

# ประกาศธุรกิจ

ปีที่ 7 ฉบับที่ 794 วันที่ 30 เมษายน 2569 เลขที่ใบอนุญาตจดทะเบียนการค้า สสช 17/2568 ISSN 2730-4019

## กินข้าวเวลาไหน อ้วนง่ายที่สุด? หลายคนพลาดทุกวันโดยไม่รู้ตัว

หลายคนพยายามคุมอาหาร ออกกำลังกายก็แล้ว แต่น้ำหนักกลับไม่ลดอย่างที่หวัง ทั้งที่กิน "เหมือนเดิม" ทุกอย่าง ปัญหาอาจไม่ได้อยู่ที่ว่า "กินอะไร" แต่อยู่ที่ "กินเมื่อไหร่" มากกว่า

เพราะร่างกายของเราไม่ได้เผาผลาญพลังงานเท่ากันตลอดทั้งวัน การเลือกเวลากินผิดจังหวะ อาจทำให้แคลอรีที่ควรถูกใช้ กลับกลายเป็นไขมันสะสมโดยไม่รู้ตัว

### ช่วงเวลาไหน "อ้วนง่าย" ที่สุด?

คำตอบคือ ช่วงดึก โดยเฉพาะหลัง 20:00 น. เป็นต้นไป

ช่วงเวลานี้ ระบบเผาผลาญของร่างกายเริ่มช้าลง ขณะที่กิจกรรมก็ลดลงตามไปด้วย ทำให้พลังงานที่ได้รับมีโอกาสถูกเก็บสะสมมากขึ้น แทนที่จะถูกนำไปใช้

นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับนาฬิกาชีวิตของร่างกาย ซึ่งควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ รวมถึงการเผาผลาญ เมื่อกินอาหาร "สวนจังหวะ" ร่างกาย ก็ยังมีแนวโน้มเก็บไขมันมากขึ้น

### ทำไมกินดึกถึงอ้วนง่าย?

#### 1. เผาผลาญลดลงตามธรรมชาติ

กลางคืนคือช่วงพักผ่อนของร่างกาย ไม่ใช่ช่วงใช้พลังงาน ทำให้แคลอรีถูกใช้ได้น้อยลง

#### 2. ฮอร์โมนหิว-อิมแปรปรวน

ฮอร์โมนอย่าง GHRELIN และ LEPTIN อาจทำงานผิดจังหวะ ทำให้เราหิวมากขึ้น และอิมยากขึ้นในช่วงดึก

#### 3. พฤติกรรม "กินเพลิน"

หลายคนกินไป ดูซีรีส์ไป ทำให้กินเกินโดยไม่รู้ตัว

### แล้วการ "งดข้าวเย็น" ช่วยได้จริงไหม?

คำตอบคือ "ไม่เสมอไป"

การงดมื้อเย็นอาจช่วยลดแคลอรีได้ในระยะสั้น แต่ถ้าทำให้หิวจัด แล้วไปกินหนักตอนดึก ก็ยิ่งแย่กว่าเดิม

สิ่งสำคัญไม่ใช่การงด แต่คือ การจัดเวลาและปริมาณให้เหมาะสม

### เวลากินแบบไหน "ช่วยคุมน้ำหนักได้จริง"

- กินมื้อเช้า ภายใน 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมงหลังตื่นนอน

- กินมื้อหลักให้ครบ (เช้า-กลางวัน-เย็น)
- มื้อเย็นควรกินก่อน 18:00-19:00 น.
- หากหิวดีก ให้เลือกของเบา ๆ แคลอรีต่ำ

### ทริคเลี่ยงอ้วนแบบไม่ต้องอด

- เลี่ยงการกินหลัง 6 โมงเย็น
- ถ้าจำเป็นต้องกินดีก เลือกโปรตีนหรืออาหารย่อยง่าย
- นอนให้พอ เพราะการนอนน้อยกระตุ้นความหิว
- อย่าปล่อยให้ตัวเองหิวจัดในตอนกลางวัน

### บทสรุป

“เวลา” มีผลกับน้ำหนักมากกว่าที่คิด ต่อให้กินอาหารเต็ม แต่ถ้ากินผิดช่วง ก็อาจทำให้อ้วนง่ายขึ้นโดยไม่รู้ตัว การปรับเวลาให้สอดคล้องกับร่างกาย ไม่เพียงช่วยควบคุมน้ำหนัก แต่ยังทำให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้นในระยะยาว

เพราะบางครั้ง...การลดน้ำหนัก ไม่ได้เริ่มจากการกินน้อยลง แต่อาจเริ่มจาก “กินให้ถูกเวลา” มากกว่า

แหล่งที่มา <https://www.sanook.com/money/950232/>

## ประกาศเลิกบริษัท

บริษัท ออลเฮลท์ (ประเทศไทย) จำกัด  
ทะเบียนเลขที่ 0105561045317

ขอประกาศให้ทราบโดยทั่วกันว่าที่ประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 ของบริษัท ออลเฮลท์ (ประเทศไทย) จำกัด ได้  
มีมติให้เลิกบริษัทฯ นี้ ตั้งแต่วันที่ 14 พฤษภาคม 2569 เป็นต้นไป

จึงประกาศให้บรรดาลูกหนี้และเจ้าหนี้ทั้งหลายของบริษัทฯ นี้ ได้โปรดติดต่อชำระหนี้หรือยื่นคำทวงหนี้ต่อข้าพเจ้า ณ  
สำนักงานของผู้ชำระบัญชีเลขที่ 188 ซอยสุขุมวิท 16 แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร ภายในกำหนด 7 วัน  
นับแต่วันประกาศเป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 30 เมษายน 2569

(นายสยาม เลิศคุณพิทักษ์ / นายรัชชัย ธนาวัฒน์วิภาค)  
ผู้ชำระบัญชี



PINTHONG LOGISTICS PARK CO., LTD  
บริษัท ปิ่นทอง โลจิสติกส์ พาร์ค จำกัด ทะเบียนเลขที่ 0205567051423  
264/1 หมู่ 2 ตำบลบึง อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี 20230 T. +66 (38) - 296334

บริษัท ปิ่นทอง โลจิสติกส์ พาร์ค จำกัด

วันที่ 30 เมษายน 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น

ด้วย คณะกรรมการบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 15 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2569 เวลา 15.00 น. ณ ห้องประชุม R1 อาคารปิ่นทอง เลขที่ 1009 ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- |           |                                      |
|-----------|--------------------------------------|
| วาระที่ 1 | พิจารณาลงมติพิเศษเรื่องการเลิกบริษัท |
| วาระที่ 2 | พิจารณาแต่งตั้งผู้ชำระบัญชี          |
| วาระที่ 3 | พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี (ถ้ามี)   |
| วาระที่ 4 | พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)          |

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตาม วัน เวลา และ สถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

- นายพีร์ ปัทมวรกุลชัย -  
กรรมการผู้มีอำนาจ



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน กส๑๗/๒๕๖๘

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด โดย นายวัชรินทร์ วิศิษฏ์วิโรดม เลขประจำตัวประชาชน ๓-๑๐๑๒-๐๒๓๔๕-๐๘-๔ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๕๐ ปี อาชีพ นักธุรกิจ ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๕๕/๑ หมู่ที่ - ซอย เอกชัย ๖๖ ถนน - แขวง / ตำบล คลองบางพราน เขต / อำเภอ บางบอน จังหวัด กรุงเทพมหานคร เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ ประกาศศรัทธา มีวัตถุประสงค์ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางด้านธุรกิจ ด้านบัญชี ภาษี ด้านกฎหมายและข่าวสารของบริษัทและบุคคลทั่วไป รับประกาศเชิญประชุมผู้ถือหุ้น เพิ่มทุน ลดทุน ย้ายที่ตั้ง เปลี่ยนแปลงกรรมการ ประกาศจ่ายเงินปันผล เลิกบริษัท ชำระบัญชี ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๑๑๗๕ รวมทั้งประกาศต่างๆ และโฆษณา

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายไม่แน่นอน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๒๙/๑๗๖ ชั้น - หมู่ที่ ๔ ซอย - ถนน สุขสวัสดิ์

แขวง / ตำบล บางพิง เขต / อำเภอ พระประแดง จังหวัด สมุทรปราการ

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๒๙/๑๗๖ ชั้น - หมู่ที่ ๔ ซอย - ถนน สุขสวัสดิ์

แขวง / ตำบล บางพิง เขต / อำเภอ พระประแดง จังหวัด สมุทรปราการ

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๒๙/๑๗๖ ชั้น - หมู่ที่ ๔ ซอย - ถนน สุขสวัสดิ์

แขวง / ตำบล บางพิง เขต / อำเภอ พระประแดง จังหวัด สมุทรปราการ

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

นายวัชรินทร์ วิศิษฏ์วิโรดม

เป็นผู้พิมพ์

นายวัชรินทร์ วิศิษฏ์วิโรดม

เป็นผู้โฆษณา

นายวัชรินทร์ วิศิษฏ์วิโรดม

เป็นบรรณาธิการ

บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๒๙ เดือน สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๖๘

(ลงชื่อ)

(นางสาวบุบผา ชูชาติ)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด สมุทรปราการ

กรมศิลปากร