

รวม 5 วิตามิน แร่ธาตุ ที่ผู้ชายวัย 30+ ควรมีไว้บำรุงร่างกาย



บางครั้งการออกกำลังกาย และการรับประทานอาหาร อาจไม่เพียงพอที่จะเสริมสร้าง หรือฟื้นฟูร่างกายได้ ดังนั้นการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทดแทน รวมทั้งวิตามิน แร่ธาตุ สารสกัดธรรมชาติ ที่อาจขาดไปจากอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน จึงมีความสำคัญอย่างมาก สำหรับผู้ชายที่มีอายุเกิน 30 ปี หากเลือกไม่ถูกต้องก็อาจมีผลเสียได้

วันนี้จะมาเปรียบเทียบ 5 วิตามินที่เหมาะสมกับผู้ชายวัย 30 ปีขึ้นไป โดยจะเน้นไปที่การลดเครียด และเพิ่มระดับฮอร์โมนเพศชายที่ลดลงตามอายุ ซึ่งมีดังนี้

1.วิตามินรวม

หากคุณกำลังมองหาวิตามิน ที่จะช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน ตรวจสอบให้แน่ใจว่าร่างกายของคุณได้รับสารอาหารที่จำเป็นทั้งหมดหรือไม่ และรักษาร่างกายให้สมดุล แข็งแรง สำหรับผู้ชายที่อายุเกิน 30 ปี ที่มีความกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในร่างกายเมื่ออายุมากขึ้น เช่น สมรรถภาพทางเพศลดลง เนื่องจากฮอร์โมนเพศชายลดลง แนะนำให้เลือกเป็นวิตามินรวมที่ช่วยเสริมสุขภาพได้ดีและเหมาะสมกับผู้ชาย ที่ไม่ชอบกินยาหลายเม็ดอีกด้วย

2.สังกะสีและแมกนีเซียม

สารอาหารกลุ่มนี้มีความสำคัญอย่างมาก เนื่องจากผลการวิจัยที่จัดทำโดยมหาวิทยาลัย Western Washington ให้การศึกษาพบว่าสารอาหารเหล่านี้ สามารถเพิ่มฮอร์โมนเพศชายตามธรรมชาติได้มากถึง 43.7% ขณะเดียวกันก็เพิ่มความแข็งแรงและความทนทาน ของกล้ามเนื้อถึง 2.5 เท่า

3.ซิลีนียม

ซิลีนียม เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ มีบทบาทสำคัญในการชะลอความเสื่อมของเซลล์ ชะลอความแก่ และส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย นอกจากนี้ยังจำเป็นในการผลิตฮอร์โมนเพศชาย และเพิ่มจำนวนอสุจิตามธรรมชาติ ประโยชน์เหล่านี้ถือว่าปลอดภัยและเป็นธรรมชาติ

4.L-Carnitine

เสริมประสิทธิภาพกระบวนการเผาผลาญไขมัน แปลงเป็นพลังงาน พร้อมลดไขมันสะสม และป้องกันโรคอ้วนลงพุง นอกจากนี้ ยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทำให้มีความยืดหยุ่นระหว่างออกกำลังกาย ส่งผลให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและคมชัดขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพทางกายภาพโดยรวม

5.กรดอะมิโนจำเป็น

การเสริมสร้างและบำรุงรักษาระบบประสาทเป็นสิ่งสำคัญ ด้วยการกระตุ้นการทำงานของสมอง สามารถลดความเหนื่อยล้าได้ โดยเฉพาะกับคนในกลุ่มวัยทำงาน ที่มักพักผ่อนไม่เพียงพอ และรับประทานอาหารไม่ครบถ้วน ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องรวมวิตามินที่ครอบคลุม เพื่อเสริมและชดเชยข้อบกพร่องเหล่านี้ กรดอะมิโนจำเป็นจึงช่วยในการซ่อมแซมและฟื้นฟู ส่วนประกอบที่อ่อนแอของร่างกายได้ดีที่สุด

สำหรับผู้ชายที่มีอายุมากขึ้น ความเสื่อมของร่างกายและการผลิตฮอร์โมนเพศชายที่ลดลง อาจส่งผลให้ร่างกายขาดความมีชีวิตชีวาและดูอ่อนเยาว์น้อยลง ดังนั้นการดูแลสุขภาพ จึงเป็นสิ่งสำคัญในการใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ จริงอยู่ว่าสุขภาพที่ดีไม่สามารถซื้อได้ แต่การลงทุนทั้งเวลาและอาหารเสริมในการดูแลร่างกาย จะเป็นการดีกว่าต้องมาดูแลเมื่อสายเกินไป

สุดท้ายความสำคัญของชีวิตคู่
มันไม่ได้สุดที่การแต่งงานหรือ
แต่มันคือความสุขจากความ
สัมพันธ์ ที่จะจับมือพากันไป จนแก่ด้วยกัน

..



ที่มา:ขอขอบคุณ: <https://www.poompuksa.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

ออกให้ตั้งแต่วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

