

ไม่เสี่ยงเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เพียงกิน 7 อาหารน้ำตาลต่ำต้านการอักเสบ



คุณแม่อายุครรภ์อาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดระดับน้ำตาลในเลือดสูง เนื่องจากร่างกายสร้างรกขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งอวัยวะนี้ผลิตฮอร์โมนที่ต่อต้านอินซูลิน โดยจะทำให้หน้าที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย จึงอาจส่งผลให้ร่างกายใช้น้ำตาลได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น โรคนี้เรียกว่าเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ถ้าคุณแม่ไม่ยอมต้องเผชิญกับโรคนี้ เราขอแนะนำ 7 อาหารป้องกันเบาหวานที่ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดระหว่างตั้งครรภ์ และช่วยลดการอักเสบในร่างกายได้ ตามนี้เลย

7 อาหารป้องกันเบาหวานที่ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด

1. ผลเบอร์รี่

ผลเบอร์รี่จะอุดมไปด้วยไฟเบอร์ วิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดการอักเสบ นอกจากนี้จะมีประโยชน์และช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดแล้ว การวิจัยยังพบว่าผลของเบอร์รี่แทบทุกสายพันธุ์ ยังช่วยกำจัดกลูโคส ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานได้อีกด้วย

2. โยเกิร์ตธรรมชาติ

โยเกิร์ตธรรมชาติจะอุดมไปด้วยโปรตีน สารอาหารที่จำเป็นและโปรไบโอติก ซึ่งมีบทบาทต่อสุขภาพกระดูกและภูมิคุ้มกัน การวิจัยแสดงให้เห็นว่าผู้ใหญ่ที่กินโยเกิร์ตเป็นประจำต่อเนื่องเป็นเวลา 4 สัปดาห์ จะมีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง เนื่องจาก

โยเกิร์ตสามารถเพิ่มระดับอินซูลินในร่างกายได้ นอกจากนี้หากเป็นไปได้ คุณแม่ควรเลือกกรีกโยเกิร์ต เนื่องจากมีคาร์โบไฮเดรตต่ำกว่าและมีปริมาณโปรตีนสูงกว่าโยเกิร์ตปกติ

3. ไข่ไก่

ไข่ไก่ถือเป็นแหล่งอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง อุดมไปด้วยโปรตีน วิตามิน แร่ธาตุ สารต้านอนุมูลอิสระ และไขมันที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จากการศึกษาพบว่าการรับประทานไข่ 1 ฟองต่อวัน สามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ เนื่องจากไข่สามารถกระตุ้นการหลั่งอินซูลินและลดการอักเสบ ซึ่งมีประโยชน์ต่อการควบคุมโรคเบาหวาน นอกจากนี้ ไข่ยังช่วยลดปริมาณอนุมูลอิสระในร่างกายได้อีกด้วย

4. อาหารทะเล

อาหารทะเลอย่างกุ้ง หอย ปู ปลา และสัตว์ทะเลอื่น ๆ ถือเป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี มีไขมันดี วิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด นอกจากนี้ โปรตีนยังช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือด ป้องกันไม่ให้ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งสูง แนะนำให้รับประทานปลาเป็นประจำเพื่อรักษามวลกล้ามเนื้อและสุขภาพที่ดี

5. แอปเปิ้ล

แอปเปิ้ลประกอบไปด้วยไฟเบอร์ที่ละลายน้ำได้ และส่วนประกอบที่มีคุณสมบัติในการต่อต้านอนุมูลอิสระจากพืชหลายชนิด เช่น เคอร์ซีติน กรดคลอโรเจนิก และกรดแกลลิก ส่วนประกอบเหล่านี้ล้วนมีคุณสมบัติในการช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และป้องกันโรคเบาหวานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6. ผลไม้รสเปรี้ยว

ผลไม้รสเปรี้ยว เป็นแหล่งวิตามินต่าง ๆ มากมาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี และวิตามินอี นอกจากนี้ ยังมีไฟเบอร์ แคลเซียม และฟอสฟอรัส ซึ่งช่วยปกป้องเซลล์ไม่ให้ถูกทำลาย ผลไม้รสเปรี้ยวยังมีสารฟลาโวนอยด์ที่มีคุณสมบัติต่อต้านโรคเบาหวานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. ถั่วและธัญพืช

พืชตระกูลถั่วและธัญพืช ถือเป็นแหล่งอาหารที่มีสารอาหารมากมาย เช่น แมกนีเซียม ไฟเบอร์ และโปรตีน ซึ่งมีบทบาทในการลดการตอบสนองของเซลล์ต่อต้านอินซูลิน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด นอกจากนี้ พืชตระกูลถั่วยังมีไฟเบอร์ที่ละลายน้ำได้ ซึ่งช่วยในการย่อยอาหาร ป้องกันไม่ให้ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งสูงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้รู้สึกอิ่มนานขึ้นหลังทานอาหาร และลดความเสี่ยงของระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งสูง

ถ้าต้องการลดความเสี่ยงเบาหวานขณะตั้งครรภ์และลดการอักเสบในร่างกาย แนะนำให้เน้นผักใบเขียว ลดการบริโภคน้ำตาล หลีกเลี่ยงธัญพืชแปรรูป หลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เนื้อสัตว์แปรรูป และไขมันทรานส์ แต่ให้เลือกไขมันไม่อิ่มตัวและลดการบริโภคโซเดียมให้ได้มากที่สุด พร้อมทานอาหารตามที่ได้แนะนำไว้ รับรองว่าคุณแม่จะปลอดภัยมากยิ่งขึ้น

ประกาศลดทุน
บริษัท กัส เอวี จำกัด

ด้วยที่ประชุมผู้ถือหุ้น ของบริษัท กัส เอวี จำกัด ได้มีมติพิเศษเมื่อวันที่ 26 มิถุนายน 2569 ให้ลดทุนของบริษัทจากเดิม ที่สามบาท (4,000,000) แบ่งออกเป็น สามหมื่นหุ้น (40,000) มูลค่าหุ้นละ หนึ่งร้อยบาท (100) ลงมาคงเหลือ หนึ่งล้านบาท (1,000,000) แบ่งออกเป็น หนึ่งหมื่นหุ้น (10,000) มูลค่าหุ้นละ หนึ่งร้อยบาท (100)

ฉะนั้น หากผู้ใดจะกักกันการลดทุนนี้ ก็ขอให้ยื่นคำกักกันต่อบริษัท ณ สำนักงาน ตั้งอยู่เลขที่ 209/216 หมู่ที่ 7 ตำบลหลักกอก อำเภอมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี ภายในกำหนดสามสิบวัน นับแต่วันประกาศเป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 1 กรกฎาคม 2569
ขอแสดงความนับถือ
ธนกร พูนล้ำยมา
กรรมการ

ประกาศเลิกบริษัท
บริษัท กฤษฎาการ (ประเทศไทย) จำกัด

ขอประกาศให้ทราบโดยทั่วกันว่าที่ประชุมผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 ของ บริษัท กฤษฎาการ (ประเทศไทย) จำกัด ได้มีมติให้เลิกบริษัทฯ นี้ ตั้งแต่วันที่ 25 มิถุนายน 2569 เป็นต้นไป

จึงประกาศให้บรรดาลูกหนี้และเจ้าหนี้ทั้งหลายของบริษัทฯฯ นี้ ได้โปรดติดต่อชำระหนี้หรือยื่นคำทวงหนี้ต่อเจ้า ณ สำนักงานของผู้ชำระบัญชีเลขที่ 1029/9 ถนนพหลโยธิน แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร ภายในกำหนด 7 วัน นับแต่วันประกาศเป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 1/7/2569
น.ส. หนึ่งนงฐิติบุญญา
ผู้ชำระบัญชี



ทำใจให้สบาย
ร่างกายก็สบาย
แม้จะขาดวิฤตฤไปมากหรือน้อย
...ก็ไม่เป็นทุกจ้...
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ

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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ช๕5๒**

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

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร