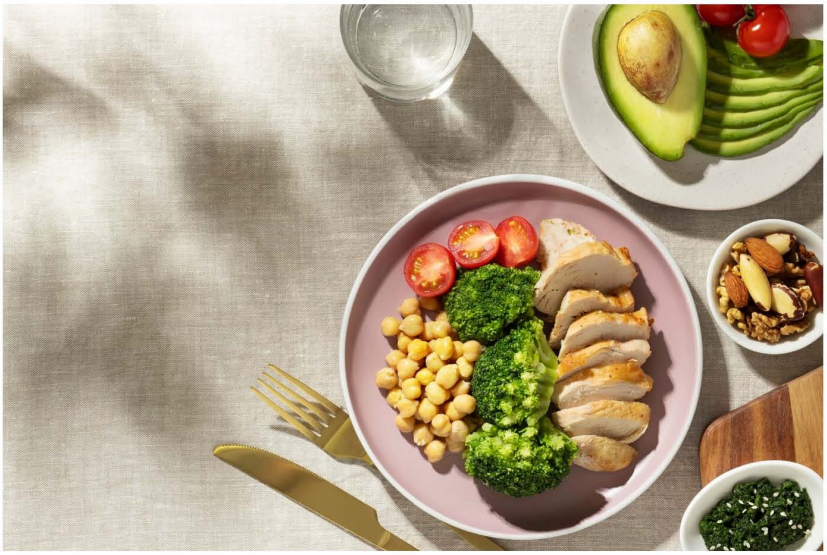
249 สื่อออนไลน์
249online.com
10 บาท
เชิญประชุมผู้ถือหุ้น วัตถุประสงค์ อนุมัติงบการเงิน เพิ่มทุน ลดทุน เลิกบริษัทจำกัด แจ้งเจ้าหนี้ลูกหนี้ แปรสภาพเป็นบริษัทจำกัด
ปีที่ 8 ฉบับที่ 2561 ประจำวันที่ 25 พฤศจิกายน พ.ศ. 2569 ใบอนุญาตพิมพ์ เลขที่ สสช 12/2562 ISSN 2672-9318

นักโภชนาการเผย อาหารสำหรับวัยทอง อะไรควรกิน อะไรควรเลี่ยง



เปลี่ยนแปลงไปอาจทำให้เกิดสิวและอารมณ์แปรปรวนในช่วงวัยรุ่น ฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ลดลงก็สามารถส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจได้อย่างรุนแรงเช่นกัน

ในช่วงวัยหมดประจำเดือน ผู้หญิงมักจะมีไขมันเพิ่มขึ้นพร้อมๆ กับการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ แต่ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ไขมันส่วนเกินที่จับต้องได้ แต่เป็นไขมันภายในช่องท้องที่ห่อหุ้มอวัยวะต่าง ๆ แทน “การเพิ่มขึ้นของไขมันภายในช่องท้องทำให้คุณมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และภาวะดื้ออินซูลิน ซึ่งอาจนำไปสู่โรคเบาหวาน” ฮัลเล ชาเพอร์สไตน์ นักโภชนาการคลินิกจาก Henry Ford Health กล่าว ข่าวดีคือ การรับประทานอาหารที่สมดุลซึ่งประกอบด้วยผัก ผลไม้ และธัญพืชไม่ขัดสีจำนวนมาก ไม่เพียงแต่จะช่วยป้องกันการเพิ่มน้ำหนัก แต่ยังอาจช่วยบรรเทาอาการของวัยหมดประจำเดือนได้อีกด้วย

ไม่ว่าคุณจะกำลังประสบกับอาการร้อนวูบวาบ นอนไม่หลับ หงุดหงิดง่าย หรืออาการอื่นๆ ที่รบกวน สิ่งที่คุณกินเข้าไปมีผลอย่างมากต่อความรุนแรงของอาการเหล่านี้ ฮัลเล ชาเพอร์สไตน์ นักโภชนาการคลินิกจาก Henry Ford Health กล่าวว่า “เมื่อระดับเอสโตรเจนเริ่มลดลง เราต้องใส่ใจมากขึ้นว่าเรากินอะไรและกินมากน้อยแค่ไหน เราต้องแน่ใจว่าได้รับสารอาหารที่หลากหลายเพื่อปกป้องกระดูกและอวัยวะสำคัญของเรา

อาหารที่วัยทองควรทาน

1.ผักและผลไม้ ผักและผลไม้หลายชนิดอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งช่วยป้องกันความเสียหายของเซลล์ ตัวอย่างเช่น ผักใบเขียวเข้ม เช่น ผักขม คะน้า และบรอกโคลี รวมถึงพริกหยวก มะเขือม่วง มะเขือเทศ และแครอท ผลไม้ที่มีสีสันสดใส เช่น มะม่วง เชอร์รี่ และเบอร์รี่ ก็อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพเช่นกัน

2.ปลาที่มีไขมัน การศึกษาหลายชิ้นเชื่อมโยงไขมันดีต่อหัวใจในปลา ซึ่งเรียกว่ากรดไขมันโอเมก้า-3 เข้ากับการปรับปรุงอารมณ์ และการทำงานของสมอง กรดไขมันโอเมก้า-3 ยังช่วยควบคุมระดับความดันโลหิตได้อีกด้วย ความดันโลหิตที่ปกติสามารถช่วยควบคุมอาการร้อนวูบวาบได้ ปลาที่มีไขมัน เช่น ปลาแซลมอน ยังเป็นหนึ่งในแหล่งอาหารเพียงไม่กี่ชนิดที่มีวิตามินดี ซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญสำหรับทั้งอารมณ์และสุขภาพของกระดูก

3.โปรตีน เพื่อช่วยให้ร่างกายของคุณแข็งแรงและมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง ควรรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น ปลา เนื้อสัตว์ ปีก ถั่ว ธัญพืช และเมล็ดพืช

4.อาหารฤทธิ์เย็น ซึ่งรวมถึงแอปเปิ้ล กล้วย ผักขม บรอกโคลี ไข่ และชาเขียว อาจช่วยให้คุณรู้สึกเย็นลงได้ ตามหลักการแพทย์แผนจีน ข้อดีเพิ่มเติมคือ อาหารเหล่านี้ล้วนอุดมไปด้วยสารอาหารและสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยต่อสู้กับโรคต่างๆ

5.น้ำ การดื่มน้ำให้เพียงพอในช่วงวัยหมดประจำเดือนเป็นสิ่งสำคัญมาก ไม่เพียงแต่จะช่วยควบคุมน้ำหนักของคุณเท่านั้น แต่ยังช่วยให้ร่างกายขับของเสียออก และดูดซึมสารอาหารได้ดีขึ้นอีกด้วย

อาหารที่วัยทองควรเลี่ยง

แม้ว่าการมุ่งเน้นไปที่การได้รับสารอาหารที่จำเป็นในช่วงวัยหมดประจำเดือนจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่การจำกัดอาหารที่อาจทำให้อาการแย่ลงก็สำคัญเช่นกัน ต่อไปนี้คืออาหารบางชนิดที่ควรระวัง

1.อาหารรสเผ็ด ไม่น่าแปลกใจที่อาหารรสเผ็ดจะทำให้ร้อนวูบวาบรุนแรงขึ้น หากคุณรู้สึกอุณหภูมิร่างกายสูงหรือมีภาวะความดันโลหิตสูง ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ด เช่น พริก พริกขี้หนู และพริกไทยดำ

2.เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การดื่มไวน์สักแก้วสองแก้วต่อสัปดาห์อาจจะไม่ส่งผลกระทบต่ออาการของคุณมากนัก แต่ถ้าคุณดื่มมากกว่าหนึ่งแก้วต่อวัน (ซึ่งคิดเป็นเบียร์ 12 ออนซ์ ไวน์ 5 ออนซ์ หรือเหล้า 1.5 ออนซ์) สุขภาพของคุณอาจแย่ลงได้ แอลกอฮอล์รบกวนการนอนหลับ และอาจทำให้อาการร้อนวูบวาบ ความวิตกกังวล หรือภาวะซึมเศร้ารุนแรงขึ้น หากการดื่มทำให้คุณควบคุมตัวเองไม่ได้และไปหาอาหารทาน อาจทำให้คุณน้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ด้วย

3.อาหารมันๆ ยกเว้นปลาที่มีไขมันและถั่ว ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงชนิดอื่นๆ เช่น อาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารทอด คุกกี้ เค้ก และขนมขบเคี้ยวสำเร็จรูป

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
เลิก มูลนิธิโรงเรียนสามัคคีบำรุง

ขอประกาศให้ทราบทั่วกันว่า ที่ประชุมกรรมการวิสามัญ ของมูลนิธิโรงเรียนสามัคคีบำรุง
ได้ตกลงให้เลิกมูลนิธิฯ นี้ ตั้งแต่วันที่ 24 พฤศจิกายน 2569 เป็นต้นไป
จึงขอประกาศให้บรรดาลูกหนี้และเจ้าหนี้ทั้งหลายของมูลนิธิฯ นี้ ได้โปรดติดต่อชำระหนี้ หรือ
ยื่นคำทวงหนี้ต่อข้าพเจ้า ณ สำนักงานเลขที่ 75 หมู่ที่ 4 โรงเรียนสามัคคีบำรุง ถนนสุขสวัสดิ์
ซอยสว่างคีลป์ แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร 10140

ประกาศ ณ วันที่ 25 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2569

นางวริญา ธีติภัทรพงศธร
ผู้ชำระบัญชี

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