249 สื่อออนไลน์
249online.com
10 บาท
เชิญประชุมผู้ถือหุ้น วัตถุประสงค์ อนุมัติงบการเงิน เพิ่มทุน ลดทุน เลิกบริษัทจำกัด แจ้งเจ้าหนี้ลูกหนี้ แปรสภาพเป็นบริษัทจำกัด
ปีที่ 8 ฉบับที่ 2547 ประจำวันที่ 11 พฤศจิกายน พ.ศ. 2569 ใบอนุญาตพิมพ์ เลขที่ สสช 12/2562 ISSN 2672-9318

ไม่เสี่ยงเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เพียงกิน 7 อาหารน้ำตาลต่ำต้านการอักเสบ



คุณแม่ตั้งครรภ์อาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดระดับน้ำตาลในเลือดสูง เนื่องจากร่างกายสร้างรกขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งอวัยวะนี้ผลิตฮอร์โมนที่ต่อต้านอินซูลิน โดยจะทำหน้าที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย จึงอาจส่งผลให้ร่างกายใช้น้ำตาลได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น โรคนี้เรียกว่าเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ถ้าคุณแม่ไม่อยากต้องเผชิญกับโรคนี้ เราขอแนะนำ 7 อาหารป้องกันเบาหวานที่ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดระหว่างตั้งครรภ์ และช่วยลดการอักเสบภายในร่างกายได้ ตามนี้เลย

7 อาหารป้องกันเบาหวานที่ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด

1.ผลเบอร์รี่

ผลเบอร์รี่จะอุดมไปด้วยไฟเบอร์ วิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดการอักเสบ นอกจากจะมีประโยชน์และช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดแล้ว การวิจัยยังพบว่าผลของเบอร์รี่แทบทุกสายพันธุ์ ยังช่วยกำจัดกลูโคส ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานได้อีกด้วยค่ะ

2.โยเกิร์ตธรรมชาติ

โยเกิร์ตรสธรรมชาติจะอุดมไปด้วยโปรตีน สารอาหารที่จำเป็นและโปรไบโอติก ซึ่งมีบทบาทต่อสุขภาพกระดูกและภูมิคุ้มกัน การวิจัยแสดงให้เห็นว่าผู้ใหญ่ที่กินโยเกิร์ตเป็นประจำต่อเนื่องเป็นเวลา 4 สัปดาห์ จะมีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง เนื่องจากโยเกิร์ตสามารถเพิ่มระดับอินซูลินในร่างกายได้ นอกจากนี้ หากเป็นไปได้ 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 แนะนำให้รับประทานปลาเป็นประจำ เพื่อรักษาสมดุลโภชนาการและสุขภาพที่ดี

5.แอปเปิ้ล

แอปเปิลประกอบไปด้วยไฟเบอร์ที่ละลายน้ำได้ และส่วนประกอบที่มีคุณสมบัติในการต่อต้านอนุมูลอิสระจากพืชหลายชนิด เช่น เคอร์ซิติน กรดคลอโรเจนิก และกรดแกลลิก ส่วนประกอบเหล่านี้ล้วนมีคุณสมบัติในการช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และป้องกันโรคเบาหวานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6.ผลไม้รสเปรี้ยว

ผลไม้ออกรสเปรี้ยว 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 รับรองว่าคุณแม่จะปลอดภัยมากขึ้น

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

ประกาศ

บริษัท โมเดิร์น เอ สตีล จำกัด

วันที่ 11 พฤศจิกายน 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท โมเดิร์น เอ สตีล จำกัด ทะเบียนเลขที่ 0125560023689

ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้มีมติให้เรียนเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2569 ใน วันพฤหัสบดีที่ 26 พฤศจิกายน 2569 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานใหญ่ของบริษัทฯ เลขที่ 90/71 หมู่ที่ 12 ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 พิจารณาลงมติพิเศษเพิ่มทุนของบริษัทอีก 50,000,000.00 (ห้าสิบล้านบาทถ้วน) โดยการออกหุ้นสามัญใหม่ จำนวน 500,000 หุ้น (ห้าแสนหุ้น) มีมูลค่าหุ้นละ 100.00 (หนึ่งร้อยบาทถ้วน)

วาระที่ 3 พิจารณาให้เรียกชำระค่าหุ้นเพิ่มอีก 50,000,000 (ห้าสิบล้านบาทถ้วน)

วาระที่ 4 พิจารณามติพิเศษเพื่อแก้ไขเพิ่มเติมหนังสือบริคณห์สนธิ ข้อ. 5

วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่นๆ ถ้ามี

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบฉันทะให้ผู้อื่นไปประชุมแทน จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

ปิยธิดา วรเดชมงคล
(นางสาวปิยธิดา วรเดชมงคล)
กรรมการ

ประกาศเลิกบริษัท ปาณิสรา789 จำกัด

ด้วย บริษัท ปาณิสรา789 จำกัด ทะเบียนนิติบุคคลเลขที่ 0215565002581 ได้จดทะเบียนเลิกห้างหุ้นส่วนต่อนายทะเบียนหุ้นส่วนบริษัท เมื่อวันที่ 11 พฤศจิกายน 2569

บัดนี้ บริษัท ปาณิสรา789 จำกัด ได้เลิกกิจการแล้ว จึงขอประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน และขอแจ้งให้เจ้าหนี้ทั้งหลาย (ถ้ามี) ยื่นคำทวงหนี้ต่อผู้ชำระบัญชีภายในกำหนดเวลาตามกฎหมาย โดยติดต่อได้ที่

ผู้ชำระบัญชี: นายพจนกาญจน์ พิสุทธิไพศาล

ที่อยู่สำหรับติดต่อ: เลขที่ 4 ถนนเกาะกลอย ตำบลเชิงเนิน อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง

โทรศัพท์: 086-3393598

จึงประกาศมาให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ 11 พฤศจิกายน 2569

ลงชื่อ _____
(นายพจนกาญจน์ พิสุทธิไพศาล)
ผู้ชำระบัญชี

249 สื่อออนไลน์ | 249online.com | สำนักงานใหญ่ 90/71 หมู่ที่ 12 ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120 | โทร 02-909-2490 | อีเมล: news@249online.com
ปีที่ 12 ฉบับที่ 249 ประจำวันที่ 11 พฤศจิกายน พ.ศ. 2569 | ISSN: 2672-9318 | จำนวนพิมพ์ 1,500 เล่ม | พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ทันใจการพิมพ์ 93 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900 โทร 065-492-6324
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324

1

บริษัท ทรัพย์ตุฑา จำกัด

เลขที่ 50/496 ซอยเพ้ชรบุรี 6 แขวงบางขัน เขตดอนสามวา กรุงเทพมหานคร **Tax.ID. 0105564144880**

วันที่ 11 พฤศจิกายน 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 ใน วันที่ 16 พฤศจิกายน 2569 เวลา 9.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท ณ บ้านเลขที่ 50/496 ซอยเพ้ชรบุรี 6 แขวงบางขัน เขตดอนสามวา กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2569

วาระที่ 2 พิจารณาลงมติพิเศษเรื่องการเลิกบริษัท

วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้ชำระบัญชี

วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี

วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ขอแสดงความนับถือ

(.....)

นางกุลดัร วิสุทธิ์วงศ์ดำ

กรรมการ

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 สสช ๑๒/๒๕๖๒

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