

4 ช่วงวัยของผู้หญิงกับการกินวิตามินให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุด



การกินวิตามินแต่ละชนิด ล้วนให้ประโยชน์แก่ร่างกายที่แตกต่างกันไป รวมถึงการกินวิตามินให้ตรงกับช่วงวัยของอายุ ก็ให้ประโยชน์แก่ร่างกายมากขึ้นแตกต่างกันไปเช่นกัน วันนี้เราได้รวม 4 ช่วงวัยของผู้หญิงกับการกินวิตามินให้ร่างกายได้รับประโยชน์มากที่สุดมาแชร์ให้ได้นำไปปรับใช้กันค่ะ มาดูกันว่าผู้หญิงแต่ละช่วงวัยควรกินวิตามินประเภทใดบ้าง

4 ช่วงวัยของผู้หญิงกับการกินวิตามินให้ร่างกายได้รับประโยชน์

1.ผู้หญิงช่วงวัยอายุ 13-20 ปี

ในกลุ่มของผู้หญิงที่มีอายุในช่วง 13-20 ปี คือ ช่วงวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต และกำลังเข้าสู่วัยรุ่นเต็มตัว ดังนั้นร่างกายจึงเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นในด้านร่างกาย สติปัญญา หรือแม้แต่การเข้าสังคม ในส่วนของช่วงวัยนี้ นอกจากจะต้องให้ความสำคัญกับการกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ แล้ว กลุ่มวิตามินที่ควรกินเพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์มากที่สุดก็คือ วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี สังกะสี และแคลเซียม โดยวิตามินเหล่านี้จะช่วยบำรุงสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันต้านทานในร่างกายน ช่วยบำรุงกระดูก ช่วยเพิ่มความสูง และช่วยป้องกันการเป็นหวัดหรืออาการป่วยต่างๆ ได้ดี

2.ผู้หญิงช่วงวัยอายุ 21-29 ปี

ในกลุ่มของผู้หญิงที่มีอายุในช่วง 21-29 ปี คือ ช่วงวัยที่ร่างกายพร้อมเผชิญกับโลกได้อย่างเต็มที่ และมักจะ

เป็นช่วงที่ร่างกายหักโหมอยู่บ่อยครั้ง รวมถึงเป็นช่วงวัยที่ต้องแบกรับภาระในเรื่องต่างๆ อยู่มากมาย ถือเป็นช่วงวัยที่ต้องใช้พลังงานของร่างกายและสมองอย่างหนัก ดังนั้นในช่วงวัยนี้ร่างกายควรเสริมวิตามินจำพวก Grape Seed วิตามินซี โฟลิก และธาตุเหล็ก โดยวิตามินประเภทนี้จะช่วยในเรื่องของการมองเห็น ช่วยเพิ่มคอลลาเจนในผิว ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดงที่สมบูรณ์ ลดการเกิดภาวะเลือดจาง และช่วยให้ร่างกายของผู้หญิงวัยนี้มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์มากขึ้น

3.ผู้หญิงช่วงวัยอายุ 30-49 ปี

ในกลุ่มของผู้หญิงที่มีอายุในช่วง 30-49 ปี คือ ช่วงวัยที่ร่างกายเข้าสู่วัยที่ต้องรับผิดชอบหลายหน้าที่ ส่วนใหญ่จะเริ่มมีครอบครัว และทุ่มเทกับการทำงานอย่างหนัก วัยนี้จึงเริ่มเป็นวัยที่ร่างกายจะต้องได้รับการซ่อมแซม ดังนั้นวิตามินที่ผู้หญิงวัยนี้ควรกินเพื่อบำรุงร่างกายได้แก่ วิตามินบีรวม เช่น วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี3 วิตามินบี9 และวิตามินบี12 รวมถึงกลุ่มวิตามินจำพวกคอลลาเจน แคลเซียม โอเมก้า3 เป็นต้น โดยวิตามินเหล่านี้จะช่วยลดภาวะความเครียด ช่วยให้ร่างกายสดชื่น ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี ช่วยบำรุงสมอง ช่วยบำรุงระบบประสาท ช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ผิว ช่วยเพิ่มคอลลาเจนใต้ผิว ช่วยบำรุงหัวใจ และช่วยบรรเทาอาการผิดปกติทางด้านอารมณ์ ซึ่งมักเกิดในช่วงที่ร่างกายเริ่มหมดประจำเดือนนั่นเอง

4.ผู้หญิงช่วงวัยอายุ 50 ปีขึ้นไป

ในกลุ่มของผู้หญิงที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ถือเป็นช่วงวัยใกล้เกษียณ และร่างกายเริ่มมีปัญหาสุขภาพ โดยร่างกายจะอ่อนแอลง ป่วยได้ง่าย และมักจะมีปัญหาความดันโลหิตสูง มีไขมันในเลือด น้ำตาลในเลือดไม่คงที่ เกิดภาวะกระดูกพรุน และมีปัญหาเรื่องฮอร์โมนเพศหญิงขาด ดังนั้นในช่วงวัย 50 ปีขึ้นไป ผู้หญิงวัยนี้ควรกินวิตามินประเภทน้ำมันปลา โอเมก้า3 วิตามินดี แคลเซียม ดีเอชเอ เป็นต้น โดยวิตามินกลุ่มนี้จะช่วยในเรื่องของการสร้างกระดูกให้แข็งแรง ช่วยป้องกันการอุดตันของหลอดเลือด ช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาทและสมอง ช่วยบรรเทาอาการอักเสบ อาการปวด และอาการบวม

ในช่วงอายุแต่ละช่วงวัยของผู้หญิง ร่างกายจะเผชิญกับความเหน็ดเหนื่อยที่แตกต่างกัน ดังนั้นการบำรุงสุขภาพในแต่ละช่วงวัยจึงไม่เหมือนกัน เช่นเดียวกับการกินวิตามินเพื่อบำรุงร่างกายก็ควรเลือกกินให้ตรงกับสภาพร่างกายในช่วงนั้นๆ เพื่อให้ร่างกายได้รับการบำรุงได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพมากที่สุด

ประกาศ

บริษัท ก้าวเจริญแอนด์ซัพพลาย จำกัด

วันที่ 11 กันยายน 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท ก้าวเจริญแอนด์ซัพพลาย จำกัด ทะเบียนเลขที่ 0135567014235

ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการของบริษัทฯ มีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2569 ในวันเสาร์ที่ 26 กันยายน 2569 เวลา 08.00 น. ณ ที่ทำการของบริษัทฯ ดังต่อไปนี้ 52/6 หมู่ที่ 1 ตำบลบึงสนั่น อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณาเรื่องสร้างรายได้
- วาระที่ 2 พิจารณางบกำไรขาดทุน
- วาระที่ 3 พิจารณาการดำเนินงานของบริษัท
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นโปรดเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากผู้ถือหุ้นไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ด้วยตนเอง โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นเข้าร่วมประชุมแทน จักขอขอบคุณ

ขอแสดงความนับถือ

เกิดมูล พูนเกษม
(นายเกิดมูล พูนเกษม)
ผู้ชำระบัญชี

ศาสนาไม่ได้ได้อยู่แค่กับพระกับเณร
แต่อยู่กับผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไป
ขรวาส ญาติโยมก็ตาม
หากมีศีล ประพฤติธรรม
ศาสนาก็อยู่กับคนนั้นนั่นแหละ
หลวงปู่่ออนลา สุวภาโร



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

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)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

