249 สื่อออนไลน์
249online.com
10 บาท
เชิญประชุมผู้ถือหุ้น วัตถุประสงค์ อนุมัติงบการเงิน เพิ่มทุน ลดทุน เลิกบริษัทจำกัด แจ้งเจ้าหนี้ลูกหนี้ แปรสภาพเป็นบริษัทจำกัด
ปีที่ 8 ฉบับที่ 2373 ประจำวันที่ 21 พฤษภาคม พ.ศ. 2569 ใบอนุญาตพิมพ์ เลขที่ สสช 12/2562 ISSN 2672-9318

5 ผักใบเขียว “ซูเปอร์ฟู้ด” อัปเกรดพลังชายให้ฟิตปั๋ง เติมเต็มความมั่นใจให้คุณผู้ชาย!

5 ผักใบเขียวอุดมแร่ธาตุสำคัญ เสริมพลังงาน แถมบำรุงสมรรถภาพทางเพศได้เยี่ยม!

เรื่องพลังงานและความแข็งแกร่งของผู้ชาย ไม่ได้จำกัดอยู่แค่การออกกำลังกายเท่านั้น แต่เริ่มต้นจากจานอาหารได้เช่นกัน เชื่อว่าคุณผู้ชายหลายคนมองข้ามพลังของผักใบเขียว ในการบำรุงสุขภาพเพศและเพิ่มพลังงานหลัก ซึ่งผักเหล่านี้อุดมไปด้วยแร่ธาตุสำคัญที่ช่วยในการไหลเวียนเลือดและปรับสมดุลฮอร์โมน วันนี้เราจึงจะขอแนะนำ 5 ผักใบเขียวที่หนุ่ม ๆ ควรเพิ่มเข้าไปในเมนูประจำวัน เพื่อให้คุณรู้สึกฟิตและเฟิร์มจากภายในสู่ภายนอก

5 ผักใบเขียวมากประโยชน์ บำรุงสมรรถภาพทางเพศ

1.ผักโขม

ผักโขมเป็นที่รู้จักกันดีว่าเป็นอาหารสุดยอดของนักกีฬา เพราะอุดมไปด้วยไนเตรต (Nitrates) ซึ่งเมื่อเข้าสู่ร่างกายจะถูกเปลี่ยนเป็นไนตริกออกไซด์ (Nitric Oxide) ที่ทำหน้าที่เป็นสารขยายหลอดเลือดตามธรรมชาติ ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดไปยังทุกส่วนของร่างกาย รวมถึงอวัยวะเพศชาย การไหลเวียนที่ดีขึ้นนี้มีความสำคัญโดยตรงต่อความแข็งแกร่งของ คุณผู้ชาย และยังช่วยลดความดันโลหิตได้อีกด้วย

2.คะน้า

คะน้าเป็นผักใบเขียวที่เต็มไปด้วยสารอาหารหนาแน่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ ธาตุเหล็ก (Iron) ซึ่งมีความจำเป็นต่อการสร้างฮีโมโกลบินและขนส่งออกซิเจนไปทั่วร่างกาย การที่ร่างกายของหนุ่ม ๆ ได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ จะช่วยเพิ่มระดับพลังงานและความทนทานได้อย่างมาก นอกจากนี้ คะน้ายังมีแมกนีเซียม ซึ่งช่วยในการผลิตพลังงานในระดับเซลล์และช่วยควบคุมฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนที่สำคัญต่อความเป็นชาย

3.ใบขึ้นฉ่าย

แม้ว่าส่วนก้านของขึ้นฉ่ายจะนิยมมากกว่า แต่ส่วนของใบก็อุดมไปด้วยแอนโดรสเตโนน (Androstenone) ซึ่งเป็นฟีโรโมนตามธรรมชาติที่เชื่อกันว่าช่วยกระตุ้นความน่าดึงดูดใจ และยังมีสารประกอบที่ช่วยลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล หรือฮอร์โมนความเครียด ซึ่งการลดความเครียดเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคุณผู้ชาย เพราะความเครียดสูงจะไปยับยั้งการผลิตเทสโทสเตอโรน ทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลง การบริโภคใบขึ้นฉ่ายจึงช่วยสร้างสภาวะทางจิตใจที่ผ่อนคลายได้อย่างมาก

4.ผักร็อกเก็ต

ผักร็อกเก็ตหรืออารูกูล่า เป็นผักที่มีรสชาติเฉพาะตัวและเป็นที่นิยมในเมนูสลัด หนุ่ม ๆ ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษกับผักชนิดนี้ เนื่องจากอุดมไปด้วยวิตามินเค ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการควบคุมการแข็งตัวของเลือด และส่งเสริมสุขภาพหลอดเลือดที่แข็งแรง ซึ่งหลอดเลือดที่ยืดหยุ่นและแข็งแรง เป็นหัวใจสำคัญของการไหลเวียนเลือดที่ดี ซึ่งหมายถึงการส่งสารอาหารไปยังกล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว ทำให้คุณผู้ชายรู้สึกมีพลังงานและฟื้นตัวได้ไว

5.ต้นอ่อนทานตะวัน

ต้นอ่อนทานตะวันเป็นแหล่งโปรตีนและกรดอะมิโนที่สำคัญสำหรับการสร้างกล้ามเนื้อและเป็นสารตั้งต้นในการผลิตฮอร์โมนหลายชนิด นอกจากนี้ ยังอุดมไปด้วยสังกะสี (Zinc) ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการผลิตเทสโทสเตอโรนและการรักษาต่อมลูกหมาก การบริโภคต้นอ่อนทานตะวันเป็นประจำ ช่วยให้คุณผู้ชายมั่นใจได้ว่าร่างกายจะผลิตฮอร์โมนเพศชายที่สมดุลและรักษาระดับพลังงานที่สูงไว้ได้เสมอ

การเพิ่มผักใบเขียวเหล่านี้ในอาหารประจำวัน เป็นวิธีที่ง่ายและมีประสิทธิภาพที่สุด ในการบำรุงสมรรถภาพและพลังงานของคุณผู้ชาย พร้อมเป็นกุญแจสำคัญสู่ความแข็งแกร่งจากภายใน หนุ่ม ๆ จึงควรเริ่มต้นให้ความสำคัญกับการกินผักเหล่านี้ เพื่อสร้างความมั่นใจในสุขภาพของคุณ

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324

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

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324

แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดแจ้งการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดแจ้งการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน สสช ๑๒/๒๕๖๒

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ 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 จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๒๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดแจ้งการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324