



InnoCare

"Innovate Your Health, Elevate Your Life."

**InnoCare**

**Comprehensive Vitality**

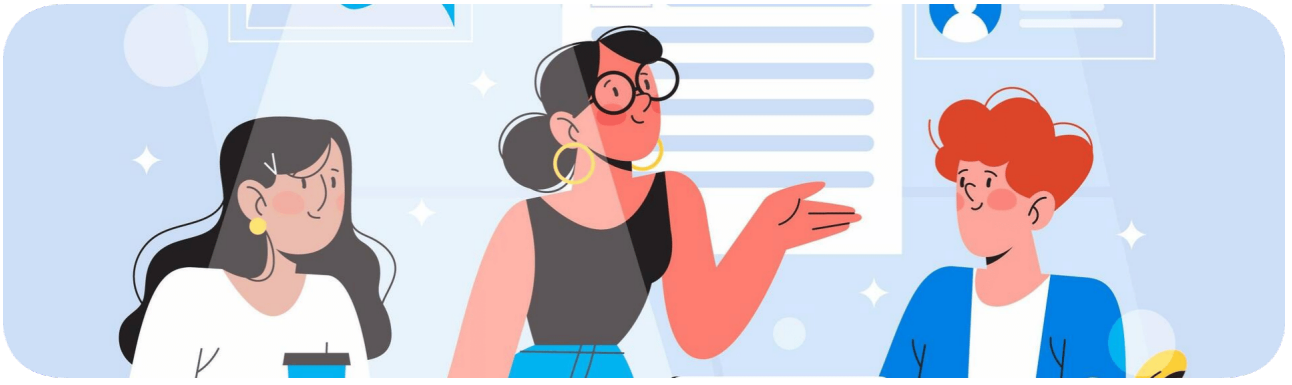
Name: Your Name

Test ID: IC-XXXX-XXXX

Test Date: DD.MM.YYYY

# สารบัญ

<b>คำอธิบายการวิเคราะห์ความไวต่อสิ่งต่างๆ</b>	<b>1</b>
การวิเคราะห์อาหาร	2
การวิเคราะห์วัตถุเจือปนอาหาร	6
การวิเคราะห์สิ่งแวดล้อม	10
การวิเคราะห์เครื่องสำอางและสารเคมีในครัวเรือน	13
<b>คำอธิบายการวิเคราะห์ความไม่สมดุล</b>	<b>15</b>
การวิเคราะห์โลหะหนัก	16
การวิเคราะห์สารอาหาร	20
การวิเคราะห์สุขภาพลำไส้และระบบย่อยอาหาร	26
การวิเคราะห์วิถีชีวิต	28
<b>คำอธิบายการวิเคราะห์สุขภาพโดยรวม</b>	<b>30</b>
การวิเคราะห์ผิวและการชะลอวัย	31
การวิเคราะห์กล้ามเนื้อและข้อต่อ	33
<b>บทสรุปรายงานผลวิเคราะห์</b>	<b>35</b>



## คำอธิบายการวิเคราะห์ความไวต่อสิ่งต่างๆ

ร่างกายมนุษย์ต้องเผชิญกับปัจจัยก่อความเครียดจากวิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่องจากการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจรบกวนความสามารถในการรักษาสมดุลและสุขภาพโดยรวม ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งคือการบริโภคอาหาร ซึ่งแม้จะเป็นแหล่งของสารอาหารที่จำเป็น แต่ก็อาจนำพาสารที่เป็นอันตราย เช่น สารกำจัดศัตรูพืชหรือสารตกค้างจากยา เข้าสู่ร่างกายได้ นอกจากนี้ การสัมผัสปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม อาทิ สารเคมีในครัวเรือนหรือรังสีแม่เหล็กไฟฟ้าในรูปแบบต่าง ๆ เช่น กระแสไฟฟ้า สัญญาณ Wi-Fi และสัญญาณจากโทรศัพท์มือถือ ยังอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ปัจจัยเหล่านี้อาจทำให้สุขภาพโดยรวมอ่อนแอลง และเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะต่าง ๆ เช่น ภาวะไวต่ออาหารหรือไวต่อสิ่งกระตุ้น (Sensitivity)

โดยทั่วไป ความไวต่อสิ่งต่างๆหรือภาวะที่ร่างกายตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นบางประการได้ไม่เหมาะสม เช่น ความไวต่ออาหารหรือความไวต่อสิ่งแวดล้อม มักมีจุดเริ่มต้นจากความไม่สมดุลภายในร่างกาย เมื่อความไม่สมดุลดังกล่าวสะสมหรือมีความรุนแรงมากขึ้น อาจส่งผลให้เกิดภาวะไวต่ออาหารและอาการไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ การทดสอบนี้ใช้ประเมินผลกระทบและความไม่สมดุลของรายการต่าง ๆ ที่มีต่อระดับพลังงานแม่เหล็กไฟฟ้าของร่างกาย โดยสามารถใช้เป็นเครื่องมือประกอบการทำความเข้าใจภาพรวมของสภาวะร่างกายได้ดียิ่งขึ้น เพื่อสนับสนุนการปรับโภชนาการ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

### เทคโนโลยี Bioresonance: แนวทางเสริมเพื่อทำความเข้าใจความไม่สมดุลและความไวต่อสิ่งต่างๆ

การตรวจของเราใช้เทคโนโลยี Bioresonance ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มการแพทย์ทางเลือกและการแพทย์เสริม (Complementary and Alternative Medicine) และได้รับการใช้อย่างแพร่หลายในประเทศตะวันตกมากกว่า 50 ปี เป็นการตรวจวิเคราะห์ด้วยคลื่นพลังงานแม่เหล็กไฟฟ้าเพื่อประเมินความไม่สมดุลของร่างกายผ่านข้อมูลจากเซลล์เส้นผม วิธีการตรวจนี้เป็นการทดสอบแบบไม่รุกราน ไม่ก่อให้เกิดความเจ็บปวด และไม่ส่งผลกระทบต่อร่างกายโดยตรง เทคโนโลยี Bioresonance นี้ช่วยให้สามารถระบุปัจจัยก่อความเครียดจากสิ่งแวดล้อมและปัจจัยภายในต่าง ๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของร่างกายได้

ผลการวิเคราะห์อย่างละเอียดจะให้ข้อมูลเชิงลึกเฉพาะบุคคล ช่วยให้เข้าใจถึงสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงและสิ่งที่ควรให้ความสำคัญ เพื่อสนับสนุนการดูแลสุขภาพ การฟื้นฟูสมดุลของร่างกาย และการส่งเสริมสุขภาพโดยรวมได้อย่างเหมาะสม แม่นยำ และตรงจุดมากยิ่งขึ้น

ข้อควรทราบ: การทดสอบนี้ไม่ใช่การตรวจทางการแพทย์ และไม่มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการวินิจฉัยโรค อย่างไรก็ตาม สามารถใช้เป็นการประเมินเสริมควบคู่กับการแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อช่วยให้เข้าใจสุขภาพโดยรวมและระดับพลังงานของร่างกายได้ดียิ่งขึ้น



## การวิเคราะห์อาหาร

### ความไวต่ออาหาร (Food Sensitivity) คืออะไร

ความไวต่ออาหารหรือภาวะไวต่ออาหารเกิดขึ้นเมื่อร่างกายมีความสามารถในการย่อยอาหารบางชนิดได้ไม่ดี อาจแสดงอาการ เช่น ท้องอืด ปวดท้อง มีแก๊ส ท้องเสีย ผื่น ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย หรือปวดข้อ อาการเหล่านี้มักเกิดขึ้นซ้ำหลังรับประทานอาหารหลายชั่วโมง และอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามเวลา

ภาวะไวต่ออาหารมักเกี่ยวข้องกับระบบย่อยอาหาร เช่น การผลิตเอนไซม์ย่อยอาหาร ไม่เพียงพอ การดูดซึมสารอาหารที่บกพร่อง หรือการตอบสนองไวต่อสารปรุงแต่งในอาหาร การบริโภคอาหารบางชนิดซ้ำๆ หรือในปริมาณมากเกินไปอาจเพิ่มภาระต่อระบบย่อยอาหารและก่อให้เกิด ความไม่สมดุลได้ ตัวอย่างเช่น การดื่มนม ในปริมาณมากเป็นประจำอาจทำให้ความสามารถในการย่อยแลคโตสลดลงตามเวลาและนำไปสู่ภาวะไม่ทนต่อน้ำตาล แลคโตส (Lactose intolerance)

### การแพ้สารอาหาร (Food Allergy) คืออะไร

ความไวต่ออาหารแตกต่างจากการแพ้สารอาหาร ซึ่งเป็นปฏิกิริยาของระบบภูมิคุ้มกัน และมักเกิดอาการอย่างรวดเร็ว อาการจากการแพ้สารอาหาร เช่น ลมพิษ อาการบวม หายใจลำบาก หรืออาเจียน การตรวจวินิจฉัยการแพ้สารอาหารต้องอาศัย การตรวจเลือด การทดสอบทางผิวหนัง หรือการตรวจทางการแพทยอื่นๆ และควรดำเนินการโดยแพทย์เท่านั้น

### หมายเหตุ

การทดสอบนี้ใช้สำหรับประเมินความไวต่ออาหารเท่านั้น ไม่ครอบคลุมการประเมินการแพ้สารอาหาร เนื่องจากการแพ้สารอาหารเกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน ขณะที่ความไวต่ออาหารส่งผลต่อระบบย่อยอาหาร ผลการตรวจจึงอาจแตกต่างกันได้ หากท่านสงสัยว่ามีอาการแพ้สารอาหารหรือมีประวัติการแพ้สารอาหาร หรือมีโรคประจำตัว ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ และหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นปัจจัยกระตุ้นต่อไป แม้รายงานฉบับนี้จะแสดงระดับความไวต่ออาหารก็ตาม

### คำอธิบายการแปลผล

รายการทั้งหมดที่ทดสอบจะได้รับการแบ่งระดับว่าร่างกายมีความไวต่อรายการนั้นอยู่ในระดับใด

- จุดสีแดง ● หมายถึง ร่างกายมีความไวต่อรายการนั้นในระดับสูง ควรลดการบริโภคหรือหลีกเลี่ยง การรับประทานเป็นระยะเวลา 4-6 สัปดาห์
- จุดสีเหลือง ● หมายถึง ร่างกายมีความไวต่อรายการนั้นในระดับปานกลาง ควรจำกัดปริมาณและความถี่ในการบริโภค และสังเกตการตอบสนองของร่างกาย
- จุดสีเขียว ● หมายถึง ร่างกายมีความไวต่อรายการนั้นในระดับต่ำ หรืออยู่ในระดับปกติ ไม่จำเป็นต้องดำเนินการใดเพิ่มเติม





# การวิเคราะห์อาหาร

- คูส คูส
- ฟาร์โร หรือ ข้าวสาลีโบราณ
- เส้นบะหมี่(ไข่)

## ธัญพืชและอาหารที่ปราศจากกลูเตน

- ข้าวกล้อง
- ข้าวบาสมัติ
- ข้าวป่า
- ข้าวฟ่าง
- ข้าวหอมมะลิ
- ข้าวโอ๊ต
- ข้าวโอ๊ตบด
- ข้าวไรซ์เบอร์รี่
- ควินัว
- บัควีท
- พงกล้วยดิบ
- วุ้นเส้น
- เส้นก๋วยเตี๋ยว
- เส้นขนมจีน
- แป้งข้าวโพด
- แป้งมะพร้าว
- แป้งอัลมอนต์

## สมุนไพรและเครื่องเทศ

- กระชาย
- กระวาน
- กะเพรา
- กานพลู
- ขิง
- ข่า
- จันทน์เทศ
- ตะไคร้
- ตะกั่ว
- ตะขอย
- ตะขอย
- ต้นมาร์จอแรม
- ตั้งเฒ่า
- พงกะหรี่ปั้ว
- พงปาปริก
- ผักชี
- ผักชีฝรั่ง
- ผักชีลาว
- พริกคาเยน
- พริกไทย
- ฟีนูกรีก หรือ เมล็ดลูกชด
- มะกรูด
- มิโอะ
- ยี่หระ หรือ เทียนขาว
- รากชะเอมเทศ
- รากอังกื
- รากโกฐเขมา
- วาซาบิ

- สะระแหน่
- อบเชย
- ออริกาโน่
- เคอร์คิวมิน
- เกียนสัตตบุษย์ หรือ เมล็ดของต้นอานิช
- เมล็ดมัสตาร์ด
- เสจ
- เห็ดหลินจือ
- แปะกาว
- โรสแมรี่
- โสม
- โหงวบีจี
- ใบกระวาน
- ใบหอมแขก
- ใบเตย
- ใบโหระพา
- โทม์

## พืชตระกูลถั่วและพัลส์

- ถั่วชิกพี
- ถั่วดำ
- ถั่วตาดำ
- ถั่วฝักยาว
- ถั่วพู
- ถั่วลันเตา
- ถั่วลิมา
- ถั่วเขียว
- ถั่วเลนทิล
- ถั่วเหลือง
- ถั่วแดงหลวง
- ถั่วแระญี่ปุ่น
- สะตอ

## เนื้อสัตว์และโปรตีนจากสัตว์

- ตับวัว
- ตับหมู
- ตับแกะ
- ตับไก่
- หัวใจไก่
- เนื้ออก
- เนื้อกระต่าย
- เนื้อกระต่ายป่า
- เนื้อกวาง
- เนื้อจระเข้
- เนื้อจิ้งจอก
- เนื้อลูกแกะ
- เนื้อวัว
- เนื้อหมู
- เนื้อหมูป่า
- เนื้อห่าน

- เนื้อเป็ด
- เนื้อแกะ
- เนื้อแกะโต
- เนื้อแพะ
- เนื้อไก่
- เนื้อไก่จวง
- เบคอน
- แหนม(หมู)
- ไช้ขาว
- ไช้กระดูก
- ไช้เป็ด
- ไช้แดง
- ไช้ไก่
- ไส้หมู

## ถั่วและเมล็ด

- ถั่วบราซิล
- ถั่วพิสตาชิโอ
- ถั่วพีแคน
- ถั่วมะคาเดเมีย
- ถั่วลิสง
- ถั่วอัลมอนต์
- มะพร้าว
- วอลนัท
- เกาลัด
- เมล็ดงา
- เมล็ดทานตะวัน
- เมล็ดผักโขม
- เมล็ดฟักทอง
- เมล็ดเจีย
- เมล็ดแฟล็กซ์ หรือ เมล็ดลินิน
- เมล็ดโกโก้
- เม็ดมะม่วงหิมพานต์
- เฮเซลนัท

## น้ำมันและเครื่องปรุงรส

- กะปิ
- ซอสถั่วเหลือง
- ซอสพริกศรีราชา
- ซอสมะเขือเทศ
- ซอสวูสเตอร์
- ซอสหอยนางรม
- ซอสออยซิน
- น้ำมันปลา
- น้ำมันข้าวโพด
- น้ำมันคาโนล่า
- น้ำมันงา
- น้ำมันดอกคำฝอย
- น้ำมันดอกทานตะวัน
- น้ำมันตับปลา
- น้ำมันถั่วเหลือง



# การวิเคราะห์อาหาร

- น้ำมันปาล์ม
- น้ำมันมะกอก
- น้ำมันมะพร้าว
- น้ำมันรำข้าว
- น้ำมันโอคาโด
- น้ำมันเรพซิด
- น้ำส้มสายชูบัลซามิก
- น้ำส้มสายชูใส
- ปลาร้า
- พริกแกง
- มายองเนส
- มาร์การีน
- เต้าเจี้ยว
- โทโกบัตเตอร์
- ไขมันวัว

## เบ็ดเตล็ด

- กิมจิ
- ชาวเคราท หรือ กะหล่ำปลีเปรี้ยว
- ดาร์กช็อกโกแลต
- นัตโตะ หรือ ถั่วเน่าญี่ปุ่น
- น้ำผึ้ง
- น้ำส้มสายชูหมักจากแอปเปิ้ล
- ยีสต์
- สาหร่าย
- สาหร่ายคอมบุ
- เต้าหู้
- เกมเบ้
- โมโนโซเดียมกลูตาเมต

## ผัก

- กระเจี๊ยบเขียว
- กระเทียม
- กระเทียมต้น
- กะหล่ำดอก
- กะหล่ำปลี
- ขมิ้นขาว
- ขมิ้นชัน
- ข้าวโพด
- คะน่ำจีน
- ชะอม
- ถั่วงอก
- บร็อกโคลี่
- ผักกระเฉด
- ผักกวางตุ้งไต้หวัน
- ผักกาดคอส
- ผักกาดแก้ว
- ผักตำลึง
- ผักบุ้ง
- ผักร็อคเก็ต
- ผักเคล

- ผักโขม
- พริกหวาน
- พาสลีย์
- ฟัก
- ฟักทอง
- มะกอก
- มะระ
- มะรุม
- มะเขือ
- มะเขือเทศ
- มันฝรั่ง
- มันเทศ
- รากบัว
- วอเตอร์เครส หรือ ผักสลัดน้ำ
- หน่อไม้
- หน่อไม้ฝรั่ง
- หอมหัวใหญ่
- หอมแดง
- หัวปึก
- หัวไชเท้าจีน
- อาร์ติโชค
- เซเลอรี หรือ ขึ้นฉ่ายฝรั่ง
- เผือก
- เห็ดชิตาเกะ หรือ เห็ดหอม
- เห็ดชิเมจิขาว
- เห็ดชิเมจิน้ำตาล
- เห็ดทรัฟเฟิล
- เห็ดนางรมหลวง
- เห็ดยานางิ
- เห็ดหูหนู
- เห็ดเข็มทอง
- เห็ดแชมปิญอง
- เห็ดแชมปิญองสีน้ำตาล
- แครอท
- แตงกวา
- แตง चुคินี
- ใบบัวบก
- ใบบะเดา
- ใบลี้นง
- ใบบองลัก



## การวิเคราะห์วัตถุเจือปนอาหาร

### วัตถุเจือปนอาหาร (Food Additives) คืออะไร

วัตถุเจือปนอาหารคือสารที่เติมลงในอาหารเพื่อปรับปรุงรสชาติ ลักษณะภายนอก เนื้อสัมผัส หรือเพื่อยืดอายุ การเก็บรักษา สารเหล่านี้อาจมาจากแหล่งธรรมชาติหรือผลิตขึ้นโดยการสังเคราะห์ ในการทดสอบนี้จะมีการประเมิน วัตถุเจือปนอาหารหลายประเภท เช่น สีผสมอาหาร สารเพิ่มรสชาติ สารให้ความหวาน สารต้านอนุมูลอิสระ อิมัลซิไฟเออร์ สารทำให้คงตัว และวัตถุกันเสีย เป็นต้น

แม้ว่าวัตถุเจือปนอาหารส่วนใหญ่จะมีความปลอดภัยและอยู่ภายใต้การควบคุมอย่างเข้มงวดแต่สารบางชนิดอาจมีผลกระทบต่อสุขภาพ และก่อให้เกิดอาการในผู้ที่มีความไวต่อสารเหล่านี้ เนื่องจากอุตสาหกรรมอาหารสมัยใหม่มีการใช้ วัตถุเจือปนอาหารเพิ่มมากขึ้น การทราบว่าวัตถุเจือปนชนิดใดอาจส่งผลเสียต่อร่างกายจะช่วยให้สามารถตัดสินใจ หลีกเลี่ยงได้อย่างเหมาะสม และลดการบริโภคอาหารแปรรูป

### หมายเหตุ

การทดสอบนี้ใช้สำหรับประเมินความไวต่อวัตถุเจือปนอาหารเท่านั้น ไม่ครอบคลุมการประเมินการแพ้วัตถุเจือปนอาหาร เนื่องจากการแพ้เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน ขณะที่ความไวต่อวัตถุเจือปนอาหารส่งผลต่อระบบย่อยอาหาร ผลการตรวจจึงอาจแตกต่างกันได้ หากท่านสงสัยว่ามีอาการแพ้วัตถุเจือปนอาหารหรือมีประวัติการแพ้หรือมีโรคประจำตัว ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และหลีกเลี่ยงอาหารหรือสารที่เป็นปัจจัยกระตุ้นต่อไปแม้รายงานฉบับนี้จะแสดงระดับความไวต่ำก็ตาม

### คำอธิบายการแปลผล

รายการทั้งหมดที่ทดสอบจะได้รับการแบ่งระดับว่าร่างกายมีความไวต่อรายการนั้นอยู่ในระดับใด

- จุดสีแดง ● หมายถึง ร่างกายมีความไวต่อรายการนั้นในระดับสูง ควรหลีกเลี่ยงการบริโภควัตถุเจือปนอาหารที่ระบุ และเลือกบริโภคอาหารที่ผ่านการแปรรูปน้อย
- จุดสีเหลือง ● หมายถึง ร่างกายมีความไวต่อรายการนั้นในระดับปานกลาง ควรจำกัดปริมาณและความถี่ในการบริโภค และสังเกตการตอบสนองของร่างกาย
- จุดสีเขียว ● หมายถึง ร่างกายมีความไวต่อรายการนั้นในระดับต่ำ หรืออยู่ในระดับปกติ ไม่จำเป็นต้องดำเนินการใดเพิ่มเติม



# การวิเคราะห์วัตถุเจือปนอาหาร

## สารควบคุมความเป็นกรด

- INS 329 แมกนีเซียมดีแอล-แล็กเตต
- INS 343(i) แมกนีเซียมไดไฮโดรเจนฟอสเฟต
- INS 365 โซเดียมฟูมาเรต
- INS 500(i) โซเดียมคาร์บอเนต
- INS 501(ii) โพแทสเซียมไฮโดรเจนคาร์บอเนต
- INS 503(ii) แอมโมเนียมไฮโดรเจนคาร์บอเนต
- INS 504(ii) แมกนีเซียมไฮดรอกไซด์คาร์บอเนต
- INS 507 กรดไฮโดรคลอริก
- INS 514(i) โซเดียมซัลเฟต
- INS 515(i) โพแทสเซียมซัลเฟต
- INS 516 แคลเซียมซัลเฟต
- INS 523 อะลูมิเนียมแอมโมเนียมซัลเฟต
- INS 524 โซเดียมไฮดรอกไซด์
- INS 525 โพแทสเซียมไฮดรอกไซด์
- INS 526 แคลเซียมไฮดรอกไซด์
- INS 527 แอมโมเนียมไฮดรอกไซด์
- INS 528 แมกนีเซียมไฮดรอกไซด์
- INS 529 แคลเซียมออกไซด์
- INS 530 แมกนีเซียมออกไซด์
- INS 541(i) โซเดียมอะลูมิเนียมฟอสเฟตสภาพกรด
- INS 575 กลูโคโน เดลตา-แล็กโทน
- INS 577 โพแทสเซียมกลูโคเนต
- INS 578 แคลเซียมกลูโคเนต

## สารป้องกันการจับเป็นก้อน

- INS 381 เพรร์ริกแอมโมเนียมซิงเกตร
- INS 421 แมนนิทอล
- INS 470(i) กลุ่มเกลือแอมโมเนียมแคลเซียม โพแทสเซียม และโซเดียมของกรดโมริสติก แพลมิติก และสเตียริก
- INS 470(iii) แมกนีเซียมสเตียเรต
- INS 535 โซเดียมเพอร์โรโซยานด์
- INS 536 โพแทสเซียมเพอร์โรโซยานด์
- INS 538 แคลเซียมเพอร์โรโซยานด์
- INS 542 โบนฟอสเฟต
- INS 551 ซิลิโคนไดออกไซด์ออสติฐาน
- INS 552 แคลเซียมซิลิเกต
- INS 553(i) แมกนีเซียมซิลิเกตสังเคราะห์
- INS 553(iii) กัลก
- INS 554 โซเดียมอะลูมิเนียมซิลิเกต

## สารต้านอนุมูลอิสระ

- INS 225 โพแทสเซียมซัลไฟต์
- INS 300 กรดแอสคอร์บิก
- INS 301 โซเดียมแอสคอร์เบต
- INS 302 แคลเซียมแอสคอร์เบต
- INS 304 แอสคอร์บิลแพลมิต
- INS 307a ดี-แอลฟา-โทคอเฟอรอล
- INS 310 โพรพิลแกลเลต
- INS 315 กรดอีริทอร์บิก
- INS 316 โซเดียมอีริทอร์เบต
- INS 319 เทอร์เชียรีบิวทิลไฮโดรควิโนน
- INS 320 บิวทิลเลเทอไฮดรอกซีแอนนิโซล
- INS 321 บิวทิลเลเทอไฮดรอกซีโทลูอิน
- INS 322(i) เลซิทีน
- INS 325 โซเดียมแล็กเตต
- INS 326 โพแทสเซียมแล็กเตต
- INS 327 แคลเซียมแล็กเตต
- INS 330 กรดซิทริก
- INS 331(i) โซเดียมไดไฮโดรเจนซิงเกตร
- INS 332(i) โพแทสเซียมไดไฮโดรเจนซิงเกตร
- INS 333(iii) ไทรแคลเซียมซิงเกตร
- INS 334 กรดแอส (+)-ทาร์ทริก
- INS 335(ii) โซเดียมแอส(+)-ทาร์เทรต
- INS 336(i) มอนโพแทสเซียมทาร์เทรต
- INS 337 โพแทสเซียมโซเดียมแอส(+)-ทาร์เทรต
- INS 338 กรดฟอสฟอริก
- INS 339(iii) ไทรโซเดียมฟอสเฟต
- INS 340(i) โพแทสเซียมไดไฮโดรเจนฟอสเฟต
- INS 341(i) แคลเซียมไดไฮโดรเจนฟอสเฟต
- INS 341(iii) ไทรแคลเซียมฟอสเฟต
- INS 350(i) โซเดียมไฮโดรเจนดีแอล-มาเลต
- INS 352(ii) ดีแอล-แคลเซียมมาเลต
- INS 355 กรดอะดีปิก
- INS 363 กรดซิทริก
- INS 380 ไทรแอมโมเนียมซิงเกตร
- INS 385 แคลเซียมไดโซเดียมเอทิลีนไดเอมีนเททระเอซเทต

- INS 386 ไดโซเดียมเอทิลีนไดเอมีนเททระเอซเทต
- INS 512 สแตนนัสคลอไรด์

## สารเพิ่มปริมาณ

- INS 404 แคลเซียมแอลจินเนต
- INS 405 โพรพิลีนไกลคอลแอลจินเนต
- INS 406 อะการ์
- INS 407 แครร์ราจีแนน
- INS 407a สหรัยทะเลยูชีวมาแปรรูป
- INS 414 กัมอะราบิก
- INS 462 เอทิลเซลลูโลส

## สารช่วยทำลาย หรือช่วยพา

- INS 1400 เดกซ์ทรินจากสตาร์ชคั่ว
- INS 1520 โพรพิลีนไกลคอล
- INS 425 แป้งหัวบุก
- INS 459 บีตา-ไซโคลเดกซ์ทริน
- INS 907 ไฮโดรจีเนท โพลี-1-ดีเซนเนส

## สี

- INS 100 เคอร์คูมิน
- INS 101(i) โรโบเฟลวินสังเคราะห์
- INS 101(ii) โรโบเฟลวิน 5'-ฟอสเฟตโซเดียม
- INS 102 คาร์ตราซีน
- INS 104 คิวโนลีนเฮลโลว์
- INS 110 ซันเซตเฮลโลว์เอฟซีเอฟ
- INS 120 คาร์มิน
- INS 122 เอโซรูบีน
- INS 123 อะมาแรนท์
- INS 124 ปองโซ 4 อาร์
- INS 127 อีริโทรซิน
- INS 129 แอลลูรา เรด เอซี
- INS 132 อินดีโกทิน
- INS 133 บริลเลียนต์ บลู เอฟซีเอฟ
- INS 140 คลอโรฟิลล์
- INS 141(i) กลุ่มสารประกอบเชิงซ้อนของคอปเปอร์กับคลอโรฟิลล์
- INS 150a คาราเมลกลุ่ม 1 - คาราเมลธรรมดา
- INS 150b คาราเมลกลุ่ม 2 - คาราเมลซัลไฟต์
- INS 150c คาราเมลกลุ่มที่ 3 - แอมโมเนียมคาราเมล
- INS 150d คาราเมลกลุ่มที่ 4 - ซัลไฟต์แอมโมเนียมคาราเมล
- INS 151 บริลเลียนต์ แบลค



# การวิเคราะห์วัตถุเจือปนอาหาร

- INS 155 บราวน์ เอซท์
- INS 160a(iii) บีตา-แคโรทีนจากราบลาเคสเลีย ไทรสปอรา
- INS 160b(ii) สารสกัดเมล็ดค้ำแสดงที่มีนอร์บิกซิน
- INS 160c(ii) สารสกัดปาปริก้า
- INS 160d(iii) โลโคพีนจากราบลาเคสเลีย ไทรสปอรา
- INS 160f เอทิลเอสเทอร์ของกรดบีตา-เอโพ-8'-แคโรทีโนอิก
- INS 161b(i) ลูทีนจากดอกดาวเรือง
- INS 162 สีแดงหัวบีต
- INS 163(ii) สารสกัดเปลือกผลองุ่น
- INS 170(i) แคลเซียมคาร์บอเนต
- INS 171 โทเทเนียมไดออกไซด์
- INS 172(ii) ไอรอนออกไซด์, สีแดง
- INS 579 เพอร์ริส กลูโคเนต
- INS 585 เพอร์ริส แล็กเตต

## อิมัลซิไฟเออร์

- INS 1401 แอซิดทรีเทดสตาร์ช
- INS 1402 แอลคาไลน์ทรีเทดสตาร์ช
- INS 1403 บลิสต์สตาร์ช
- INS 410 คาร์บอนบีนกัม
- INS 412 กัวร์กัม
- INS 413 ทรากาแคนท์กัม
- INS 415 แซนแทนกัม
- INS 416 คารายากัม
- INS 427 แคสซีกัม
- INS 430 พอลิออกซิเอทิลีน (8) สเตียเรต)
- INS 431 พอลิออกซิเอทิลีน (40) สเตียเรต)
- INS 432 พอลิออกซิเอทิลีน (20)ซอร์บิแทนมอโนสเตียเรต)
- INS 433 พอลิออกซิเอทิลีน (20)ซอร์บิแทนมอโนโอเลอเต)
- INS 434 พอลิออกซิเอทิลีน (20)ซอร์บิแทนมอโนแพลมิเทต)
- INS 435 พอลิออกซิเอทิลีน (20)ซอร์บิแทนมอโนสเตียเรต)
- INS 436 พอลิออกซิเอทิลีน (20)ซอร์บิแทนไทรสเตียเรต)
- INS 440 เพ็กทิน
- INS 442 เกลือแอมโมเนียมของกรดฟอสฟาติก
- INS 444 ซูโครสแอซเทตไฮโซบิวทิเรต
- INS 445(iii) เอสเทอร์ของกลีเซอรอลจากวูดโรซิน
- INS 450(i) ไดโซเดียมไดฟอสเฟต

- INS 450(ii) ไทรโซเดียมไดฟอสเฟต
- INS 450(iii) เทตระโซเดียมไดฟอสเฟต
- INS 451(i) เพนทะโซเดียมไทรฟอสเฟต
- INS 452(i) โซเดียมพอลิฟอสเฟต
- INS 460(i) โมโครคริสทาลไลน์เซลลูโลส
- INS 461 เมทิลเซลลูโลส
- INS 463 ไฮดรอกซีโพรพิลเซลลูโลส
- INS 464 ไฮดรอกซีโพรพิลเมทิลเซลลูโลส
- INS 465 เมทิลเอทิลเซลลูโลส
- INS 466 โซเดียมคาร์บอกซิเมทิลเซลลูโลส
- INS 471 มอนและไดกลีเซอไรด์ของกรดไขมัน
- INS 472a เอสเทอร์ของกลีเซอรอลของกรดแอซติกและกรดไขมัน
- INS 472b เอสเทอร์ของกลีเซอรอลของกรดแล็กติกและกรดไขมัน
- INS 472c เอสเทอร์ของกลีเซอรอลของกรดซิทริกและกรดไขมัน
- INS 472e เอสเทอร์ของกลีเซอรอลของกรดโดเดซิลคาร์บอเนตและกรดไขมัน
- INS 473 ซูโครสเอสเทอร์ของกรดไขมัน
- INS 474 ซูโครสลิเซอไรด์
- INS 475 พอลิกลีเซอรอลเอสเทอร์ของกรดไขมัน
- INS 476 พอลิกลีเซอรอลเอสเทอร์ของกรดริซิโนเลอิกที่ถูกอินเทอร์เอสเทอริไฟด์
- INS 477 โพรพิลีนไกลคอลเอสเทอร์ของกลุ่มกรดไขมัน
- INS 479 น้ำมันตัวเหลืองซึ่งถูกออกซิไดซ์ที่อุณหภูมิสูงแล้วทำปฏิกิริยากับกลุ่มมอโนและไดกลีเซอไรด์ของกรดไขมัน
- INS 481(i) โซเดียมสเตียโรอิลแล็กทิลเลต
- INS 482(i) แคลเซียมสเตียโรอิลแล็กทิลเลต
- INS 491 ซอร์บิแทนมอโนสเตียเรต
- INS 492 ซอร์บิแทนไทรสเตียเรต
- INS 493 ซอร์บิแทนมอโนโอเลอเต
- INS 494 ซอร์บิแทนมอโนโอเลอเต
- INS 495 ซอร์บิแทนมอโนแพลมิเทต

## สารทำให้แน่น

- INS 508 โฟแทสเซียมคลอไรด์
- INS 509 แคลเซียมคลอไรด์
- INS 511 แมกนีเซียมคลอไรด์
- INS 518 แมกนีเซียมซัลเฟต
- INS 620 กรดแอล(+)-กลูตามิก

## สารเพิ่มรสชาติ

- INS 621 มอนโซเดียมแอล-กลูตามेट
- INS 622 มอนโพแทสเซียมแอล-กลูตามेट
- INS 623 แคลเซียมได-แอล-กลูตามेट
- INS 624 มอนแอมโมเนียมแอล-กลูตามेट
- INS 625 แมกนีเซียมได-แอล-กลูตามेट
- INS 626 กรด 5' กัวโนลิก
- INS 627 ไดโซเดียม 5'-กัวโนเลต
- INS 628 ไดโพแทสเซียม 5'-กัวโนเลต
- INS 629 แคลเซียม 5'-กัวโนเลต
- INS 630 กรด 5' ไอโนซีนิก
- INS 631 ไดโซเดียม 5' ไอโนซิเนต
- INS 632 โพแทสเซียม 5'-ไอโนซิเนต
- INS 633 แคลเซียม 5'-ไอโนซิเนต
- INS 634 แคลเซียม 5'-ไรโบนิวคลีโอไทด์
- INS 635 ไดโซเดียม 5'-ไรโบนิวคลีโอไทด์
- INS 636 มอลทอล
- INS 640 โกลซีน
- INS 900a พอลิไดเมทิลซิลอกเซน
- INS 901 ซีฟิ่ง
- INS 902 แคนเดซิลลาแวกซ์
- INS 903 คาร์เนบาแวกซ์

## สารปรับปรุงคุณภาพแป้ง

- INS 510 แอมโมเนียมคลอไรด์
- INS 920 แอล-ซีสเทอีนไฮโดรคลอไรด์
- INS 925 คลอรีน
- INS 927a เอโซโดคาร์โบนาไมด์

## สารกันเสีย

- INS 200 กรดซอร์บิก
- INS 202 โพแทสเซียมซอร์เบต
- INS 203 แคลเซียมซอร์เบต
- INS 210 กรดเบนโซอิก
- INS 211 โซเดียมเบนโซเอต



# การวิเคราะห์วัตถุเจือปนอาหาร

- INS 212 โพลีเอทิลีนเบนโซเอต
- INS 213 แคลเซียมเบนโซเอต
- INS 214 เอทิลพารา-ไฮดรอกซีเบนโซเอต
- INS 218 เมทิลพารา-ไฮดรอกซีเบนโซเอต
- INS 220 ซัลเฟอร์ไดออกไซด์
- INS 221 โซเดียมซัลไฟต์
- INS 222 โซเดียมไฮโดรเจนซัลไฟต์
- INS 223 โซเดียมเมทาไบซัลไฟต์
- INS 224 โพลีเอทิลีนเมทาไบซัลไฟต์
- INS 231 ออร์โท-เฟนิลฟีนอล
- INS 232 โซเดียมออร์โท-เฟนิลฟีนอล
- INS 234 ไนซีน
- INS 235 นาทาไมซิน
- INS 239 เฮกซะเมทิลซีนเทรอะมีน
- INS 242 โดเมทิล โดคาร์บอนเนต
- INS 249 โพลีเอทิลีนไนไตรต์
- INS 250 โซเดียมไนไตรต์
- INS 251 โซเดียมไนเตรต
- INS 252 โพลีเอทิลีนไนเตรต
- INS 260 กรดแอสซิก
- INS 261(j) โพลีเอทิลีนแอสซิก
- INS 262(i) โซเดียมแอสซิก
- INS 263 แคลเซียมแอสซิก
- INS 270 กรดแอล-, ดี-, และ ดีแอล-แล็กติก
- INS 280 กรดโพธิโอนิก
- INS 281 โซเดียมโพธิโอนเนต
- INS 282 แคลเซียมโพธิโอนเนต
- INS 283 โพลีเอทิลีนโพธิโอนเนต
- INS 290 คาร์บอนไดออกไซด์
- INS 296 กรดดีแอล-มาลิก
- INS 297 กรดฟูมาริก
- INS 928 เบนโซอิลเพอร์ออกไซด์
- INS 1202 พอลิไวนิลพริโรลิโดนที่ไม่ละลาย
- INS 1404 ออกซิไดซ์ดีสตาร์ช
- INS 1410 โมโนสตาร์ชฟอสเฟต
- INS 1412 ไดสตาร์ชฟอสเฟต
- INS 1413 ฟอสเฟตไดสตาร์ชฟอสเฟต
- INS 1414 แอซิกเลเทตไดสตาร์ชฟอสเฟต
- INS 1420 สตาร์ชแอซิก
- INS 1422 แอซิกเลเทตไดสตาร์ชอะดิเพต
- INS 1440 ไฮดรอกซีโพรพิลสตาร์ช
- INS 1450 สตาร์ชโซเดียมออกทีนิลซัคซิเนต
- INS 1505 ไทรเอทิลซิงเตรีต
- INS 1518 ไทรเอซิทิน
- INS 941 ไนโตรเจน
- INS 942 ไนทรัสออกไซด์
- INS 950 แอซีซัลเฟมโพลีเอทิลีน
- INS 951 แอสพาร์เทม
- INS 952(i) กรดซัยคลามิก
- INS 953 ไอโซมอลต์
- INS 954(i) แซ็กคาริน
- INS 957 ทอมาทิน
- INS 964 พอลิไกลซอลโซลไซรัป
- INS 965(ii) มัลทิทอลโซลไซรัป
- INS 966 แล็กทอล
- INS 967 โซลิตอล
- INS 999(i) สารสกัดควิลลาญาแบบชนิด 1

## สารทำให้คงตัว

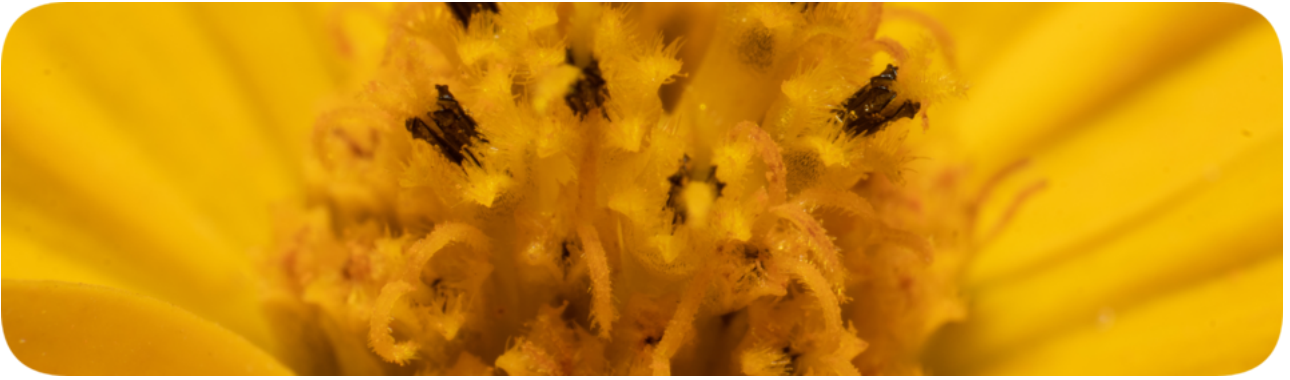
- INS 417 ทารากัม
- INS 418 เจลแลนกัน
- INS 420(ii) ซอร์บิทอลไซรัป
- INS 468 ครอสส์-ลิงเคดโซเดียมคาร์บอกซีเมทิลเซลลูโลส
- INS 469 โซเดียมคาร์บอกซีเมทิลเซลลูโลสชนิดย่อยสลายด้วยเอนไซม์
- INS 576 โซเดียมกลูโคเนต

## สารให้ความหวาน

- INS 1200 พอลิเดกซ์โทรส
- INS 1201 พอลิไวนิลพริโรลิโดน

## สารให้ความข้นเหนียว

- INS 1204 พัลลูแลน
- INS 400 กรดแอลจินิก
- INS 401 โซเดียมแอลจินิก
- INS 402 โพลีเอทิลีนแอลจินิก
- INS 403 แอมโมเนียมแอลจินิก
- INS 422 กลีเซอรอล



## การวิเคราะห์สิ่งแวดล้อม

### ความไวต่อสิ่งแวดล้อม (Environmental Sensitivity) คืออะไร

ความไวต่อสิ่งแวดล้อมหรือภาวะที่ร่างกายไวต่อสิ่งแวดล้อมนั้นอาจเกิดจากพืช แมลง หรืออนุภาคในอากาศ เช่น ฝุ่นละออง ซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถฟุ้งกระจายในอากาศและส่งผลกระทบต่อผิวหนังและระบบทางเดินหายใจ การสัมผัสกับอนุภาคเหล่านี้ อาจก่อให้เกิดอาการ เช่น ผิวหนังระคายเคือง ผื่น คัดจมูก ปวดศีรษะ หรืออ่อนเพลีย

การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศเป็นปัจจัยที่พบบ่อยในการกระตุ้นอาการความไวต่อสิ่งแวดล้อม อย่างไรก็ตาม สาเหตุที่แท้จริงมักไม่ได้มาจากสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงโดยตรง แต่เกิดจากอนุภาคในอากาศที่เพิ่มขึ้นจากลมแรง และความชื้นที่เปลี่ยนแปลง ผู้ที่มีความไวต่อสิ่งแวดล้อมควรลดเวลาการอยู่นอกอาคาร ปิดประตูและหน้าต่างและใช้เครื่องฟอกอากาศ โดยเฉพาะในช่วงที่สภาพอากาศเปลี่ยนแปลงหรือการออกดอกของพืชตามฤดูกาล

### หมายเหตุ

การทดสอบนี้ใช้สำหรับประเมินความไวต่อสิ่งแวดล้อมเท่านั้น ไม่ครอบคลุมการประเมินการแพ้ปัจจัยในสิ่งแวดล้อม เนื่องจากการแพ้เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน ขณะที่ความไวต่อสิ่งแวดล้อมส่งผลกระทบต่อผิวหนังหรือระบบทางเดินหายใจ ผลการตรวจจึงอาจแตกต่างกันได้ หากท่านมีประวัติการแพ้ มีโรคระบบทางเดินหายใจ หรือข้อกังวลด้านสุขภาพ ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้นที่ทราบอยู่แล้ว แม้รายงานฉบับนี้จะแสดงระดับความไวต่ำก็ตาม

### คำอธิบายการแปลผล

รายการทั้งหมดที่ทดสอบจะได้รับการแบ่งระดับว่าร่างกายมีความไวต่อรายการนั้นอยู่ในระดับใด

- จุดสีแดง ● หมายถึง ร่างกายมีความไวต่อรายการนั้นในระดับสูง ควรลดการสัมผัสให้น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ และดำเนินมาตรการที่เหมาะสมเพื่อลดการรับเข้าสู่ร่างกาย
- จุดสีเหลือง ● หมายถึง ร่างกายมีความไวต่อรายการนั้นในระดับปานกลาง ควรจำกัดการสัมผัส และติดตามอาการหรือการตอบสนองของร่างกาย
- จุดสีเขียว ● หมายถึง ร่างกายมีความไวต่อรายการนั้นในระดับต่ำ หรืออยู่ในระดับปกติ ไม่จำเป็นต้องดำเนินการใดเพิ่มเติม



# การวิเคราะห์สิ่งแวดล้อม

## สัตว์และแมลง

- ขนกระท่าย
- ขนห่าน
- ขนเป็ด
- ขนแกะ
- ขนแพะ
- ตัวต่อ
- นกคีรีบุณ
- นกพิราบ
- นกหงส์หยก
- ผึ้ง
- ยุง
- ด้วง
- สุนัข
- หนู(ขนาดเล็ก)
- หนู(ขนาดใหญ่)
- หนูตะเภา
- ม้า
- แมว
- แฮมสเตอร์

## ไม้ดอก

- กระดังงา
- กระเจี๊ยบแดง
- กล้วยไม้สกุลหวาย
- กุหลาบ
- กามกุ่ม
- ขี้เหล็ก
- คัลลูน่า
- คาโมไมล์
- จำปา
- จำปี
- ชบา
- ชมพู่
- ชวนชม
- ดอกคามิเลีย
- ดอกซากุระ
- ดอกช่อกลิ่น
- ดอกดาวเรือง
- ดอกทานตะวัน
- ดอกทิวลิป
- ดอกนาร์ซิสซัส
- ดอกพริมโรส
- ดอกสร้อยทอง
- ดอกสายน้ำผึ้ง
- ดอกเข็ม
- ดอกแค
- ดอกแอสเตอร์
- ดอกแอสเตอร์เบลเยียม
- ดอกโบตั๋น

- ดอกไฟเออร์วีด
- ดอกไฮยาซินธ์
- ดาหลา
- ต้อยตุงเทศ
- ทองอุไร
- บัว
- บานชื่น
- บานบุรี
- ปีโกเนีย
- พิทูเรีย
- พุดจีบ
- พุดซ้อน
- พุทธรักษา
- พุทธรักษาญี่ปุ่น
- มาร์กาเร็ต
- ยิบโซ
- ยี่โถ
- รักเร่
- ลิลลี่
- ลูพิน
- กล้วยเอ็นยี่ด
- อัญชัน
- ฮอปส์
- เจอราเนียม
- เดซี่
- เบญจมาศ
- เฟื่องฟ้า
- เรพซิด
- โคลเวอร์
- โมก

## หญ้าและสมุนไพร

- กก
- ซอเรีย
- ตำแย
- ต้นอ่อนข้าวสาลี
- ต้นเดดเน็ตเทิล
- ต้นแดนดีโลออน หรือ ต้นพันสิงโต
- กิสเซล
- บัตเตอร์คัพ
- วอร์มวูด
- หญ้าขจรจบ
- หญ้าญี่ปุ่น
- หญ้านวลน้อย
- หญ้าขนาน้ำ
- หญ้าพาง
- หญ้ามาเลเชีย
- หญ้ามิสแคนทัส
- หญ้ายอร์คเชียร์พ็อก
- หญ้าหางหมาหงอน
- หญ้าอะตราตี

- หญ้าเคนดิกกับลูกธาสส์
- หญ้าเนเปียร์
- หญ้าเบอร์มิวด้า
- หญ้าเมโดว์ฟ็อกซ์เทล
- หญ้าแพงโกล่า
- หญ้าแมว
- หญ้าโคโลเนียล เบ็นท์
- หญ้าไรย์
- แกร็กวีด
- แกร็กเวิร์ด
- โกฐจุฬาลัมพา

## วัสดุ

- กำมะหยี่
- ขนสัตว์
- ฝ้ายลินิน
- ฝ้ายใยถักของ
- ฝ้ายไหม
- ฝ้าย
- พลาสติก
- ยาง
- หนัง
- โพลีเอสเตอร์
- ไนลอน
- โลคร่า

## เบ็ดเตล็ด

- กัญชา สายพันธุ์ชาตีวา
- กัญชา สายพันธุ์อินดิคา
- ฝู่น
- มิสเซลโท
- ยาสูบ
- สารกำจัดวัชพืช
- สารกำจัดศัตรูพืช
- สารป้องกันกำจัดโรคพืช
- สารฟอร์มาลดีไฮด์
- สารฟอร์มาลิน
- เซ็อร่าอัลเทอร์นาเรีย
- เซ็อร่าแอสเปอร์จิลลัส
- ไทโอเมอซอล
- ไรฝุ่น
- ไรโรงเก็บ

## ไม้พุ่ม

- ต้นจูนิเปอร์
- ต้นกัมเบลล์
- ต้นทามาริสก์
- ต้นพริเวท
- ต้นมะลิ
- ต้นวิลโลว์ หรือ ต้นหลิว
- ต้นฮอว์ธอร์น



# การวิเคราะห์สิ่งแวดล้อม

- ต้นอาเซล
- ต้นโกงกาง
- ต้นโลแลค
- พุ่มเคอร์แรนท์
- เอลเดอร์เบอร์รี่

## ต้นไม้

- กระถิง หรือ สารภีทะเล
- ต้นขนุน
- ต้นควินซ์
- ต้นชงโค
- ต้นบิช
- ต้นป๊อปลาร์/ต้นหยาง
- ต้นพญาสัตบรรณ (ต้นเบ็ด)
- ต้นมะม่วง
- ต้นยางอินเดีย
- ต้นราชพฤกษ์
- ต้นลารซ์
- ต้นลินเดน
- ต้นลีลาวดี
- ต้นวอลนัท
- ต้นสน
- ต้นสาละลังกา
- ต้นอัลเดอร์
- ต้นอินทนิลน้ำ
- ต้นฮอว์นบีม
- ต้นเกาลัด
- ต้นเซอร์รี่
- ต้นเบิร์ช
- ต้นเพลน
- ต้นเมเปิ้ล
- ต้นเอล์ม
- ต้นแพร์
- ต้นแอช
- ต้นแอปเปิ้ล
- ต้นแอสเพิน
- ต้นโอ๊ก
- หางนกยูงฝรั่ง
- แคฝรั่ง
- ไวก์เบิร์ช



## การวิเคราะห์เครื่องสำอางและสารเคมีในครัวเรือน

### เครื่องสำอางและสารเคมีในครัวเรือนคืออะไร

เครื่องสำอางและสารเคมีในครัวเรือนครอบคลุมผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น ผลิตภัณฑ์ดูแลร่างกาย น้ำยาทำความสะอาด ผงซักฟอก และสเปรย์ปรับอากาศ ผลิตภัณฑ์เหล่านี้มักมีสารสังเคราะห์เพื่อช่วยปรับเนื้อสัมผัส เพิ่มกลิ่นหอม หรือประสิทธิภาพในการทำสะอาด ในบางบุคคล การสัมผัสซ้ำ ๆ กับส่วนผสมบางชนิดอาจทำให้เกิดความไวต่อสารดังกล่าว ส่งผลต่อผิวหนัง ระบบทางเดินหายใจ หรือสุขภาพโดยรวม

ความไวต่อสารบางอย่างอาจเกิดจากการสัมผัสทางผิวหนัง การสูดดม หรือการได้รับสารจากสิ่งแวดล้อมเป็นเวลานาน เมื่อใช้งานเป็นประจำร่างกายอาจมีความไวเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะต่อส่วนผสม เช่น น้ำหอม สารกันเสีย ตัวทำละลาย หรือสารทำความสะอาดที่มีความรุนแรง

### หมายเหตุ

การทดสอบนี้ใช้สำหรับประเมินความไวต่อสารต่าง ๆ เท่านั้น ไม่ครอบคลุมการประเมินการแพ้ เนื่องจากการแพ้เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน ขณะที่ความไวต่อสารมักเกี่ยวข้องกับการตอบสนองของผิวหนังหรือระบบทางเดินหายใจ แม้รายงานฉบับนี้จะแสดงระดับความไวต่ำต่อเครื่องสำอางหรือสารเคมีในครัวเรือนบางชนิดที่เกี่ยวข้องกับอาการแพ้หรือโรคประจำตัวที่ทราบอยู่แล้ว ท่านควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และหลีกเลี่ยงสารดังกล่าว หากได้รับคำแนะนำให้หลีกเลี่ยง

### คำอธิบายการแปลผล

รายการทั้งหมดที่ทดสอบจะได้รับการแบ่งระดับว่าร่างกายมีความไวต่อรายการนั้นอยู่ในระดับใด

- จุดสีแดง ● หมายถึง ร่างกายมีความไวต่อรายการนั้นในระดับสูง ควรลดการสัมผัสให้น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ และพิจารณาเปลี่ยนไปใช้ผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยนหรือทางเลือกอื่น
- จุดสีเหลือง ● หมายถึง ร่างกายมีความไวต่อรายการนั้นในระดับปานกลาง ควรจำกัดการสัมผัสและสังเกตการตอบสนองของร่างกาย
- จุดสีเขียว ● ร่างกายมีความไวต่อรายการนั้นในระดับต่ำ หรืออยู่ในระดับปกติ ไม่จำเป็นต้องดำเนินการใดเพิ่มเติม



# การวิเคราะห์เครื่องสำอางและสารเคมีในครัวเรือน

## เครื่องสำอาง

- 1,3-บิวทิลีน ไกลคอล
- กรดปาล์มิติก
- กรดลอริก
- กรดสเตียริก
- กรดแล็กติก
- กรดไกลโคลิก
- กรดไมริสติก
- กลีเซอริน
- คาปริค คาปริลิก ไตรกลีเซอไรด์ สารสกัดจากน้ำมันมะพร้าว
- คาร์โบเมอร์
- คูมาริน
- ซินนามัลดีไฮด์
- กัลก
- น้ำมันโจโจบา
- บิวทิลเมทา ไนโตรออกซิแอนิโซล
- ปีโตรเลียม เจลลี่
- พาราเบน
- พีอีซี40 ไฮโดรจีเนท แคสเตอร์ ออยล์
- ฟาร์นิซอล
- ฟีนิลสตีโรล
- ฟีนิลไตรเมทิลโคน
- ลาโนลิน
- สควาเลน
- สารกาเลต
- สารสกัดจากต้นมอสส์
- สารสกัดจากมอสส์จากต้นโอ๊ค
- สารสกัดจากสาหร่ายทะเลสีน้ำตาล
- อะซิโตน
- เจอรานีโอล
- เบนซิล ซาลิไซเลต
- เบนซิล เบนโซเอต
- เมทิล 2-ออกทิลโนเอท
- เมทิล กลูเตท 20
- เอมีล ซินนามาล
- เอ็กซิล ซินนามัลดีไฮด์
- แซนแทนกัม
- แมกนีเซียม อะลูมิเนียม ซิลิเกต
- แอมโมเนียม อะคริลอยด์เมทิลทาเรต
- แอมโมเนียม แล็กเตต
- โคล ทาร์
- โซเดียม ลอริล ซัลเฟต(SLS)
- โซเดียม ลอเรท ซัลเฟต (SLES)
- โซเดียม เมทิล
- โซเดียม แอสคอร์บิล ฟอสเฟต
- โซเดียมเบนโซเอต
- โนนิลฟีนอล
- โพรพิลีน ไกลคอล

- โพลีเอทิลีนไกลคอล
- โพลีซอร์เบต 20
- โพลีซอร์เบต 60
- โพลีซอร์เบต 80
- โพรแทสเซียม แล็กเตต
- โซโคเลเมทิลโคน
- ไดเมทิลโคน
- ไทเทเนียม ไดออกไซด์
- ไฮโซยูจีนอล
- ไฮโซโพรพิล ไมริสเตท
- ไฮโดร็อกซีซีโทรเนลลัล
- ไฮโดรควิโนน

## สารเคมีที่ใช้ในครัวเรือน

- 1,1,1-ไตรคลอโรอีเทน
- 1,1-ไดคลอโร-2,2-บิส (4-คลอโรฟีนิล) อีเทน
- 1,2,3,4-เตตราไฮโดร
- 2,4,5-ไตรคลอโรฟีนอล
- 2-บิวทอกซีเอทธานอล
- 4-ไนโตรโทฟีนิล
- กรดซัลฟูริก
- กรดบอริก
- กรดฟอสฟอริก
- กรดโซโคเลเฮกเซน คาร์บอกซิลิก
- กรดไฮโดรโซยานิก
- กลูตาราลดีไฮด์
- คลอรีน บลัช
- คลอร์เดน
- คลอร์เฟนิลวินฟอส
- คลอร์โพรพิล
- คลอโรฟอร์ม (ไตรคลอโรมีเทน)
- ควินโตซีน
- คาโลเมล
- ซิงค์ ฟอสไฟด์
- ดีลดริน
- ทริส(2,3-ไดโบรโมโพรพิล) ฟอสเฟต
- สารกำจัดแมลง นาเล็ด
- สารลดแรงตึงผิว
- เตตระคลอโรเอทรีน
- เอทธานอล
- เอทรีนไดคลอไรด์
- เอ็น-บิวทิล เมอร์แคปเทน
- แคปไซซิน
- แคมพิคลอร์
- แกลเลียม ซัลเฟต
- แนพทาลีน
- แนพทิลเอมีน
- แอมโมเนีย
- โซเดียม ซิลิเกต

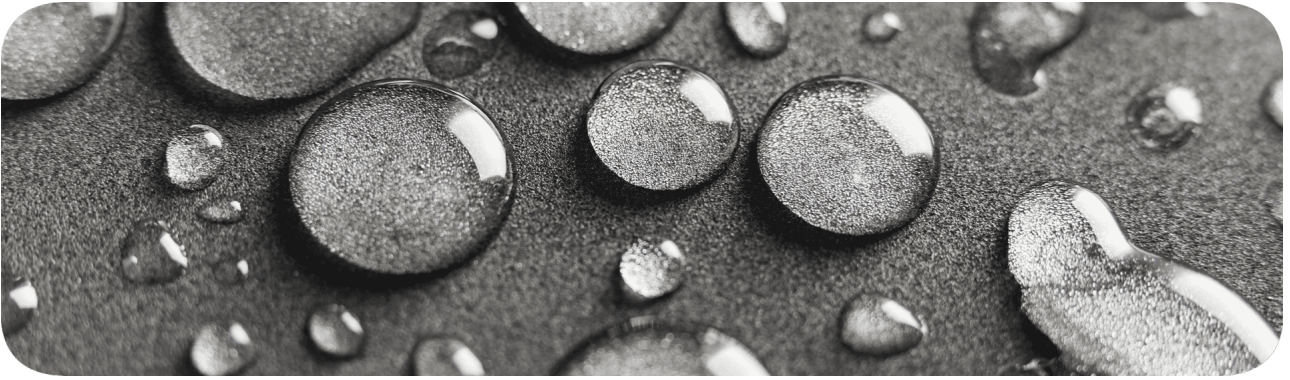
- โซเดียม โบคาร์บอเนต
- โซเดียมไฮดรอกไซด์
- โซเดียมไฮโปคลอไรท์
- โปแตสเซียมไฮดรอกไซด์
- โพรพิลีน
- ไดคลอร์ออส
- ไดบิวทิล ทาเลท
- ไดอะซินอน
- ไดเมทิล ทาเลท
- ไดเอทิลีน ไกลคอล โมโน บิวทิล อีเธอร์ อาซิเตท
- ไดเอทิล ทาเลท
- ไตรโคลซาน
- ไฮโซโพรพิลแอลกอฮอล์
- ไฮโดรเจน เพอร์ออกไซด์



## คำอธิบายการวิเคราะห์ความไม่สมดุล

ตามที่อธิบายไว้ก่อนหน้านี้ ความไวต่อสิ่งต่าง ๆ นั้นส่วนใหญ่เริ่มต้นจากการเกิดความไม่สมดุลในร่างกาย เมื่อมีความไม่สมดุลรุนแรงเกินไปต่อมาอาจทำให้เกิดความไวต่อสิ่งนั้นและอาจก่อให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ได้ หลักการเดียวกันนี้สามารถนำไปใช้กับ ความไม่สมดุลของโลหะหนัก สารอาหาร แบคทีเรียในลำไส้ เอนไซม์และฮอร์โมนได้

การทดสอบนี้จะวิเคราะห์ข้อมูลเซลล์ของเส้นผมเพื่อระบุความไม่สมดุลในร่างกาย สำหรับคนส่วนใหญ่ ความไม่สมดุลของสารอาหาร แบคทีเรียในลำไส้ เอนไซม์และฮอร์โมน มักบ่งบอกถึงการขาดดุลซึ่งอาจเป็นผลมาจากโภชนาการที่ไม่เพียงพอหรือมีการเผาผลาญต่ำ ในทางตรงกันข้ามความไม่สมดุลของโลหะหนักมักบ่งบอกถึงการบริโภคมากเกินไปหรือการสัมผัสสารพิษมากเกินไป



## การวิเคราะห์โลหะหนัก

### ภาวะความไม่สมดุลของโลหะหนัก (Heavy Metal Imbalance) คืออะไร

โลหะหนักพบได้ตามธรรมชาติในสิ่งแวดล้อม และสามารถเข้าสู่ร่างกายผ่านอาหาร น้ำ อากาศ รวมถึงผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน โลหะบางชนิด เช่น สังกะสี เหล็ก และทองแดง เป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายในปริมาณเล็กน้อย อย่างไรก็ตาม หากโลหะบางชนิดสะสมเกินกว่าความต้องการของร่างกาย อาจก่อให้เกิดภาวะไม่สมดุลได้

ภาวะความไม่สมดุลของโลหะหนักมักเกี่ยวข้องกับการได้รับสารเหล่านี้เป็นเวลานาน เช่น จากอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อน การสัมผัสทางผิวหนัง หรือการสูดดมฝุ่นละอองหรือไอระเหย เมื่อมีการสะสมมากเกินไป โลหะหนักอาจเพิ่มภาระให้แก่อวัยวะและส่งผลให้เกิดอาการ เช่น อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ หรือย่อยอาหารได้ไม่ดี

การสนับสนุนกระบวนการกำจัดสารพิษตามธรรมชาติของร่างกายสามารถช่วยส่งเสริมความสมดุลได้ แนวทางดูแลสุขภาพทั่วไป ได้แก่ การดื่มน้ำที่ผ่านการกรองอย่างเพียงพอ การเลือกรับประทานอาหารสดหรืออาหารที่ผ่านการแปรรูปน้อย การจำกัดการบริโภคแอลกอฮอล์ คาเฟอีน และนิโคติน รวมถึงการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

### หมายเหตุ

การวิเคราะห์นี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ข้อมูลเชิงแนวโน้มเกี่ยวกับภาวะความไม่สมดุลของโลหะหนักในบริบทของการประเมินสุขภาพโดยรวม ผลการตรวจมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้และสนับสนุนการปรับพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ควรพิจารณาผลลัพธ์ร่วมกับประวัติสุขภาพส่วนบุคคล และคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพเมื่อจำเป็น

### คำอธิบายการแปลผล

รายการโลหะหนักที่ได้รับการทดสอบทั้งหมดจะถูกจัดจำแนกตามระดับความไม่สมดุล ดังนี้

- จุดสีแดง ● แสดงถึงความไม่สมดุลในระดับสูง - ควรมุ่งเน้นการลดการรับเข้าสู่ร่างกาย และสนับสนุนกระบวนการกำจัดสารพิษตามธรรมชาติของร่างกาย
- จุดสีเหลือง ● แสดงถึงความไม่สมดุลในระดับปานกลาง - ควรสังเกตการรับเข้าสู่ร่างกาย และส่งเสริมความสมดุลผ่านการปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตและการเลือกรับประทานอาหาร
- จุดสีเขียว ● แสดงถึงระดับที่สมดุล - ไม่จำเป็นต้องดำเนินการใดเพิ่มเติม



# การวิเคราะห์โลหะหนัก

## โลหะหนัก

- คลอรีน (Cl)
- คาร์บอน (C)
- ซาแมเรียม (Sm)
- ซีลีเนียม (Se)
- ซีเซียม (Ce)
- ซีเซียม (Cs)
- ดิสโพรเซียม (Dy)
- ดีบุก (Sn)
- ตะกั่ว (Pb)
- ทองคำ (Au)
- ทองแดง (Cu)
- นิกเกิล (Ni)
- ปรอท (Hg)
- พลวง (Sb)
- ฟลูออรีน (F)
- รีเนียม (Re)
- รูทีเนียม (Ru)
- รูบิเดียม (Rb)
- ลิเทียม (Li)
- ลูเทเทียม (Lu)
- วาเนเดียม (V)
- สตรอนเชียม (Sr)
- สารหนู (As)
- อะลูมิเนียม (Al)
- อาร์กอน (Ar)
- อินเดียม (In)
- อิริเดียม (Ir)
- ฮาฟเนียม (Hf)
- เงิน (Ag)
- เจอร์เมเนียม (Ge)
- เซอร์โคเนียม (Zr)
- เบริลเลียม (Be)
- เรเดียม (Ra)
- เหล็ก (Fe)
- แกลเลียม (Ga)
- แกโดลิเนียม (Gd)
- แคดเมียม (Cd)
- แทนทาลัม (Ta)
- แบเรียม (Ba)
- แพลทินัม (Pt)
- แพลเลเดียม (Pd)
- โคบอลต์ (Co)
- โครเมียม (Cr)
- โบรมีน (Br)
- โบรอน (B)
- โรเดียม (Rh)
- โฮลเมียม (Ho)
- ไทเทเนียม (Ti)
- ไอโอดีน (I)

# แหล่งที่พบโลหะหนัก

## คลอรีน

สามารถพบได้ใน: สารฟอกขาว, การทำกระดาษ, สระว่ายน้ำ

## คาร์บอน

สามารถพบใน : ถ่านหิน กราไฟต์ หมึก ยาง และวัสดุอุตสาหกรรม

## ซาแมเรียม

สามารถพบได้ใน: แม่เหล็ก อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ และอุปกรณ์เครื่องเสียง

## ซีลีเนียม

สามารถพบได้ใน: อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เม็ดสี และอาหารเสริม

## ซีเรียม

สามารถพบได้ใน: ตัวเร่งปฏิกิริยาในระบบไอเสีย การขัดกระจก อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ และโลหะผสม

## ซีเซียม

สามารถพบได้ใน: อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ นาฬิกาอะตอม และการใช้งานเฉพาะทางในอุตสาหกรรม

## ดิสโพรเซียม

สามารถพบได้ใน: แม่เหล็ก อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เลเซอร์และโลหะผสมหลายชนิด

## ดีบุก

สามารถพบได้ใน: บรรจุภัณฑ์อาหาร ตะกั่วบัดกรี การเคลือบโลหะ และโลหะผสม

## ตะกั่ว

สามารถพบได้ใน: แบตเตอรี่แบบ ตะกั่ว - กรด

## ทอง

สามารถพบได้ใน: เครื่องประดับ

## ทองแดง

สามารถพบได้ใน: เครื่องกำเนิดไฟฟ้าและมอเตอร์ไฟฟ้า

## นิกเกิล

สามารถพบได้ใน: เหล็กกล้าไร้สนิม

## ปรอท

สามารถพบได้ใน: แบตเตอรี่, หลอดฟลูออเรสเซนต์, การผลิตผ้าสักหลาด, เครื่องวัดอุณหภูมิ, และบาร์มิเตอร์

## พลวง

สามารถพบได้ใน: แบตเตอรี่, สารหล่อลื่น ไฟพลาสติก โลหะผสม และวัสดุหุ้มสายเคเบิล

## ฟลูออรีน

สามารถพบได้ใน: ยาสีฟัน การบำบัดน้ำ และกระจกกีดลาย

## รีเนียม

สามารถพบได้ใน: โลหะผสมสำหรับเครื่องยนต์ไอพ่น อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ และการใช้งานที่ต้องทนต่ออุณหภูมิสูง

## รูทีเนียม

สามารถพบได้ใน: อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ โลหะผสมที่ทนต่อการกัดกร่อน และตัวเร่งปฏิกิริยา

## รูบิเดียม

สามารถพบได้ใน: อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ อุปกรณ์วิจัย และโลหะผสมเฉพาะทาง

## ลิเทียม

สามารถพบได้ใน: แบตเตอรี่แบบชาร์จเข้าได้และชาร์จเข้าไม่ได้, ยาบางชนิด, เซรามิก และโลหะผสม

## ลูทีเทียม

สามารถพบได้ใน: การตรวจวินิจฉัยทางการแพทย์ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ และเลนส์เฉพาะทาง

## วานาเดียม

สามารถพบได้ใน: โลหะผสมเหล็ก เศษตกค้างจากการเผาไหม้เชื้อเพลิง และตัวเร่งปฏิกิริยา

## สตรอนเทียม

สามารถพบได้ใน: ดอกไม้ไฟ เซรามิก อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ และการผลิตแก้ว

## สารหนู

พบได้ใน: ยาเบื่อหนูและยาฆ่าแมลง

## อลูมิเนียม

สามารถพบได้ใน: กระจ่าง, พอยล์, อุปกรณ์เครื่องครัว, กระจกหน้าต่าง

## อาร์กอน

สามารถพบได้ใน: งานเชื่อมโลหะและหลอดไฟ

## อินเดียม

สามารถพบได้ใน: อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ และกระจกสะท้อนแสง

## อิริเดียม

สามารถพบได้ใน: โลหะผสมที่ทนความร้อนสูง หัวเทียน และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์

## ฮาฟเนียม

สามารถพบได้ใน: โลหะผสมสำหรับอุตสาหกรรมการบินและอวกาศ แก่งควบคุมในเครื่องปฏิกรณ์นิวเคลียร์ และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์

## เงิน

สามารถพบได้ใน: เครื่องประดับ

## เจอร์เมเนียม

สามารถพบได้ใน: เลนส์แก้ว, หลอดฟลูออเรสเซนต์, อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์, และโลหะผสมหลายชนิด

## เซอร์โคเนียม

สามารถพบได้ใน: เซรามิก โลหะผสมที่ทนต่อการกัดกร่อน อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ และอัญมณี

## เบริลเลียม

สามารถพบได้ใน: ชิ้นส่วนอุตสาหกรรมการบินและอวกาศ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ สปริง และหน้าสัมผัสทางไฟฟ้า

## เรเดียม

สามารถพบได้ใน: ยาบางชนิดและสีเรืองแสง

## เหล็ก

สามารถพบได้ใน: งานก่อสร้างอุตสาหกรรม การผลิต และวัสดุด้านการขนส่ง

## เทลลูเรียม

สามารถพบได้ใน: อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์, โลหะผสม, และเครื่องวัดอุณหภูมิ

### **แกดโกลีเนียม**

สามารถพบได้ใน:

สารที่บรรจุสำหรับการตรวจวินิจฉัยทางการแพทย์  
อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ และโลหะผสม

### **แคดเมียม**

สามารถพบได้ใน: แบตเตอรี่แบบชาร์จซ้ำได้

### **แกนทาลัม**

สามารถพบได้ใน: อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์  
เครื่องมือทางศัลยกรรม และตัวเก็บประจุ

### **แบเรียม**

สามารถพบได้ใน: สี ดอกไม้ไฟ เซรามิก การผลิตแก้ว  
และสารบางชนิดที่ใช้ในการตรวจวินิจฉัยทางการแพทย์

### **แพลตตินัม**

สามารถพบได้ใน: เครื่องประดับ, งานตกแต่ง,  
และงานทันตกรรม

### **แพลเลเดียม**

สามารถพบได้ใน: การผลิตท่อไอเสียรถยนต์, วัสดุอุดฟัน,  
และเครื่องประดับ

### **โคบอลต์**

สามารถพบได้ใน: เครื่องมือตัดและสีย้อม

### **โครเมียม**

สามารถพบได้ใน: ซ้อนส้อมสแตนเลส, สารรักษาเนื้อไม้,  
สีย้อมและเม็ดสี

### **โบรมีน**

สามารถพบได้ใน: สารหน่วงการติดไฟ, ระบบบำบัดน้ำ,  
และสีย้อม

### **โบรอน**

สามารถพบได้ใน: หม้อดิน, พงชกฟอก, แก้ว, พลุ,  
และไฟเบอร์กลาส

### **โรเดียม**

สามารถพบได้ใน: หัวเทียนและวัสดุสะท้อนแสงสูง

### **โซลเมียม**

สามารถพบได้ใน: เลเซอร์และแม่เหล็กเฉพาะทาง

### **ไทเทเนียม**

สามารถพบได้ใน: วัสดุฝังในทางการแพทย์  
ชิ้นส่วนอุตสาหกรรมการบินและอวกาศ เม็ดสี และโลหะผสม

### **ไอโอดีน**

สามารถพบได้ใน: การผลิตสารเคมีและโพลีเมอร์ สารฆ่าเชื้อ  
สีและสีย้อม



## การวิเคราะห์สารอาหาร

### ภาวะความไม่สมดุลของสารอาหาร (Nutrient Imbalance) คืออะไร

ร่างกายต้องการปริมาณสารอาหาร เช่น วิตามิน แร่ธาตุ กรดอะมิโน และกรดไขมัน ที่เพียงพอเพื่อสนับสนุนการสร้างพลังงาน การทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน การซ่อมแซมเนื้อเยื่อ และสุขภาพโดยรวม แม้จะมีแนวทางโดยทั่วไปในการบริโภคสารอาหาร แต่ความต้องการของแต่ละบุคคลอาจแตกต่างกันไปตามอายุ รูปแบบการใช้ชีวิต ระดับความเครียด ระดับกิจกรรม และภาวะสุขภาพ

การรับประทานอาหารที่สมดุล ซึ่งอุดมด้วยผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี แหล่งโปรตีน ถั่ว และไขมันที่มีประโยชน์ มักช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ อย่างไรก็ตาม ภาวะความไม่สมดุลของสารอาหารอาจเกิดขึ้นได้เมื่อร่างกายได้รับสารอาหารบางชนิดไม่เพียงพอ มีข้อจำกัดในการดูดซึมหรือการนำไปใช้ หรือมีความต้องการสารอาหารเพิ่มขึ้น

อย่างไรก็ตาม ควรตระหนักว่าสารอาหารบางชนิดอาจก่อให้เกิดพิษได้หากบริโภคในปริมาณมากเกินไป ดังนั้น การทดสอบความไม่สมดุลของสารอาหารนี้จึงตรวจประเมินทั้งภาวะขาดและภาวะได้รับสารอาหารมากเกินไป

### หมายเหตุ

โดยหลักการแล้ว ร่างกายควรได้รับสารอาหารจากการรับประทานอาหารเป็นหลัก อย่างไรก็ตาม หากไม่สามารถทำได้ การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอาจเป็นทางเลือกหนึ่ง ทั้งนี้ ขอแนะนำให้การเสริมสารอาหารทุกชนิดอยู่ภายใต้คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ หากท่านสงสัยว่ามีภาวะขาดสารอาหารหรือได้รับสารอาหารมากเกินไป ควรปรึกษาแพทย์เพื่อการประเมินและคำแนะนำที่เหมาะสม

### คำอธิบายการแปลผล

รายการสารอาหารที่ได้รับการทดสอบทั้งหมดจะถูกจัดจำแนกตามระดับความไม่สมดุล ดังนี้

- จุดสีแดง ● แสดงถึงความไม่สมดุลในระดับสูง - ควรมุ่งเน้นการปรับสมดุลผ่านการรับประทานอาหาร และพิจารณาการเสริมอาหารหากจำเป็น
- จุดสีเหลือง ● แสดงถึงความไม่สมดุลในระดับปานกลาง - การปรับอาหารหรือพฤติกรรมเล็กน้อย อาจช่วยส่งเสริมความสมดุลได้
- จุดสีเขียว ● แสดงถึงระดับที่สมดุล - ไม่จำเป็นต้องดำเนินการใดเพิ่มเติม



# การวิเคราะห์สารอาหาร

## กรดอะมิโน

- กรดกลูตามิก
- กรดแอสพาร์ติก
- กลูตามีน
- ทาบา (กรดแกมมา-อะมิโนบิวทีริก)
- คาร์นิทีน
- คาร์โนซีน
- ซิตูรีน
- ซิสเทอีน
- ซีรีน
- กริปโตแพน
- กรีโอนีน
- ทอรีน
- ธีอะนีน
- ฟินิลอะลานีน
- ลิวซีน
- วาลีน
- สเปร์มีดีน
- ออร์นิติน
- อะลานีน
- อาร์จินีน
- ฮิสติดีน
- เบต้า-อะลานีน
- เบต้า-ไฮดรอกซี-เบต้า-เมทิลบิวทีเรต
- เบกาอิน
- เมไทโอนีน
- แอสพาราจีน
- โพรลีน
- โฮโมซิสเทอีน
- ไกลซีน
- ไทโรซีน
- โลซีน
- ไอโซลิวซีน
- ไฮดรอกซีเมทิลฮิสติดีน
- ไฮดรอกซีโพรลีน

## สารต้านอนุมูลอิสระ

- กลูตาไรโอน
- คากาเลส
- ซีแซนทีน
- ลูทีน
- เควอซิทิน
- เรสเวอราทรอล
- แอสตาแซนธิน
- โคเอนไซม์คิวเท็น
- โลโคปีน

## กรดไขมัน

- กรดพาลมิทิก
- กรดสเตียริก
- กรดอะราคิไดนิค

- กรดอัลฟา-ไลโนเลนิก
- กรดแคพริลิก
- กรดโอเลอิก
- กรดโดโอโม-แกมมา-ไลโนเลนิก
- กรดไมริสติก
- กรดไลโนเลอิก
- จีแอลเอ (กรดแกมมา-ไลโนเลนิก)
- ดีพีเอ (กรดโดโคซาเพนทาอีโนอิก)
- ดีเอชเอ (กรดโดโคซาเฮกซาอีโนอิก)
- บิวทีเรต (กรดบิวทีริก)
- ฟอสฟาทีดิลโคลีน
- อะซีเตต
- อีพีเอ (กรดอีโคซาเพนทาอีโนอิก)
- โพรพิโอเนต

## แร่ธาตุหลัก

- กำมะถัน
- คลอไรด์
- ฟอสฟอรัส
- แคลเซียม
- แมกนีเซียม
- โซเดียม
- โพแทสเซียม

## สารประกอบอื่น ๆ

- กรดไฮยาลูโรนิค
- ครีเอทีนโคเนส
- ซีรัมอัลบูมิน
- ฟินิลอะซีทิลกลูตามีน
- ยูเรีย
- อัลฟา-คีโตกลูตาเรต
- แลคเตต
- โซนูลิน
- ไพรูเวต
- ไฮดรอกซีบิวทีเรต

## แร่ธาตุรอง

- ซีลีคอน
- ซีลีเนียม
- ทองแดง
- นิกเกิล
- ฟลูออไรด์
- ลิเทียม
- สังกะสี
- เหล็ก
- แมงกานีส
- แวนาเดียม
- โคบอลต์
- โครเมียม
- โบรอน
- โมลิบดีนัม
- ไอโอดีน

## วิตามิน

- วิตามินซี
- วิตามินดี 3
- วิตามินบี 1
- วิตามินบี 12
- วิตามินบี 2
- วิตามินบี 3
- วิตามินบี 5
- วิตามินบี 6
- วิตามินบี 7
- วิตามินบี 9
- วิตามินอี
- วิตามินเค 1
- วิตามินเค 2
- วิตามินเอ
- อินซิทอล
- เบต้าแคโรทีน
- โคลีน

# แหล่งที่มาของสารอาหาร

## วิตามินที่ละลายในน้ำ

### วิตามินบี 1 (Vitamin B1 / ไทอะมีน)

วิตามินบี 1 ช่วยให้คุณรู้สึกกระปรี้กระเปร่า, มีสมาธิ, และตื่นตัวมากขึ้น ช่วยรักษาความจำ, ปรับอารมณ์ให้ดีขึ้น, และบำรุงหัวใจ อาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินบี 1 ได้แก่ เนื้อหมู, ปลาแซลมอน, เมล็ดแฟลกซ์, ถั่วขาว, ถั่วลันเตา, เต้าหู้, ข้าวกล้อง, หน่อไม้ฝรั่ง, หอยแมลงภู่

### วิตามินบี 2 (Vitamin B2 / ไธโบฟลาวิน)

วิตามินบี 2 เป็นวิตามินจำเป็นสำหรับการเผาผลาญพลังงาน, การบำรุงรักษาผิวหนัง, เส้นผม และสายตา ให้แข็งแรง อาหารที่อุดมด้วยวิตามินบี 2 ได้แก่ เนื้อวัว, เต้าหู้, นม, ปลาแซลมอน, เห็ด, หนุ, ผักโขม, อัลมอนต์, อะโวคาโด, และไข่

### วิตามินบี 3 (Vitamin B3 / ไนอาซิน)

วิตามินบี 3 เป็นวิตามินสำคัญที่จำเป็นสำหรับการจัดการไขมันในร่างกาย, รักษาระดับคอเลสเตอรอลให้ปกติ, และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด อาหารที่อุดมด้วยวิตามินบี 3 ได้แก่ ปลาทูน่า, เนื้อไก่, เนื้อหมู, เนื้อวัว, เห็ด, ข้าวกล้อง, ถั่วลิสง, อะโวคาโด, ถั่วลันเตา, มันเทศ

### วิตามินบี 5 (Vitamin B5 / กรดแพนโทธีนิก)

วิตามินบี 5 เป็นวิตามินจำเป็นที่ร่างกายต้องการในการสร้างพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตและไขมัน, สร้างสารสื่อประสาท และฮอร์โมนบางชนิด, และผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดง อาหารที่อุดมด้วยวิตามินบี 5 ได้แก่ เห็ด, ปลาแซลมอน, อะโวคาโด, เนื้อไก่, เนื้อวัว, เมล็ดทานตะวัน, นม, เนื้อหมู, มันเทศ, ถั่วเลนทิล

### วิตามินบี 6 (Vitamin B6 / ไพริดอกซีน)

วิตามินบี 6 เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อกระบวนการเผาผลาญกรดอะมิโน ซึ่งเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของโปรตีน และฮอร์โมนบางชนิด นอกจากนี้ยังมีบทบาทสำคัญในการทำงานของเม็ดเลือดแดง การทำงานที่เหมาะสมของระบบประสาทและระบบภูมิคุ้มกัน รวมถึงกระบวนการต่าง ๆ ของร่างกายอีกหลายประการ อาหารที่อุดมด้วยวิตามินบี 6 ได้แก่ ปลาแซลมอน, ไก่, เต้าหู้, เนื้อหมู, เนื้อวัว, มันเทศ, ถั่วลิสง, มันฝรั่ง, อะโวคาโด, และถั่วพิสตาชิโอ

### วิตามินบี 7 (Vitamin B7 / ไบโอติน)

วิตามินบี 7 ช่วยเปลี่ยนอาหารให้เป็นพลังงานที่จำเป็น ช่วยบำรุงสุขภาพผม ผิวและเล็บ อาหารที่มีวิตามินบี 7 สูง ได้แก่ เนื้อ, ปลา, ไข่, ตับ, เมล็ดพืชและถั่ว, มันเทศ, ผักโขม, และบรอกโคลี

### วิตามินบี 9 (Vitamin B9 / โฟเลต)

วิตามินบี 9 จำเป็นต่อการทำงานของร่างกายหลายอย่าง รวมถึงการสร้างและซ่อมแซม DNA, การแบ่งเซลล์, และการเจริญเติบโตของเซลล์ อาหารที่อุดมด้วยวิตามินบี 9 ได้แก่ ถั่วและถั่วป่น, ถั่วเลนทิล, หน่อไม้ฝรั่ง, ผักโขม, บรอกโคลี, อะโวคาโด, มะม่วง, ผักกาด, ข้าวโพดหวาน, ส้ม

### วิตามินบี 12 (Vitamin B12 / โคบาลามิน)

วิตามินบี 12 หากร่างกายได้รับไม่เพียงพอ อาจส่งผลให้เกิดอาการอ่อนเพลีย ภาวะโลหิตจาง การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ และอาการผิดปกติของระบบประสาท อาหารที่อุดมด้วยวิตามินบี 12 ได้แก่ หอยลาย, ปลาทูน่า, ปูลาสก้า, เนื้อวัว, นม, ชีส, และไข่

### วิตามินซี (Vitamin C / กรดแอสคอร์บิก)

วิตามินซีสนับสนุนระบบภูมิคุ้มกัน และเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ อาหารที่อุดมด้วยวิตามินซี ได้แก่ อะเชโรลาเชอร์รี่, โรสฮิป, พริก, ฝรั่ง, พริกขี้หนู, แบล็คเคอร์แรนท์, มะนาว, แคนตาลูป, ผักชีฝรั่ง, ผักโขม, ผักคะน้า, ถั่ว, บร็อกโคลี, กะหล่ำดาว, ลิ้นจี่, มะละกอ, สตอเบอร์รี่, ส้ม

# วิตามินที่ละลายในไขมัน

## วิตามินเอ (Vitamin A / เรตินอลและแคโรทีนอยด์)

วิตามินเอ มีความสำคัญต่อการมองเห็น, ระบบภูมิคุ้มกัน, การสืบพันธุ์, การเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิตามินเอยังช่วยให้หัวใจ, ปอด, และอวัยวะอื่นๆ ทำงานได้อย่างถูกต้อง

อาหารที่อุดมด้วยวิตามินเอ ได้แก่ ตับ, เนื้อวัว, น้ำมันตับปลา, ซีส, เนย, ปลาแซลมอน, ปลาแฮร์ริ่ง, ปลาเทราท์, กุ้ง, ผักโขม, ผักคะน้า, ส้ม, แครอท, มันเทศ, บรอกโคลี, แคนตาลูป, แอปริคอต, พริกแดง

## วิตามินดี (Vitamin D)

วิตามินดี ช่วยบำรุงกระดูก และช่วยรักษาระดับแคลเซียม วิตามินดียังช่วยส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน ให้สามารถต่อสู้กับแบคทีเรียและไวรัส

อาหารที่อุดมด้วยวิตามินดี ได้แก่ ปลาแซลมอน, ปลาแฮร์ริ่ง, ปลาซาร์ดีน, น้ำมันตับปลา, เห็ด, ปลาแมคเคอเรล, ปลาทูน่า, ไข่

## วิตามินอี (Vitamin E)

วิตามินอีช่วยรักษาสุขภาพผิวหนังและดวงตา และเสริมสร้างการป้องกันตามธรรมชาติของร่างกายต่อการเจ็บป่วยและการติดเชื้อ รวมทั้งระบบภูมิคุ้มกัน

อาหารที่อุดมด้วยวิตามินอี ได้แก่ น้ำมันจมูกข้าวสาลี, อัลมอนต์, เมล็ดทานตะวัน, ถั่วสน, อะโวคาโด, มะม่วง, ทวี, เนยถั่ว, ปลาแซลมอน, ปลาเทราท์, พริกหยวกแดง

## วิตามินเค (Vitamin K)

วิตามินเค มีความสำคัญต่อการแข็งตัวของเลือดและสุขภาพกระดูก

อาหารที่อุดมด้วยวิตามินเค ได้แก่ ผักคะน้า, กะหล่ำปลี, บรอกโคลี, ผักโขม, กะหล่ำดาว, ตับ, เนื้อวัว, ถั่วเขียว, ทวี, อะโวคาโด, กะหล่ำปลี, ผักกาดหอม

# แร่ธาตุ

## แคลเซียม (Calcium)

แคลเซียมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการสร้างและบำรุงรักษากระดูกและฟันให้แข็งแรง นอกเหนือไปจากบทบาทอื่นๆ

ยังอาจมีผลต่อความดันโลหิตอีกด้วย

อาหารที่อุดมด้วยแคลเซียม ได้แก่ เมล็ดงา, เมล็ดเจีย, ซีส, โยเกิร์ต, นม, เต้าหู้, ปลาซาร์ดีน, ปลาแซลมอน, ถั่ว, ถั่วเลนทิล, อัลมอนต์, ถั่วแระญี่ปุ่น, ผักโขม, ผักคะน้า

## แมกนีเซียม (Magnesium)

แมกนีเซียมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการรักษาสุขภาพที่ดีและมีบทบาทสำคัญในทุกสิ่ง ตั้งแต่การออกกำลังกาย

ไปจนถึงสุขภาพของหัวใจและการทำงานของสมอง

อาหารที่อุดมด้วยแมกนีเซียม ได้แก่ ดาร์กช็อกโกแลต, อะโวคาโด, อัลมอนต์, เม็ดมะม่วงหิมพานต์, พืชตระกูลถั่ว, เต้าหู้, เมล็ดแฟลกซ์, เมล็ดฟักทอง, เมล็ดเจีย, ข้าวสาลี, ข้าวโอ๊ต, ข้าวบาร์เลย์, ปลาแซลมอน, ปลาทูน่า, กล้วย, ผักคะน้า, ผักโขม

## สังกะสี (Zinc)

สังกะสีมีบทบาทสำคัญในสุขภาพผิว, การทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน, การเจริญเติบโตของเซลล์, และอาจช่วยป้องกันการเกิดสิวและการอักเสบ

อาหารที่อุดมด้วยสังกะสี ได้แก่ เนื้อวัว, เนื้อแกะ, เนื้อหมู, หอย, พืชตระกูลถั่ว, เมล็ดถั่ว, เมล็ดงา, เมล็ดฟักทอง, เม็ดมะม่วงหิมพานต์, อัลมอนต์, ซีส, นม, ไข่, ข้าวสาลี, ควินัว, ข้าว, ข้าวโอ๊ต, ดาร์กช็อกโกแลต

## ธาตุเหล็ก (Iron)

ธาตุเหล็ก จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ร่างกายใช้ธาตุเหล็กเพื่อสร้างฮีโมโกลบิน ซึ่งเป็นโปรตีนในเซลล์เม็ดเลือดแดงที่นำออกซิเจนจากปอดไปยังทุกส่วนของร่างกาย และไมโอโกลบินซึ่งเป็นโปรตีนที่ให้ออกซิเจนแก่กล้ามเนื้อ อาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็ก ได้แก่ หอย, ผักโขม, ตับ, พืชตระกูลถั่ว, เนื้อวัว, เนื้อแกะ, เนื้อหมู, ไข่, ปลา, เมล็ดฟักทอง, ควินัว, บรอกโคลี, เต้าหู้, ดาร์กช็อกโกแลต

## แมงกานีส (Manganese)

แมงกานีสช่วยในการ สร้างเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน, กระดูก, ปัจจัยการแข็งตัวของเลือด, และฮอร์โมนเพศ

นอกจากนี้ยังมีบทบาทในการเผาผลาญไขมันและคาร์โบไฮเดรต, การดูดซึมแคลเซียม, และการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

อาหารที่อุดมด้วยแมงกานีส ได้แก่ หอยแมลงภู่, ข้าวกล้อง, เฮเซลนัท, ถั่วชิกพี, ผักโขม, สับปะรด, มันฝรั่ง, ขนบั้งโฮลวีท, ชาดำ

## โครเมียม (Chromium)

โครเมียมมีบทบาทสำคัญในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตและไขมัน ช่วยให้ร่างกายใช้กลูโคสและอินซูลินได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อาหารที่มีโครเมียมสูง ได้แก่ กล้วยไม้ขัดสี ขนบั้ง ถั่ว เมล็ดพืช บรอกโคลี หน่อไม้ฝรั่ง แอปเปิล และองุ่น

### **โคบอลต์ (Cobalt)**

โคบอลต์เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกายมนุษย์ในฐานะองค์ประกอบของวิตามินบี 12 และสนับสนุนการทำงานของระบบประสาทให้เป็นปกติ อาหารที่มีโคบอลต์สูง ได้แก่ เนื้อแดง, นม, ปลา, กะหล่ำปลี, มะกอก, และหัวผักกาด

### **ทองแดง (Copper)**

ทองแดงทำหน้าที่สำคัญหลายอย่าง รวมถึงการสร้างพลังงาน, สร้างเนื้อเยื่อเกี่ยวพันและหลอดเลือด, รักษากระดุมกระดูกและภูมิคุ้มกัน และกระตุ้นการทำงานของยีน ร่างกายยังต้องการทองแดงเพื่อการพัฒนาสมอง อาหารที่อุดมด้วยธาตุทองแดง ได้แก่ หอย, เห็ดหอม, ตับ, หอยนางรม, สาหร่ายสไปรูลิน่า, เม็ดมะม่วงหิมพานต์, อัลมอนต์, กุ้งล็อบสเตอร์, ผักโขม, ผักคะน้า, ดาร์กช็อกโกแลต

### **คลอไรด์ (Chloride)**

คลอไรด์พบได้ตามธรรมชาติในอาหารต่างๆ โดยแหล่งอาหารหลักคือโซเดียมคลอไรด์หรือเกลือแกง คลอไรด์มีประจุไฟฟ้า จึงจัดอยู่ในกลุ่มอิเล็กโทรไลต์ เช่นเดียวกับโซเดียมและโพแทสเซียม อาหารที่มีคลอไรด์สูง ได้แก่ เกลือแกง, เกลือทะเล, สาหร่าย, และอาหารที่มีรสเค็ม

### **ฟลูออไรด์ (Fluoride)**

ฟลูออไรด์มีบทบาทสำคัญในการรักษาความแข็งแรงของฟันและกระดูก อาหารที่มีฟลูออไรด์สูง ได้แก่ น้ำดื่ม, น้ำชา, และอาหารทะเล

### **ไอโอดีน (Iodine)**

ไอโอดีนเป็นแร่ธาตุที่สำคัญที่จำเป็นต่อการผลิตฮอร์โมนไทรอยด์ ซึ่งควบคุมการเผาผลาญ การเจริญเติบโต และการพัฒนา โดยเฉพาะในช่วงตั้งครรภ์และวัยทารก อาหารที่มีไอโอดีนสูง ได้แก่ ปลาทูน่า, สาหร่าย, เกลือไอโอดีน, นม, โยเกิร์ต, ชีส, และไข่

### **โมลิบดีนัม (Molybdenum)**

โมลิบดีนัมทำหน้าที่เป็นโคแฟกเตอร์สำหรับเอนไซม์สำคัญสี่ชนิดที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเผาผลาญ การล้างพิษ และกระบวนการสำคัญอื่นๆ อาหารที่มีโมลิบดีนัมสูง ได้แก่ ถั่วดำ, ถั่วลิมา, รัยพืชไม้ขีดสี, ถั่ว, มันฝรั่ง, ถั่ว, ผักใบเขียว, ผลิตภัณฑ์จากนม, เนื้อวัว, ไก่, และไข่

### **ฟอสฟอรัส (Phosphorus)**

ฟอสฟอรัสมีบทบาทสำคัญต่อกระบวนการเผาผลาญพลังงานและสุขภาพของกระดูก อาหารที่อุดมด้วยฟอสฟอรัส ได้แก่ ไก่, ไข่, เนื้อหมู, ตับ, อาหารทะเล, นม, ชีส, เมล็ดทานตะวัน, เมล็ดฟักทอง, เม็ดมะม่วงหิมพานต์, อัลมอนต์, พิสตาชิโอ, ข้าวสาลี, ข้าวโอ๊ต, ข้าว, ควินัว, ถั่ว, ถั่วเลนทิล, ถั่วเหลือง

### **โพแทสเซียม (Potassium)**

โพแทสเซียมช่วยในการทำงานของเส้นประสาท, กล้ามเนื้อ, และหัวใจ รวมถึงช่วยในการเคลื่อนย้ายสารอาหารและของเสียรอบๆ เซลล์ของร่างกาย ระดับโพแทสเซียมที่สูงหรือต่ำเกินไปอาจเป็นอันตรายได้ อาหารที่อุดมด้วยโพแทสเซียม ได้แก่ อะโวคาโด, มันเทศ, ผักโขม, แดงโม, น้ํามะพร้าว, ถั่ว, พืชตระกูลถั่ว, มะเขือเทศ, สควอชบัตเตอร์นัท, มันฝรั่ง, แอปริคอต, บัทรูท, กล้วย, ปลา, กล้วย

### **ซีลีเนียม (Selenium)**

ซีลีเนียมเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายซึ่งมีบทบาทสำคัญในการทำงานของร่างกายหลายอย่าง เช่น การเผาผลาญฮอร์โมนไทรอยด์ การสังเคราะห์ DNA การสืบพันธุ์ และการป้องกันสารต้านอนุมูลอิสระ อาหารที่มีซีลีเนียมสูง ได้แก่ ถั่วบราซิล, ปลา, ไข่ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน

### **ซิลิคอน (Silicon)**

ซิลิกอนมีบทบาทสำคัญในการสังเคราะห์คอลลาเจน สุขภาพกระดูก และการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน อาหารที่มีซิลิคอนสูง ได้แก่ ไข่ขาว, กล้วย, ผักใบเขียว, ข้าวกล้อง และถั่วเลนทิล

### **โซเดียม (Sodium)**

โซเดียมเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นในปริมาณเล็กน้อยในการส่งสัญญาณประสาทหดตัวและคลายกล้ามเนื้อ และรักษาสมาดุลของน้ำและแร่ธาตุ ที่เหมาะสม อาหารที่มีโซเดียมสูง ได้แก่ เกลือแกง, เกลือทะเล, เกลือหิมาลัย, สาหร่าย, กุ้ง, อาหารแปรรูปที่มีโซเดียมสูง

### **กำมะถัน (Sulfur)**

กำมะถันเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อสุขภาพของมนุษย์ มีบทบาทสำคัญในการสร้างและซ่อมแซม DNA สร้างโปรตีน และปกป้องเซลล์จากความเสียหาย และเป็นแร่ธาตุที่พบมากเป็นอันดับสามในร่างกาย อาหารที่มีกำมะถันสูง ได้แก่ เนื้อสัตว์, สัตว์ปีก, ปลา, ไข่, ผลิตภัณฑ์จากนม, บรอกโคลี, กะหล่ำดอก, กะหล่ำปลี และหัวหอม

## กรดไขมัน (Fatty Acids)

### กรดไขมันคืออะไร

กรดไขมันเป็นองค์ประกอบสำคัญของเยื่อหุ้มเซลล์ และมีบทบาทจำเป็นต่อการทำงานของสมอง การสร้างฮอร์โมน การควบคุมการอักเสบ และกระบวนการเผาผลาญพลังงาน กรดไขมันบางชนิดยังช่วยสนับสนุนสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด การทำงานของข้อต่อ และการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน นอกจากนี้ ร่างกายไม่สามารถสร้างกรดไขมันบางชนิดได้เอง จึงจำเป็นต้องได้รับจากอาหาร

อาหารที่อุดมด้วยกรดไขมัน ได้แก่ ปลาที่มีไขมันสูง เช่น ปลาแซลมอน ปลาชาร์ดีน และปลาแมคเคอเรล น้ำมันมะกอก อะโวคาโด ถั่วและเมล็ดพืช เช่น เมล็ดเจีย เมล็ดแฟลกซ์ วอลนัท และน้ำมันจากสาหร่าย

## กรดอะมิโน (Amino Acids)

### กรดอะมิโนคืออะไร

กรดอะมิโนเป็นหน่วยพื้นฐานของโปรตีน และมีความสำคัญต่อการคงสภาพของกล้ามเนื้อ การซ่อมแซมเนื้อเยื่อ การสร้างเอนไซม์ การสังเคราะห์ฮอร์โมน และการสนับสนุนระบบภูมิคุ้มกัน นอกจากนี้ยังมีบทบาทในการสร้างสารสื่อประสาท และกระบวนการเผาผลาญโดยรวม กรดอะมิโนบางชนิดร่างกายสามารถสร้างได้เอง ขณะที่บางชนิดจำเป็นต้องได้รับจากอาหาร

อาหารที่อุดมด้วยกรดอะมิโน ได้แก่ เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ผลิตภัณฑ์จากนม ถั่วเหลือง เต้าหู้ พืชตระกูลถั่ว เลนทิล ควินัว ถั่ว และเมล็ดพืช

## สารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidants)

### สารต้านอนุมูลอิสระคืออะไร

สารต้านอนุมูลอิสระช่วยปกป้องเซลล์ของร่างกายจากภาวะความเครียดจากอนุมูลอิสระ (Oxidative Stress) ซึ่งเกิดจากสิ่งแวดล้อม กระบวนการเผาผลาญ และปัจจัยด้านการใช้ชีวิต โดยช่วยเสริมสร้างสุขภาพของเซลล์ การทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน และการชะลอความเสื่อมของร่างกาย ผ่านการทำให้อนุมูลอิสระเป็นกลาง ซึ่งอาจก่อให้เกิดการอักเสบและความเสียหายต่อเนื้อเยื่อ

อาหารที่อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่ ผักและผลไม้หลากสี เช่น เบอร์รี่ ผักใบเขียว แครอท และพริก สมุนไพรและเครื่องเทศ เช่น ขมิ้นและขิง ชาเขียว ดาร์กช็อกโกแลต ถั่ว และเมล็ดพืช



## การวิเคราะห์สุขภาพลำไส้และระบบย่อยอาหาร

### สุขภาพลำไส้

การทำความเข้าใจสุขภาพลำไส้มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากสุขภาพลำไส้มีผลโดยตรงต่อสุขภาพโดยรวมของร่างกาย ภายในร่างกายของเรามีแบคทีเรียจำนวนมาก ทั้งชนิดที่เป็นประโยชน์และชนิดที่อาจก่อให้เกิดโทษความสมดุลระหว่างแบคทีเรียเหล่านี้มีบทบาทสำคัญต่อการกำหนดภาวะสุขภาพ

แบคทีเรียที่เป็นประโยชน์ไม่เพียงช่วยสร้างวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น วิตามินบี 12 และวิตามินเค ซึ่งร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้ แต่ยังช่วยในการย่อยอาหารและปกป้องผนังลำไส้จากเชื้อที่ก่อให้เกิดโรค การมีระบบนิเวศของแบคทีเรียในลำไส้ที่หลากหลาย ซึ่งประกอบด้วยแบคทีเรียหลายพันสายพันธุ์ ถือเป็นสัญญาณของสุขภาพที่ดี อย่างไรก็ตาม ความสมดุลของจุลชีพเหล่านี้อาจถูกรบกวนได้ และอาจนำไปสู่ภาวะต่างๆ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน และการอักเสบของลำไส้

### สุขภาพระบบย่อยอาหาร

เอนไซม์ย่อยอาหารมีความสำคัญต่อการย่อยคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมันให้เป็นโมเลกุลขนาดเล็กที่ร่างกายสามารถดูดซึมได้ เอนไซม์เหล่านี้สามารถได้รับจากการรับประทานอาหารและผลไม้ที่มีเอนไซม์ตามธรรมชาติ หรือผลิตขึ้นภายในร่างกาย

หนึ่งในสาเหตุหลักของภาวะไวต่ออาหารคือการขาดเอนไซม์ย่อยอาหารที่เพียงพอ เมื่อร่างกายขาดเอนไซม์ที่เหมาะสมทั้งในด้านชนิดและปริมาณ อาจทำให้ไม่สามารถย่อยอาหารบางชนิดได้อย่างสมบูรณ์ ภาวะไม่ทนต่อน้ำตาลแลคโตสและกลูเตนเป็นตัวอย่างที่พบบ่อยของความไวต่ออาหารที่เกิดจากสาเหตุนี้

### หมายเหตุ

การวิเคราะห์นี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับความสมดุลของแบคทีเรียในลำไส้และเอนไซม์ย่อยอาหารในบริบทของการประเมินสุขภาพโดยรวม ผลการตรวจมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้และสนับสนุนการปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต ควรพิจารณาผลลัพธ์ร่วมกับรูปแบบการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล และคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพเมื่อจำเป็น

### คำอธิบายการแปลผล

รายการที่ได้รับการทดสอบจะถูกจัดจำแนกตามระดับความไม่สมดุล ดังนี้

- สีแดง ● แสดงถึงความไม่สมดุลในระดับสูง - ระดับของแบคทีเรียหรือเอนไซม์อาจลดลงหรือถูกรบกวน ควรส่งเสริมสมดุลด้วยโภชนาการที่เหมาะสมและการใช้ชีวิตที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี
- สีเหลือง ● แสดงถึงความไม่สมดุลในระดับปานกลาง - การดูแลและส่งเสริมสุขภาพลำไส้และระบบย่อยอาหารอาจเป็นประโยชน์
- สีเขียว ● แสดงถึงระดับที่สมดุล - ไม่จำเป็นต้องดำเนินการใดเพิ่มเติม



# การวิเคราะห์สุขภาพลำไส้และระบบย่อยอาหาร



สุขภาพลำไส้

## สุขภาพลำไส้

การคงไว้ซึ่งความสมดุลของจุลชีพในลำไส้มีความสัมพันธ์โดยตรงกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร การลดการบริโภคน้ำตาลและไขมันที่ไม่เหมาะสม พร้อมทั้งเพิ่มความหลากหลายของผักและอาหารที่มีใยอาหารสูง จะช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่เป็นประโยชน์ในลำไส้ นอกจากนี้ การรับประทานอาหารที่มีโพรไบโอติกตามธรรมชาติยังช่วยสนับสนุนความสมดุลของลำไส้และสุขภาพระบบย่อยอาหารโดยรวม



ระบบย่อยอาหาร

## สุขภาพระบบย่อยอาหาร

สุขภาพของระบบย่อยอาหารขึ้นอยู่กับความสามารถของร่างกายในการผลิตเอนไซม์ย่อยอาหารอย่างเพียงพอ เพื่อย่อยคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน อาหารบางชนิดมีเอนไซม์ตามธรรมชาติที่ช่วยสนับสนุนกระบวนการย่อยอาหาร โดยเฉพาะผลไม้ เช่น สับปะรด มะละกอ มะม่วง กล้วย อะโวคาโด และขิง การรับประทานอาหารเหล่านี้อาจช่วยส่งเสริมการย่อยอาหาร โดยเฉพาะในช่วงที่การผลิตเอนไซม์ย่อยอาหารลดลงชั่วคราว



## การวิเคราะห์วิถีชีวิต

### ภาพรวมการวิเคราะห์วิถีชีวิต (Lifestyle Overview)

การเลือกใช้ชีวิตในแต่ละวันมีอิทธิพลอย่างมากต่อสุขภาพและความเป็นอยู่โดยรวม วิถีชีวิตสมัยใหม่มักนำมาซึ่งปัจจัยก่อความเครียดและสิ่งระคายเคืองหลากหลาย ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตโดยไม่รู้ตัว แม้ปัจจัยเหล่านี้อาจไม่แสดงผลในทันที แต่สามารถบั่นทอนพลังชีวิตและระดับพลังงานของร่างกายได้ในระยะยาว

การวิเคราะห์ด้านไลฟ์สไตล์นี้พิจารณาผลกระทบของปัจจัยดังกล่าวต่อสุขภาพระดับเซลล์ ซึ่งเชื่อมโยงกับพลังงาน การจัดการความเครียด และความสมดุลของร่างกายโดยรวม โดยได้ระบุตัวชี้วัดสำคัญที่สะท้อนอิทธิพลของปัจจัยกดดันทั้งจากภายนอกและภายใน ครอบคลุม 4 ด้านหลัก ได้แก่ ความเครียด การนอนหลับ ฮอริโมนส์สตีพนด์ และการสัมผัสคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า การทำความเข้าใจปัจจัยเหล่านี้จะช่วยระบุจุดที่สามารถปรับเปลี่ยนเพื่อช่วยลดความเครียดและยกระดับคุณภาพชีวิตได้

### หมายเหตุ

การวิเคราะห์วิถีชีวิตนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับอิทธิพลของพฤติกรรมในชีวิตประจำวันและปัจจัยแวดล้อมที่อาจส่งผลต่อความสมดุลและความเป็นอยู่ที่ดี ผลลัพธ์มีไว้เพื่อสนับสนุนการตระหนักรู้และการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตในทางปฏิบัติ และควรพิจารณาควบคู่กับกิจวัตรส่วนบุคคลและบริบทชีวิตของแต่ละบุคคล

### คำอธิบายการแปลผล

รายการที่ได้รับการทดสอบจะถูกจัดจำแนกตามระดับความไม่สมดุล ดังนี้

- สีแดง ● แสดงถึงความไม่สมดุลในระดับสูง - อาจเป็นปัจจัยที่เพิ่มภาระให้แก่อวัยวะ ควรมุ่งเน้นการปรับไลฟ์สไตล์เพื่อเสริมสร้างความสมดุลและความยืดหยุ่นของร่างกาย
- สีเหลือง ● แสดงถึงความไม่สมดุลในระดับปานกลาง - การปรับเปลี่ยนเล็กน้อย อาจช่วยให้ความสมดุลดีขึ้นได้ในระยะยาว
- สีเขียว ● แสดงถึงระดับที่สมดุล - ไม่จำเป็นต้องดำเนินการใดเพิ่มเติม



# การวิเคราะห์วิถีชีวิต



ความเครียด



## ความเครียด

ความเครียด ความเครียดอาจเกิดจากหลายปัจจัย เช่น ภาระงาน ความสัมพันธ์ทางสังคม ความกดดันทางการเงิน หรือความรับผิดชอบในครอบครัว ระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล และอะดรีนาลีนที่สูงขึ้นเป็นตัวชี้วัดสำคัญของภาวะความเครียด การดูแลและควบคุมระดับฮอร์โมนเหล่านี้มีความสำคัญต่อการคงไว้ซึ่งสุขภาพทั้งด้านอารมณ์และร่างกาย



การนอนหลับ



## การนอนหลับ

คุณภาพการนอนหลับเป็นปัจจัยสำคัญต่อสุขภาพโดยรวม รูปแบบการนอนที่เหมาะสมควรมีระดับคอร์ติซอลต่ำในช่วงกลางคืน และมีการหลั่งเมลาโทนิน อย่างเพียงพอ การให้ความสำคัญกับการนอนหลับที่มีคุณภาพช่วยเสริมระดับพลังงาน และความชัดเจนทางความคิด



ระบบสืบพันธุ์



## ระบบสืบพันธุ์

ความสมดุลของฮอร์โมนมีบทบาทสำคัญต่อการเจริญเติบโต พัฒนาการ การเผาผลาญ และความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวม ฮอร์โมนต่าง ๆ เช่น แอนโดรเจน โพรเจสเตอโรน และเอสโตรเจน ช่วยสนับสนุนการทำงานเหล่านี้ และควรรักษาให้อยู่ในระดับที่สมดุล เพื่อการควบคุมการทำงานของร่างกายอย่างเหมาะสม



การสัมผัสคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า



## การสัมผัสคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า

เทคโนโลยีสมัยใหม่ทำให้เราสัมผัสคลื่นความถี่แม่เหล็กไฟฟ้าจากแหล่งต่างๆ เช่น Wi-Fi, 5G, Bluetooth และแสงสีฟ้า การได้รับคลื่นเหล่านี้เป็นเวลานานอาจส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ที่ดี การระบุและลดการสัมผัสที่ไม่จำเป็นสามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพ และระดับพลังงานในชีวิตประจำวันได้



## คำอธิบายการวิเคราะห์สุขภาพโดยรวม

ความไวต่อสิ่งต่างๆและความไม่สมดุลในร่างกายสามารถเกิดขึ้นได้จากปัจจัยภายนอกและภายในที่ส่งผลต่อการทำงานของเซลล์ ในส่วนนี้ของรายงานเราจะมุ่งเน้นที่การวิเคราะห์สุขภาพของเซลล์โดยเฉพาะร่างกายของเรานั้น ประกอบด้วยเซลล์จำนวนมาก โดยแต่ละเซลล์มีบทบาทหน้าที่เฉพาะตัวและมีความสำคัญต่อสุขภาพที่แตกต่างกัน

เทคโนโลยี Bioresonance นั้น ใช้คลื่นความถี่แม่เหล็กไฟฟ้าในการวิเคราะห์เพื่อประเมินข้อมูลในระดับเซลล์ ผลกระทบเชิงลบที่เกิดในระดับเซลล์นั้นอาจเกิดจากปัจจัยภายนอกหรือปัญหาภายในตัวเซลล์เอง โดยปัจจัยภายใน ที่พบบ่อย ได้แก่ ความเครียดและความเสียหายของเซลล์ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อเนื้อเยื่อต่างๆ เช่น ผิวหนัง เล็บ ผม กล้ามเนื้อ ข้อต่อ และกระดูก

รายงานนี้ช่วยให้ท่านสามารถระบุบริเวณที่อาจต้องได้รับความเอาใจใส่มากขึ้นเพื่อสนับสนุนการทำงานของเซลล์ และความเป็นอยู่โดยรวมที่เหมาะสมที่สุด เมื่อเข้าใจผลลัพธ์เหล่านี้แล้ว ท่านสามารถวางแนวทางการดูแลที่ตรงจุดเพื่อปรับสมดุลปัจจัยภายนอกและภายใน และเสริมสร้างสุขภาพระดับเซลล์ของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ



## การวิเคราะห์ผิวและการชะลอวัย

### ภาพรวมของผิวและการชะลอวัย

การเสื่อมเป็นกระบวนการตามธรรมชาติที่สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงของความสามารถของร่างกายในการฟื้นฟูและปกป้องเนื้อเยื่อ ซึ่งมักแสดงออกให้เห็นที่ผิวหนัง เส้นผม เล็บ และเนื้อเยื่อ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้รับอิทธิพลจากทั้งปัจจัยภายใน เช่น โภชนาการ การดื่มน้ำ และความสมดุลของฮอร์โมน รวมถึงปัจจัยภายนอก เช่น พฤติกรรมการใช้ชีวิตและสภาพแวดล้อม

โครงสร้างสำคัญอย่างคอลลาเจนและกรดไฮยาลูโรนิกมีบทบาทในการคงความกระชับ ความยืดหยุ่น และความชุ่มชื้นของผิวเมื่อเวลาผ่านไป การสร้างที่ลดลงหรือการสลายที่เพิ่มขึ้นของสารเหล่านี้อาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่มองเห็นได้ เช่น ผิวแห้ง ความยืดหยุ่นลดลง ความหย่อนคล้อย และริ้วรอย การดูแลสมดุลโดยรวมผ่านพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เหมาะสม และการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวอย่างใส่ใจ สามารถช่วยเสริมความแข็งแรงของผิวและส่งเสริมการชะลอวัยอย่างมีประสิทธิภาพ

### หมายเหตุ

การวิเคราะห์นี้ให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพผิวและสมดุลของการชะลอวัย ในฐานะส่วนหนึ่งของการประเมินสุขภาพโดยรวม ผลลัพธ์มีวัตถุประสงค์เพื่อสนับสนุนการตระหนักรู้และการตัดสินใจด้านพฤติกรรมการใช้ชีวิตหรือการดูแลผิว ควรพิจารณาร่วมกับสภาพผิวเฉพาะบุคคล พฤติกรรมการดูแลตนเอง และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมอื่นๆ

### คำอธิบายการแปลผล

รายการทั้งหมดที่ทดสอบจะถูกจัดประเภทตามระดับผลกระทบ ดังนี้

- สีแดง ● แสดงถึงผลกระทบระดับสูง - การดูแลสุขภาพผิวผ่านโภชนาการ การดื่มน้ำ พฤติกรรมการใช้ชีวิต และการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่เหมาะสมอาจเป็นประโยชน์
- สีเหลือง ● แสดงถึงผลกระทบระดับปานกลาง - การปรับแนวทางการดูแลผิวอาจช่วยสนับสนุนสมดุลและความยืดหยุ่นของผิวในระยะยาว
- สีเขียว ● แสดงถึงผลกระทบระดับต่ำหรือไม่มีผลกระทบ - ไม่จำเป็นต้องดำเนินการเพิ่มเติม



# การวิเคราะห์ผิวและการชะลอวัย

## ผลการวิเคราะห์



กล้ามเนื้อใบหน้า

### ผลกระทบต่อกล้ามเนื้อใบหน้า

กล้ามเนื้อใบหน้ามีบทบาทสำคัญต่อความงามและการแสดงออกของใบหน้า เมื่ออายุมากขึ้น กล้ามเนื้อเหล่านี้อาจอ่อนแอลงและสูญเสียความกระชับ ส่งผลให้ผิวหนังบริเวณกรามและแก้มหย่อนคล้อย การออกกำลังกาย และการบำบัดใบหน้า เช่น โยคะใบหน้าหรือการบำบัดแบบเฉพาะจุด สามารถช่วยกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อ และส่งเสริมให้ดูอ่อนเยาว์ขึ้น



เล็บ



ผม

### ผลกระทบต่อผมและเล็บ

การแก่ตัวลงยังส่งผลต่อผมและเล็บของเราอีกด้วย ผมอาจบาง เปราะ และสูญเสียความเงางาม เนื่องจากได้รับสารอาหารที่จำเป็นลดลง และความสามารถของร่างกายในการรักษาและเพิ่มความชุ่มชื้นลดลง เล็บก็อาจอ่อนแอลงและฉีกได้ง่ายเมื่อระดับคอลลาเจนและความชุ่มชื้นลดลง การดื่มน้ำให้เพียงพอและการใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผมและเล็บให้แข็งแรงจะช่วยบรรเทาผลกระทบเหล่านี้ได้ ทำให้ผมและเล็บดูแข็งแรงและยืดหยุ่นมากขึ้น



ผิวหนัง

### ผลกระทบต่อผิวหนัง

คอลลาเจนและกรดไฮยาลูโรนิกมีบทบาทสำคัญต่อเซลล์ผิว โดยช่วยเสริมโครงสร้างและคงความชุ่มชื้น ทำให้ผิวมีความยืดหยุ่น ความกระชับ และดูสุขภาพดี ด้วยการกักเก็บความชื้นภายในเนื้อเยื่อและส่งเสริมการฟื้นฟูของเซลล์ เมื่อระดับคอลลาเจนและกรดไฮยาลูโรนิกลดลง มักสัมพันธ์กับสัญญาณแห่งวัยที่มองเห็นได้ เช่น ริ้วรอยและผิวหย่อนคล้อย



## การวิเคราะห์กล้ามเนื้อและข้อต่อ

### ภาพรวมของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมแอโรบิก การฝึกความแข็งแรง พิลาทิส หรือโยคะ ช่วยส่งเสริมสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น และการทำงานของข้อต่อ ทั้งนี้ การเคลื่อนไหวอย่างมีสติและเหมาะสมกับสภาพร่างกายมีความสำคัญไม่น้อย เพื่อให้การออกกำลังกายเกิดความสมดุล ปลอดภัย และมีประสิทธิภาพ

ท่าทางที่ไม่ถูกต้อง การใช้งานร่างกายมากเกินไป หรือการเคลื่อนไหวซ้ำ ๆ ไม่ว่าจะเกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกาย หรือกิจกรรมประจำวัน อาจทำให้เกิดความตึงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นลดลง และเพิ่มความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ เมื่อสะสมเป็นระยะเวลานาน ปัจจัยเหล่านี้อาจจำกัดการเคลื่อนไหวของข้อต่อและลดสมรรถภาพทางกาย

### หมายเหตุ

การระบุว่ากลุ่มกล้ามเนื้อหรือข้อต่อใดต้องการการดูแลเป็นพิเศษ สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหว และลดความเสี่ยงต่อการตึงเครียดหรือการบาดเจ็บ การปรับโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับบริเวณที่อ่อนแอ หรือใช้งานมากเกินไป รวมถึงการหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวที่ก่อให้เกิดแรงกดดันต่อร่างกายมากเกินไป จะช่วยให้การออกกำลังกายมีความปลอดภัย มีประสิทธิภาพ และยั่งยืนยิ่งขึ้น

### คำอธิบายการแปลผล

รายการทั้งหมดที่ทดสอบจะถูกจัดประเภทตามระดับผลกระทบ ดังนี้

- สีแดง ● แสดงถึงผลกระทบระดับสูง - กล้ามเนื้อหรือข้อต่อบางส่วนอาจอยู่ภายใต้ความตึงเครียดที่เพิ่มขึ้น ควรให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม ท่าทางที่ถูกต้อง การพักผ่อน และการเคลื่อนไหวอย่างสมดุล
- สีเหลือง ● แสดงถึงผลกระทบระดับปานกลาง - การปรับรูปแบบการเคลื่อนไหวหรือโปรแกรมการออกกำลังกายเล็กน้อยอาจช่วยเสริมสมดุลได้
- สีเขียว ● แสดงถึงผลกระทบระดับต่ำหรือไม่มีผลกระทบ - ไม่จำเป็นต้องดำเนินการเพิ่มเติม

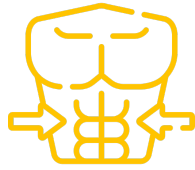


# การวิเคราะห์กล้ามเนื้อและข้อต่อ

## หน้าอกและหน้าท้อง



กล้ามเนื้อหน้าอก



กล้ามเนื้อหน้าท้อง

## แขน



แขนและข้อศอก

## หลังและไหล่



กล้ามเนื้อหลัง



หัวไหล่และกระดูก

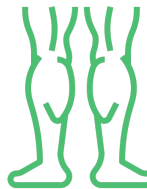
## ขา



ขาส่วนบน



ข้อเข่า



ขาส่วนล่าง

# บทสรุปรายงานผลวิเคราะห์



## การวิเคราะห์อาหาร

### ความไวระดับสูง

**คำแนะนำ:** ควรหลีกเลี่ยงหรือจำกัดอาหารที่ถูกระบุอย่างเคร่งครัดเป็นระยะเวลา 4–6 สัปดาห์ และเลือกทดแทนด้วยอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการใกล้เคียงกัน พร้อมสังเกตอาการ เช่น ท้องอืด ปฏิกิริยาทางผิวหนัง ความอ่อนเพลีย หรือความไม่สบายตัว จากนั้นจึงค่อยๆ นำอาหารกลับมารับประทานทีละชนิดเพื่อประเมินการตอบสนองของร่างกาย

#### ผลิตภัณฑ์จากนม

- ชีสบริ
- ชีสบุร์ราต้า
- เนย
- บัตเตอร์มิลค์
- ชีสกามองแบร์
- เซดาร์ชีส
- นมชั้นหวาน
- ชีสคอกเทจ
- นมจากวัว
- ครีม
- ครีมชีส
- ชีสอีดัม
- ชีสนมแพะ
- นมจากแพะ
- ชีสเกาด้า
- คีเฟอร์
- แล็กโตส
- ชีสมอสซาเรลล่า
- ชีสปาร์มีซาน
- ชีสนมแกะ
- นมจากแกะ
- โยเกิร์ต

#### เครื่องดื่ม

- โทโทนมสด

#### อาหารทะเลและปลา

- หอยนางรม

#### ธัญพืชและอาหารที่ปราศจากกลูเตน

- แป้งข้าวโพด

#### ผลไม้

- เกรปฟรุ้ต
- ส้ม
- ลูกตาล

#### สมุนไพรและเครื่องเทศ

- รากโกชูเฮมา
- ใบหอมแขก
- พงกะหรี

#### น้ำมันและเครื่องปรุงรส

- น้ำมันข้าวโพด
- ซอสมะเขือเทศ

#### ผัก

- ข้าวโพด
- ใบแมงลัก

### ความไวระดับปานกลาง

**คำแนะนำ:** ลดความถี่ในการบริโภค และสลับหมุนเวียนชนิดอาหาร แทนการรับประทานรายการเดิมซ้ำ ๆ โดยสังเกตอาการที่อาจเกิดขึ้น



# การวิเคราะห์อาหาร

## ธัญพืชและอาหารที่มีกลูเตน

- ข้าวบาร์เลย์
- ขนมนึ่ง-ขาว
- คูส คูส
- ข้าวสาลีดูรัม
- เส้นบะหมี่(ไข่)
- ฟาร์โร หรือ ข้าวสาลีโบราณ
- ข้าวสาลีคามุก
- ข้าวไรย์
- ขนมนึ่งขาวโด
- ข้าวสาลีสเปก
- ข้าวสาลี

## ธัญพืชและอาหารที่ปราศจากกลูเตน

- ผงกล้วยดิบ
- วุ้นเส้น

## พืชตระกูลถั่วและพัลส์

- ถั่วเลนทิล

## ผลไม้

- กล้วย
- หัวปลี
- เสาวรส

## สมุนไพรและเครื่องเทศ

- กระวาน

## น้ำมันและเครื่องปรุงรส

- น้ำส้มสายชูใส

## เบ็ดเตล็ด

- กิมจิ

## ผัก

- พาร์สลีย์
- หอมแดง
- เห็ดทรัฟเฟิล



# การวิเคราะห์วัตถุเจือปนอาหาร

## ความไวระดับสูง

**คำแนะนำ:** จำกัดการบริโภคอาหารแปรรูป และหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีวัตถุเจือปนอาหารตามที่ระบุ โดยเลือกอาหารที่มีส่วนประกอบและส่วนผสมน้อย

### สารควบคุมความเป็นกรด

- INS 343(i) แมกนีเซียมไดไฮโดรเจนฟอสเฟต
- INS 504(ii) แมกนีเซียมไฮดรอกไซด์คาร์บอเนต
- INS 507 กรดไฮโดรคลอริก

### สารต้านอนุมูลอิสระ

- INS 321 บิวทิลเลเทดไฮดรอกซีโทลูอิน

### สารต้านอนุมูลอิสระ

- INS 331(i) โซเดียมไดไฮโดรเจนซีเตรต
- INS 338 กรดฟอสฟอริก
- INS 512 สแตนนัสคลอไรด์

### สี

- INS 141(i) กลุ่มสารประกอบเชิงซ้อนของ คอปเปอร์กับคลอโรฟิลล์
- INS 579 เพอร์รัส กลูโคเนต

### อิมัลซิไฟเออร์

- INS 452(i) โซเดียมพอลิฟอสเฟต
- INS 464 ไฮดรอกซีโพรพิลเมทิลเซลลูโลส
- INS 476 พอลิกลีเซอรอลเอสเทอร์ของ กรดริซินอเลอิกที่ถูก อินเตอร์เอสเทอร์ไฟด์

### สารเพิ่มรสชาติ

- INS 626 กรด 5' กัวโนลีน

### สารให้ความหวาน

- INS 1404 ออกซิไดซด์สตาร์ช

## ความไวระดับปานกลาง

**คำแนะนำ:** ลดการรับประทานอาหารซ้ำๆ ด้วยการปรับเปลี่ยนเมนูอาหาร และเลือกอาหารสดแทนอาหารบรรจุภัณฑ์

### สารควบคุมความเป็นกรด

- INS 516 แคลเซียมซัลเฟต

### สารป้องกันการจับเป็นก้อน

- INS 381 เพอร์ริกแอมโมเนียมซีเตรต

### สารต้านอนุมูลอิสระ

- INS 341(iii) ไทรแคลเซียมฟอสเฟต

### สี

- INS 100 เคอร์คูมิน
- INS 129 แอลลูมินา เรด เอซี
- INS 160b(ii) สารสกัดเมล็ดค้ำแสดที่มีนอร์บิกซิน

### อิมัลซิไฟเออร์

- INS 491 ซอร์บิแทนมอนอสเตียเรต

### สารปรับปรุงคุณภาพแป้ง

- INS 925 คลอรีน

### สารให้ความข้นเหนียว

- INS 422 กลีเซอรอล

### สารกันเสีย

- INS 224 โปแทสเซียมเมทาไบซัลไฟต์

### สารให้ความหวาน

- INS 1413 ฟอสเฟตไดสตาร์ชฟอสเฟต
- INS 957 ทอมาทิน



# การวิเคราะห์สิ่งแวดล้อม

## ความไวระดับสูง

**คำแนะนำ:** ควรลดการรับสิ่งเหล่านี้เข้าสู่ร่างกายให้น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ปรับปรุงคุณภาพอากาศด้วยการเพิ่มการระบายอากาศและการกรองอากาศ

### หญ้าและสมุนไพร

- ต้นเดอเนตเทิล
- กก
- หญ้าไรย์
- หญ้ายอร์กเชียร์พ็อก

### ไม้ดอก

- เดซี่

### วัชพื

- กำมะหยี่

### ไม้พุ่ม

- เอลเดอร์เบอร์รี่

### ต้นไม้

- ต้นลินเดน

## ความไวระดับปานกลาง

**คำแนะนำ:** ระมัดระวังการสัมผัสและรับเข้าสู่ร่างกายเป็นเวลานาน และเสริมความแข็งแรงของร่างกายด้วยการพักผ่อน ดื่มน้ำให้เพียงพอ และการฟื้นฟูร่างกายอย่างเหมาะสม

### หญ้าและสมุนไพร

- หญ้าขจรจบ
- ต้นอ่อนข้าวสาลี

### ไม้ดอก

- กุหลาบ

### เบ็ดเตล็ด

- สารป้องกันกำจัดโรคพืช



# การวิเคราะห์เครื่องสำอางและสารเคมีในครัวเรือน

## ความไวระดับสูง

**คำแนะนำ:** หลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมตามที่ระบุ และลดการสัมผัสสารเคมีในชีวิตประจำวันให้น้อยเท่าที่จะเป็นไปได้

### เครื่องสำอาง

- เจอรานีออล
- ลาโนลิน
- โซเดียม ลอริล ซัลเฟต(SLS)
- กรดสเตียริก

### สารเคมีที่ใช้ในครัวเรือน

- แคปไซซิน
- กรดพอสฟอริก
- โซเดียมไฮโปคลอไรท์

## ความไวระดับปานกลาง

**คำแนะนำ:** จำกัดการใช้ผลิตภัณฑ์หลายชนิดพร้อมกัน และสลับเปลี่ยนผลิตภัณฑ์เพื่อลดการสัมผัสต่อเนื่อง

### เครื่องสำอาง

- อะซิโตน
- เอมีล ซินนามาล

### สารเคมีที่ใช้ในครัวเรือน

- คลอรีน บ्लीช
- คลอโรฟอร์ม (ไตรคลอโรมีเทน)
- แนฟทิลเอมีน



# การวิเคราะห์โลหะหนัก

## ความไม่สมดุลระดับปานกลาง

**คำแนะนำ:** ระวังการสะสมจากการสัมผัสและรับเข้าสู่ร่างกายในระยะยาว และรักษาพฤติกรรมที่ช่วยสนับสนุนกระบวนการขับสารพิษตามธรรมชาติของร่างกาย

### โลหะหนัก

- แคดเมียม (Cd)
- คลอรีน (Cl)
- อินเดียม (In)
- วาเนเดียม (V)



# การวิเคราะห์สารอาหาร

## ความไม่สมดุลระดับสูง

คำแนะนำ: ปรับรูปแบบการรับประทานอาหารเช้าเพื่อเสริมสมดุลของสารอาหาร หรือพิจารณาการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารตามความเหมาะสม

### กรดอะมิโน

- ไฮดรอกซีโพรลีน

### กรดไขมัน

- จีแอลเอ (กรดแกมมา-ไลโนเลนิก)

### สารประกอบอื่น ๆ

- ไฮดรอกซีบีวทิเรต
- ซีรัมอัลบูมิน

### วิตามิน

- วิตามินซี

## ความไม่สมดุลระดับปานกลาง

คำแนะนำ: ปรับการบริโภคอาหาร และพิจารณาใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างระมัดระวัง

### กรดอะมิโน

- คาร์โนซีน

### แร่ธาตุรอง

- แวนาเดียม



# การวิเคราะห์วิถีชีวิต

## ความไม่สมดุลระดับสูง

คำแนะนำ: จัดการปัจจัยความเครียดหลักด้วยการให้ความสำคัญกับการนอนหลับ การพักผ่อน และการจัดกิจวัตรประจำวันให้สมดุล



การสัมผัสคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า



ความเครียด





# การวิเคราะห์ผิวและการชะลอวัย

## ผลกระทบระดับสูง

คำแนะนำ: ลดการสัมผัสสิ่งระคายเคือง และดูแลสุขภาพผิวด้วยการดื่มน้ำอย่างเพียงพอ โภชนาการที่เหมาะสม และการใช้ชีวิตอย่างสมดุล



ผิวแห้ง





# การวิเคราะห์กล้ามเนื้อและข้อต่อ

## ผลกระทบบระดับปานกลาง

คำแนะนำ: เคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ รักษาความยืดหยุ่น และหลีกเลี่ยงการใช้งานร่างกายมากเกินไปหรือการไม่เคลื่อนไหวเป็นเวลานาน



กล้ามเนื้อหน้าท้อง

