

วิธีดูแลหลอดเลือดแดง

ลด

คอเลสเตอรอล ป้องกันสารพัดโรค

คอเลสเตอรอล คือ ไขมันชนิดหนึ่งที่จำเป็นต่อร่างกาย แต่หากมีมากเกินไปเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด



คอเลสเตอรอลเกาะบริเวณผนังหลอดเลือดทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก เสี่ยงไปเลี้ยงหัวใจไม่เพียงพอ



การสูบบุหรี่
ดื่มแอลกอฮอล์

มากเกินไป ส่งผลต่อระดับคอเลสเตอรอล ชัดขวางการทำงานของคอเลสเตอรอลชนิดที่ดีทำให้คอเลสเตอรอลส่วนเกินไม่สามารถล่าเสี่ยงไปยังตับได้ เป็นเหตุให้หลอดเลือดตีบและกลายเป็นโรคหลอดเลือดแดงแข็งในที่สุด



ขอบคุณข้อมูลจาก โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์
ติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมที่ www.dms.moph.go.th



แหล่งที่มา steptohealth.com/hkeep-your-arteries-healthy/



อาหาร

ที่มีคอเลสเตอรอลสูง

อาหารทะเล ทอด มัน เบเกอรี่
ควรรี้อยู่หรือทานในปริมาณที่พอดี



อาหาร

ที่มีคอเลสเตอรอลต่ำ

พืช ผัก ผลไม้ ปลา
เน้นการปรุงอาหารแบบต้ม นึ่ง ย่าง แทนการใช้ไขมัน



คอเลสเตอรอลควรบริโภค 300 มก./วัน

หมั่นออกกำลังกาย วันละ 30 นาที
ช่วยลดคอเลสเตอรอล



บริษัท บีวดีเอดจ์ กรุ๊ป (ไทยแลนด์) จำกัด

วันที่ 4 สิงหาคม 2563

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 4 / 2563

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท บีวดีเอดจ์ กรุ๊ป (ไทยแลนด์) จำกัด

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 4 / 2563

ในวันที่ 20 สิงหาคม 2563 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 72 ซอยอ่อนนุช 25 แขวงอ่อนนุช เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณาแก้ไขเพิ่มเติมวัตถุประสงค์ของบริษัท

วาระที่ 2 พิจารณาแก้ไขเพิ่มเติมหนังสือบริคณห์สนธิ ข้อ 3.(วัตถุประสงค์ของบริษัท)

วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพียงกันด้วย
จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ
(นางสาวรรรษา ตั้งนิมิตโชค)

กรรมการ