

## 5 เคล็ดลับลดน้ำตาล แต่รสชาติอร่อยเหมือนเดิม หุ่นปังแถมอารมณ์ไม่พังด้วย!



5 วิธีลดน้ำตาลในเครื่องดื่มและของหวาน โดยไม่ทำให้รสชาติจืดชืด การลดน้ำตาลคือภารกิจสำคัญเพื่อสุขภาพและรูปร่างที่ดี แต่การดื่มกาแฟ หรือกินขนมที่ไม่มีรสชาติก็เป็นเรื่องที่น่าเบื่อไหม้ไหม้คะ? อย่าเพิ่งยอมแพ้ค่ะ เพราะการลดน้ำตาลไม่จำเป็นต้องแลกมาด้วยความจืดชืด วันนี้เรามี 5 วิธีที่จะช่วยให้คุณลดปริมาณน้ำตาลได้อย่างชาญฉลาด โดยที่รสชาติยังอร่อยเหมือนเดิม มาฝากกันค่ะ

### 1. ใช้วานิลลาหรืออบเชย

รสชาติหวานไม่ได้มาจากน้ำตาลเพียงอย่างเดียว แต่มาจากการรับรู้ของสมองด้วย คุณสามารถหลอกสมองให้รู้สึกหวานขึ้นได้ โดยการใส่เครื่องเทศที่มีกลิ่นหอมแรง เช่น สารสกัดวานิลลาหรืออบเชย เพียงแค่คุณเติมนวานิลลาหรืออบเชยปริมาณเล็กน้อยลงในกาแฟ โกโก้ หรือสมูทตี้ กลิ่นหอมเหล่านี้จะช่วยเพิ่มมิติของรสชาติ และทำให้รสหวานโดดเด่นขึ้นมาโดยธรรมชาติ ทำให้คุณลดน้ำตาลลงได้ถึง 20-30% โดยไม่รู้สึกรว่ารสชาติจืดชืดเลยคะ

### 2. แทนที่ด้วยผลไม้แช่แข็งที่มีรสเปรี้ยวอมหวาน

การเติมน้ำตาลในสมูทตี้หรือโยเกิร์ต เป็นสิ่งที่สาว ๆ ทำ

กันบ่อย ลองเปลี่ยนมาใช้ผลไม้แช่แข็งที่มีรสเปรี้ยวอมหวาน เป็นสารให้ความหวานจากธรรมชาติแทน เช่น การใช้เบอร์รี่แช่แข็ง บลูเบอร์รี่ หรือสับปะรดแช่แข็ง ผลไม้เหล่านี้จะให้ความหวานตามธรรมชาติ พร้อมทั้งให้ใยอาหารและวิตามินที่ดีต่อสุขภาพ การใช้ผลไม้แช่แข็งยังช่วยเพิ่มความเย็นและความเข้มข้นให้กับเครื่องดื่ม โดยไม่จำเป็นต้องใส่น้ำแข็งหรือน้ำตาลเพิ่ม ทำให้ได้รสชาติที่ลงตัวและมีคุณค่าทางโภชนาการสูง

### 3. ค่อย ๆ ลดน้ำตาลลงทีละครั้ง

ร่างกายของเราสามารถปรับตัวเข้ากับการรับรสที่เปลี่ยนไปได้ ปัญหาของการลดน้ำตาล จึงเป็นการหักดิบในครั้งเดียว ซึ่งทำให้รสชาติเปลี่ยนไปอย่างมากและรู้สึกหิวหิว คุณผู้หญิงควรใช้วิธีค่อย ๆ ลดน้ำตาลลงทีละครั้งช้อนชา หรือลดปริมาณลง 10% ทุก ๆ สัปดาห์ การทำแบบนี้จะช่วยให้คุณลิ้นและสมองของคุณปรับตัวเข้ากับหวานที่ลดลงอย่างช้า ๆ โดยที่คุณไม่รู้สึกรว่ารสชาติจืดชืดลง ทำให้การลดความอยากน้ำตาลเป็นไปได้ดียิ่งขึ้น

### 4. ใช้เมล็ดพืชเป็นตัวเสริมความ

บ่อยครั้งที่เรารู้สึกอยากของหวานต่อแม้จะทานเสร็จแล้ว นั่นอาจเป็นเพราะเรารู้สึกไม่อิ่มท้อง สาว ๆ สามารถลดความอยากของหวานได้โดยการเพิ่มเมล็ด

พืชหรือถั่วชนิดต่าง ๆ ลงในมื้ออาหารหรือของว่างเล็กน้อย โดยเมล็ดพืชเหล่านี้มีไขมันดีและใยอาหารสูง ซึ่งช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มนานขึ้น ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ และกลิ่นหอมของถั่วจะช่วยเสริมรสชาติโดยรวมให้ดีขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ

### 5. เปลี่ยนมาใช้สารให้ความหวานจากธรรมชาติ

หากจำเป็นต้องเพิ่มความหวานจริง ๆ คุณผู้หญิงควรเปลี่ยนมาใช้สารให้ความหวานจากธรรมชาติ ที่มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดน้อยที่สุด เช่น หญ้าหวานหรือหล่อฮังก้วย สารให้ความหวานเหล่านี้ มีรสหวานจัดแต่ไม่มีแคลอรีและไม่กระตุ้นการหลั่งอินซูลิน ซึ่งแตกต่างจากน้ำตาลทรายขาว การเปลี่ยนชนิดของสารให้ความหวานจะช่วยให้คุณยังคงได้รับรสหวานที่ต้องการ โดยที่ไม่ส่งผลเสียต่อรูปร่างและสุขภาพระยะยาวอย่างน้ำตาลทราย

การลดน้ำตาลคือการปรับพฤติกรรมการกินไม่ใช่การทรมาณตัวเอง การใช้ 5 วิธีนี้จะช่วยให้คุณผู้หญิงสามารถเพลิดเพลินกับอาหารและเครื่องดื่มอร่อย ๆ ได้โดยไม่ต้องรู้สึกผิดและไม่ต้องการลัทธิที่จืดชืดอีกต่อไป ลองนำไปใช้ดูนะคะ แล้วคุณคงพบว่าคุณมีสุขภาพดีและหุ่นสวยไม่ได้ยากอย่างที่คิดเลยคะ

บริษัท การบัญชี อนุรักษ์ จำกัด

วันที่ 23 มกราคม 2569

เรื่อง ขอบเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 30 มกราคม 2569 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 189/1 หมู่บ้าน บ้านกลางเมือง ดิ อีดีซีอิน บางนา-วงแหวน ถนนกาญจนาภิเษก แขวงคลองไม้ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี
- วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดตามวาระ
- วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ
- วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

( นาย จิตติโชติ ลิขิตชำนาญ )  
กรรมการ

คนฉลาดทำเคราะห์ให้เป็นโอกาส  
แต่คนประมาททำโอกาสให้เป็นเคราะห์  
สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ชธ๕๖**

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) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร