

5 อาหารธรรมชาติ กินบุสต์คอลลาเจน แร่ธาตุให้สวยเต่ง เปล่งปลั่ง



ไม่อยากผิวง่ายอาหารเสริมก็ผิวสวยได้! ใครที่อยากหน้าใส ผิวเต่ง แบบไม่ต้องจ่ายหนักหรือเสี่ยงกับอาหารเสริมที่ไม่รู้ส่วนผสม วันนี้เรารวม 5 ของกินใกล้ตัวที่ช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนให้ผิวสวยแบบธรรมชาติ ไม่ต้องฉีด ไม่ต้องพึ่งอาหารเสริมมาก แต่กินให้ถูก ผิวก็เฟิร์ม หน้าเด็กได้ดังใจ

อาหารธรรมชาติกินเสริมคอลลาเจนช่วยให้สวยใส เหมือนวัยเด็ก

1.ปลาแซลมอน ไขมันดีที่ผิวรัก สาวคนไหนอยากผิวเนียน นุ่ม เต่ง ต้องรักแซลมอน เพราะปลาแซลมอนอุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า-3 ซึ่งช่วยลดการอักเสบของผิว ทำให้เซลล์ผิวทำงานได้ดีขึ้น และยังช่วยป้องกันการสลายตัวของคอลลาเจน จากการโดนแสงแดดอีกด้วย กินบ่อยๆ ผิวจะดูอวบอิ่ม แดงริ้วรอยยังลดลงแบบรู้สึกได้! แนะนำกินแซลมอนอย่างหนึ่งถึงสองครั้งต่อสัปดาห์ 2-3 ครั้ง หลีกเลี่ยงแบบทอดน้ำมันเยอะ เพราะไขมันไม่ดีจะตัดคุณประโยชน์ดี ๆ ออกไป

2.มะเขือเทศ ป้องกันผิวพังจากแดด มะเขือเทศคือของดีที่ผิวปลื้ม เพราะอุดมไปด้วยไลโคปีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันการเสื่อมของคอลลาเจน

จากแสง UV โดยเฉพาะ ถ้ากินบ่อยๆ ผิวจะดูสดใส ไม่หมอง ไม่คล้ำง่าย ยิ่งกินแบบผ่านความร้อนเล็กน้อย ร่างกายจะดูดซึมไลโคปีนได้ดีขึ้น ทำหุบมะเขือเทศหรือต้มรวมในอาหาร เช่น ต้มยำ ซอสพาสต้า หรือปั่นเป็นน้ำมะเขือเทศดื่มตอนเช้าก็มีประโยชน์มาก

3.ส้ม มีวิตามินซี กระตุ้นคอลลาเจนแรงเวอร์ วิตามินซีเป็นตัวช่วยสำคัญในการสร้างคอลลาเจน และยังเป็นแหล่งวิตามินซีชั้นดี แถมยังช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กดีขึ้น ทำให้ผิวมีเลือดฝาด สดใส กินเป็นประจำจะรู้สึกผิวเฟิร์มขึ้น ดูเต่งแบบสุขภาพดีจากภายใน กินเป็นผลสด ตักว่าตมึ้นน้ำส้มกล่อง เพราะแบบกล่องน้ำตาลจะสูงเกินไป แนะนำให้กินสด 1-2 ลูก หลังอาหารวันละ 1 มื้อก็เพียงพอ

4.ไข่ โปรตีนสร้างผิว ไข่เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพสูงที่จำเป็นต่อการสร้างคอลลาเจน โดยเฉพาะไข่ขาวที่มีกรดอะมิโนสำคัญอย่างไกลซีนและโพรลีน ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของคอลลาเจน นอกจากนี้ ไข่ยังช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อผิวที่เสียหาย ทำให้ผิวดูเรียบเนียน ตมึ้น นึ่ง หรือทำไข่ตุ๋นแบบไม่ใส่น้ำมัน กินวันละ 1-2 ฟองกำลังดี ไม่ต้องกลัวอ้วน เพราะโปรตีนจะช่วยให้อิ่มนานขึ้น

อิ่มนานขึ้น

5.อะโวคาโด ผิวอวบอิ่ม หน้าไม่แห้ง อะโวคาโดอุดมไปด้วยวิตามินอี และไขมันดีที่ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น ลดการอักเสบ และป้องกันการสลายตัวของคอลลาเจน ช่วยเสริมเกราะป้องกันผิวจากมลภาวะ ผิวจึงดูแข็งแรง ไม่พังง่าย ยิ่งกินเป็นประจำ ผิวจะนุ่มและดูโกลว์แบบไม่ต้องลงไฮโดรไลต์เลยละ แนะนำคนผิวแห้งบวมบ่งไฮโดรไลต์โรยเกล็ดเล็กน้อย หรือปั่นรวมกับกล้วยเป็นสมูทตี้ ก็อร่อยฟิน แถมผิวใสอีกต่างหาก

ไม่ต้องซื้ออาหารเสริมแพงๆ ก็ได้ผิวดีได้ แต่เดิมอาหารเหล่านี้ลงในชีวิตประจำวัน ผิวของสาว ๆ จะค่อย ๆ เต่งใสและดูสุขภาพดีแบบไม่ต้องพยายามมาก แถมยังดีต่อร่างกายโดยรวมอีกด้วย สวยจากภายในจริง ๆ แบบนี้ถึงเรียกว่าฉลาดเลือก และได้ผิวปังแบบไม่ต้องเปลืองแผ่นรองคะ

บริษัท ณาพา เพียว จำกัด วันที่ 20 ตุลาคม 2569 เรื่อง ขอเชิญประชุมใหญ่สามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 เรียน ท่านผู้ถือหุ้น ตามที่ประชุมคณะกรรมการบริษัท ได้มีมติให้จัดการประชุมใหญ่สามัญผู้ถือหุ้น ประจำปี 2569 ในวันที่ 31 ตุลาคม 2569 เวลา 8.30 น. ณ ที่ทำการของบริษัทฯ จอยด์เซก 102/77 ซอยรามคำแหง 118 เขต 44-4 แขวงสะพานสูง เขต สะพานสูง กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้ วาระที่ 1 พิจารณาการขงผลการดำเนินงานของบริษัทในรอบปีที่ผ่านมา วาระที่ 2 พิจารณาอนุมัติงบดุลและงบกำไรขาดทุน ซึ่งผ่านการตรวจสอบจากผู้สอบบัญชีรับอนุญาต สำหรับปีสิ้นสุดวันที่ 30 มิถุนายน 2569 วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี ประจำปี 2570 วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี) จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น โปรดเข้าร่วมประชุมตาม วัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว หากผู้ถือหุ้นไม่สามารถเข้าร่วมประชุม ได้ด้วยตนเอง โปรดมอบอำนาจให้บุคคลอื่นเข้าร่วมประชุมแทน ขอแสดงความนับถือ นางเพ็ญพิชญ์ อเลกซานเดอร์ (นางเพ็ญพิชญ์ อเลกซานเดอร์) กรรมการ	บริษัท ณาพา เพียว จำกัด วันที่ 20 ตุลาคม 2569 เรื่อง ขอเชิญประชุมใหญ่สามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 เรียน ท่านผู้ถือหุ้น ตามที่ประชุมคณะกรรมการบริษัท ได้มีมติให้จัดการประชุมใหญ่สามัญผู้ถือหุ้น ประจำปี 2569 ในวันที่ 31 ตุลาคม 2569 เวลา 9.30 น. ณ ที่ทำการของบริษัทฯ จอยด์เซก 102/77 ซอยรามคำแหง 118 เขต 44-4 แขวงสะพานสูง เขต สะพานสูง กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้ วาระที่ 1 พิจารณาการขงผลการดำเนินงานของบริษัทในรอบปีที่ผ่านมา วาระที่ 2 พิจารณาอนุมัติงบดุลและงบกำไรขาดทุน ซึ่งผ่านการตรวจสอบจากผู้สอบบัญชีรับอนุญาต สำหรับปีสิ้นสุดวันที่ 30 มิถุนายน 2569 วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี ประจำปี 2570 วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี) จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น โปรดเข้าร่วมประชุมตาม วัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว หากผู้ถือหุ้นไม่สามารถเข้าร่วมประชุม ได้ด้วยตนเอง โปรดมอบอำนาจให้บุคคลอื่นเข้าร่วมประชุมแทน ขอแสดงความนับถือ นางเพ็ญพิชญ์ อเลกซานเดอร์ (นางเพ็ญพิชญ์ อเลกซานเดอร์) กรรมการ
--	--

บริษัท ไลฟไคค อีควิตี จำกัด

วันที่ 20 ตุลาคม 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมใหญ่สามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น

ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการบริษัทฯ ได้มีมติ ให้จัดการประชุมใหญ่สามัญผู้ถือหุ้น ประจำปี 2569 ในวันที่ 31 ตุลาคม 2569 เวลา 10.30 น. ที่ทำการของบริษัทฯ ตั้งอยู่เลขที่ 6678 ซอยลาดพร้าว 80 (จันทน์เกษ 11) แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระที่จัดต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณาการขงานผลการดำเนินงานของบริษัทในรอบปีที่ผ่านมา

วาระที่ 2 พิจารณาอนุมัติงบดุลและงบกำไรขาดทุน ซึ่งผ่านการตรวจสอบจากผู้สอบบัญชีรับอนุญาต

สำหรับปี สิ้นสุดวันที่ 30 มิถุนายน 2569

วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี ประจำปี 2570

วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอเชิญท่านผู้ถือหุ้น โปรดเข้าร่วมประชุมตาม วัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว หากผู้ถือหุ้นไม่สามารถเข้าร่วมประชุม ได้ด้วยตนเอง โปรดมอบอำนาจให้บุคคลอื่นเข้าร่วมประชุมแทน

ขอแสดงความนับถือ

นางมีนา พันธ์ละ
(นางมีนา พันธ์ละ)

กรรมการ

ศาสนาไม่ได้อยู่แค่กับพระกับเณร
แต่อยู่กับผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไป
ขรวาส ญาตีโยมก็ตาม
หากมีศีล ประพฤติธรรม
ศาสนาก็อยู่กับคนนั้นนั่นแหละ

หลวงปู่ธรรมา สุนทราร



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**

