร์ดีนยังมีปริมาณโปรทตา ซึ่งช่วยลดการ ต่อการ บริโภคเป็นประจำ

ปลาค็อด

ปลาค็อดเป็นปลาเนื้อขาวไม่ติดมัน มีแคลอรีต่ำและแทบ ไม่มีไขมัน แต่มีโปรตีนคุณภาพสูงในปริมาณมาก เหมาะ สำหรับผู้หญิงที่ต้องการลดน้ำหนักหรือรักษารูปร่างให้ เพริ้วบางโดยไม่ต้องกังวลเรื่องไขมันสะสม

นอกจากนี้ ปลาค็อดยังมีวิตามินบี (บี6 และบี12) ซึ่ง ช่วยสนับสนุนการทำงานของระบบประสาทและการ เผาผลาญพลังงาน มีประโยชน์อย่างยิ่งในการลดอาการ อ่อนเพลียและหงุดหงิด ซึ่งเป็นอาการที่พบบ่อยในสตรี วัยก่อนหมดประจำเดือน

ปลาทูน่า

ปลาทูน่า โดยเฉพาะปลาทูน่ากระป๋องในน้ำหรือปลาทูน่า สด เป็นแหล่งโปรตีนชั้นเยี่ยมที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และกระชับสัดส่วน นอกจากนี้ ปลาทูน่ายังอุดมไป ด้วยซีลีเนียม ซึ่งเป็นแร่ธาตุสำคัญที่ช่วยปกป้องเซลล์ จากความเสียหาย และมีบทบาทในการทำงานของต่อม ไทรอยด์ ซึ่งควบคุมการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย

การรักษาการทำงานของต่อมไทรอยด์ให้แข็งแรงเป็น สิ่งสำคัญเพื่อป้องกันการเพิ่มน้ำหนักที่ควบคุมไม่ได้ ในช่วงก่อนวัยหมดประจำเดือน ซึ่งฮอร์โมนสามารถ ชัดขวางกระบวนการนี้ได้ การรับประทานปลาทูน่าจึง สะดวกและช่วยให้ผู้หญิงควบคุมน้ำหนักและรักษารูปร่างที่ดีที่สุดได้

คนเราเมื่อตายแล้ว บากเดียวก็เอาติดตัวไปไม่ได้
คนฉลาดเปลี่ยนทรัพย์นั้นให้เป็นบุญเป็นกุศล
ยอมนำติดตัวไปในภพหน้า ชาติหน้าได้

หลวงพ่อเงิน พุทฺธโชติ



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

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 ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย 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 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

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

