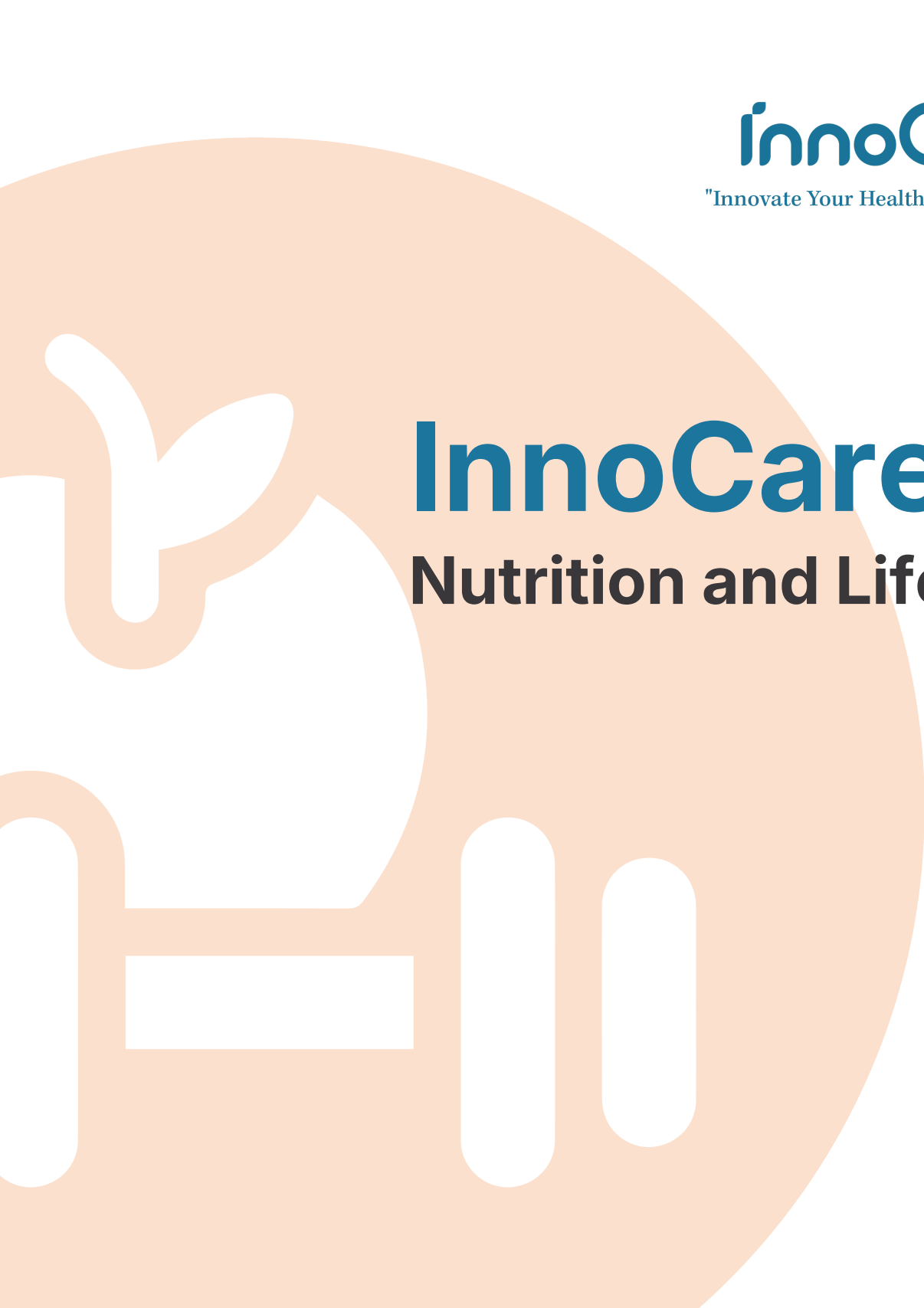




InnoCare

"Innovate Your Health, Elevate Your Life."

InnoCare

Nutrition and Lifestyle

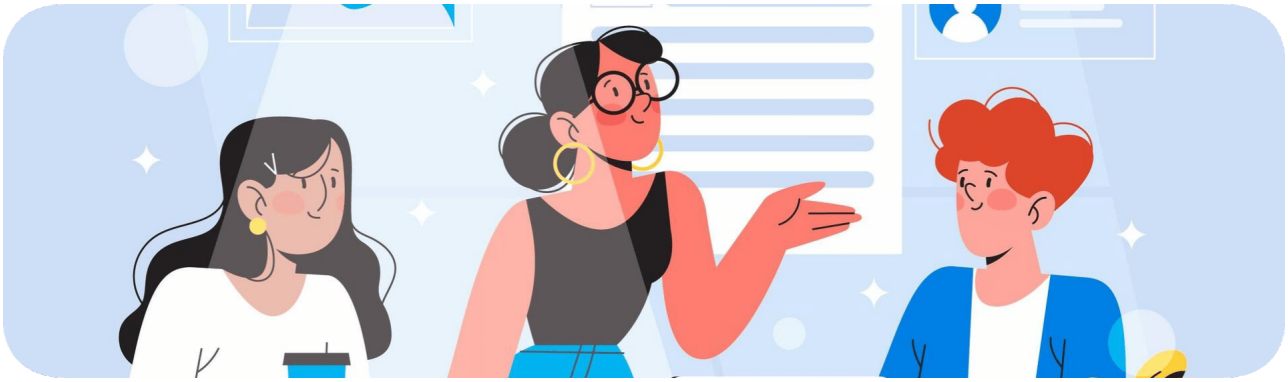
Name: Your Name

Test ID: IC-XXXX-XXXX

Test Date: DD.MM.YYYY

สารบัญ

คำอธิบายการวิเคราะห์ความไวต่ออาหาร	1
การวิเคราะห์อาหาร	2
คำอธิบายการวิเคราะห์ความไม่สมดุล	6
การวิเคราะห์สารอาหาร	7
การวิเคราะห์สุขภาพลำไส้และระบบย่อยอาหาร	13
การวิเคราะห์วิถีชีวิต	15
คำอธิบายการวิเคราะห์สุขภาพโดยรวม	17
การวิเคราะห์กล้ามเนื้อและข้อต่อ	18
บทสรุปรายงานผลวิเคราะห์	20



คำอธิบายการวิเคราะห์ความไวต่ออาหาร

ร่างกายมนุษย์ต้องเผชิญกับปัจจัยก่อความเครียดจากวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจรบกวนความสามารถในการรักษาสมดุลและสุขภาพโดยรวม ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งคือการบริโภคอาหาร ซึ่งแม้จะเป็นแหล่งของสารอาหารที่จำเป็น แต่ก็อาจนำพาสารที่เป็นอันตราย เช่น สารกำจัดศัตรูพืชหรือสารตกค้างจากยา เข้าสู่ร่างกายได้ ปัจจัยเหล่านี้อาจทำให้สุขภาพโดยรวมอ่อนแอลง และเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะต่างๆ เช่น ภาวะไวต่ออาหารหรือไวต่อสิ่งกระตุ้น (Sensitivity)

โดยทั่วไป ภาวะไวต่ออาหารมักมีจุดเริ่มต้นจากความไม่สมดุลภายในร่างกาย เมื่อความไม่สมดุลดังกล่าวสะสมหรือมีความรุนแรงมากขึ้น อาจส่งผลให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่างๆ การทดสอบนี้ใช้ประเมินผลกระทบและความไม่สมดุลของรายการต่างๆ ที่มีต่อระดับพลังงานของร่างกาย โดยสามารถใช้เป็นเครื่องมือประกอบการทำความเข้าใจภาพรวมของสภาวะร่างกายได้ดียิ่งขึ้น เพื่อสนับสนุนการปรับโภชนาการ และพฤติกรรมวิถีชีวิตให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

เทคโนโลยี Bioresonance:

แนวทางเสริมเพื่อทำความเข้าใจความไม่สมดุลและความไวต่ออาหาร

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

เป็นการตรวจวิเคราะห์ด้วยคลื่นพลังงานแม่เหล็กไฟฟ้าเพื่อประเมินความไม่สมดุลของร่างกายผ่านข้อมูลจากเซลล์เส้นผม วิธีการตรวจนี้เป็นการทดสอบแบบไม่รุกล้ำ ไม่ก่อให้เกิดความเจ็บปวด และไม่ส่งผลกระทบต่อร่างกายโดยตรง เทคโนโลยี Bioresonance นี้ช่วยให้สามารถระบุปัจจัยความเครียดจากสิ่งแวดล้อมและปัจจัยภายในต่างๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อเชิงลบต่อการทำงานของร่างกายได้

ผลการวิเคราะห์อย่างละเอียดจะให้ข้อมูลเชิงลึกเฉพาะบุคคล ช่วยให้เข้าใจถึงสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงและสิ่งที่ควรให้ความสำคัญ เพื่อสนับสนุนการดูแลสุขภาพ การฟื้นฟูสมดุลของร่างกาย และการส่งเสริมสุขภาพโดยรวมได้อย่างเหมาะสม แม่นยำ และตรงจุดมากยิ่งขึ้น

ข้อควรทราบ: การทดสอบนี้ไม่ใช่การตรวจทางการแพทย์ และไม่มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการวินิจฉัยโรค อย่างไรก็ตาม สามารถใช้เป็นการประเมินเสริมควบคู่กับการแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อช่วยให้เข้าใจสภาวะโดยรวม และระดับพลังงานของร่างกายได้ดียิ่งขึ้น



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 การดื่มนมในปริมาณมากเป็นประจำอาจทำให้ความสามารถในการย่อยแลคโตส ลดลงตามเวลาและนำไปสู่ภาวะไม่ทนต่อน้ำตาล แลคโตส (Lactose intolerance)

การแพ้สารอาหาร (Food Allergy) คืออะไร

ความไวต่ออาหารแตกต่างจากการแพ้สารอาหาร ซึ่งเป็นปฏิกิริยาของระบบภูมิคุ้มกัน และมักเกิดอาการอย่างรวดเร็ว อาการจากการแพ้สารอาหาร เช่น ลมพิษ อาการบวม หายใจลำบาก หรืออาเจียน การตรวจวินิจฉัยการแพ้สารอาหารต้องอาศัยการตรวจเลือด การทดสอบทางผิวหนัง หรือการตรวจทางพยาธิวิทยา และควรดำเนินการโดยแพทย์เท่านั้น

หมายเหตุ

การทดสอบนี้ใช้สำหรับประเมินความไวต่ออาหารเท่านั้น ไม่ครอบคลุมการประเมินการแพ้สารอาหาร เนื่องจากการแพ้สารอาหารเกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกันขณะที่ความไวต่ออาหารส่งผลต่อระบบย่อยอาหาร ผลการตรวจจึงอาจ แตกต่างกันได้ หากท่านสงสัยว่ามีอาการแพ้สารอาหารหรือมีประวัติการแพ้สารอาหาร หรือมีโรคประจำตัว ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ และหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นปัจจัยกระตุ้นต่อไปแม้รายงานฉบับนี้จะแสดง ระดับความไวต่ำก็ตาม

คำอธิบายการแปลผล

รายการทั้งหมดที่ทดสอบจะได้รับการแบ่งระดับว่าร่างกายมีความไวต่อรายการนั้นอยู่ในระดับใด

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



การวิเคราะห์อาหาร

ผลิตภัณฑ์จากนม

- ครีม
- ครีมชีส
- คีเฟอร์
- ชีสกามองแบร์
- ชีสคอกเทอ
- ชีสนมแกะ
- ชีสนมแพะ
- ชีสบริ
- ชีสบุร์ราต้า
- ชีสปาร์มี
- ชีสพาร์มีซาน
- ชีสมอสซาเรลล่า
- ชีสอิตัม
- ชีสเกาดา
- นมข้นหวาน
- นมจากวัว
- นมจากแกะ
- นมจากแพะ
- บัตเตอร์มิลค์
- เชดดาร์ชีส
- เนย
- แล็กโตส
- โยเกิร์ต

เครื่องดื่ม

- กะทิ
- กาแฟดำ
- คอมบูชา
- ชากระเจียว
- ชาคาโมไมล์
- ชาดอกคำฝอย
- ชาดำ
- ชาอู่หลง
- ชาเก๊กฮวย
- ชาเขียว
- ชาเขียวมัทฉะ
- ชาโรสฮิป
- นมข้าวโอ๊ต
- นมถั่วเหลือง
- นมพิสตาชิโอ
- นมอัลมอนด์
- น้ำทับทิม
- น้ำนมข้าว
- น้ำมะพร้าว
- น้ำสับปะรด
- น้ำส้ม
- โกโก้ผสมด
- โคล่า
- โอวัลติน

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- เบียร์
- สาเก
- เตกีล่า
- เบียร์
- เวย์
- เหล้าจีน
- เหล้ารัม
- เหล้าวิสกี
- โชจู
- ไวน์ขาว
- ไวน์แดง

อาหารทะเลและปลา

- กระเพาะปลา
- กุ้ง(น้ำจืด)
- กุ้ง(น้ำเค็ม)
- กุ้ง
- ปลากระพงขาว
- ปลาค็อด
- ปลาซาร์ดีน
- ปลาตุ๋น
- ปลานิล
- ปลาเก๋
- ปลาแซลมอน
- ปลาแพนกาเซียส
- ปลาแม็กเคอเรล
- ปลาแอนโชวี
- ปลาไหล
- ปู
- หมึกกระดอง
- หมึกกล้วย
- หอยกาบ
- หอยนางรม
- หอยแครง
- หอยแมลงภู่

ผลไม้

- กระท้อน
- กล้วย
- กล้วยกล้วย
- 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
- สับปะรด
- 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
- ข้าวสาลีสเปก
- ข้าวไรย์



การวิเคราะห์อาหาร

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

ธัญพืชและอาหารที่ปราศจากกลูเตน

- ข้าวกล้อง
- ข้าวบาสมัติ
- ข้าวป่า
- ข้าวฟ่าง
- ข้าวหอมมะลิ
- ข้าวโอ๊ต
- ข้าวโอ๊ตบด
- ข้าวไรซ์เบอร์รี่
- ควินัว
- บัควีท
- 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
- ฟีนูกรีก หรือ เมล็ดลูกชด
- มะกรูด
- มิโอะ
- ยี่หร่า หรือ เทียนขาว
- รากชะเอมเทศ
- รากอังกื
- รากโกฐเขมา
- วาซาบิ

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

พืชตระกูลถั่วและพัลส์

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

เนื้อมันและโปรตีนจากสัตว์

- 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
- ไช้ขมกระเทียม
- ไช้เป็ด
- 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
- เกมเบ้
- 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 ความไวต่ออาหารส่วนใหญ่มักเริ่มต้นจากการเกิดความไม่สมดุลในร่างกาย เมื่อมีความไม่สมดุลรุนแรงเกินไป ต่อมาอาจทำให้เกิดความไวต่อสิ่งนั้นและอาจก่อให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ได้ หลักการเดียวกันนี้สามารถนำไปใช้กับความไม่สมดุลของ สารอาหาร แบคทีเรียในลำไส้ เอนไซม์และฮอร์โมนได้

การทดสอบนี้จะวิเคราะห์ข้อมูลเซลล์ของเส้นผมเพื่อระบุความไม่สมดุลในร่างกาย สำหรับคนส่วนใหญ่ ความไม่สมดุลของสารอาหาร แบคทีเรียในลำไส้ เอนไซม์และฮอร์โมน มักบ่งบอกถึงการขาดดุลซึ่งอาจเป็นผลมาจากโภชนาการที่ไม่เพียงพอหรือมีการเผาผลาญต่ำ



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 ภาวะความไม่สมดุลของสารอาหารอาจเกิดขึ้นได้ เมื่อร่างกายได้รับสารอาหารบางชนิดไม่เพียงพอ มีข้อจำกัดในการดูดซึมหรือการนำไปใช้ หรือมีความต้องการสารอาหารเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม ควรตระหนักว่าสารอาหารบางชนิดอาจก่อให้เกิดพิษได้หากบริโภคในปริมาณมากเกินไป ดังนั้น การทดสอบความไม่สมดุลของสารอาหารนี้จึงตรวจประเมินทั้งภาวะขาดและภาวะได้รับสารอาหารมากเกินไป

หมายเหตุ

โดยหลักการแล้ว ร่างกายควรได้รับสารอาหารจากการรับประทานอาหารเป็นหลัก อย่างไรก็ตาม หากไม่สามารถทำได้ การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอาจเป็นทางเลือกหนึ่ง ทั้งนี้ ขอแนะนำให้การเสริมสารอาหารทุกชนิด อยู่ภายใต้คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ หากท่านสงสัยว่ามีภาวะขาดสารอาหารหรือได้รับสารอาหารมากเกินไป ควรปรึกษาแพทย์เพื่อการประเมินและคำแนะนำที่เหมาะสม

คำอธิบายการแปลผล

รายการสารอาหารที่ได้รับการทดสอบทั้งหมดจะถูกจัดจำแนกตามระดับความไม่สมดุล ดังนี้

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



การวิเคราะห์สารอาหาร

กรดอะมิโน

- กรดกลูตามิก
- กรดแอสพาร์ติก
- กลูตามีน
- กาบา (กรดแกมมา-อะมิโนบิวทีริก)
- คาร์นิทีน
- คาร์โนซีน
- ซิตูลีน
- ซิสเทอีน
- ซีรีน
- กริปโตแพน
- ตรีโอนีน
- ทอรีน
- ธีอะนีน
- ฟีนอลอะลานีน
- ลิวซีน
- วาลีน
- สเปร์มิดีน
- ออร์นิทีน
- อะลานีน
- อาร์จินีน
- ฮิสติดีน
- เบต้า-อะลานีน
- เบต้า-ไฮดรอกซี-เบต้า-เมทิลบิวทีเรต
- เบทาอิน
- เมไทโอนีน
- แอสพาราจีน
- โพรลีน
- โฮโมซิสเทอีน
- ไกลซีน
- ไทโรซีน
- โลซีน
- ไอโซลิวซีน
- ไฮดรอกซีเมทิลฮิสติดีน
- ไฮดรอกซีโพรลีน

สารต้านอนุมูลอิสระ

- กลูตาไธโอน
- คาตาเลส
- ซีแซนทีน
- ลูทีน
- เควอซิทิน
- เรสเวอราทรอล
- แอสตาแซนธิน
- โคเอนไซม์คิวเท็น
- โลโคปีน

กรดไขมัน

- กรดพาลมิโทเลอิก
- กรดสเตียริก
- กรดอะราคิโดนิก

- กรดอัลฟา-ไลโนเลนิก
- กรดแคพริลลิก
- กรดโอเลอิก
- กรดโดโอโม-แกมมา-ไลโนเลนิก
- กรดไมริสติก
- กรดไลโนเลอิก
- จีแอลเอ (กรดแกมมา-ไลโนเลนิก)
- ดีพีเอ (กรดโดโคซาเพนทาอีโนอิก)
- ดีเอชเอ (กรดโดโคซาเฮกซาอีโนอิก)
- บิวทีเรต (กรดบิวทีริก)
- ฟอสฟาทีดิลโคลีน
- อะซิเตต
- ฮีฟเอ (กรดอีโคซาเพนทาอีโนอิก)
- โพรพิโอเนต

แร่ธาตุหลัก

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

สารประกอบอื่น ๆ

- กรดไฮยาลูโรนิก
- ครีเอทีนโคเนส
- ซีรัมอัลบูมิน
- ฟีนอลอะซีทิลกลูตามีน
- ยูเรีย
- อัลฟา-คีโตนกลูตาเรต
- แลคเตต
- โซนูลิน
- ไพรูเวต
- ไฮดรอกซีบิวทีเรต

แร่ธาตุรอง

- ซีลีเนียม
- 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
- อินซิทอกอล
- 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 / ไรโบฟลาวิน)

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 / กรดแพนโทธิก)

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, และกล้วย

วิตามินบี 7 (Vitamin B7 / ไบโอติน)

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

วิตามินบี 9 (Vitamin B9 / โฟเลต)

วิตามินบี 9 จำเป็นต่อการทำงานของร่างกายหลายอย่าง รวมถึงการสร้างและซ่อมแซม DNA, การแบ่งเซลล์, และการเจริญเติบโตของเซลล์ อาหารที่อุดมด้วยวิตามินบี 9 ได้แก่ ถั่วและถั่วงอก, 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, ปูอลาสก้า, เนื้อวัว, นม, ชีส, และไข่

วิตามินซี (Vitamin C / กรดแอสคอร์บิก)

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

วิตามินที่ละลายในไขมัน

วิตามินเอ (Vitamin A / เรตินอลและแคโรทีนอยด์)

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

อาหารที่อุดมด้วยวิตามินเอ ได้แก่ ตับ, เนื้อวัว, น้ำมันตับปลา, ชีส, เนย, ปลาแซลมอน, ปลาแฮร์ริ่ง, ปลาเทราท์, ทุ่น, ผักโขม, ผักคะน้า, ส้ม, แครอท, มันเทศ, บรอกโคลี, แคนตาลูป, แอปริคอต, ฟรุตแดง

วิตามินดี (Vitamin D)

วิตามินดี ช่วยบำรุงกระดูก และช่วยรักษาระดับแคลเซียม วิตามินดียังช่วยส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน ให้สามารถต่อสู้กับแบคทีเรียและไวรัส

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

วิตามินอี (Vitamin E)

วิตามินอีช่วยรักษาสภาพผิวแห้งและดวงตา และเสริมสร้างการป้องกันตามธรรมชาติของร่างกายต่อการเจ็บป่วยและการติดเชื้อ รวมทั้งระบบภูมิคุ้มกัน

อาหารที่อุดมด้วยวิตามินอี ได้แก่ น้ำมันจมูกข้าวสาลี, อัลมอนด์, เมล็ดทานตะวัน, ถั่วสน, อะโวคาโด, มะม่วง, กล้วย, เนย, ปลาแซลมอน, ปลาเทราท์, ฟรุตหอยแดง

วิตามินเค (Vitamin K)

วิตามินเค มีความสำคัญต่อการแข็งตัวของเลือดและสุขภาพกระดูก

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

แร่ธาตุ

แคลเซียม (Calcium)

แคลเซียมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการสร้างและบำรุงรักษากระดูกและฟันให้แข็งแรง นอกเหนือไปจากบทบาทอื่นๆ

ยังอาจมีผลต่อความดันโลหิตอีกด้วย

อาหารที่อุดมด้วยแคลเซียม ได้แก่ เมล็ดงา, เมล็ดเจีย, ชีส, โยเกิร์ต, นม, เต้าหู้, ปลาซาร์ดีน, ปลาแซลมอน, ถั่ว, ถั่วเลนทิล, อัลมอนด์, ถั่วแระญี่ปุ่น, ผักโขม, ผักคะน้า

แมกนีเซียม (Magnesium)

แมกนีเซียมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการรักษาสุขภาพที่ดีและมีบทบาทสำคัญในทุกสิ่ง ตั้งแต่การออกกำลังกาย

ไปจนถึงสุขภาพของหัวใจและการทำงานของสมอง

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

สังกะสี (Zinc)

สังกะสีมีบทบาทสำคัญในสุขภาพผิว, การทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน, การเจริญเติบโตของเซลล์, และอาจช่วยป้องกันการเกิดสิวและการอักเสบ

อาหารที่อุดมด้วยสังกะสี ได้แก่ เนื้อวัว, เนื้อแกะ, เนื้อหมู, หอย, พืชตระกูลถั่ว, เมล็ดถั่ว, เมล็ดงา, เมล็ดฟักทอง, เม็ดมะม่วงหิมพานต์, อัลมอนด์, ชีส, 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, บำรุงการแข็งตัวของเลือด, และฮอร์โมนเพศ

นอกจากนี้ยังมีบทบาทในการเผาผลาญไขมันและคาร์โบไฮเดรต, การดูดซึมแคลเซียม, และการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

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

โครเมียม (Chromium)

โครเมียมมีบทบาทสำคัญในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตและไขมัน ช่วยให้ร่างกายใช้กลูโคสและอินซูลินได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อาหารที่มีโครเมียมสูง ได้แก่ กล้วยไม้ขัดสี ขนบับ ถั่ว เมล็ดพืช บรอกโคลี หน่อไม้ฝรั่ง แอปเปิล และองุ่น

โคบอลต์ (Cobalt)

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

ทองแดง (Copper)

ทองแดงทำหน้าที่สำคัญหลายอย่าง รวมถึงการสร้างพลังงาน, สร้างเนื้อเยื่อเกี่ยวพันและหลอดเลือด, รักษากระดองกระดูกและภูมิคุ้มกัน และกระตุ้นการทำงานของยีน ร่างกายยังต้องการทองแดงเพื่อการพัฒนาสมอง
อาหารที่อุดมด้วยธาตุทองแดง ได้แก่ หอย, เห็ดหอม, ตับ, หอยนางรม, สาหร่ายสไปรูลีนา, 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, ธัญพืชไม่ขัดสี, ถั่ว, มันฝรั่ง, ถั่ว, ผักใบเขียว, ผลิตภัณฑ์จากนม, เนื้อวัว, ไก่, และไข่

ฟอสฟอรัส (Phosphorus)

ฟอสฟอรัสมีบทบาทสำคัญต่อกระบวนการเผาผลาญพลังงานและสุขภาพของกระดูก

อาหารที่อุดมด้วยฟอสฟอรัส ได้แก่ ไข่, ถั่ว, 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, น้ำมันมะพร้าว, ถั่ว, พืชตระกูลถั่ว, มะเขือเทศ, สควอชบัตเตอร์นัท, มันฝรั่ง, แอปริคอต, บัทรูด, ถั่ว, ปลา, ถั่วลิสง

ซีลีเนียม (Selenium)

ซีลีเนียมเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายซึ่งมีบทบาทสำคัญในการทำงานของร่างกายหลายอย่าง เช่น การเผาผลาญ ฮอร์โมนไทรอยด์ การสังเคราะห์ DNA การสืบพันธุ์ และการป้องกันสารต้านอนุมูลอิสระ

อาหารที่มีซีลีเนียมสูง ได้แก่ ถั่วบราซิล ปลา ไข่ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน

ซิลิคอน (Silicon)

ซิลิกามีบทบาทสำคัญในการสังเคราะห์คอลลาเจน สุขภาพกระดูก และการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน

อาหารที่มีซิลิคอนสูง ได้แก่ ถั่วเขียว ถั่วลิสง ผักใบเขียว ข้าวกล้อง และถั่วเลนทิล

โซเดียม (Sodium)

โซเดียมเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นในปริมาณเล็กน้อยในการส่งสัญญาณประสาทหดตัวและคลายกล้ามเนื้อ

และรักษาสมดุลของน้ำและแร่ธาตุ 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 ปลาชาร์ดิน 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 เอนไซม์เหล่านี้สามารถได้รับการรับประทานจากผักและผลไม้ที่มีเอนไซม์ตามธรรมชาติ 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



การวิเคราะห์วิถีชีวิต

ภาพรวมการวิเคราะห์วิถีชีวิต (Lifestyle Overview)

การเลือกใช้ชีวิตในแต่ละวันมีอิทธิพลอย่างมากต่อสุขภาพและความเป็นอยู่โดยรวม วิถีชีวิตสมัยใหม่มักนำมาซึ่งปัจจัยก่อความเครียดและสิ่งระคายเคืองหลากหลาย ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตโดยไม่รู้ตัว แม้ปัจจัยเหล่านี้อาจไม่แสดงผลในทันที แต่สามารถบั่นทอนพลังชีวิตและระดับพลังงานของร่างกายได้ในระยะยาว

การวิเคราะห์ด้านไลฟ์สไตล์นี้พิจารณาผลกระทบของปัจจัยดังกล่าวต่อสุขภาพระดับเซลล์ ซึ่งเชื่อมโยงกับพลังงาน การจัดการความเครียด และความสมดุลของร่างกายโดยรวม โดยได้ระบุตัวชี้วัดสำคัญที่สะท้อนอิทธิพลของปัจจัยกดดันทั้งจากภายนอกและภายใน ครบคลุม 4 ด้านหลัก ได้แก่ ความเครียด การนอนหลับ ฮอริโมนสับสนรู้ และการสัมผัสคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า การทำความเข้าใจปัจจัยเหล่านี้จะช่วยระบุจุดที่สามารถปรับเปลี่ยนเพื่อช่วยลดความเครียดและยกระดับคุณภาพชีวิตได้

หมายเหตุ

การวิเคราะห์วิถีชีวิตนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับอิทธิพลของพฤติกรรมในชีวิตประจำวันและปัจจัยแวดล้อมที่อาจส่งผลต่อความสมดุลและความเป็นอยู่ที่ดี ผลลัพธ์มีไว้เพื่อสนับสนุนการตระหนักรู้และการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตในทางปฏิบัติ และควรพิจารณาควบคู่กับกิจวัตรส่วนบุคคลและบริบทชีวิตของแต่ละบุคคล

คำอธิบายการแปลผล

รายการที่ได้รับการทดสอบจะถูกจัดจำแนกตามระดับความไม่สมดุล ดังนี้

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



การวิเคราะห์วิถีชีวิต



ความเครียด

ความเครียด

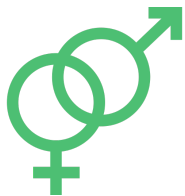
ความเครียด ความเครียดอาจเกิดจากหลายปัจจัย เช่น ภาระงาน ความสัมพันธ์ทางสังคม ความกดดันทางการเงิน หรือความรับผิดชอบในครอบครัว ระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล และอะดรีนาลีนที่สูงขึ้นเป็นตัวชี้วัดสำคัญของภาวะความเครียด การดูแลและควบคุมระดับฮอร์โมนเหล่านี้มีความสำคัญต่อการคงไว้ซึ่งสุขภาพทั้งด้านอารมณ์และร่างกาย



การนอนหลับ

การนอนหลับ

คุณภาพการนอนหลับเป็นปัจจัยสำคัญต่อสุขภาพโดยรวม รูปแบบการนอนที่เหมาะสมควรมีระดับคอร์ติซอลต่ำในช่วงกลางคืน และมีการหลั่งเมลาโทนิน อย่างเพียงพอ การให้ความสำคัญกับการนอนหลับ ที่มีคุณภาพช่วยเสริมระดับพลังงาน และความชัดเจนทางความคิด



ระบบสืบพันธุ์

ระบบสืบพันธุ์

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



การสัมผัสคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า

การสัมผัสคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า

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



คำอธิบายการวิเคราะห์สุขภาพโดยรวม

ความไม่สมดุลในร่างกายสามารถเกิดขึ้นได้จากปัจจัยภายนอกและภายในที่ส่งผลต่อการทำงานของเซลล์ ในส่วนนี้ของรายงานเราจะมุ่งเน้นที่การวิเคราะห์สุขภาพของเซลล์โดยเฉพาะ ร่างกายของเรานั้น ประกอบด้วยเซลล์จำนวนมาก โดยแต่ละเซลล์มีบทบาทหน้าที่เฉพาะตัวและมีความสำคัญต่อสุขภาพที่ แตกต่างกันไป

เทคโนโลยี Bioresonance นั้น ใช้คลื่นความถี่แม่เหล็กไฟฟ้าในการวิเคราะห์เพื่อประเมินข้อมูลในระดับเซลล์ ผลกระทบเชิงลบที่เกิดในระดับเซลล์นั้นอาจเกิดจากปัจจัยภายนอกหรือปัญหาภายในตัวเซลล์เองโดยปัจจัยภายในที่พบบ่อย ได้แก่ ความเสื่อมและความเสียหายของเซลล์ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อเนื้อเยื่อต่างๆ รวมไปถึงกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และกระดูก

รายงานนี้ช่วยให้ท่านสามารถระบุบริเวณที่อาจต้องได้รับความเอาใจใส่มากขึ้นเพื่อสนับสนุนการทำงานของเซลล์ และความเป็นอยู่โดยรวมที่เหมาะสมที่สุด เมื่อเข้าใจผลลัพธ์เหล่านี้แล้ว ท่านสามารถวางแผนทางการดูแลที่ตรงจุด เพื่อปรับสมดุลปัจจัยภายนอกและภายใน และเสริมสร้างสุขภาพระดับเซลล์ของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ



การวิเคราะห์กล้ามเนื้อและข้อต่อ

ภาพรวมของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมแอโรบิก การฝึกความแข็งแรง พลาทิส หรือโยคะ ช่วยส่งเสริมสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น และการทำงานของข้อต่อ ทั้งนี้ การเคลื่อนไหวอย่างมีสติ และเหมาะสมกับสภาพร่างกายมีความสำคัญไม่น้อย เพื่อให้การออกกำลังกายเกิดความสมดุล ปลอดภัย และมีประสิทธิภาพ ทำทางที่ไม่ถูกต้อง การใช้งานร่างกายมากเกินไป หรือการเคลื่อนไหวซ้ำๆ ไม่ว่าจะเป็นเกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกาย หรือกิจวัตรประจำวัน อาจทำให้เกิดความตึงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นลดลง และเพิ่มความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ เมื่อสะสมเป็นระยะเวลานาน ปัจจัยเหล่านี้อาจจำกัดการเคลื่อนไหวของข้อต่อและลดสมรรถภาพทางกาย

หมายเหตุ

การระบุว่ากลุ่มกล้ามเนื้อหรือข้อต่อใดต้องการการดูแลเป็นพิเศษ สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหว และลดความเสี่ยงต่อการตึงเครียดหรือการบาดเจ็บ การปรับโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับบริเวณที่อ่อนแอ หรือใช้งานมากเกินไป รวมถึงการหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวที่ก่อให้เกิดแรงกดดันต่อร่างกายมากเกินไป จะช่วยให้การออกกำลังกายมีความปลอดภัย มีประสิทธิภาพ และยั่งยืนยิ่งขึ้น

คำอธิบายการแปลผล

รายการทั้งหมดที่ทดสอบจะถูกจัดประเภทตามระดับผลกระทบ ดังนี้

- สีแดง ● แสดงถึงผลกระทบระดับสูง - กล้ามเนื้อหรือข้อต่อบางส่วนอาจอยู่ภายใต้ความตึงเครียดที่เพิ่มขึ้น ควรให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม ทำทางที่ถูกต้อง การพักฟื้น และการเคลื่อนไหวอย่างสมดุล
- สีเหลือง ● แสดงถึงผลกระทบระดับปานกลาง - การปรับรูปแบบการเคลื่อนไหวหรือโปรแกรมการออกกำลังกายเล็กน้อยอาจช่วยเสริมสมดุลได้
- สีเขียว ● แสดงถึงผลกระทบระดับต่ำหรือไม่มีผลกระทบ - ไม่จำเป็นต้องดำเนินการเพิ่มเติม



การวิเคราะห์กล้ามเนื้อและข้อต่อ

หน้าอกและหน้าท้อง



กล้ามเนื้อหน้าอก



กล้ามเนื้อหน้าท้อง

แขน



แขนและข้อศอก

หลังและไหล่



กล้ามเนื้อหลัง



หัวไหล่และกระดูก

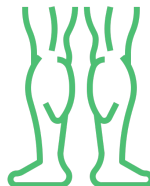
ขา



ขาส่วนบน



ข้อเข่า



ขาส่วนล่าง

บทสรุปรายงานผลวิเคราะห์



การวิเคราะห์อาหาร

ความไวระดับสูง

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

เครื่องดื่ม

- นมข้าวโอ๊ต
- นำนมข้าว
- ชากระเจียว
- ชาดอกคำฝอย

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- สาเก
- โซจู

อาหารทะเลและปลา

- ทูน่า

ธัญพืชและอาหารที่มีกลูเตน

- ข้าวบาร์เลย์
- ขนมนึ่ง-ขาว
- คัส คัส
- ข้าวสาลีดูรัม
- เส้นบะหมี่(ไข่)
- พาร์โร หรือ ข้าวสาลีโบราณ
- ข้าวสาลีคามุก
- ข้าวไรย์
- ขนมนึ่งขาวโด

ธัญพืชและอาหารที่มีกลูเตน

- ข้าวสาลีสเปกท์
- ข้าวสาลี

ธัญพืชและอาหารที่ปราศจากกลูเตน

- ข้าวบาสมาทิ
- ข้าวกล้อง
- ข้าวหอมมะลิ
- ข้าวโอ๊ตบด
- ข้าวโอ๊ต
- เส้นขนมจีน
- เส้นก๋วยเตี๋ยว
- ข้าวไรซ์เบอร์รี่
- ข้าวป่า

ผลไม้

- ขนุน
- มะม่วง
- ลูกเกด
- กระท้อน

สมุนไพรและเครื่องเทศ

- พริก cayenne
- กระชาย

สมุนไพรและเครื่องเทศ

- เปปเปอร์
- ผงปาปริกา

ถั่วและเมล็ด

- เม็ดมะม่วงหิมพานต์

เนื้อสัตว์และโปรตีนจากสัตว์

- ไข่ไก่
- ไข่เป็ด
- ไข่ขาว
- ไข่แดง
- เนื้อแพะ
- เนื้อลูกแกะ
- ตับแกะ
- เนื้อแกะโต
- ไขมันกระทา
- เนื้อแกะ

น้ำมันและเครื่องปรุงรส

- น้ำมันคาโนล่า
- น้ำมันปลา
- น้ำมันรำข้าว

ผัก

- มะรุม

ความไวระดับปานกลาง

คำแนะนำ: ลดความถี่ในการบริโภค และสลับหมุนเวียนชนิดอาหาร แทนการรับประทานรายการเดิมซ้ำ ๆ โดยสังเกตอาการที่อาจเกิดขึ้น



การวิเคราะห์อาหาร

เครื่องดื่ม

- โคล่า
- ชาเขียว
- ชาเขียวมัทฉะ
- นมถั่วเหลือง

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- เบียร์
- ไวน์แดง
- ไวน์ขาว

อาหารทะเลและปลา

- ปลาเค็ม

พืชตระกูลถั่วและพัลส์

- ถั่วเหลือง

ผลไม้

- เชอร์รี่
- องุ่นดำ
- องุ่นเขียว

สมุนไพรและเครื่องเทศ

- มิโซะ
- ใบโหระพา

น้ำมันและเครื่องปรุงรส

- น้ำมันปาล์ม
- เตาเจียว
- ซอสถั่วเหลือง
- น้ำมันถั่วเหลือง

เบ็ดเตล็ด

- ข้าวเคราท์ หรือ กะหล่ำปลีเปรี้ยว
- เตาหู้

ผัก

- รากบัว
- ผักกระเฉด
- วอเตอร์เครส หรือ ผักสลัดน้ำ



การวิเคราะห์สารอาหาร

ความไม่สมดุลระดับสูง

คำแนะนำ: ปรับรูปแบบการรับประทานอาหารเพื่อเสริมสมดุลของสารอาหาร หรือพิจารณาการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารตามความเหมาะสม

สารประกอบอื่น ๆ

- ฟีนอลอะซีทิลกลูตามีน

แร่ธาตุรอง

- ไอโอดีน

วิตามิน

- อีโนซิทอล
- วิตามินบี 12

ความไม่สมดุลระดับปานกลาง

คำแนะนำ: ปรับการบริโภคอาหาร และพิจารณาใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างระมัดระวัง

แร่ธาตุหลัก

- ฟอสฟอรัส

แร่ธาตุรอง

- ลิเทียม



การวิเคราะห์วิถีชีวิต

ความไม่สมดุลระดับสูง

คำแนะนำ: จัดการปัจจัยความเครียดหลักด้วยการให้ความสำคัญกับการนอนหลับ การพักผ่อน และการจัดกิจวัตรประจำวันให้สมดุล



ความเครียด

