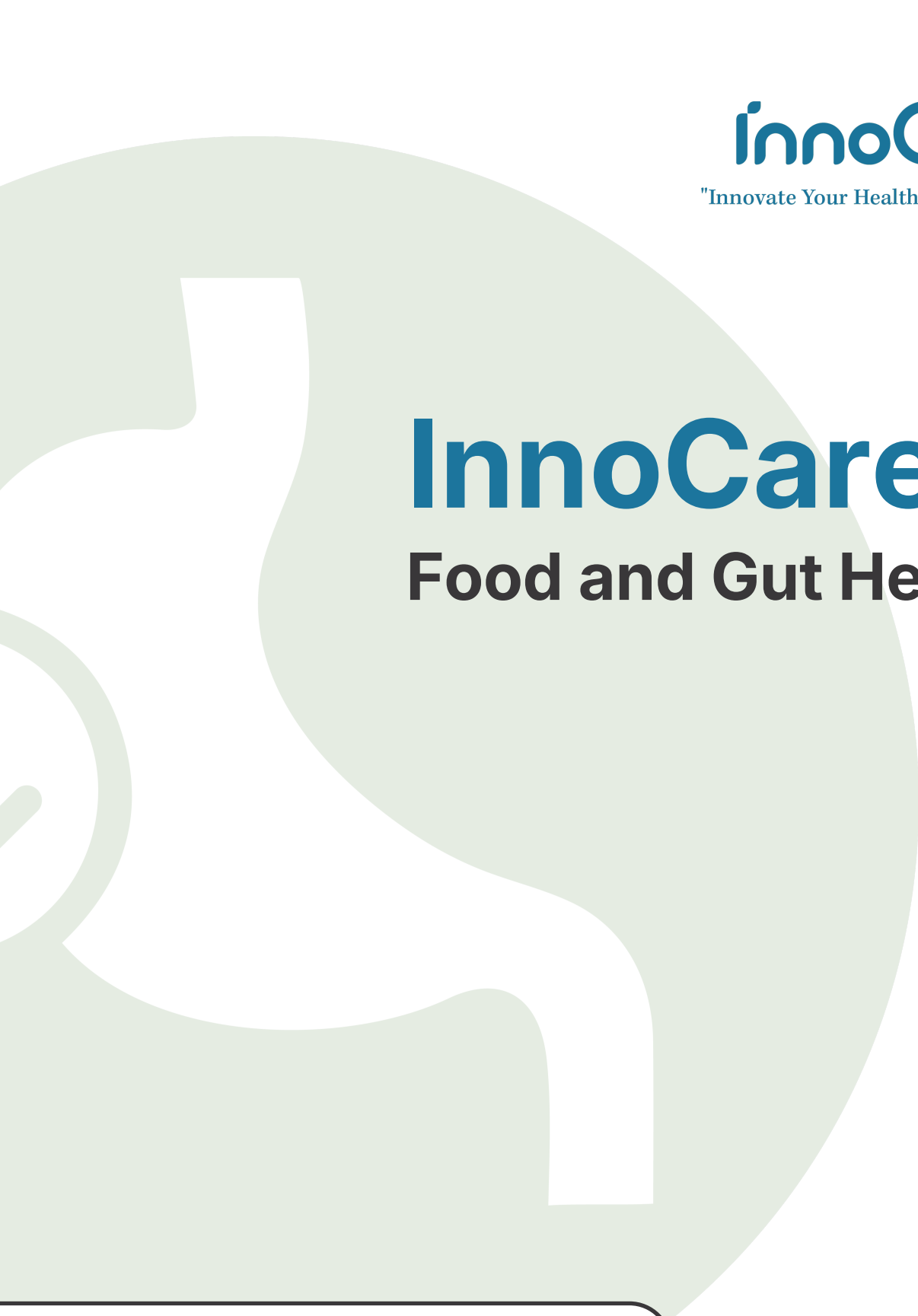




InnoCare

"Innovate Your Health, Elevate Your Life."

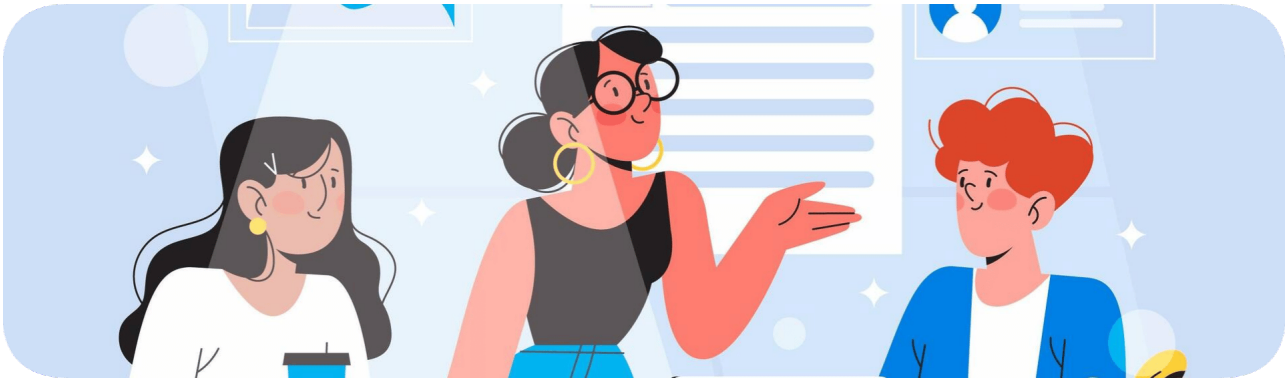
InnoCare

Food and Gut Health

Name: Your Name
Test ID: IC-XXXX-XXXX
Test Date: DD.MM.YYYY

สารบัญ

คำอธิบายการวิเคราะห์ความไวต่ออาหาร	1
การวิเคราะห์อาหาร	2
คำอธิบายการวิเคราะห์ความไม่สมดุล	6
การวิเคราะห์สุขภาพลำไส้และระบบย่อยอาหาร	7
บทสรุปรายงานผลวิเคราะห์	9



คำอธิบายการวิเคราะห์ความไวต่ออาหาร

ร่างกายมนุษย์ต้องเผชิญกับปัจจัยก่อความเครียดจากวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจรบกวนความสามารถในการรักษาสมดุลและสุขภาพโดยรวม ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งคือการบริโภคอาหาร ซึ่งแม้จะเป็นแหล่งของสารอาหารที่จำเป็น แต่ก็อาจนำพาสารที่เป็นอันตราย เช่น สารกำจัดศัตรูพืชหรือสารตกค้างจากยาเข้าสู่ร่างกายได้ ปัจจัยเหล่านี้อาจทำให้สุขภาพโดยรวมอ่อนแอลง และเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะต่าง ๆ เช่น ภาวะไวต่ออาหาร หรือไวต่อสิ่งกระตุ้น (Sensitivity)

โดยทั่วไป ภาวะไวต่ออาหารมักมีจุดเริ่มต้นจากความไม่สมดุลภายในร่างกาย เมื่อความไม่สมดุลดังกล่าวสะสมหรือมีความรุนแรงมากขึ้น อาจส่งผลให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่างๆ การทดสอบนี้ใช้ประเมินผลกระทบ และความไม่สมดุลของรายการต่างๆ ที่มีต่อระดับพลังงานของร่างกาย โดยสามารถใช้เป็นเครื่องมือประกอบการทำความเข้าใจภาพรวมของสภาวะร่างกายได้ดียิ่งขึ้น เพื่อสนับสนุนการปรับโภชนาการ และพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

เทคโนโลยี Bioresonance:

แนวทางเสริมเพื่อทำความเข้าใจความไม่สมดุลและความไวต่ออาหาร

การตรวจของเราใช้เทคโนโลยี Bioresonance ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มการแพทย์ทางเลือกและการแพทย์เสริม (Complementary and Alternative Medicine) และได้รับการใช้อย่างแพร่หลายในประเทศตะวันตกมากกว่า 50 ปี

เป็นการตรวจวิเคราะห์ด้วยคลื่นพลังงานแม่เหล็กไฟฟ้าเพื่อประเมินความไม่สมดุลของร่างกายผ่านข้อมูลจากเซลล์เส้นผม วิธีการตรวจนี้เป็นการทดสอบแบบไม่รุกล้ำ ไม่ก่อให้เกิดความเจ็บปวด และไม่ส่งผลกระทบต่อร่างกายโดยตรง เทคโนโลยี Bioresonance นี้ช่วยให้สามารถระบุปัจจัยความเครียดจากสิ่งแวดล้อมและปัจจัยภายในต่าง ๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อเชิงลบต่อการทำงานของร่างกายได้

ผลการวิเคราะห์อย่างละเอียดจะให้ข้อมูลเชิงลึกเฉพาะบุคคล ช่วยให้เข้าใจถึงสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงและสิ่งที่ควรให้ความสำคัญ เพื่อสนับสนุนการดูแลสุขภาพ การฟื้นฟูสมดุลของร่างกาย และการส่งเสริมสุขภาพโดยรวมได้อย่างเหมาะสม แม่นยำ และตรงจุดมากยิ่งขึ้น

ข้อควรทราบ: การทดสอบนี้ไม่ใช่การตรวจทางการแพทย์ และไม่มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการวินิจฉัยโรค อย่างไรก็ตาม สามารถใช้เป็นการประเมินเสริมควบคู่กับการแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อช่วยให้เข้าใจสภาวะโดยรวมและระดับพลังงานของร่างกายได้ดียิ่งขึ้น



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 ในปริมาณมากเป็นประจำอาจทำให้ความสามารถในการย่อยแลคโตส ลดลงตามเวลาและนำไปสู่ภาวะไม่ทนต่อน้ำตาลแลคโตส (Lactose intolerance)

การแพ้อาหาร (Food Allergy) คืออะไร

ความไวต่ออาหารแตกต่างจากการแพ้อาหาร ซึ่งเป็นปฏิกิริยาของระบบภูมิคุ้มกัน และมักเกิดอาการอย่างรวดเร็ว อาการจากการแพ้อาหาร เช่น ลมพิษ อาการบวม หายใจลำบาก หรืออาเจียน การตรวจวินิจฉัยการแพ้อาหารต้องอาศัยการตรวจเลือด การทดสอบทางผิวหนัง หรือการตรวจทางการแพทย์อื่นๆ และควรดำเนินการโดยแพทย์เท่านั้น

หมายเหตุ

การทดสอบนี้ใช้สำหรับประเมินความไวต่ออาหารเท่านั้น ไม่ครอบคลุมการประเมินการแพ้อาหาร เนื่องจากการแพ้อาหารเกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน ขณะที่ความไวต่ออาหารส่งผลต่อระบบย่อยอาหาร ผลการตรวจจึงอาจแตกต่างกันได้ หากท่านสงสัยว่ามีอาการแพ้หรือมีประวัติการแพ้อาหาร หรือมีโรคประจำตัว ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ และหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นปัจจัยกระตุ้นต่อไป แม้รายงานฉบับนี้จะแสดงระดับความไวต่ำก็ตาม

คำอธิบายการแปลผล

รายการทั้งหมดที่ทดสอบจะได้รับการแบ่งระดับว่าร่างกายมีความไวต่อรายการนั้นอยู่ในระดับใด

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



การวิเคราะห์อาหาร

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- บรั่นดี
- สาเก
- เตกีล่า
- เบียร์
- เวอร์มูท
- เหล้าจีน
- เหล้ารัม
- เหล้าวิสกี
- โชจู
- ไวน์ขาว
- ไวน์แดง

ผลิตภัณฑ์จากนม

- ครีม
- ครีมชีส
- คีเฟอร์
- ชีสก้ามองแบร์
- ชีสคอกเทจ
- ชีสนมแกะ
- ชีสนมแพะ
- ชีสบริ
- ชีสบุร์ราตา
- ชีสปาร์มี
- ชีสพาร์มีซาน
- ชีสมอสซาเรลล่า
- ชีสอิตัล
- ชีสเกาดา
- นมข้นหวาน
- นมจากวัว
- นมจากแกะ
- นมจากแพะ
- บัตเตอร์มิลค์
- เชดดาร์ชีส
- เนย
- แล็กโตส
- โยเกิร์ต

เครื่องดื่ม

- กะทิ
- กาแฟดำ
- คอมบูชา
- ชากระเจียว
- ชาคาโมไมล์
- ชาดอกคำฝอย
- ชาดำ
- ชาอู่หลง
- ชาเก็กฮวย
- ชาเขียว
- ชาเขียวมัทฉะ
- ชาโรสฮิป

- นมข้าวโอ๊ต
- นมถั่วเหลือง
- นมพิสตาชิโอ
- นมอัลมอนด์
- น้ำทับทิม
- น้ำนมข้าว
- น้ำมะพร้าว
- น้ำสัปปะรด
- น้ำส้ม
- โกโก้ผสม
- โคล่า
- โอวัลติน

อาหารทะเลและปลา

- กระเพาะปลา
- กุ้ง(น้ำจืด)
- กุ้ง(น้ำเค็ม)
- ทูน่า
- ปลากระพงขาว
- ปลาค็อด
- ปลาชาร์ตัน
- ปลาตุก
- ปลานิล
- ปลาเกราท์
- ปลาแซลมอน
- ปลาแพนกาเซียส
- ปลาแม็กเคอเรล
- ปลาแอนโชวี
- ปลาไหล
- ปู
- หมึกกระดอง
- หมึกกล้วย
- หอยกาบ
- หอยนางรม
- หอยแครง
- หอยแมลงภู่

ผลไม้

- กระถ้อน
- กล้วย
- กล้วยกล้วย
- ทวี
- กุสเบอร์รี่
- ขนุน
- ชมพู
- ทับทิม
- ทุเรียน
- น้อยหน่า
- บลูเบอร์รี่
- บิลเบอร์รี่
- ฝรั่ง

- พุทรา
- พักข้าว
- มะขาม
- มะนาว
- มะม่วง
- มะยงชิด
- มะละกอ
- มะละกอดิบ
- มะไฟ
- มังคุด
- ราสเบอร์รี่
- ละมุด
- ลางสาด
- ลำไย
- ลิ้นจี่
- ลูกตาล
- ลูกพีช
- ลูกฟิก หรือ มะเดื่อฝรั่ง
- ลูกเกด
- สตรอว์เบอร์รี่
- สละ
- สัปปะรด
- ส้ม
- ส้มโอ
- หัวปลี
- องุ่นดำ
- องุ่นเขียว
- อินทผลัม
- อโวคาโด
- อ้อย
- เกรปฟรุ๊ต
- เงาะ
- เชอร์รี่
- เสาวรส
- แก้วมังกร
- แคนตาลูป
- แตงโม
- แบล็กเบอร์รี่
- แอปริคอต
- แอปเปิ้ล
- โกจิเบอร์รี่

ธัญพืชและอาหารที่มีกลูเตน

- ขนมหัง-ขาว
- ขนมหังขาวโด
- ข้าวบาร์เลย์
- ข้าวสาลี
- ข้าวสาลีคาเมก
- ข้าวสาลีดูรัม
- ข้าวสาลีสเปกต์
- ข้าวไรย์



การวิเคราะห์อาหาร

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

ธัญพืชและอาหารที่ปราศจากกลูเตน

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

สมุนไพรและเครื่องเทศ

- กระชาย
- กระวาน
- กะเพรา
- กานพลู
- ขิง
- ข่า
- จันทน์เทศ
- ตะไคร้
- ตะกั่ว
- ตะขอย
- ตะขอย
- ต้นมาร์จอแรม
- ถั่งเช่า
- ผงกะหรี่
- ผงปาปริกา
- ผักชี
- ผักชีฝรั่ง
- ผักชีลาว
- พริกคาเยน
- พริกไทย
- พื้กูร็อก หรือ เมล็ดลูกชด
- มะกรูด
- มิโอะ
- ยี่หร่า หรือ เทียนขาว
- รากชะเอมเทศ
- รากอังกื
- รากโกฐเขมา
- วาซาบิ

- สะระแหน่
- อบเชย
- ออริกาน
- เคอร์คิวมิน
- เกียนสัตตบุษย์ หรือ เมล็ดของต้นอานิช
- เมล็ดมัสตาร์ด
- เสจ
- เห็ดหลินจือ
- แปะก๊วย
- โรสแมรี่
- โสม
- โหงวบีจี
- ใบกระวาน
- ใบหอมแขก
- ใบเตย
- ใบโหระพา
- โทม

พืชตระกูลถั่วและพัลส์

- ถั่วชิกพี
- ถั่วดำ
- ถั่วตาต้า
- 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
- ไช้บนกระถาง
- ไช้เบ็ด
- ไช้แดง
- ไช้ไก่
- ไส้หมู

ถั่วและเมล็ด

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

น้ำมันและเครื่องปรุงรส

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



การวิเคราะห์อาหาร

- น้ำมันปาล์ม
- น้ำมันมะกอก
- น้ำมันมะพร้าว
- น้ำมันรำข้าว
- น้ำมันโอเลอคาโด
- น้ำมันเรพซีด
- น้ำส้มสายชูบัลซามิก
- น้ำส้มสายชูใส
- ปลาร้า
- พริกแกง
- มายองเนส
- มาร์การีน
- เต้าเจี้ยว
- โทโกบัตเตอร์
- ไขมันวัว

เบ็ดเตล็ด

- กิมจิ
- ชาวเคราท์ หรือ กะหล่ำปลีเปรี้ยว
- ดาร์กช็อกโกแลต
- นัตโตะ หรือ ถั่วเน่าญี่ปุ่น
- น้ำผึ้ง
- น้ำส้มสายชูหมักจากแอปเปิ้ล
- ยีสต์
- สาหร่าย
- สาหร่ายคอมบุ
- เต้าหู้
- เทมเป้
- โมโนโซเดียมกลูตาเมต

ผัก

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

- ผักโขม
- พริกหวาน
- พาร์สลีย์
- ฟัก
- ฟักทอง
- มะกอก
- มะระ
- มะรุม
- มะเขือ
- มะเขือเทศ
- มันฝรั่ง
- มันเทศ
- รากบัว
- วอเตอร์เครส หรือ ผักสลัดน้ำ
- หน่อไม้
- หน่อไม้ฝรั่ง
- หอมหัวใหญ่
- หอมแดง
- หัวบีท
- หัวไชเท้าจีน
- อาร์ติโชค
- เซเลอรี หรือ ขึ้นฉ่ายฝรั่ง
- เผือก
- เห็ดชิตาเกะ หรือ เห็ดหอม
- เห็ดชิเมจิขาว
- เห็ดชิเมจิน้ำตาล
- เห็ดทรัฟเฟิล
- เห็ดนางรมหลวง
- เห็ดยานางิ
- เห็ดหูหนู
- เห็ดเข็มทอง
- เห็ดแชมปิญอง
- เห็ดแชมปิญองสีน้ำตาล
- แครอท
- แตงกวา
- แตงucchini
- ใบบวบ
- ใบสะเดา
- ใบเหลียง
- ใบแมงลัก



คำอธิบายการวิเคราะห์ความไม่สมดุล

ตามที่อธิบายไว้ก่อนหน้านี้ ความไวต่ออาหารส่วนใหญ่เริ่มต้นจากการเกิดความไม่สมดุลในร่างกาย เมื่อมีความไม่สมดุลรุนแรงเกินไปต่อมาอาจทำให้เกิดความไวต่อสิ่งนั้นและอาจก่อให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ได้ หลักการเดียวกันนี้สามารถนำไปใช้กับความไม่สมดุลของแบคทีเรียในลำไส้ และเอนไซม์ย่อยอาหารได้

การทดสอบนี้จะวิเคราะห์ข้อมูลเซลล์ของเส้นผมเพื่อระบุความไม่สมดุลของแบคทีเรียในลำไส้และเอนไซม์ในร่างกาย สำหรับคนส่วนใหญ่ความไม่สมดุลมักบ่งบอกถึงการขาดดุลซึ่งอาจเป็นผลมาจากโภชนาการที่ไม่เพียงพอหรือมีการเผาผลาญต่ำ



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 ภาวะไม่ทนต่อน้ำตาลแลคโตส และกลูเตนเป็นตัวอย่างที่พบบ่อยของความไวต่ออาหารที่เกิดจากสาเหตุนี้

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 กีวี กล้วย อะโวคาโด และขิง การรับประทานอาหารเหล่านี้อาจช่วยส่งเสริมการย่อยอาหาร โดยเฉพาะในช่วงที่การผลิตเอนไซม์ย่อยอาหารลดลงชั่วคราว

บทสรุปรายงานผลวิเคราะห์



การวิเคราะห์อาหาร

ความไวระดับสูง

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

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- สาเก
- โซจู

ผลิตภัณฑ์จากนม

- ชีสบริ
- ชีสบุร์ราต้า
- เนย
- บัตเตอร์มิลค์
- ชีสกามองแบร์
- เชดดาร์ชีส
- นมข้นหวาน
- ชีสคอกเทล
- นมจากวัว
- ครีม
- ครีมชีส
- ชีสอิตัม
- ชีสนมแพะ

ผลิตภัณฑ์จากนม

- นมจากแพะ
- ชีสเกาดา
- คีเฟอร์
- แล็กโตส
- ชีสมอสซาเรลล่า
- ชีสปาร์มีซาน
- ชีสพาร์มีซาน
- ชีสนมแกะ
- นมจากแกะ
- โยเกิร์ต

เครื่องดื่ม

- โกโก้ผสมสด
- น้ำนมข้าว

ธัญพืชและอาหารที่ปราศจากกลูเตน

- ข้าวบาสมาทิ
- ข้าวกล้อง
- แป้งข้าวโพด

ธัญพืชและอาหารที่ปราศจากกลูเตน

- ข้าวหอมมะลิ
- เส้นขนมจีน
- เส้นก๋วยเตี๋ยว
- ข้าวไรซ์เบอร์รี่
- ข้าวป่า

ผลไม้

- มะยงชิด
- มะละกอ
- ราสเบอร์รี่
- อ้อย

สมุนไพรและเครื่องเทศ

- ใบเตย

ถั่วและเมล็ด

- ถั่วลิสง

น้ำมันและเครื่องปรุงรส

- น้ำมันข้าวโพด
- น้ำมันรำข้าว

ผัก

- ข้าวโพด

ความไวระดับปานกลาง

คำแนะนำ: ลดความถี่ในการบริโภค และสลับหมุนเวียนชนิดอาหาร แทนการรับประทานรายการเดิมซ้ำ ๆ โดยสังเกตอาการที่อาจเกิดขึ้น

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- เตกี้ล่า

ธัญพืชและอาหารที่มีกลูเตน

- เส้นบะหมี่(ไข่)

ผลไม้

- บิลเบอร์รี่
- พุทรา

ถั่วและเมล็ด

- ถั่วลิสง

เนื้อสัตว์และโปรตีนจากสัตว์

- ไข่ไก่
- ไข่เป็ด
- ไข่ขาว
- ไข่แดง
- ไข่นกกระทา