249 สื่อออนไลน์
249online.com
10 บาท
เชิญประชุมผู้ถือหุ้น วัตถุประสงค์ อนุมัติงบการเงิน เพิ่มทุน ลดทุน เลิกบริษัทจำกัด แจ้งเจ้าหนี้ลูกหนี้ แปรสภาพเป็นบริษัทจำกัด
ปีที่ 8 ฉบับที่ 2539 ประจำวันที่ 03 พฤศจิกายน พ.ศ. 2569 ใบอนุญาตพิมพ์ เลขที่ สสช 12/2562 ISSN 2672-9318

5 อาหารธรรมชาติ กินบูสต์คอลลาเจน เนรมิตผิวให้สวยเด้ง เปล่งปลั่ง



ไม่อยากพึ่งอาหารเสริมก็ผิวสวยได้! ใครที่อยากหน้าใส ผิวเด้ง แบบไม่ต้องจ่ายหนักหรือเสี่ยงกับอาหารเสริมที่ไม่รู้ส่วนผสม วันนี้เรารวม 5 ของกินใกล้ตัวที่ช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนให้ผิวสวยแบบธรรมชาติ ไม่ต้องฉีด ไม่ต้องพึ่งอาหารเสริมมาก แค่กินให้ถูก ผิวก็เฟิร์ม หน้าเด็กได้ดังใจ

อาหารธรรมชาติกินเสริมคอลลาเจนช่วยให้สวยใสเหมือนวัยเด็ก

1.ปลาแซลมอน ไขมันดีที่ผิวรัก สาวคนไหนอยากผิวเนียน นุ่ม เด้ง ต้องรักแซลมอน เพราะปลาแซลมอนอุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า-3 ซึ่งช่วยลดการอักเสบของผิว ทำให้เซลล์ผิวทำงานได้ดีขึ้น และยังช่วยป้องกันการสลายของคอลลาเจน จากการโดนแสงแดดอีกด้วย กินบ่อย ๆ ผิวจะดูอิ่มน้ำ แถมริ้วรอยยังลดลงแบบรู้สึกได้! แนะนำกินแซลมอนย่างหรือนึ่ง สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง หลีกเลี่ยงแบบทอดน้ำมันเยอะ เพราะไขมันไม่ดีจะตัดคุณประโยชน์ดี ๆ ออกไป

2.มะเขือเทศ ป้องกันผิวพังจากแดด มะเขือเทศคือของดีที่ผิวปลื้ม เพราะอุดมไปด้วยไลโคปีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันการเสื่อมของคอลลาเจนจากแสง UV โดยเฉพาะ ถ้ากินบ่อย ๆ ผิวจะดูสดใส ไม่หมอง ไม่คล้ำง่าย ยิ่งกินแบบผ่านความร้อนเล็กน้อย ร่างกายจะดูดซึมไลโคปีนได้ดีขึ้น ทำซุปมะเขือเทศ หรือต้มรวมในอาหาร เช่น ต้มยำ ซอสพาสต้า หรือปั่นเป็นน้ำมะเขือเทศดื่มตอนเช้าก็มีประโยชน์มาก

3.ส้ม มีวิตามินซี กระตุ้นคอลลาเจนแรงเว่อร์ วิตามินซีเป็นตัวช่วยสำคัญในการสร้างคอลลาเจน และส้มก็เป็นแหล่งวิตามินซีชั้นดี แถมยังช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กดีขึ้น ทำให้ผิวมีเลือดฝาด สดใส กินเป็นประจำจะรู้สึกว่าผิวเฟิร์มขึ้น ดูเด้งแบบสุขภาพดีจากภายใน กินเป็นผลสด ดีกว่าดื่มน้ำส้มกล่อง เพราะแบบกล่องน้ำตาลจะสูงเกินไป แนะนำให้กินส้มสด 1-2 ลูก หลังอาหารวันละ 1 มื้อก็เพียงพอ

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

5.อะโวคาโด ผิวอิ่มน้ำ หน้าไม่แห้ง อะโวคาโดอุดมไปด้วยวิตามินอี และไขมันดีที่ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น ลดการอักเสบ และป้องกันการสลายของคอลลาเจน ช่วยเสริมเกราะป้องกันผิวจากมลภาวะ ผิวจึงดูแข็งแรง ไม่พังง่าย ยิ่งกินเป็นประจำ ผิวจะนุ่มและดูโกลว์แบบไม่ต้องลงไฮไลต์เลยค่ะ แนะนำบดใส่ขนมปังโฮลวีต โรยเกลือเล็กน้อย หรือปั่นรวมกับกล้วยเป็นสมูทตี้ ก็อร่อยฟิน แถมผิวใสอีกต่างหาก

ไม่ต้องซื้ออาหารเสริมแพง ๆ ก็ผิวดีได้ แค่เติมอาหารเหล่านี้ลงในชีวิตประจำวัน ผิวของสาว ๆ จะค่อย ๆ เด้งใสและดูสุขภาพดีแบบไม่ต้องพยายามมาก แถมยังดีต่อร่างกายโดยรวมอีกด้วย สวยจากภายในจริง ๆ แบบนี้สิถึงเรียกว่าฉลาดเลือก และได้ผิวปังแบบไม่ต้องเปลืองแน่นอนค่ะ

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 สสช๑๒/๒๕๖๒

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 ๗ 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