

4 อาหารที่ช่วยลดริ้วรอยและฟื้นฟูผิวในช่วงฤดูหนาว เพิ่มความชุ่มชื้นและอ่อนโยน! เยาว์!



เมื่อเข้าสู่ฤดูหนาวที่มีสภาพอากาศแห้งและเย็น ผิวพรรณมักสูญเสียความชุ่มชื้นจนเกิดริ้วรอยและหยابกร้านได้ง่าย การดูแลผิวด้วยครีมบำรุงเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ การเลือกรับประทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระจึงเป็นวิธีลดริ้วรอยที่ยั่งยืนและช่วยฟื้นฟูสุขภาพผิวให้แข็งแรงจากภายในสู่ภายนอก

4 อาหารแนะนำเพื่อผิวเนียนกระชับในช่วงฤดูหนาว การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรินด้วยอาหาร 4 ชนิดนี้จะช่วยให้คุณรับมือกับความแห้งกร้านและลดการเกิดริ้วรอยก่อนวัยได้อย่างดีเยี่ยม

สาหร่าย - กระเพาะป้องกันจากทะเล

สาหร่ายเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมในอาหารเอเชีย โดยมีแร่ธาตุหลายชนิด เช่น ไอโอดีน แคลเซียม แมกนีเซียม และวิตามินบีหลายชนิด ที่ช่วยปกป้องเซลล์ผิวจากผลกระทบของสภาพอากาศที่แห้งและเย็น โดยมีฟอสฟอรัสและสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเพิ่มความชุ่ม

ชื้นให้กับผิว และลดความแห้งกร้านในฤดูหนาว

ไข่ - แหล่งโปรตีนทองคำสำหรับผิวที่กระชับ

ไข่เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพสูงที่สุดไปด้วยวิตามิน A, D, E และ B12 ซึ่งช่วยในการปกป้องเยื่อหุ้มเซลล์และคงความยืดหยุ่นของผิว มีโคเลสเตอรอลที่ช่วยต่อต้านริ้วรอย โดยเฉพาะในช่วงฤดูหนาวที่ร่างกายต้องการพลังงานมากขึ้น ไข่เป็นตัวเลือกที่ดีทั้งอร่อยและบำรุงผิว

ถั่วอก - อาหารเล็กๆ แต่เต็มไปด้วยพลังฟื้นฟู

ถั่วอกเต็มไปด้วยวิตามินซี วิตามินอี และเอนไซม์ต้านอนุมูลอิสระ วิตามินซีในถั่วอกช่วยกระตุ้นการผลิตคอลลาเจน ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการคงความยืดหยุ่นของผิว และถั่วอกยังมีผลในการช่วยย่อยอาหาร ลดความรู้สึกอึดหรือเหนียวลำในช่องฤดูหนาว

มันหวานสีม่วง - บำรุงจากภายใน สู้ผิวที่เหนียวนุ่ม

มันหวานสีม่วงมีสารแอนโทไซยานินที่ช่วยชะลอ

กระบวนการชราภาพของเซลล์และปกป้องผิวจากผลกระทบของแสงแดดและอากาศเย็น มันหวานยังอุดมไปด้วยวิตามิน A, C และไฟเบอร์ที่ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและความชุ่มชื้นให้กับผิว นอกจากนี้ยังช่วยให้ร่างกายอบอุ่นและลดการหิวจากการทานขนมขบเคี้ยว

สรุปเคล็ดลับการดูแลผิวและลดริ้วรอย

นอกจากการทาครีมบำรุงแล้ว การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างสาหร่าย ไข่ ถั่วอก และมันหวานสีม่วง เป็นวิธีลดริ้วรอยที่ทำได้ง่ายและได้ผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาพโดยรวม การเติมสารอาหารจากธรรมชาติจะช่วยให้คุณดูแลผิวเปล่งปลั่งและชุ่มชื้นตลอดฤดูหนาวนี้

453/8ช.พทโยธิน54/4แยก3-2(เขาไผ่1)
แขวงสายไหม เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร

วันที่ 3 ธันวาคม 2568

เรื่อง ขอให้ชำระหนี้
เรียน นางนภสร เทพพนม

ตามที่ท่านได้ยืมเงินทางอิเล็กทรอนิกส์ผ่านแอปพลิเคชัน (Line) กับ นางสาววราสนา สีเขียว เป็นเงินจำนวน 20,000 บาท เมื่อวันที่ 30 มิถุนายน 2567 และท่านได้รับเงินจำนวนดังกล่าวไปจากผู้ให้ยืมเรียบร้อยแล้ว นั้น

ปรากฏว่า ท่านไม่ชำระหนี้คืนเงิน และดอกเบี้ยตามกฎหมายให้แก่ผู้ให้กู้แต่อย่างใด โดยท่านมีนัดชำระหนี้ ดังแสดงวันที่ 30 สิงหาคม 2568 เป็นต้นมา

ดังนั้น ข้าพเจ้าในฐานะนายความผู้รับมอบอำนาจจากผู้ให้กู้ จึงทวงถามการชำระหนี้มายังท่าน ให้ชำระหนี้ เงินต้นจำนวน 20,000 บาท พร้อมดอกเบี้ยอัตราร้อยละ 7.5 ต่อปี นับแต่วันที่ท่านผิดนัด มาชำระแก่ผู้ให้กู้ภายใน 7 วัน นับแต่วันที่ท่านได้รับหนังสือฉบับนี้ หากส่งเวลาที่กำหนดข้าพเจ้า มีความจำเป็นต้องดำเนินการทางกฎหมายกับท่านต่อไป จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ



นายปกรณ์ พูนกุล
(ทนายความ)

ติดต่อ
0902618352 (ทนายความ)

อย่าดีใจจนเกินไป
อย่าเสียใจจนเกินไป
อย่าร้อนใจจนเกินไป
ให้อยู่ในความพอดีนี้สวยงามมาก
ถูกหลักศีลธรรม
หลวงปู่สาย ฐมธัมโม



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) **นางสาวกนกอร ศักดาเดช**

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

