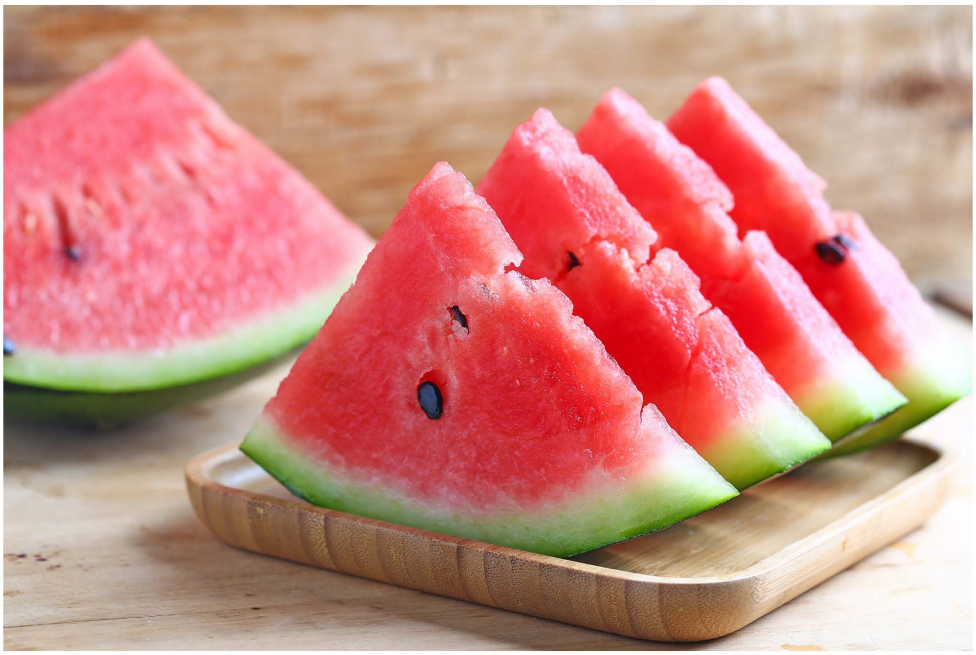
249 สื่อออนไลน์
249online.com
10 บาท
เชิญประชุมผู้ถือหุ้น วัตถุประสงค์ อนุมัติงบการเงิน เพิ่มทุน ลดทุน เลิกบริษัทจำกัด แจ้งเจ้าหนี้ลูกหนี้ แปรสภาพเป็นบริษัทจำกัด
ปีที่ 8 ฉบับที่ 2552 ประจำวันที่ 16 พฤศจิกายน พ.ศ. 2569 ใบอนุญาตพิมพ์ เลขที่ สสช 12/2562 ISSN 2672-9318

กินผลไม้หลังกินข้าว ทำไมผิดมหันต์ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกว่าที่คิด



การรับประทานผลไม้เป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพที่ดี แต่หลายคนอาจยังไม่ทราบว่าการกินผลไม้ให้ได้ประโยชน์สูงสุดนั้นมีเคล็ดลับอยู่ การกินผลไม้ตอนไหนก็ได้ตามใจชอบนั้นอาจไม่ใช่ทางเลือกที่ดีที่สุดเสมอไป แม้ว่าผลไม้จะเป็นอาหารที่มีประโยชน์มากมายและหลายคนคุ้นเคยกับการกินผลไม้ปิดท้ายมื้ออาหาร แต่การกินผลไม้ให้ถูกวิธีจะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

เหตุผลที่ไม่ควรกินผลไม้หลังอาหาร

-อาหารและผลไม้ผสมกันในกระเพาะ: เมื่อเราทานอาหารตามด้วยผลไม้ ผลไม้จะไม่สามารถผ่านไปยังลำไส้เล็กเพื่อย่อยได้ทันที เนื่องจากอาหารที่เรากินเข้าไปก่อนหน้านี้ยังอยู่ในกระเพาะและกำลังรอการย่อย ซึ่งกระบวนการย่อยอาหารนี้ใช้เวลานาน

-เกิดการหมักในกระเพาะ: การที่อาหารและผลไม้ปนกันอยู่ในกระเพาะเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดกระบวนการหมัก ซึ่งจะทำให้เกิดกรดและแก๊สในกระเพาะอาหาร

-อาการไม่สบายตัว: การเกิดแก๊สในกระเพาะอาหารจากกระบวนการหมัก จะทำให้เรารู้สึกแน่นท้อง จุกเสียด และอาจมีอาการเรอบ่อยขึ้น

-ได้รับสารอาหารไม่เต็มที่ : กินผลไม้หลังอาหารนอกจากทำให้ได้รับสารอาหารจากผลไม้ไม่เต็มที่ เนื่องจากผลไม้นั้นย่อยและผ่านจากกระเพาะไปสู่ลำไส้ได้อย่างรวดเร็วกว่าอาหารอื่นๆ

ทำไมต้องกินผลไม้ตอนท้องว่าง?

-ดูดซึมสารอาหารได้ดีที่สุด: การกินผลไม้ตอนท้องว่าง จะทำให้ร่างกายดูดซึมวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารจากผลไม้ได้อย่างเต็มที่

-ช่วยระบบขับถ่าย: ใยอาหารในผลไม้จะช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น

-ให้พลังงาน: ผลไม้เป็นแหล่งพลังงานที่ดี ช่วยให้ร่างกายสดชื่นและกระปรี้กระเปร่า

เหมาะสำหรับผู้ที่ควบคุมน้ำหนัก: ผลไม้มีปริมาณแคลอรี่ต่ำ แต่ให้ใยอาหารสูง ช่วยให้รู้สึกอิ่มนาน เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก

เวลาที่ดีที่สุดในการกินผลไม้:

-ช่วงเช้า: เป็นช่วงเวลาที่ร่างกายพร้อมที่จะดูดซึมสารอาหารจากผลไม้ได้ดีที่สุด

-ช่วงระหว่างมื้ออาหาร: การกินผลไม้เป็นอาหารว่างจะช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่

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

บริษัท บีทีเทรนด์ จำกัด

วันที่ 16 พฤศจิกายน 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท บีทีเทรนด์ จำกัด

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 24 พฤศจิกายน 2569 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 159/37 อาคารเสริมมิตร ทาวเวอร์ ห้อง 2301 ชั้น 23 ถนนสุขุมวิท 21 (อโศก) แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณารายการ เข้า – ออก

วาระที่ 2 พิจารณาแก้ไขเพิ่มเติมจำนวนหรือชื่อกรรมการที่ลงชื่อผูกพันบริษัท

วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวบุรฉิน เกิดมาน้อย)
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 ๒๗ 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