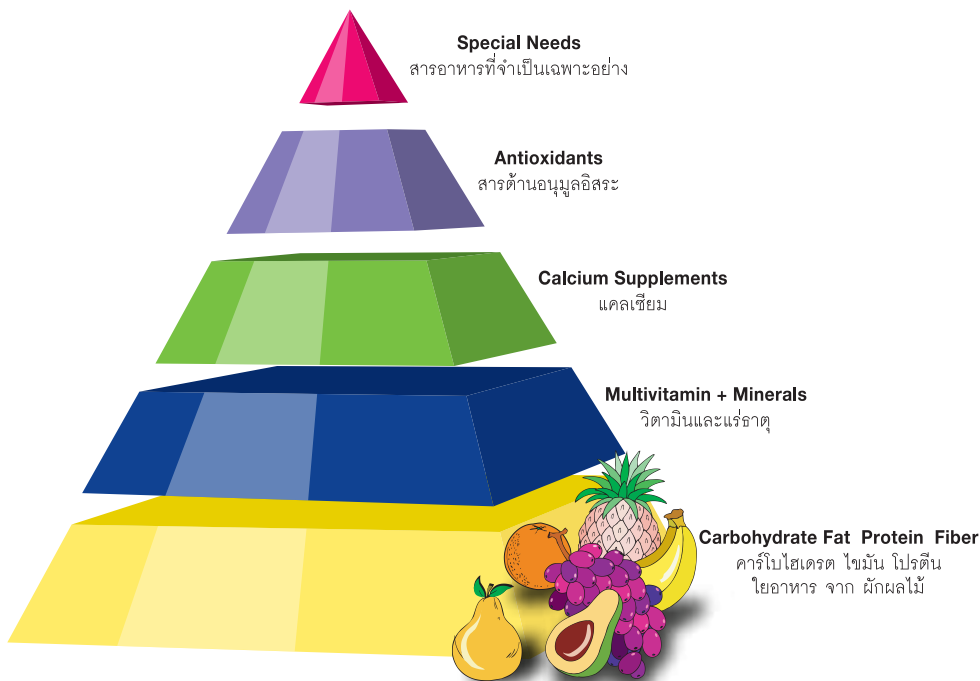


The Food Supplement Pyramid

OCTOBER • 2025



ปิรามิดแห่งอาหารสุขภาพ

อาหารเสริม - อาหารสุขภาพหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นสิ่งที่มีความจำเป็น
ที่ถูกต้องทั้งข้อดี ข้อเสีย และข้อห้าม คู่มือเล่มนี้จะมีรายละเอียดของการใช้ผลิตภัณฑ์
อาหารให้เกิดประโยชน์มากที่สุดแก่ผู้บริโภค



Food Supplement

อาหารสุขภาพช่วยดำรงส่งเสริมสุขภาพ
สามารถรับประทานได้ในคนปกติ รวมทั้งผู้ป่วยโรคเรื้อรังบางชนิด
อาหารสุขภาพที่มีในคู่มือนี้ มีงานวิจัยถึงคุณประโยชน์อย่างชัดเจน
และสามารถนำไปบริโภคได้ตามที่แนะนำไว้ในคู่มือเล่มนี้

Food Supplement

อาหารสุขภาพอย่างง่าย (ฝ่ายวิชาการ)



1. อาหารสุขภาพ อาหารเสริม หรือ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (Food Supplement, Dietary Supplement) ในคู่มือฉบับนี้ขอให้อธิบายมีความหมายเดียวกันคือ เป็นอาหารที่มีประโยชน์ บางชนิดก็มีสารอาหารสำคัญที่เราหวังผลได้ทางด้านสุขภาพ ส่วนสมุนไพรที่มาจากพืชนั้นบางชนิดก็เป็นยา และบางชนิดก็เป็นได้ทั้งอาหารสุขภาพและยาด้วยทั้งสองอย่าง
2. หลักการและเหตุผลที่แนะนำอาหารสุขภาพ เป็นเพราะมีงานวิจัยทั้งทางตรงและทางอ้อมจากสารสำคัญในอาหารสุขภาพนั้น ในการส่งเสริมสุขภาพมีประโยชน์สำหรับคนปกติบ้าง มีประโยชน์สำหรับผู้ป่วยบางโรคบ้าง **ไม่ควรนำไปวัดอ้างว่ารักษาโรคได้** เพราะอาหารสุขภาพไม่ใช่ยาที่จะนำไปรักษาโรคให้หายขาดได้
3. อาการป่วยที่ไม่ทราบว่าเป็นโรคอะไร เช่น ปวด เจ็บ ตามที่ต่างๆ มีไข้ มีก้อนในที่ต่างๆ ไอ เพลีย ท้องเสีย ปวดท้อง หรืออื่น ๆ ที่ยังไม่ได้ตรวจวินิจฉัยโดยแพทย์ ต้องพบแพทย์ก่อนเสมอ และ**ควรทราบอย่างชัดเจนว่าเป็นโรคชื่ออะไร** ภายใต้มายังไม่ได้รับการตรวจรักษาจากแพทย์ ไม่ควรรับประทานอาหารสุขภาพ เพราะอาจเสียเวลาในการวินิจฉัยและรักษาทำให้โรคดำเนินลุกลามไปมาก อาจจะมีอันตรายมากถ้ามีแต่ไปรอผลของอาหารสุขภาพ **จึงควรตรวจรักษาด้วยแพทย์ก่อนเสมอ**
4. ในกรณีที่โรคเรื้อรัง ผู้ป่วยที่จะรับประทานอาหารสุขภาพควรเป็นผู้ที่มีความแข็งแรงพอควร สามารถทำงานได้ มีอาการของโรคคงที่แล้วและเป็นโรคที่แนะนำให้รับประทานในคู่มือเล่มนี้
5. ในกรณีที่มีอาการหนัก รับประทานยาหลายชนิด หรือเพิ่งจะหายจากอาการป่วยหนักได้ไม่นาน หรืออาการยังไม่คงที่ หรือเพิ่งกลับจากโรงพยาบาล หรืออยู่ในโรงพยาบาล ไม่แนะนำให้รับประทานอาหารสุขภาพเพราะถ้าโรคอาการทรุดลงหรือแทรกซ้อน จะเป็นการยากสำหรับแพทย์ผู้รักษาที่จะแยกว่าเป็นผลจากโรคเอง หรือเป็นผลข้างเคียงจากอาหารสุขภาพ
6. อาหารสุขภาพที่มีในคู่มือนี้มีงานวิจัยถึงคุณประโยชน์ และสามารถแนะนำได้ทั้งในคนปกติ และผู้ป่วยในบางโรค เพราะอาจช่วยเสริมการรักษาหรือลดอุปสรรคการมีโรคแทรกซ้อนที่มีมักจะตามมาในบางโรค เช่น ดื้อกระเจกในผู้ป่วยเบาหวาน เป็นต้น
7. ผู้ที่จะแนะนำให้รับประทานอาหารสุขภาพ ควรศึกษา ข้อดี ข้อเสีย ข้อควรระวัง ข้อห้ามใช้ก่อนการรับประทาน ในกรณีที่โรคหลายชนิดหรือรับประทานยาหลายชนิดมาก ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
8. ควรแนะนำอาหารสุขภาพแก่ผู้อื่น เสมือนว่า แนะนำให้แก่ตัวเอง หรือ คุณพ่อคุณแม่ ลูก หรือคนที่เรารัก เป็นผู้รับประทาน โดยมีความรู้ความเข้าใจ ในประโยชน์ ความคุ้มค่า ข้อดี ข้อเสีย ข้อควรระวัง และข้อห้ามรอบด้าน โปรดระลึกไว้เสมอว่าการให้ความรู้ที่ถูกต้อง มีค่าที่สุด และความดีงาม สำคัญกว่าทุกสิ่ง

ข้อห้ามและข้อควรระวัง สำหรับโรคบางโรค



สตรีตั้งครรภ์	ไม่ควรรับประทานอาหารสุภาพทุกชนิด ในทุกระยะเวลาของการตั้งครรภ์ เพื่อความปลอดภัยสูงสุด เมื่อคลอดแล้วจึงสามารถจะแนะนำให้รับประทานอาหารสุภาพได้ แต่ถ้าให้นมบุตร ไม่ควรรับประทานสมุนไพร ในช่วงให้นมบุตร สามารถแนะนำ วิตามิน โปรตีน แคลเซียม น้ำมันไม้ น้ำมันปลา และซิง เป็นต้น
ผู้ป่วยในโรงพยาบาล	ไม่ให้ทานอาหารสุภาพทุกชนิด เพราะอาจจะรบกวนการทำงานของแพทย์ รบกวนยา หรือคนไข้อาจจะมีความที่ตับ ไต ไม่แข็งแรง เป็นต้น
เด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี	ไม่ให้ทานอาหารสุภาพทุกชนิด เพราะเมื่อไม่สบาย จะมีอันตรายสูง ต้องตรวจรักษา โดยแพทย์ นอกจากนี้ เด็กที่เล็กเกินไป อาจจะยังเคี้ยว หรือกลืนยาได้ไม่ดี ก็อาจจะติดคอ เป็นอันตราย
นิ่วในไต	ระวังในการรับประทาน แคลเซียม เพราะในบางราย อาจเพิ่มการขับแคลเซียมในปัสสาวะ เกิดการตกตะกอนทำให้ไตเร็วขึ้นในผู้ที่เป็นิ่วแล้ว ควรได้รับการตรวจ แคลเซียมในปัสสาวะและควรปรึกษาแพทย์ก่อน
นิ่วในถุงน้ำดี	ห้าม ไขมัน อาร์ทิโชก และวุ้นขี้มดลูก เพราะทั้งสามตัว เพิ่มการหลั่งน้ำดี อาจจะทำให้ไนโตรเจนเร็ว แต่เมื่อได้รับการผ่าตัดถุงน้ำดีไปแล้ว สามารถรับประทานได้ เหมือนคนปกติ
โรคลมชัก โรคจิต โรคซึมเศร้า	ไม่ควรรับประทาน อาหารสุภาพทุกชนิด เว้นแต่จะปรึกษาแพทย์ก่อน เพราะอาจจะรบกวนระดับยารักษาโรค และอาจจะมียาอันตรายได้ โรคออทิสติก ควรปรึกษาแพทย์ที่ดูแลรักษาก่อนรับประทานอาหารเสริมทุกชนิด เพราะแต่ละรายจะได้รับยาที่ต่างกัน เช่น อาจจะมียากันชัก ยารักษาทางจิตเวชอื่นๆ เป็นต้น
เบาหวาน	ห้ามลดน้ำหนักด้วยสูตรอาหารสุภาพทั้งหมด และห้ามงดหรือลดปริมาณอาหารในบางมื้อ เว้นแต่จะปรึกษาแพทย์ที่รักษาเบาหวานก่อน เพราะจะทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำเกินไปเสมอ จนเป็นอันตราย เนื่องจากผู้ป่วยจะได้รับยาลดน้ำตาลในเลือด ซึ่งเป็นยารักษาโรคเบาหวาน ผู้ป่วยเบาหวานถ้าต้องการจะลดน้ำหนัก จึงต้องปรึกษาแพทย์ที่รักษาในการปรับยาเบาหวาน และอยู่ในความดูแลของแพทย์เสมอ

ข้อห้ามและข้อควรระวัง สำหรับโรคบางโรค



โรคหัวใจ อัมพาต เลือดขึ้น เลือดหนืด เส้นเลือดตีบ เส้นเลือดอุดตัน (ผู้ป่วยมัก จะได้รับยาต้านการแข็งตัว ของเลือด เกล็ดเลือด หรือยาละลายลิ่มเลือด)	ถ้าจะรับประทาน แปะก๊วย โสม กระเทียม น้ำมันปลา เห็ดหลินจือ วานชักมดลูก เจียวกู่หลาน โคเอนไซม์คิวเทน สารสกัดจากเมล็ดองุ่น ขิง โกโก้ ชาเขียว อีจีสซี น้ำมันมะกอก เรสเวอราทอล โคลีนีน ขมิ้นชัน ถั่งเช่า ฟาทะลายใจ กระชาย กระชายดำ วิตามินเค 2 ควรปรึกษาแพทย์ก่อน ในผู้ที่มีประวัติเส้นเลือดแตกในสมอง เลือดออกใน ทางเดินอาหาร หรือผู้ที่เกล็ดเลือดต่ำ เลือดออกง่าย หรือรับประทาน ยาต้านการแข็งตัวของเกล็ดเลือด ยาต้านการแข็งตัวของเลือด ยาละลายลิ่มเลือด เพราะอาหารสุขภาพเหล่านี้มีผลต่อการแข็งตัวของเกล็ดเลือด อาจส่งผลเสริมยา ทำให้เลือดออกได้ง่าย หยุดได้ยาก
โรคจีซิกพีดี (G6PD)	ห้าม มะรุม และถั่วปากอ้า เพราะจะทำให้เม็ดเลือดแดงแตก บัสสาวะมีสีดํา และเป็นอันตรายต่อไตได้ ผู้ที่เป็นโรคนี้ ปกติจะไม่อันตราย เว้นแต่ไปทานมะรุม ถั่วปากอ้า และยาที่ต้องห้าม ซึ่งมีหลายชนิด จึงต้องบอกแพทย์เวลาไม่สบายเสมอว่า เป็นโรคนี้ แพทย์จะได้ไม่สั่งยาที่ต้องห้าม
โรคตับแข็ง และโรคตับทุกชนิด (ที่มีเอนไซม์ของการทำงานของ ของตับสูง คือ ค่า SGOT SGPT มากกว่า 40 IU แสดงว่า ตับกำลังอักเสบ)	ห้ามสมุนไพร เช่น โสม เห็ดหลินจือ ใบบัวบก แปะก๊วย ฟาทะลายใจ กวาวเครือ วานชักมดลูก ทับทิมเม็ด มะรุม เจียวกู่หลาน รวมทั้งสารสกัดจาก ชาเขียว อีจีสซี เพราะเป็นสมุนไพร อาจจะมึ สารสำคัญที่มีความเป็นยาอยู่มาก อาจจะทำให้ตับต้องทำงานหนัก เว้นแต่สมุนไพรที่รับประทานได้สองชนิด คือ ถั่งเช่า และ อาร์ทิโชก เพราะช่วยรักษาตับอักเสบ แต่ควรปรึกษาแพทย์ เป็นรายๆ ไป
ผู้ป่วยที่ได้รับการ ปลูกถ่ายอวัยวะ	ห้ามสมุนไพรทั้งหมด เพราะอาจจะรบกวนยาที่ใช้รักษาภูมิคุ้มกัน และอาจจะมีผลเสียต่อโรค
วันโรค ที่กำลังได้รับยา มะเร็ง ที่กำลังได้รับเคมีบำบัด	ผู้ป่วยที่กำลังได้รับยารักษาวินโรค หรือกำลังได้รับการรักษามะเร็งด้วยยาเคมี หรือเคมีบำบัด หรือฉายแสง ควรงดการให้สมุนไพรทุกชนิด เพราะระยะที่กำลังได้รับ การรักษาเหล่านี้ ตับจะทำงานหนัก จึงควรงดสมุนไพรไว้ก่อน ควรให้สมุนไพร ต่อเมื่อหลังการให้เคมี หรือฉายแสง หรือหยุดให้ยารวันโรคแล้ว 1-2 อาทิตย์ และถ้าจะมีการรักษาเช่นนี้อีก ก็ควรงดสมุนไพรในช่วงรักษานี้เช่นกัน
โรคไต	โรคไตระยะสุดท้าย หรือได้รับการล้างไตฟอกเลือด หรือมีอาการบวม ควรหลีกเลี่ยง ผลไม้ น้ำผลไม้ น้ำเกลือแร่ น้ำต่าง น้ำแมกนีเซียม หรือปรึกษาแพทย์ ก่อนรับประทานเสมอ เพราะอาจจะมีโพแทสเซียมสูงในเลือด และมีอันตรายได้
เนื้องอก ชีสต์ที่มดลูก รังไข่ เต้านม	ควรระวังหรือหลีกเลี่ยง การรับประทานสมุนไพรที่มีฤทธิ์เป็นเอสโตรเจน เช่น วานชักมดลูก กวาวเครือขาว ดังกฤษ เพราะอาจจะส่งเสริมโรคให้มากขึ้นได้ ถ้าจะรับประทานให้ปรึกษาแพทย์ก่อน สำหรับ ถั่งเช่า ให้พิจารณาเป็นรายๆ ไป

ตาราง หมวดที่ 1

อาหารสุขภาพที่สามารถแนะนำได้ในโรคหรือภาวะต่างๆ



เมื่อทราบว่ามีรับประทานอาหารสุขภาพได้บ้างแล้ว ควรตามไปดูอาหารสุขภาพที่สนใจจะรับประทานด้วยเสมอ ในตารางหมวดที่ 2 ซึ่งจะบอกละเอียดมากขึ้นว่า อาหารสุขภาพแต่ละชนิดนั้น มีข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม ข้อควรระวัง อะไรบ้าง เพราะในตารางหมวดนี้ อาจจะไม่ครอบคลุมข้อห้าม ข้อควรระวังได้ทุกชนิด เนื่องจากมีเนื้อที่จำกัด

อาหารและสารสำคัญจากธรรมชาติที่มีประโยชน์สำหรับเด็ก

อายุ	ขนม หรือ อาหารสุขภาพ ที่อาจแนะนำ	เรื่องที่ต้องทราบและข้อควรระวัง	หมายเหตุ หลักการ และเหตุผล
เด็กเล็ก อายุประมาณ 3-8 ปี (เคี้ยวขนม และกลืนได้แล้ว อย่างปลอดภัย)	✓ วิตามิน ✓ น้ำจากต้นอ่อนข้าวสาลี ✓ แคลเซียม ✓ โคลีน ✓ DHA, น้ำมันปลา ✓ วิตามิน ✓ เครื่องดื่มธัญพืช เช่น ถั่วเหลือง งาดำ มอลต์ ✓ โอลิโกฟรุคโตส ✓ น้ำผลไม้ เช่น น้ำส้ม น้ำมะนาว น้ำทับทิม ✓ เบต้า-กลูแคน ✓ สารสกัดจากผักและผลไม้รวม ✓ อีชีนาเซีย ✓ ลูทีน	☞ เด็กวัยนี้ต้องการ แคลเซียม วันละ 800 มก. ต่อวัน ในอาหารไทยโดยเฉลี่ยมี แคลเซียมประมาณ 200-300 มก. ต่อวัน ในนมมี แคลเซียมประมาณ 250 มก. ต่อแก้ว (แก้ว 250 ซีซี) ☞ น้ำลูกพรุน ช่วยในการระบาย ไม่ควรทานในปริมาณสูงจะทำให้ท้องเสียและเหมาะสำหรับเด็กท้องผูก ☞ เบต้า-กลูแคน เพิ่มประสิทธิภาพในการทำลายเชื้อโรคต่าง ๆ ของเม็ดเลือดขาว	➢ โคลีน เป็นสารอาหารจำเป็นที่ร่างกายต้องการ โดยเฉพาะในการทำงานของระบบสมองและประสาททั่วร่างกาย ➢ โอลิโกฟรุคโตส เป็น พรีไบโอติก เป็นน้ำตาลเชิงซ้อนจากพืช ช่วยส่งเสริมกระบวนการ ในระบบขับถ่ายของร่างกาย ➢ วิตามินรวม เหมาะในเด็กที่ขาดอาหารหรือเบื่ออาหารทานอาหารได้น้อย ➢ วิตามินบี บำรุงสมองและระบบประสาท ➢ เบต้า-กลูแคน มีคุณสมบัติในเรื่องการกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้ตื่นตัวอยู่เสมอ ทำให้ร่างกายสามารถต้านเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมได้ดีขึ้น ➢ ลูทีน มีงานวิจัยว่า ช่วยกรองแสงสีฟ้าที่ทำอันตรายต่อตาเด็ก แสงสีฟ้า (Blue light) ซึ่งพบได้ในหลอดไฟแสงแดดจ้า จอคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ จอของอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อีกหลายชนิด แสงสีฟ้าปริมาณมากเป็นอันตรายต่อจอประสาทตา

อาหารและสารสำคัญจากธรรมชาติที่มีประโยชน์สำหรับเด็ก

อายุ	ขนม หรือ อาหารสุขภาพ ที่อาจแนะนำ	เรื่องที่เกี่ยวข้องและข้อควรระวัง	หมายเหตุ หลักการ และเหตุผล
อายุประมาณ 9-15 ปี (กลืนเม็ดแคปซูล หรือเม็ดยาได้)	✓ วิตามินซี ✓ แคลเซียม ✓ วิตามินรวม ✓ โคเลสเตอรอล ✓ น้ำมันปลา ✓ ลูทีน ซีแซนทีน ✓ สารต้านอนุมูลอิสระ ✓ เครื่องดื่มธัญพืช เช่น ถั่วเหลือง งาดำ มอลต์ ✓ เครื่องดื่มประเภทโปรตีนจากถั่วเหลือง ✓ น้ำผลไม้ เช่น น้ำส้ม น้ำมะนาว น้ำทับทิม ✓ เมต้า-กลูแคน ✓ อีซีเอ็นเอ ✓ พรหมมิ (บาโคฟา มอนนิเอรี)	๕ น้ำมันปลา ทำจากปลาทะเล ทรมานในผู้ที่มีปัญหาตับ	➢ เด็กเล็กต้องการแคลเซียม วันละอย่างน้อย 800 มก. ต่อวัน - ในวัยรุ่น ต้องการถึง 1200 มก. ต่อวัน - เด็กหญิงมักจะหยุดสูงก่อนอายุ 16-18 ปี - เด็กชายมักจะหยุดสูงก่อนอายุ 18-20 ปี ➢ น้ำมันปลา มีกรดไขมันโอเมก้า 3 เป็นสารสำคัญในการเสริมสร้างเซลล์สมองและระบบประสาท ➢ สารต้านอนุมูลอิสระ เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพสูงย่อยดูดซึมง่าย มีกรดอะมิโนอิสระครบถ้วนและยังมีแร่ธาตุและสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด ➢ ลูทีน มีงานวิจัยว่า ช่วยกรองแสงสีฟ้าที่ทำอันตรายต่อตาเด็ก แสงสีฟ้า (Blue light) ซึ่งพบได้ในหลอดไฟ แสงแดดจ้า จอคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ จอของอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อีกหลายชนิด แสงสีฟ้าปริมาณมากเป็นอันตรายต่อจอประสาทตา ➢ พรหมมิ (บาโคฟา มอนนิเอรี) แนะนำได้ในเด็กสมาธิสั้นที่อายุเกิน 8 ปี



หมวดที่ 1 โรคหรือภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรคหรือภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะนำ	เรื่องที่ต้องทราบและข้อควรระวัง	หมายเหตุ หลักการ และเหตุผล
บุคคลทั่วไป เป็นอาหารสุขภาพที่แนะนำให้รับประทานได้ โดยยังไม่พบว่า มีข้อห้ามในโรคใดๆ และไม่มีผลเสีย หรืออันตรายเมื่อใช้ร่วมกับยารักษาโรคอื่นๆ	✓ วิตามินรวมและแร่ธาตุ ✓ วิตามินซี ✓ แมกนีเซียม ✓ โคเลีน และวิตามิน บี ✓ ลูทีน ซีแซนทีน ✓ แอลตาแซนธิน ✓ งาดำ ✓ สารสกัดจากเมล็ดองุ่น ✓ สมุนไพรธรรมชาติ เช่น โพรทาร์เจีย, เย็นกลาง, ร้อน, อุณหภูมิ ✓ วิตามินบี ✓ น้ำจากต้นอ่อนข้าวสาลี ✓ น้ำมันจมูกข้าว ✓ กลูต้าไธโอน ✓ คอลลาเจน ✓ คอลลาเจน ไฮโดรไลซ์ ✓ โปรตีนจากนม ถั่วเหลือง ✓ โยเกิร์ตจากผักผลไม้ ✓ แอล-อาร์จินีน ✓ เครื่องดื่มสมุนไพร เช่น ถั่วเหลือง งาดำ ✓ น้ำมันมะกอกธรรมชาติสกัดเย็น ✓ เลซิติน ✓ เรสเวอราทรอล (สารสกัดจากเปลือกองุ่นแดง) ✓ น้ำมันมะพร้าว ✓ โพลีโคซานอล ✓ น้ำมันเมล็ดงาขี้ม่อน ✓ น้ำมันเมล็ดแฟลกซ์ ✓ น้ำมันงา ✓ อินนูลิน ✓ โพรไบโอติก ✓ เซราไมด์จากข้าวสาลี ✓ ไบโอดีน ✓ มิกซ์ แคโรทีนอยด์ ✓ โทโคไตรอีนอล ✓ เอช เอ็ม บี ✓ เอแอลเอ (กรดอัลฟ่า-ไลโนเลนิก)	๑ อาหารสุขภาพทั้งหมดนี้ ยังไม่พบว่า มีข้อห้ามในโรคใดๆ เว้นแต่ อาการแพ้เฉพาะบุคคลเป็นรายๆ ไป และผู้ที่แพ้ อาหารต่างๆ ดังนี้ - คอลลาเจน ทำจากปลาทะเล จึงมีข้อห้ามในผู้ที่แพ้ อาหารทะเล - โปรตีนจากถั่วเหลือง ห้ามในผู้ที่แพ้ถั่วเหลือง - โปรตีนจากนม ห้ามในผู้ที่แพ้แลคโตส ๒ เลซิติน พบมากในถั่วเหลือง ถั่วลิสง ไข่ และตับ โดยเลซิติน ที่สกัดจากถั่วเหลืองจะให้ประสิทธิภาพในการป้องกันสุขภาพได้ดีกว่าแหล่งอื่นๆ เพราะมีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุด	➢ วิตามินและแร่ธาตุ มีประโยชน์ในการบำรุงร่างกายโดยรวม ➢ สารสำคัญในชาเขียว อีจีซีจี ลดความเสี่ยงโรคทางสมอง โรคหัวใจ โรครูมาตอยด์ อาจช่วยโรคพังผืดที่ปอดคลู (Endometriosis) ซ็อกโกแลตชีสดี นอกจานี้ยัง ยับยั้งการเจริญและทำลายเซลล์มะเร็งได้หลายชนิด (โปรดดูในหัวข้อเรื่องโรคมะเร็ง) ➢ น้ำมันจมูกข้าว ลดไขมัน โคเลสเตอรอลในเลือด บำรุงสมอง จากสารแกมมา-โอไรซานอล (Gamma-Oryzanol) ➢ งาดำ มีแคลเซียม และแร่ธาตุอื่น ๆ มีสารเซซามิน (Sesamin) ช่วยยับยั้งทำลายเซลล์มะเร็งเต้านม มะเร็งตับ และมะเร็งเม็ดเลือดบางชนิด ช่วยเพิ่มมวลกระดูก ปกป้องและบำรุงตับ ลดโคเลสเตอรอลในเลือด และลดการเกิดตะกอนในผนังเส้นเลือด นอกจากนี้ มีงานวิจัยใน สตรีวัยหมดประจำเดือน พบว่าการรับประทาน งาดำ ช่วยปรับสัดส่วนไขมันในเลือดให้ดีขึ้น มีผลช่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด ➢ โปรตีน และกรดอะมิโน จะไปเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และการทำงานของเอนไซม์ต่างๆ ทั้งหมดของร่างกาย ➢ อินนูลิน เป็นพรีไบโอติกจากพืช ที่ไม่ดูดซึมในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก แต่จะมีการหมักในลำไส้ใหญ่ และเป็นอาหารของจุลินทรีย์ โพรไบโอติก ในลำไส้ ทำให้มีสุขภาพร่างกายที่ดี ➢ แอลตาแซนธิน มีงานวิจัยว่า มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระสูงที่สุดในกลุ่มแคโรทีนอยด์ และสูงที่สุดในโลกด้วยการวัดการต้านอนุมูลอิสระแบบ singlet oxygen quenching



หมวดที่ 1 โรคหรือภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรคหรือภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะนำ	เรื่องที่ต้องทราบและข้อควรระวัง	หมายเหตุ หลักการ และเหตุผล
บุคคลทั่วไป (แนะนำพิเศษ) ★★★★★	✓ วิตามินรวมและแร่ธาตุ ✓ วิตามินซี ✓ แมกนีเซียม ✓ โคเลีน และวิตามิน บี ✓ ลูทีน ซีแซนทีน ✓ แอสตาแซนธิน ✓ งาดำ ✓ สารสกัดจากเมล็ดคอปุ่น ✓ แคลเซียม ✓ ขมิ้นชัน ✓ สารสกัดจากชาเขียว ✓ อีจีซีจี ✓ สมุนไพรรวมจากสมุนไพรฤทธิ์เย็น, เย็นกลาง, ร้อน, อุณหภูมิ ✓ วิตามินอี ✓ น้ำจากต้นอ่อนข้าวสาลี ✓ น้ำมันมะพร้าว ✓ น้ำมันปลา ✓ คอลลาเจน ✓ คอลลาเจน ไฮโดรไลซ์ ✓ ฟอสฟอรัส ✓ โกลี ✓ สารสกัดจากเมล็ดแฟลกซ์ ✓ เบต้า-กลูแคน ✓ ซิงค์ ✓ สารสกัดจากเห็ดหลินจือ ✓ เห็ดหลินจือ ✓ เห็ดไมตาเกะ ✓ อะเซโรล่าเชอร์รี่ ✓ กรดโฟลิก ✓ โพลีโคซานอล ✓ น้ำมันเมล็ดงาขี้ม่อน ✓ น้ำมันเมล็ดแฟลกซ์ ✓ น้ำมันงา ✓ อินนูลิน ✓ โพรไบโอติก ✓ เซราไมด์จากข้าวสาลี ✓ ไบโอดี ✓ เอช เอ็ม บี ✓ เอแอลเอ ✓ กรดอัลฟ่า-ไลโนเลนิก ✓ โลโบโซมอล ธาตุเหล็ก ✓ วิตามินเค 2 ✓ โลโบโซมอล วิตามินดี 3	✖ น้ำหนักมีโพแทสเซียม เหมือนน้ำส้ม น้ำมะนาว จึงห้ามในผู้ป่วยไตฟอกเลือด ผู้ป่วยกลุ่มนี้ จะได้รับคำแนะนำจากแพทย์ให้ดื่มน้ำไม่เกิน 2 ลิตรต่อวัน ✖ สารสำคัญในชาเขียว อีจีซีจี และขมิ้นชัน เป็นสมุนไพร จึงห้ามทานในผู้ที่ตับอักเสบหรือเป็นโรคตับรุนแรง ✖ การรับประทาน แคลเซียม ควรมีความระวังในผู้ป่วยที่เป็นนิ่วในไต หรือเป็นนิ่วในไตหลายครั้ง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะรับประทาน ✖ ธาตุเหล็ก/โอบิโซมอลธาตุเหล็ก ห้ามในผู้ที่เป็นโรคธาลัสซีเมียชนิดที่ต้องให้เลือด เนื่องจากอาจได้รับธาตุเหล็กจากการถ่ายเลือด และมักมีภาวะเหล็กเกินในร่างกาย ซึ่งเกิดจากการที่ร่างกายไม่สามารถกำจัดธาตุเหล็กส่วนเกินออกไปได้เอง สำหรับผู้ที่ป่วยเป็นโรคธาลัสซีเมีย และผู้ที่ป่วยเป็นโรคธาลัสซีเมีย แต่ไม่ได้รับเลือด ควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทาน ✖ วิตามินเค 2 ควรระวังในผู้ที่ใช้ยาต้านการแข็งตัวของเลือด เนื่องจากวิตามินเค 2 อาจไปลดประสิทธิภาพของยาได้	➢ ร่างกายคนเราต้องการ โปรตีน กลีเซอรีน วิตามิน และแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม เป็นประจำทุกวัน ➢ สารสกัดจากเมล็ดคอปุ่น มี สาร PCO ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีฤทธิ์แรงที่สุด ➢ ชาเขียว และขมิ้นชัน เป็นสมุนไพรที่สามารถลดอุบัติการณ์การเกิดมะเร็งได้หลายชนิด สารสำคัญในสมุนไพรทั้งสองชนิดนี้ สามารถยับยั้งการแบ่งตัว (Antiproliferation) จนถึงทำลายเซลล์มะเร็ง (Apoptosis) ของคนที่เพาะเลี้ยงในหลอดทดลองได้มากชนิดที่สุด ➢ ลูทีน และซีแซนทีน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ในดวงตาของมนุษย์ มีงานวิจัยว่า ลดอุบัติการณ์การเกิดต้อกระจกและจอตาเสื่อม ลูทีนยังช่วยกรองแสงสีฟ้า ที่อาจจะทำลายดวงตา ➢ แอสตาแซนธิน มีงานวิจัยว่า มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระสูงที่สุดในกลุ่มแคโรทีนอยด์ และสูงที่สุดในโลกด้วยการวัดการต้านอนุมูลอิสระแบบ singlet oxygen quenching ➢ งาดำ มีแคลเซียม และแร่ธาตุอื่นๆ มีสารเซซามิน (Sesamin) ช่วยยับยั้งทำลายเซลล์มะเร็งเต้านม มะเร็งตับ และมะเร็งเม็ดเลือดบางชนิด ช่วยเพิ่มมวลกระดูก ปกป้องและบำรุงตับ ลดโคเลสเตอรอลในเลือด และลดการเกิดตะกอนในผนังเส้นเลือด นอกจากนี้ มีงานวิจัยใน สตรีวัยหมดประจำเดือน พบว่าการรับประทานงาดำ ช่วยปรับสัดส่วนไขมันในเลือดให้ดีขึ้น มีผลช่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด

หมวดที่ 1 โรคหรือภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรคหรือภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะนำ	เรื่องที่ต้องทราบและข้อควรระวัง	หมายเหตุ หลักการ และเหตุผล
สตรีวัยทอง	✓ แคลเซียม ✓ งาดำ ✓ วิตามินรวมและแร่ธาตุ ✓ วิตามินซี ✓ สารสกัดจากชาเขียว อีจีซีจี ✓ ขมิ้นชัน ✓ ถั่งเช่า ✓ สารสกัดจากแมลต์ฟลักซ์ ✓ โสม ✓ คอลลาเจน ✓ คอลลาเจน ไบโอแอคทีฟ เปปไทด์ ✓ ลูทีน ซีแซนทีน ✓ โคเ็น และวิตามินบี ✓ ทับทิม ✓ กวาวเครือขาว ✓ แอสตาแซนธิน ✓ ชิง ✓ โกโก้ ✓ สมุนไพรรวมจากสมุนไพรฤทธิ์เย็น, เย็นกลาง, ร้อน, อุณหภูมิ ✓ วิตามินเค 2 ✓ โลโบโซมอล วิตามินดี 3 ✓ โลโบโซมอล ฮาตุเหล็ก	๕ สตรีวัยทองควรได้รับการตรวจร่างกายและตรวจภายในเป็นประจำทุกปี เพื่อดู เนื้องอกมดลูก รังไข่ และมะเร็งปากมดลูกเสมอ ๕ การจะทานกาวเครือขาว ตังกุย ร่วนชักมดลูก ต้องตรวจภายใน ตรวจเต้านม และการทำงานของตับ จะต้องปกติ ทั้งนี้ถ้าจะมีประจำเดือนแปรปรวนเมื่อรับประทาน ๕ ส่วนอาหารเสริมตัวอื่นจะมีประโยชน์ทางด้านอื่น ซึ่งสตรีวัยทองจะมีปัญหาได้บ่อยๆ นั่นเอง ๕ ไม่ควรทานกาวเครือขาวในสตรีที่อายุเกิน 65 ปี ๕ โสม มีข้อห้ามในผู้ป่วยที่รับประทานยารักษาโรคความดันโลหิตสูง ๕ น้ำสมุนไพรรวมจากสมุนไพรฤทธิ์เย็น, เย็นกลาง, ร้อน, อุณหภูมิ ส่วนประกอบ สมุนไพร โสม และสมุนไพรอื่นรวม 39 ชนิด ๕ วิตามินเค 2 ควรระวังในผู้ที่ใช้อยาต้านการแข็งตัวของเลือด เนื่องจากวิตามินเค 2 อาจไปลดประสิทธิภาพของยาได้ ๕ ฮาตุเหล็ก/โลโบโซมอลฮาตุเหล็ก ห้ามในผู้ที่เป็โรคธาลัสซีเมียชนิดที่ต้งให้เลือด เนื่องจากอาจได้รับฮาตุเหล็กจากการถ่ายเลือด และมักมีภาวะเหล็กเกินในร่างกายซึ่งเกิดจากการที่ร่างกายไม่สามารถกำจัดฮาตุเหล็กส่วนเกินออกได้เอง สำหรับผู้ที่เป็พาหะธาลัสซีเมีย และผู้ที่เป็โรคธาลัสซีเมีย แต่ไม่ได้รับเลือด ควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทาน	➢ อาหารเสริมสำหรับสตรีวัยทอง ยังทานได้อีกทุกชนิดที่ต้องการ เพียงแต่ที่เลือกนำมาใช้นี้จะเป็นประโยชน์ที่ตรงมากกว่า ➢ มิงงานวิจัยใน สตรีวัยทองดประจำเดือนพบว่า การรับประทานงาดำ ช่วย เพิ่มมวลกระดูก ปรับสัดส่วนไขมันในเลือดให้ดีขึ้น มีผลช่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด ➢ วิตามิน มีประโยชน์บำรุงโดยรวม นิยมให้เสมอในผู้ป่วยวัยทอง และไอโซฟลาโวนในจุมูกถั่วเหลือง ยังลดภาวะกระดูกบางในสตรีวัยทอง ➢ สารสกัดจากชาเขียว มีสารสำคัญที่ทาลายเซลล์มะเร็งปากมดลูกของคนได้จริง ➢ กวาวเครือขาว มีกลไกทำงานคล้ายเอสโตรเจนอย่างมาก รับประทานเหมือนยาคุมคือมีระยะพักในช่วงมีประจำเดือนหรือ ทาน 20 วัน เว้น 8 วันโดยประมาณ ➢ แอสตาแซนธิน มิงงานวิจัยว่า มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระสูงที่สุดในกลุ่มแคโรทีนอยด์ และสูงที่สุดในโลกด้วยการวัดการต้านอนุมูลอิสระแบบ singlet oxygen quenching ➢ สมุนไพรรวมจากสมุนไพรฤทธิ์เย็น, เย็นกลาง, ร้อน, อุณหภูมิ มีส่วนช่วยปรับสมดุลของร่างกาย บรรเทาอาการวูบวาบตามตัว ช่วยควบคุมอารมณ์และความหงุดหงิด บำรุงร่างกายและสุขภาพให้แข็งแรง มีประโยชน์ในโรคเรื้อรัง ➢ สารสกัดเข้มข้นจากแมลต์ฟลักซ์ มีคุณสมบัติเป็นไฟโตเอสโตรเจนซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายกับฮอร์โมนเอสโตรเจนในระดับอ่อนๆ ช่วยบรรเทาอาการจากการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน และอาการวัยทองโดยไม่กระตุ้นความเสี่ยงให้เกิดเนื้องอกหรือมะเร็งที่เยื่อบุมดลูก รังไข่ และเต้านม ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ช่วยลดไขมันในเลือดได้ทั้งโคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์



หมวดที่ 1 โรคหรือภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรคหรือภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะนำ	เรื่องที่ต้องทราบและข้อควรระวัง	หมายเหตุ หลักการ และเหตุผล
ผู้สูงอายุ	✓ วิตามินรวมและแร่ธาตุ ✓ วิตามินซี ✓ แมกนีเซียม ✓ โคเลีน และวิตามิน บี ✓ แคลเซียม ✓ งาดำ ✓ ลูกทูน ซีแซนทีน ✓ แอสตาแซนธิน ✓ สารสกัดจากเมล็ดคอปุ่น ✓ ขมิ้นชัน ✓ สารสกัดจากชาเขียว อีจีซีซี ✓ ถั่งเช่า ✓ สารสกัดจากเมล็ดแฟลกซ์ ✓ เรสเวอราทอล (สารสกัดจากเปลือกองุ่นแดง) ✓ โคเอนไซม์ คิวเทน ✓ ชิง ✓ โกล์ ✓ น้ำมันมะกอกธรรมชาติสกัดเย็น ✓ เบต้า-กลูแคน ✓ ซิตรัสไลโอพลาโนนอยด์ ✓ สารสกัดจากเห็ดหลินจือ, เห็ดยามานูชิตาเกะ, เห็ดไมตาเกะ ✓ อะเซโรล่าเชอร์รี่ ✓ พรหมมี (บาโคพา มอนนิเอรี) ✓ โพลีโคซานอล ✓ น้ำมันเมล็ดงาขี้ม่อน ✓ น้ำมันเมล็ดแฟลกซ์ ✓ น้ำมันงา ✓ โพรไบโอติก ✓ มิกซ์ แครทีนอยด์ ✓ ไคโตไดรอินอล ✓ เอช เอ็ม บี ✓ เอแอลเอ (กรดอัลฟา-ไลโนเลนิก) ✓ วิตามินเค 2 ✓ โลโบโซมอล วิตามินดี 3 ✓ โลโบโซมอล ฮาตุเหล็ก	✗ ผู้สูงอายุควรได้รับการตรวจร่างกายและเจาะเลือดดูการทำงานของตับและไตเสมอเป็นประจำทุกปี และสำหรับสตรีวัยทองควรได้รับการตรวจภายในด้วย ✗ ถ้าสูงอายุมาก เช่น อายุเกิน 80 ปี ควรทานอาหารเสริมน้อยๆ ชนิดและเริ่มทีละน้อย เพราะถ้ามีอาการแพ้ หรือมีผลข้างเคียงจะได้ไม่มีอาการมาก เพราะอายุมากแล้ว จะเป็นอันตรายได้ง่าย ✗ ชาเขียว ถั่งเช่า โคเอนไซม์ คิวเทน ชิง โกล์ ห้ามรับประทานในผู้ที่เกล็ดเลือดต่ำ เลือดออกง่าย หรือมีประวัติเส้นเลือดแตกในสมอง หรือผู้ที่รับประทานยาแอสไพริน หรือยาต้านการแข็งตัวของเกล็ดเลือด ยาต้านการแข็งตัวของเลือด และยาลดไขมันเลือด เพราะอาจจะส่งเสริม ทำให้เลือดหยุดได้ยากเวลามีบาดแผล หรือเลือดออกตามอวัยวะต่างๆ ได้ ✗ วิตามินเค 2 ควรระวังในผู้ที่ใชยาด้านการแข็งตัวของเลือด เนื่องจากวิตามินเค 2 อาจไปลดประสิทธิภาพของยาได้ ✗ ฮาตุเหล็ก/โลโบโซมอลฮาตุเหล็ก ห้ามในผู้ที่ เป็นโรคธาลัสซีเมียชนิดที่ต้องให้เลือด เนื่องจากอาจได้รับฮาตุเหล็กจากการถ่ายเลือด และมักมีภาวะเหล็กเกินในร่างกาย ซึ่งเกิดจากการที่ร่างกายไม่สามารถกำจัดฮาตุเหล็กส่วนเกินออกไปได้เอง สำหรับผู้ที่ เป็นพาหะธาลัสซีเมีย และผู้ที่ เป็นโรคธาลัสซีเมีย แต่ไม่ได้รับเลือด ควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทาน	➢ วิตามิน มีประโยชน์บำรุงโดยรวม ➢ โคเลีน และวิตามินบี บำรุงสมองและระบบประสาท ➢ สารสกัดจากชาเขียว บำรุงสมอง ช่วยลดความเสี่ยงเรื่องอัลไซเมอร์ และเส้นเลือดสมองตีบ และแตก ➢ โคเอนไซม์ คิวเทน อาจช่วยเรื่องสมองเสื่อมจากวัย ➢ ลูกทูน และซีแซนทีน ลดความเสี่ยงต่อกระจกและน้ำจุงตา ➢ แอสตาแซนธิน มีงานวิจัยว่า มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระสูงที่สุดในกลุ่มแคโรทีนอยด์ และสูงที่สุดในโลกด้วยการวัดการต้านอนุมูลอิสระแบบ singlet oxygen quenching และอาจจะมีส่วนลดต่อโรคพาร์กินสัน ปกป้องเซลล์จากการบาดเจ็บด้วยกลไกการต้านอนุมูลอิสระ ➢ สารสกัดจากเมล็ดแฟลกซ์ บรรเทาอาการจากการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน และอาการวัยทอง ➢ งาดำ มีแคลเซียม และแร่ธาตุอื่นๆ มีสารเซซามิน (Sesamin) ช่วยยับยั้งทำลายเซลล์มะเร็งเต้านม มะเร็งตับ และมะเร็งเม็ดเลือดบางชนิด ช่วยเพิ่มมวลกระดูก ปกป้องและบำรุงตับ ลดโคเลสเตอรอลในเลือด และลดการเกิดตะกอนในผนังเส้นเลือด นอกจากนี้ มีงานวิจัยใน สตรีวัยหมดประจำเดือน พบว่ารับประทานงาดำ ช่วยปรับสัดส่วนไขมันในเลือดให้ดีขึ้น มีผลช่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด ➢ พรหมมี (บาโคพา มอนนิเอรี) มีสาร bacoside เป็นสารที่ออกฤทธิ์เพิ่มการเรียนรู้และจดจำ ช่วยฟื้นฟูการสูญเสียความจำที่มีสาเหตุมาจากอายุที่มากขึ้น และยังช่วยช่วยกระตุ้นความทรงจำในผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ยังเพิ่มความสามารถในการเรียนรู้และความจำ ทำให้มีสมาธิมากขึ้นในวัยกลางคน และวัยสูงอายุ ➢ เอช เอ็ม บี มีงานวิจัยว่าช่วยลดการสลายมวลกล้ามเนื้อและเสริมสร้างมวลกล้ามเนื้อให้แข็งแรงในผู้สูงอายุ (ต่อหน้า 12)

หมวดที่ 1 โรคหรือภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรคหรือภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะนำ	เรื่องที่ต้องทราบและข้อควรระวัง	หมายเหตุ หลักการ และเหตุผล
ผู้สูงอายุ (ต่อ)			➢ วิตามินเค 2 ช่วยทำให้กระดูกแข็งแรง ลดการเกิดกระดูกหัก (bone fracture) ในผู้สูงอายุ และลดการเกิดตะคริวที่ขาในตอนนอน (nocturnal leg cramp)ในผู้สูงอายุ ➢ วิตามินดี 3 มีส่วนช่วยให้กล้ามเนื้อทำงานได้ตามปกติ ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุ
โรคกระเพาะ และกรดไหลย้อน	✓ วุ้นหางจระเข้ ✓ ขมิ้นชัน ✓ มะขามป้อม ✓ ใบบัวบก ✓ ทับทิม ✓ จิง ✓ ชะเอม ✓ กระชาย ✓ โพรไบโอติก	๔๑ ผู้ป่วยทุกรายต้องได้รับการตรวจรักษาและได้รับยาจากแพทย์ด้วยเสมอ ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ต้องพบแพทย์เพื่อรับการส่องกล้อง ตรวจดูแผลในกระเพาะอาหารเสมอ เพราะอาจจะมี เชื้อ <i>H.Pylori</i> และอาจจะเป็นมะเร็งกระเพาะอาหารได้	➢ สมุนไพรเหล่านี้มีประโยชน์ต่อโรคกระเพาะ ด้วยคุณสมบัติที่ต่างกันไป เช่น สมานแผล ลดการอักเสบ กระตุ้นการสร้างเมือก ลดกรด ลดการทำงานของน้ำย่อย ต้านเชื้อ (<i>H.Pylori</i>) และลดอาการปวดท้องตามตาราง

หมายเหตุ หลักการ และเหตุผล							
	สมานแผล	ลดการอักเสบ	กระตุ้นการสร้างเมือก	ลดกรด	ลดการทำงานของน้ำย่อย	ต้านเชื้อ (<i>H.Pylori</i>)	ลดอาการปวดท้อง
วุ้นหางจระเข้	X	X	X	X	X	X	
ขมิ้น	X	X	X	X	X	X	X
มะขามป้อม		X	X	X	X	X	
ใบบัวบก	X	X	X				
ทับทิม			X	X		X	
จิง	X		X	X	X	X	X
ชะเอม			X	X		X	

ไขมันเกาะตับ (Fatty Liver)	✓ โคลีน และวิตามินบี ✓ เลซิติน ✓ งาดำ ✓ เจริญภูหลาน ✓ ถั่งเช่า ✓ น้ำมันเมล็ดงาขี้ม่อน	๔๒ ถ้ามีตับอักเสบมีเอนไซม์ของตับ SGOT SGPT มากกว่า 40 IU ก็ไม่ควรรับประทาน เจริญภูหลาน ๔๓ ไขมันเกาะตับ การรักษา คือพยายามลดการทานของหวาน แป้ง และไขมันที่มากเกินไป ๔๔ เจริญภูหลาน ห้ามรับประทานในผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ เพราะมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน	➢ การขาดโคลีน อาจจะเป็นสาเหตุหนึ่งของไขมันเกาะตับได้ ➢ มีงานวิจัยว่า เจริญภูหลาน อาจจะมีประโยชน์ในโรคนี้ ➢ การลดน้ำหนัก และคุมไขมันในเลือดไม่ให้สูงมีประโยชน์ที่สุด ถ้ามีตับอักเสบด้วย ควรอยู่ในการดูแลของแพทย์ทางเดินอาหาร ➢ ถั่งเช่า ช่วยรักษาตับอักเสบ และลดการสร้างพังผืด FIBROSIS อันจะนำไปสู่ภาวะตับแข็ง
----------------------------	---	--	--

หมวดที่ 1 โรคหรือภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรคหรือภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะนำ	เรื่องที่ต้องทราบและข้อควรระวัง	หมายเหตุ หลักการ และเหตุผล
ไขมันเกาะตับ (Fatty Liver) (ต่อ)			➤ เลซิติน ช่วยในการกำจัดไขมันออกจากเซลล์ตับ และยับยั้งการสะสมไขมันในเซลล์ตับ มีส่วนช่วยบำรุงและปกป้องตับจากการเกิดภาวะไขมันพอกตับ ตับอักเสบ ตับแข็ง ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดนิ่วในถุงน้ำดี ➤ งาดำ มีสารเซซามิน (Sesamin) ลดการทำลายของตับจากสารพิษ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ มีผลช่วยในกระบวนการเมตาบอลิซึมของไขมันและแอลกอฮอล์ในตับ อีกทั้งป้องกันภาวะไขมันสะสมในตับที่เกิดจากการแอลกอฮอล์
ปวดข้อ ปวดเข่า	✓ ผงเยื่อหุ้มเปลือกไข่ ✓ แคลเซียม ✓ น้ำมันปลา ✓ คอลลาเจน ✓ คอลลาเจน โทพ์ ทู ✓ อันติเนเจอร์ คอลลาเจน ✓ ชิง ✓ ขมิ้นชัน ✓ สารสกัดจากชาเขียว อีจีซีจี ✓ สารสกัดจากเมล็ดองุ่น ✓ เกลวัลลีย์เปรียง ✓ แคลเซียมและแอสราดู 72 ชนิด จากสาหร่ายทะเลสีแดง ✓ งาดำ ✓ น้ำมันเมล็ดงาขี้ม่อน	✗ ในผู้ที่รับประทานยาต้านการอักเสบของข้อ และกล้ามเนื้อ (NSAIDs) ไม่ควรรับประทานแอสทีย์ เพราะอาจจะทำให้เกิดเลือดหยุดยักขึ้นโดยจะมีผลต่อการแข็งตัวของเลือด ✗ น้ำมันปลา สารสกัดจากชาเขียว อีจีซีจี ห้ามรับประทาน ในผู้ที่เกล็ดเลือดต่ำ เลือดออกง่าย หรือมีประวัติเส้นเลือดแตกในสมอง หรือผู้ที่รับประทานยาแอสไพริน หรือยาต้านการแข็งตัวของเกล็ดเลือด ยาต้านการแข็งตัวของเลือด และยาละลายลิ่มเลือด เพราะอาจจะส่งเสริม ทำให้เลือดหยุดได้ยากเวลามีบาดแผล หรือเลือดออกตามอวัยวะต่างๆ ได้ ✗ น้ำมันปลา ทำจากปลาทะเล ห้ามในผู้ที่แพ้ปลาทะเล ✗ เกลวัลลีย์เปรียง ห้ามรับประทานในผู้ป่วยโรคตับ เช่นเดียวกับสมุนไพรทั่วไป	➤ ผงเยื่อหุ้มเปลือกไข่ ช่วยลดอาการปวดข้อ ผิดข้อตึง และเพิ่มการใช้งานข้อได้ดีขึ้นในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม ➤ แคลเซียม เป็นองค์ประกอบสำคัญของกระดูกทั่วร่างกาย ➤ น้ำมันปลา มีงานวิจัยว่ามีประโยชน์ในโรคข้อรูมาตอยด์ ➤ คอลลาเจน และคอลลาเจน โทพ์ ทู ช่วยในการเสริมสร้างกระดูกอ่อนในข้อ ➤ อันติเนเจอร์ คอลลาเจน ช่วยลดการทำลายกระดูกอ่อนที่ผิวข้อ (Cartilage) ➤ ชิง ช่วยลดอาการปวดในผู้ป่วยข้อเข่าอักเสบ และโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ ➤ ขมิ้นชัน บรรเทาอาการปวดของข้อที่มีอาการข้อเข่าเสื่อม ➤ ชาเขียว มีงานวิจัยว่าลดความเสี่ยงของการเกิดโรครูมาตอยด์ ➤ สารสกัดจากเมล็ดองุ่น มีสาร PCO ซึ่งเป็นสารที่มีความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระสูงมาก อาจมีประโยชน์ในโรคข้อเสื่อมได้ ➤ เกลวัลลีย์เปรียง มีฤทธิ์ลดการอักเสบ บรรเทาอาการอักเสบ ➤ แคลเซียมและแอสราดู 72 ชนิด จากสาหร่ายทะเลสีแดง มีฤทธิ์ช่วยลดการอักเสบในผู้ป่วยที่เป็นโรคข้อเสื่อม ➤ สารเซซามินในงาดำ มีงานวิจัยว่าลดการอักเสบของข้อเสื่อม OA osteoarthritis

เมื่อเลือกจะรับประทานอาหารสุขภาพชนิดใด ให้ตามไปดูว่าไม่มีข้อห้าม ในตารางหมวดที่ 2 ด้วยเสมอ
จึงจะรับประทานได้ ถ้ามีข้อห้ามจะรับประทานไม่ได้

หมวดที่ 1 โรคหรือภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรคหรือภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะนำ	เรื่องที่ต้องทราบและข้อควรระวัง	หมายเหตุ หลักการ และเหตุผล
คลายเครียด เพิ่มสมาธิ เพิ่มคุณภาพ การนอนหลับ	✓ แอล-ธีโอนีน ✓ ชิง ✓ โกโก้ ✓ สมุนไพรจากสมุนไพรฤทธิ์เย็น, เย็นกลาง, ร้อน, อุณหภูมิ ✓ สารสกัดจากเมล็ดแฟลกซ์ ✓ เรสเวอราทรอล (สารสกัดจากเปลือกองุ่นแดง) ✓ น้ำมันเมล็ดงาขึ้นฉ่าย ✓ โพรไบโอติก ✓ แมกนีเซียม ✓ โกลโบโซมอล วิตามินดี 3	๔ ห้ามในผู้ป่วยโรคจิต และโรคทางสมองทุกชนิด เช่น จิตเภท ซึมเศร้า โรคลมชัก ออติสติก เนื่องจากโรคเหล่านี้ มีความไม่แน่นอนในตัวอยู่แล้ว อาจทำให้สับสน ว่ามาจากอาหารเสริม ๕ ไม่สามารถใช้แทนยาที่แพทย์สั่ง เว้นแต่ยานอนหลับที่แพทย์สั่งเป็นครั้งคราว ๕ ในคนธรรมดาที่เครียดและนอนไม่หลับอาจจะลองรับประทานได้	➢ แอล-ธีโอนีน เป็นกรดอะมิโนชนิดหนึ่ง มีอยู่ใน ชาเขียว ปกติจะไม่ทำให้ง่วงนอน เว้นแต่ผู้ที่ไวต่อยาเป็นพิเศษ สำหรับบางคนถ้าทานแล้วง่วงนอน จะต้องระวังในการรับประทาน และไปขับชียานอนหลับ หรือใช้เครื่องจักร ➢ สมุนไพรจากสมุนไพรฤทธิ์เย็น, เย็นกลาง, ร้อน, อุณหภูมิ ช่วยปรับสมดุลร่างกาย บำรุงร่างกายและสุขภาพให้แข็งแรง ช่วยลดความเครียด สร้างสมาธิ บำรุงสมอง ป้องกันสมองเสื่อม และอัลไซเมอร์ มีประโยชน์ในโรคเรื้อรังต่างๆ ➢ แมกนีเซียม ช่วยเพิ่มการทำงานของ GABA ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายและนอนหลับได้ดีขึ้น ➢ วิตามินดี 3 ช่วยปรับปรุงคุณภาพการนอน
โรคไขมันในเลือดสูง	✓ กระเทียม ✓ น้ำมันปลา ✓ กลูโคแมนแนน ✓ น้ำมันงาขาว ✓ น้ำมันเมล็ดกถรรพชาติสกัดเย็น และสารไฮดรอกซีโทโรซอล ✓ งาดำ ✓ ถั่งเช่า ✓ ชิง ✓ สารสกัดจากกระเทียม ✓ มะรุม ✓ แอสตาแซนธิน ✓ สมุนไพรจากสมุนไพรฤทธิ์เย็น, เย็นกลาง, ร้อน, อุณหภูมิ ✓ เรสเวอราทรอล (สารสกัดจากเปลือกองุ่นแดง) ✓ เลซิติน ✓ โพลีโคซานอล ✓ น้ำมันเมล็ดงาขึ้นฉ่าย ✓ น้ำมันเมล็ดแฟลกซ์ ✓ น้ำมันงา ✓ โพรไบโอติก ✓ เอแอลเอ (กรดอัลฟ่า-ไลโนเลนิก) ✓ วิตามินซี	๔ ถ้าทานยาลดไขมัน ใดๆ ของแพทย์ด้วย ไม่ควรทานกลูโคแมนแนน และสารสกัดจากกระเทียมพร้อมยา หรือในมื้อที่รับประทานยา เพราะอาจจะรบกวนการดูดซึมได้จะต้องให้ห่างจากการทานยาสมาชิก 1 ชั่วโมง หรือควรทานคนละมือกับยา ในกรณีนี้ ควรเลือกกระเทียมและน้ำมันปลา เพราะทานร่วมกับยาได้ ๕ ถั่งเช่า กระเทียมและน้ำมันปลาทับรับประทาน ในผู้ที่เกิดเลือดต่ำ เลือดออกง่าย หรือมีประวัติเส้นเลือดแตกในสมอง หรือผู้ที่รับประทานยาแอสไพริน หรือยาต้านการแข็งตัวของเลือด ยาต้านการแข็งตัวของเลือด และยาละลายลิ่มเลือด เพราะอาจจะส่งเสริม ทำให้เลือดหยุดได้ยากเวลา มีบาดแผล หรือเลือดออกตามอวัยวะต่างๆ ได้	➢ กระเทียม และกลูโคแมนแนน ลดได้ทั้งไตรกลีเซอไรด์ และโคเลสเตอรอล ➢ สารสกัดจากกระเทียมเพอร์ มีงานวิจัยว่า จะลดการดูดซึมไขมันได้บ้าง ด้วยกลไกที่จะไปพ้องกับโมเลกุลของไขมันเอาไว้ ➢ น้ำมันงาขาว มีสาร Gamma-Oryzanol มีงานวิจัยว่า ลดไขมันในเลือด (LDL Cholesterol) ได้ในคน ➢ มะรุม มีงานวิจัยว่าลดไขมันในเลือดได้ในสัตว์ทดลอง ➢ น้ำมันปลา ลดไตรกลีเซอไรด์เป็นหลัก แต่ไม่ลดไขมันในเลือดชนิดโคเลสเตอรอล และอาจจะทำให้เพิ่มระดับในบางรายได้ด้วย ในผู้ป่วยไขมันในเลือดสูง ถ้าจะรับประทานน้ำมันปลา จึงไม่ควรรับประทานเพียงตัวเดียว ควรรับประทานร่วมกับกระเทียม หรือน้ำมันรำข้าวหรือ โฟสเฟอรัสรวมด้วย ➢ แอสตาแซนธิน มีงานวิจัยว่ามีผลดีต่อระดับไขมันในเลือด (LDL Cholesterol) ➢ งาดำ ช่วยลดโคเลสเตอรอลในเลือดและลดการเกิดตะกอนในผนังเส้นเลือดได้



หมวดที่ 1 โรคหรือภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรคหรือภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะนำ	เรื่องที่ต้องทราบและข้อควรระวัง	หมายเหตุ หลักการ และเหตุผล
โรคไขมันในเลือดสูง (ต่อ)		➤ กระเทียม ห้ามรับประทานในผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ เพราะมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ➤ น้ำมันปลา ทำจากปลาทะเล ห้ามในผู้ที่แพ้ปลาทะเล	➤ น้ำมันมะกอก และสารไฮดรอกซีโทไรซอล ช่วยลดไขมันไม่ดี (LDL) ลดการเกิดไขมันอุดตันในเส้นเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคหัวใจ
ความดันโลหิตสูง	✓ ไม่แนะนำอาหารสุขภาพเพื่อรักษาความดันโลหิตสูง ✓ แนะนำว่าต้องรับประทานยาลดความดันโลหิตเป็นหลักเสมอ ต้องดูแลโดยแพทย์ตลอดชีวิต ผู้ที่งดยาเองภายหลัง มักจะมีความดันโลหิตสูงและเส้นเลือดในสมองแตกได้บ่อยๆ	➤ การไม่ทานยาลดความดัน จะทำให้ความดันสูงในภายหลัง และเส้นโลหิตในสมองแตกหรือเป็นโรคหัวใจได้ ➤ การทานอาหารสุขภาพที่มีฤทธิ์ลดความดันได้ต้องระวังว่าจะทำให้ความดันต่ำเกินไป ถ้าทานแล้วต่ำไปมีอาการหน้ามืด ก็ต้องหยุดอาหารสุขภาพตัวนั้น ➤ ไม่แนะนำให้รับประทาน โสม กับ ยาลดความดัน Nifedepine เพราะจะเพิ่มฤทธิ์ยาได้	➤ น้ำมันปลา กระเทียม เห็ดหลินจือ ทับทิม โสม มีงานวิจัยในคนว่ามีฤทธิ์ลดความดันโลหิต แต่ผลที่ได้ไม่แน่นอน และอาจจะลดได้ไม่มากพอที่จะนำไปรักษาได้ จึงต้องรับประทานยารักษาโรคความดันโลหิตเสมอ ➤ มะรุม มีงานวิจัยว่าลดความดันโลหิตได้บ้างในสัตว์ทดลอง ➤ เอแอลเอ (กรดอัลฟา-ไลโนเลนิก) และแมกนีเซียม มีงานวิจัยว่าช่วยลดความดันโลหิตได้เล็กน้อย ➤ โพลีโคซานอล มีงานวิจัยว่าช่วยลดความดันได้เล็กน้อย ในผู้ที่มีภาวะความดันระดับ Prehypertension และผู้ที่มีภาวะความดันสูงร่วมกับภาวะคอเลสเตอรอลสูงประเภทที่ 2 ➤ วิตามินซี การรับประทานวิตามินซี 500 มก./วัน ช่วยลดความดันโลหิตได้เล็กน้อยในผู้ป่วยเบาหวาน
สตรีหลังคลอดให้นมบุตร	✓ วิตามินรวมและแร่ธาตุ ✓ แคลเซียม ✓ น้ำมันปลา ✓ โคลีนและวิตามิน บี ✓ สาหร่ายสไปรูลิน่า ✓ ชิง ✓ โพรไบโอติก ✓ โลโบโซมอล ฮาตุเหล็ก	➤ หลังคลอด ไม่จำเป็นต้องทานว่านชักมดลูกหรืออยู่ไฟ ➤ ว่านชักมดลูกแนะนำในผู้ที่ปวดประจำเดือนและได้รับการตรวจภายในแล้วว่าปกติ เป็นหลัก ➤ ฮาตุเหล็ก/โลโบโซมอลฮาตุเหล็ก ห้ามในผู้ที่เป็นโรคธาลัสซีเมียชนิดที่ต้องให้เลือด เนื่องจากอาจได้รับฮาตุเหล็กจากการถ่ายเลือด และมักมีภาวะเหล็กเกินในร่างกายนอกจากการที่ร่างกายไม่สามารถกำจัดฮาตุเหล็กส่วนเกินออกไปได้เอง	➤ วิตามิน มีประโยชน์บำรุงโดยรวม นิยมให้เสมอในสตรีให้นมบุตร



เมื่อเลือกจะรับประทานอาหารสุขภาพชนิดใด ให้ตามไปดูว่าไม่มีข้อห้าม ในตารางหมวดที่ 2 ด้วยเสมอ
จึงจะรับประทานได้ ถ้ามีข้อห้ามจะรับประทานไม่ได้

หมวดที่ 1 โรคหรือภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรคหรือภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะนำ	เรื่องที่ต้องทราบและข้อควรระวัง	หมายเหตุ หลักการ และเหตุผล
โรคไต	✓ เห็ดหลินจือ ✓ สารสกัดจากแมลต์ค็อน ✓ น้ำมันปลา ✓ โคเอนไซม์ คิวเทน ✓ แอสตาแซนธิน ✓ ถั่งเช่า ✓ น้ำมันเมล็ดแฟลกซ์ ✓ วิตามินเค 2	๕ เห็ดหลินจือ น้ำมันปลา โคเอนไซม์ คิวเทน ถั่งเช่า ห้ามรับประทาน ในผู้ที่เกล็ดเลือดต่ำ เลือดออกง่าย หรือมีประวัติเส้นเลือดแตกในสมอง หรือผู้ที่รับประทานยาแอสไพริน หรือยาต้านการแข็งตัวของเลือด ยาต้านการแข็งตัวของเลือด ๕ เห็ดหลินจือ ห้ามรับประทาน ในผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ เพราะมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ๕ น้ำมันปลา ทำจากปลาทะเล ห้ามในผู้ที่แพ้ปลาทะเล ๕ วิตามินเค 2 ควรระวังในผู้ที่ใช้ยาต้านการแข็งตัวของเลือด เนื่องจากวิตามินเค 2 อาจไปลดประสิทธิภาพของยาได้	➢ เห็ดหลินจือ มีงานวิจัยว่าชะลอไตวายได้เสมอ ➢ สารสกัดจากแมลต์ค็อน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูงสุด และลดการทำลายไตจากสารพิษ ➢ น้ำมันปลา เหมาะสำหรับไดอ็อกซิเลบชนิดภูมิคุ้มกัน Ig A ➢ โคเอนไซม์ คิวเทน มีรายงานว่าอาจจะมีประโยชน์ในโรคไตวาย ไตเสื่อมเรื้อรัง ➢ แอสตาแซนธิน มีงานวิจัยลดการบาดเจ็บของไตจากสารพิษและการขาดเลือดในหนูทดลอง ➢ ถั่งเช่า <i>Cordyceps sinensis</i> มีประโยชน์ในโรคไตบางชนิดในบางงานวิจัย แต่งานวิจัยถือว่า ยังไม่เพียงพอที่จะนำมาช่วยรักษาโรคไตได้ จึงต้องปรึกษาแพทย์ที่ดูแลก่อนเสมอ ➢ ถั่งเช่า มีหลายสายพันธุ์ ถั่งเช่าสายพันธุ์ทิเบต จีน <i>Cordyceps sinensis</i> มีบางรายงานว่า มีประโยชน์ในผู้ป่วยไตวาย ไตเสื่อม และยังไม่มีรายงานว่าอันตรายต่อไต ในผู้ป่วยที่เป็นโรคไต ให้แจ้งแพทย์ที่รักษาก่อน ถ้าจะรับประทาน เพื่อให้แพทย์พิจารณาเป็นรายๆ ไป ➢ วิตามินเค 2 ลดการสะสมแคลเซียมในหลอดเลือดที่ไต ทำให้ไตทำงานได้ดี ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคไตเรื้อรัง
ไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายหรือผู้ที่กำลังล้างไต	✓ สารสกัดจากแมลต์ค็อน ✓ แอสตาแซนธิน ✓ เห็ดหลินจือ	๕ เมื่อไตวายมากแล้ว บำรุงร่างกายได้ด้วย วิตามิน โคลิิน แคลเซียม และสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น แอสตาแซนธิน พวกนี้ระยะนี้จะบำรุงร่างกายแต่รักษาไตให้หายไม่ได้ ๕ อาหารสุขภาพที่แนะนำในผู้ป่วยล้างไตทางเลือด หรือทางหน้าท้องคือพวก วิตามิน และสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น แอสตาแซนธิน	➢ อาหารสุขภาพไม่สามารถทดแทนการล้างไตฟอกเลือดได้จึงต้องได้รับการดูแลจากแพทย์เสมอ

หมวดที่ 1 โรคหรือภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรคหรือภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะนำ	เรื่องที่ต้องทราบและข้อควรระวัง	หมายเหตุ หลักการ และเหตุผล
บ้ำรุงตา	✓ ลูทีน ซีแซนทีน ✓ สารสกัดจากเมล็ดองุ่น ✓ แอสตาแซนธิน ✓ ไตรโคโคซาเยกซาโนอีน่า-เอโอเอ็กซ์		➢ ลูทีน ซีแซนทีน มีงานวิจัยว่า ลดความเสี่ยงต่อการกระจกและจอตาเสื่อม ➢ สารสกัดจากเมล็ดองุ่น มีวิตามิน เอ อี ช่วยเรื่องตาแห้ง และเป็นโรคหลอดเลือดจากขาดวิตามินเอ ➢ แอสตาแซนธิน มีงานวิจัยว่าทำให้ความสามารถในการมองเห็นดีขึ้น ด้วยกลไกต้านอนุมูลอิสระ ➢ ไตรโคโคซาเยกซาโนอีน่า-เอโอเอ็กซ์ มีงานวิจัยว่า ช่วยลดอาการตาแห้งทั้งจากการจ้องจอนานๆ และจากอายุที่เพิ่มขึ้น และช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับดวงตา
ประจำเดือนไม่ปกติ หรือปวดประจำเดือน (โรคนี้ควรได้รับการตรวจภายในก่อนรับประทานอาหารสุขภาพเสมอว่าไม่มีเนื้องอก ซีสต์ หรือพังผืด หรือโรคร้ายแรงอื่นๆ ซึ่งควรจะได้รับการรักษาย่างเฉพาะเจาะจงต่อไป)	✓ ว่านชักมดลูก ✓ สารสกัดจากชาเขียว อีจีซีจี ✓ ขมิ้นชัน ✓ ขิง ✓ แมกนีเซียม ✓ โลโบโซมอล ธาตุเหล็ก	✗ ว่านชักมดลูก ควรรับประทานในผู้ที่ตรวจภายในแล้วว่าปกติ ✗ ว่านชักมดลูก ห้ามในผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้ในถุงน้ำดี ผู้ที่ทราบว่ามี เนื้องอกมดลูก หรือ ซีสต์ที่เต้านมและรังไข่ และห้ามในผู้ที่รับประทานยาต้านการแข็งตัวของเลือด หรือยาต้านเกล็ดเลือด เช่น แอสไพริน ✗ นอกจากนี้ยังไม่แนะนำให้ในช่วงที่ตั้งครรภ์ และช่วงที่ให้นมบุตร เพราะอาจมีผลต่อน้ำนมทำให้เปลี่ยนสีได้ ✗ สารสกัดจากชาเขียว อีจีซีจี ห้ามในผู้ที่รับประทานยาต้านการแข็งตัวของเลือด หรือยาด้านเกล็ดเลือด เช่น แอสไพริน ✗ แมกนีเซียม ควรรับประทานตามปริมาณที่แนะนำต่อวัน และผู้ป่วยใดควรระมัดระวังในการรับประทานแมกนีเซียม (ต่อหน้า 18)	➢ สารสกัดจากว่านชักมดลูก มีงานวิจัยว่า ยับยั้งการแบ่งตัว และทำลายเซลล์มะเร็งปากมดลูก มะเร็งเต้านมและมะเร็งตับของชนิดได้ - สำหรับแก้ปวดประจำเดือน ให้รับประทานช่วงสั้นเหมือนยาแก้ปวดทั่วไป - สำหรับผู้ที่ต้องการรับประทานต่อเนื่อง ควรหยุดรับประทานช่วงที่มีประจำเดือนหรือ 7-8 วัน คล้ายการรับประทานยาคุมกำเนิด ➢ สารสกัดชาเขียว มีงานวิจัยว่า อาจช่วยลดการสร้างเนื้อเยื่อพังผืด Endometriosis ของคนได้ อาจมีประโยชน์ในโรคช็อกโกแลตซีสต์ ➢ ขมิ้นชัน มีสารสำคัญ ยับยั้งเนื้องอกมดลูก (Leiomyoma) ของคน ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุของการปวดประจำเดือนได้ในผู้ป่วยบางราย ➢ ขิง ลดการปวดประจำเดือน แนะนำให้ทานช่วงก่อนมีประจำเดือน 1-3 วัน หรือจนกว่าจะหายปวด ➢ แมกนีเซียม มีงานวิจัยว่าช่วยลดอาการปวดท้อง หดหู่หงิด ก่อนมีประจำเดือน

เมื่อต้องการรับประทานอาหารสุขภาพชนิดใด ให้ตามไปดูว่าไม่มีข้อห้าม ในตารางหมวดที่ 2 ด้วยเสมอ
จึงจะรับประทานได้ ถ้ามีข้อห้ามจะรับประทานไม่ได้

หมวดที่ 1 โรคหรือภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรคหรือภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะนำ	เรื่องที่ต้องทราบและข้อควรระวัง	หมายเหตุ หลักการ และเหตุผล
ประจำเดือนไม่ปกติ หรือปวดประจำเดือน (ต่อ)		๔ ธาตุเหล็ก/ไลโปโฆมอลธาตุเหล็ก ห้ามในผู้ที่เป็โรคธาลัสซีเมียชนิด ที่ต้องให้เลือด เนื่องจากอาจได้รับ ธาตุเหล็กจากการถ่ายเลือด และ มักมีภาวะเหล็กเกินในร่างกาย ซึ่งเกิดจากการที่ร่างกายไม่ สามารถกำจัดธาตุเหล็กส่วนเกิน ออกไปได้เอง สำหรับผู้ที่เป็นพาหะธาลัสซีเมีย และผู้ที่เป็นโรคธาลัสซีเมีย แต่ ไม่ได้รับเลือด ควรปรึกษาแพทย์ ก่อนรับประทาน	
ภูมิแพ้ากาศ หอบ หืด หวัด ไซนัส	✓ อชิનાเซีย ✓ กระเทียม ✓ ขิง ✓ โคเอนไซม์ คิวเทน ✓ ขมิ้นชัน ✓ ถั่งเช่า ✓ โสม ✓ พลูควา ✓ เจียวูทหลาน ✓ สมุนไพรจาก สมุนไพรฤทธิ์เย็น, เย็นกลาง, ร้อน, อุ้ ✓ เรสเวอราทอล (สารสกัด จากเปลือกองุ่นแดง) ✓ เบต้า-กลูแคน ✓ ซิตรัสไบโอฟลาโวนอยด์ ✓ สารสกัดจากเห็ดหลินจือ, เห็ดหลินจือดำ, เห็ดไมตาเกะ ✓ วิตามินซี ✓ อะเซโรล่าเชอร์รี่ ✓ โพรไบโอติก	๔ สมุนไพรทุกชนิดมีข้อห้าม และข้อควรระวังในผู้ป่วย โรคตับอักเสบ ตับแข็ง ๔ กระเทียม โคเอนไซม์ คิวเทน เจียวูทหลาน ห้ามรับประทาน ในผู้ที่ เกล็ดเลือดต่ำ เลือดออกง่าย หรือมีประวัติเส้นเลือดแตก ในสมอง หรือผู้ที่รับประทานยา แอสไพริน หรือยาต้านการ แข็งตัวของเกล็ดเลือด ยาต้าน การแข็งตัวของเลือด และยา ละลายลิ่มเลือด เพราะอาจจะ ส่งเสริม ทำให้เลือดหยุดได้ยาก เวลามีบาดแผล หรือเลือดออก ตามอวัยวะต่างๆ ได้ ๔ กระเทียม โสม พลูควา เจียวูทหลาน ห้ามรับประทานในผู้ป่วย ที่ได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ เพราะมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน	➢ อชินาเซีย มีงานวิจัยอยู่จำนวนมาก ใน เรื่องป้องกันหวัด และทำให้โรคหวัด หายเร็วขึ้น แต่บางงานวิจัยก็รายงานว่า ไม่ได้ผล อย่างไรก็ตามไม่มีรายงานว่ามี อันตรายใดๆ ➢ กระเทียม ช่วยขยายหลอดลมในหอบหืด ➢ โคเอนไซม์ คิวเทน อาจจะมีที่ใช้ในผู้ป่วย หอบหืด เพราะจำนวนหนึ่งมีระดับ โคเอนไซม์ คิวเทน ต่ำ ➢ ขมิ้นชัน มีฤทธิ์ต่อระบบภูมิคุ้มกันใน ผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบ ภูมิแพ้ (Allergic Rhinitis; AR) บรรเทาอาการจาม น้ำมูกไหล และคัดจมูก ทำให้หายใจสะดวกขึ้น ➢ ถั่งเช่า มีงานวิจัยว่า ช่วยรักษาหอบหืดได้ แต่ต้องรักษาทางการแพทย์ร่วมด้วย ➢ โสม ช่วยขยายหลอดลมในผู้ที่เป็นโรค ถุงลมโป่งพอง COPD มักพบในคนสูบบุหรี่ ➢ พลูควา มีฤทธิ์ยับยั้งและทำลาย ไวรัส (HSV-1) และไวรัสไข้หวัดใหญ่ ➢ เจียวูทหลาน ใช้เป็นยารักษาหลอดลม อักเสบมานานในประเทศจีน และมีงาน วิจัยว่าขยายหลอดลมได้ในสัตว์ทดลอง

หมวดที่ 1 โรคหรือภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรคหรือภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะนำ	เรื่องที่ต้องทราบและข้อควรระวัง	หมายเหตุ หลักการ และเหตุผล
ภูมิแพ้ากาศ หอบหืด หวัด ไซนัส (ต่อ)			➢ เบต้า-กลูแคน, ซิตรัสไบโอฟลาโวนอยด์, สารสกัดจากเห็ดหลินจือ, เห็ดยามาบูชิตาเกะ, เห็ดไมตาเกะ, วิตามินซี ช่วยปรับสมดุลการทำงานของภูมิคุ้มกันในร่างกาย ด้านการติดเชื้อ ลดโอกาสการเกิดโรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบน ซึ่งส่งผลต่อผู้ป่วยภูมิแพ้ ➢ วิตามินซี ช่วยลดความรุนแรง และระยะเวลาในการเป็นหวัด รวมถึงกระตุ้นและเสริมสร้างการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน
ภูมิแพ้ผิวหนัง	✓ พลูควา ✓ โพรไบโอติก	✗ พลูควา ห้ามรับประทานในผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ เพราะมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน	
ต่อมลูกหมากโต	✓ โลโคพีน ✓ สารสกัดจากชาเขียว อีจีซีจี	✗ สารสกัดจากชาเขียว อีจีซีจี ห้ามในผู้ที่รับประทานยาต้านการแข็งตัวของเลือด หรือยาต้านเกล็ดเลือด เช่น แอสไพริน	➢ โลโคพีน มีงานวิจัยว่า ป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมาก และลดการเจริญของต่อมลูกหมากโต ➢ สารสกัดจากชาเขียว ช่วยลดอาการของโรคต่อมลูกหมากโต



หมวดที่ 1 โรคหรือภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรคหรือภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะนำ	เรื่องที่ต้องทราบและข้อควรระวัง	หมายเหตุ หลักการ และเหตุผล
บำรุงผิวพรรณ	✓ สารสกัดจากเมล็ดองุ่น ✓ แอสตาแซนธิน ✓ คอลลาเจน ✓ กลูตาไธโอน ✓ ผงเยื่อหุ้มเปลือกไข่ ✓ คอลลาเจน ไฮโดรไลซ์ ✓ โกล์ ✓ วิตามินรวมและเกลือแร่ ✓ สารสกัดจากผักและผลไม้รวม ✓ ทับทิม ✓ น้ำมันจมูกข้าว ✓ สารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด ✓ น้ำมันมะกอกธรรมชาติสกัดเย็น และสารไฮดรอกซีโทโรซอล ✓ เรสเวอราทรอล (สารสกัดจากเปลือกองุ่นแดง) ✓ สารสกัดจากเมล็ดพลัม ✓ สังกะสี ✓ สารสกัดจากส้มสีแดง ✓ โพลีโคซานอล ✓ เซราไมด์จากข้าวสาลี ✓ มิกซ์ แคโรทีนอยด์ ✓ โทโคไตรอีนอล ✓ วิตามินซี ✓ เอแอลเอ (กรดอัลฟา-ไลโนเลนิก) ✓ วิตามินบี 3 ✓ สารสกัดจากเปลือกสน	✎ กลูตาไธโอน จะช่วยสร้างเม็ดสีฟีโอ เมลานิน (Pheomelanin) อันอาจจะทำให้ผิวขาวขึ้นได้บ้าง แต่ควรจะต้องทากันแดดร่วมด้วยเสมอ เพื่อปกป้องผิวหนึ่งจากแสงแดด	➢ ผงเยื่อหุ้มเปลือกไข่ มีส่วนช่วยให้ผิวมีสุขภาพที่ดีขึ้น ➢ สารสกัดจากเมล็ดองุ่น มีงานวิจัยเรื่องการรักษาฝ้า ➢ สารสกัดจากผักและผลไม้รวม มีสารต้านอนุมูลอิสระจำนวนมาก ในทำนองเดียวกันกับ คอลลาเจน ทับทิม ➢ คอลลาเจน จากปลาทะเลมีงานวิจัยว่าเพิ่มการสร้างคอลลาเจนผิวหนึ่งได้ ➢ กลูตาไธโอน จะช่วยสร้างเม็ดสี ฟีโอ เมลานิน (Pheomelanin) อันอาจจะทำให้ผิวขาวและอมชมพูขึ้นได้บ้าง แต่ควรจะต้องทากันแดดร่วมด้วยเสมอ เพื่อปกป้องผิวหนึ่งจากแสงแดด ➢ แอสตาแซนธิน มีงานวิจัยว่าทำให้สุขภาพผิวดีขึ้น มีริ้วรอยลดลง ความยืดหยุ่นของผิวดีขึ้น ความชุ่มชื้นของผิวดีขึ้น ➢ น้ำมันมะกอก และสารไฮดรอกซีโทโรซอล กระตุ้นการสร้างกลูตาไธโอน มีส่วนช่วยในการยับยั้งการสร้างเม็ดสี ต้านอนุมูลอิสระ ชัดสีผิว บำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้น ➢ เรสเวอราทรอล (สารสกัดจากเปลือกองุ่นแดง) มีส่วนช่วยยับยั้งหรือชะลอการเปลี่ยนแปลงของเซลล์อื่นเนื่องมาจากพันธุกรรม มีส่วนช่วยในการดูแลผิวพรรณ ➢ สังกะสี ในปริมาณสูงมาก มีงานวิจัยว่าอาจจะมีส่วนช่วยในการรักษาสิว และคนที่เป็ลลิวมีแนวโน้มที่จะพบระดับสังกะสีในเลือดต่ำกว่าผู้ที่ไม่เป็ลลิว ➢ สารสกัดจากส้มแดง มีงานวิจัยว่าช่วยลดการอักเสบของผิวจากการถูกทำร้ายโดยรังสีจากแสงแดด และมีส่วนช่วยให้ผิวแลดูขาวขึ้นได้ ➢ วิตามินบี 3 มีส่วนช่วยคงสภาพปกติของเยื่อทางเดินอาหารและผิวหนึ่ง ➢ สารสกัดจากเปลือกสน มีโปรแอนโทไซยานิดิน (Proanthocyanidins) เป็นสารสำคัญที่พบในสารสกัดจากเปลือกสน ช่วยต่อต้านริ้วรอยและช่วยให้ผิวกระจ่างใสขึ้นได้



หมวดที่ 1 โรคหรือภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรคหรือภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะนำ	เรื่องที่ต้องทราบและข้อควรระวัง	หมายเหตุ หลักการ และเหตุผล
โรคตับปกติ เพื่อบำรุงตับ พาหะไวรัสตับอักเสบบี ที่ผลเลือดปกติ (คือผู้ที่เจาะเลือดดูการทำงานตับแล้วพบว่า ค่าเอนไซม์ SGOT SGPT ปกติ)	✓ งาดำ ✓ วิตามินรวมและแร่ธาตุ ✓ โคลีน และวิตามิน บี ✓ เลซิติน ✓ ถั่งเช่า ✓ สาหร่ายสไปรูลิน่า ✓ น้ำทับทิม ✓ อีจีสซี ✓ ขมิ้นชัน ✓ น้ำมันเมล็ดงาขี้ม่อน ✓ น้ำมันเมล็ดแฟลกซ์	✗ โรคตับเหล่านี้ ควรมีการตรวจเลือดเช็คการทำงานของตับ (Liver function test) เป็นระยะ ✗ ไม่ควรรับประทาน โสม เห็ดหลินจือ ไบบวบก แป๊ะก๊วย ฟาโทะลายโจร เพราะเป็นสมุนไพรที่มีความเป็นยาสูง อาจจะทำให้ตับต้องทำงานหนัก ✗ ผู้ป่วยโรคที่กำลงได้รับยา ให้จัดในกลุ่มเสมือนเป็นโรคตับแข็ง เพราะยารักษาโรคทำให้ตับอักเสบได้ง่ายเสมอ แพทย์ที่รักษาจะระวังและดูแลในเรื่องนี้ให้ ซึ่งไม่ควรแนะนำสมุนไพร แต่แนะนำให้รับประทานชุดบำรุงตับเหมือนผู้ที่เป็โรคตับแข็งได้	➢ น้ำทับทิม บำรุงตับ ➢ ผู้ที่ดื่มสุรา และเป็นโรคตับ จะลดการดูดซึมวิตามินหลายชนิดทำให้ขาดวิตามินได้ ➢ วิตามิน โคลีน และสาหร่ายสไปรูลิน่า มีประโยชน์ใน โรคตับ เพราะมีสารอาหารที่มีประโยชน์มาก มีความจำเป็นที่จะบำรุงด้วยสารอาหารและวิตามินที่ครบถ้วน ➢ ผู้ป่วยที่รักษาโรค ให้ถือว่าอยู่ในกลุ่มนี้ เพราะต้องการการบำรุงตับมาก เพราะยารักษาโรคทำให้ตับอักเสบได้ และต้องการวิตามินบีปริมาณมากขึ้น ➢ ช่วงให้เคโบริกจะเร่ง หรือได้รับการฉายแสง ไม่แนะนำให้สมุนไพร ควรให้หลังได้เคมี หรือฉายแสงไปแล้วอย่างน้อย 7 วัน ➢ ถ้าเป็นตับอักเสบจากไวรัสบี และไม่รุนแรงถึงระยะ โรคตับแข็งคือ มีแต่ค่าเอนไซม์ตับสูง SGOT SGPT เกิน 40 แต่ไม่มีตัวเหลืองตาเหลือง ไม่ท้องโต ไม่บวม จะแนะนำถั่งเช่า เพราะมีงานวิจัยว่า มีประโยชน์ในโรคนี้โดยตรง ➢ งาดำ มีสารเซซามิน ช่วยลดการทำลายของตับจากสารพิษ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในกระบวนการเมตาบอลิซึมของไขมันและแอลกอฮอล์ ป้องกันภาวะไขมันสะสมในตับ ➢ ถั่งเช่า มีงานวิจัยว่า ช่วยลดการอักเสบของตับ ลดการสร้างพังผืด FIBROSIS ซึ่งจะนำไปสู่ภาวะตับแข็ง นอกจากนี้ ถั่งเช่ายังช่วยทำลายมะเร็งตับ และยืดอายุของผู้ป่วยมะเร็งตับ ➢ ขมิ้นชัน มีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคไขมันพอกตับที่ไม่ได้เกิดจากแอลกอฮอล์
โรคตับอักเสบ พาหะไวรัสตับอักเสบบี ที่ผลเลือดผิดปกติ (คือผู้ที่เจาะเลือดดูการทำงานตับแล้วพบว่า ค่าเอนไซม์ SGOT SGPT ผิดปกติคือมากกว่า 40 IU)	✓ งาดำ ✓ วิตามินรวมและแร่ธาตุ ✓ โคลีน และวิตามิน บี ✓ เลซิติน ✓ ถั่งเช่า ✓ สาหร่ายสไปรูลิน่า ✓ น้ำทับทิม ✓ น้ำมันเมล็ดงาขี้ม่อน ✓ น้ำมันเมล็ดแฟลกซ์		
โรคตับแข็ง ตับอักเสบมาก มีตัวเหลืองตาเหลือง น้ำในท้อง (คือผู้ที่เจาะเลือดดูการทำงานตับแล้วพบว่า ค่าเอนไซม์ SGOT SGPT ผิดปกติคือมากกว่า 40 IU)	ให้ปรึกษาแพทย์ก่อน ทุกราย และอาจจะแนะนำ ✓ งาดำ ✓ วิตามินรวมและแร่ธาตุ ✓ โคลีน และวิตามิน บี ✓ เลซิติน ✓ ถั่งเช่า ✓ สาหร่ายสไปรูลิน่า ✓ น้ำทับทิม	✗ อาจจะแนะนำ ถั่งเช่าได้ เพราะช่วยรักษาตับอักเสบและถั่งเช่า ช่วยลดการสร้างพังผืด (Fibrosis) ในตับ แต่ควรปรึกษาแพทย์ก่อนทุกราย ✗ สารสกัดจากเมล็ดองุ่น มีงานวิจัยว่าลดไขมันสะสมในตับ และทำให้ค่าการทำงานของตับดีขึ้นในผู้ป่วยที่มีไขมันเกาะตับที่ไม่ได้มีสาเหตุจากการดื่มแอลกอฮอล์ (Non alcoholic fatty liver)	

หมวดที่ 1 โรคหรือภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรคหรือภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะนำ	เรื่องที่ต้องทราบและข้อควรระวัง	หมายเหตุ หลักการ และเหตุผล
น้ำตาลในเลือดสูง	✓ กลูโคแมนแนน ✓ สารสกัดจากกระบองเพชร ✓ สารสกัดจากชาเขียว อีจีซีจี ✓ เลซิติน	๕ ท้ามน้ำมันชั้น วานชักมดลูก และชิง เพราะเพิ่มการหลั่งน้ำตาล อาจจะทำให้น้ำตาลเร็วขึ้น แต่ถ้าได้รับการผ่าตัดถุงน้ำดี ออกแล้วจะรับประทานไขมันชั้นได้	➢ การรักษาด้วยการผ่าตัด จะเป็นวิธีที่ดีที่สุด ➢ โรคนี้ อาจจะมีการทอ้งอด ทอ้งเพอหรือปวดทอ้ง ซึ่งถ้าเป็นอย่างนั้น อาจจะต้องพิจารณาการผ่าตัดโดยแพทย์ร่วมด้วย ➢ ควรตรวจทานของมัน เนื่องจากกลูโคแมนแนน และสารสกัดจากกระบองเพชร จะลดการดูดซึมไขมัน จึงอาจจะมีประโยชน์ ➢ สารสกัดจากชาเขียวลดความเสี่ยงของโรคนี้ในถุงน้ำดี และมะเร็งถุงน้ำดี ➢ เลซิติน ช่วยในการกำจัดไขมันออกจากเซลล์ตับ และยับยั้งการสะสมไขมันในเซลล์ตับ, มีส่วนช่วยบำรุงและปกป้องตับจากการเกิดภาวะไขมันพอกตับ ตับอักเสบ ตับแข็ง, ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดนิ่วในถุงน้ำดี
โรคเบาหวาน	✓ เจียวกู่หลาน ✓ เห็ดหลินจือ ✓ ชิง ✓ สารสกัดจากใบบัวบก ✓ ลูทีน ซีแซนทีน ✓ โคลีน และวิตามิน บี ✓ ไขมันชั้น ✓ ทับทิม ✓ สารสกัดจากเมล็ดองุ่น ✓ มะรุม ✓ โกโก้ ✓ ถั่งเช่า ✓ น้ำมันเมล็ดงาขี้ม่อน ✓ น้ำมันเมล็ดแฟลกซ์ ✓ เอแอลเอ (กรดอัลฟ่า-ไลโนเลนิก) ✓ วิตามินซี ✓ แมกนีเซียม ✓ เอช เอ็ม บี ✓ วิตามินเค 2	๕ ท้ามน้ำหนักด้วยสูตรอาหารสุขภาพทั้งหมด เช่น กลูโคแมนแนน สารสกัดจากถั่วเหลืองและถั่วขาว สารสกัดจากกระบองเพชร ดอกคำฝอย สารสกัดชาเขียว เป็นต้น เพราะจะทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป จากผลของยาเบาหวาน เกิดอันตรายได้ เว้นแต่จะมีการดูแลด้วยแพทย์โดยมีการปรับยาเบาหวานร่วมไปด้วย ๕ มะรุม มีงานวิจัยว่า ลดน้ำตาลในเลือดได้บ้างในสัตว์ทดลอง จึงต้องระวังน้ำตาลต่ำไป และห้ามในผู้ป่วยโรคเม็ดเลือดแดงง่าย G6PD ๕ เจียวกู่หลาน ห้ามรับประทานในผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ เพราะมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ๕ ถั่งเช่า มีงานวิจัยว่าลดน้ำตาลในเลือดได้ ถ้าน้ำตาลต่ำต้องระวังในการรับประทาน	➢ เจียวกู่หลาน มีงานวิจัยว่าช่วยลดน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวาน ➢ สารสกัดใบบัวบก มีงานวิจัยว่าเพิ่มการไหลเวียน เล้นเลือดฝอย เพิ่มระดับออกซิเจนในเส้นเลือดฝอยของผู้ป่วยเบาหวาน ➢ ลูทีน และซีแซนทีนสูง มีงานวิจัยว่าลดความเสี่ยง โรคต้อกระจก ซึ่งเป็นโรคที่มีอุบัติการณ์ เพิ่มสูงมากในผู้ป่วยเบาหวาน ➢ วิตามิน บี มีประโยชน์ในโรคเบาหวาน เพราะอาจต้องการ การรับประทานในปริมาณที่สูงขึ้น ➢ ไขมันชั้น ช่วยลดไขมันในเลือดในผู้ป่วยเบาหวาน ➢ น้ำมันทับทิม มีงานวิจัยว่า ปรับและลดระดับไขมันในเลือด และอาจช่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดในผู้ป่วยเบาหวาน แต่ถ้ารับประทานมากจนมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง ควรลดปริมาณลง หรือรับประทานแบบเม็ด ➢ สารสกัดจากเมล็ดองุ่น ด้านอนุมูลอิสระ และลดการเป็นพิษต่อไตในผู้ที่ได้รับสารพิษอาจจะมีประโยชน์ต่อโรคไตในเบาหวาน

หมวดที่ 1 โรคหรือภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรคหรือภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะนำ	เรื่องที่ต้องทราบและข้อควรระวัง	หมายเหตุ หลักการ และเหตุผล
โรคเบาหวาน (ต่อ)		วิตามินเค 2 ควรระวังในผู้ที่ใช้อยาต้านการแข็งตัวของเลือด เนื่องจากวิตามินเค 2 อาจไปลดประสิทธิภาพของยาได้	วิตามินเค 2 ควบคุมสมดุลเมตาบอลิซึมของกลูโคส กระตุ้นเซลล์ตับอ่อนให้ผลิตอินซูลินเพิ่มขึ้น จึงลดความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวาน มีการศึกษาพบว่า การได้รับวิตามินเค 2 10 มก. ต่อวัน ช่วยลดความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานได้ 7%
ปวดศีรษะ ไมเกรน	✓ โคเอนไซม์ คิวเทน ✓ จิง ✓ แมกนีเซียม	จิง โคเอนไซม์ คิวเทน ห้ามรับประทาน ในผู้ที่เกล็ดเลือดต่ำ เลือดออกง่าย หรือมีประวัติเส้นเลือดแตกในสมอง หรือผู้ที่รับประทานยาแอสไพริน หรือยาต้านการแข็งตัวของเลือด ยาต้านการแข็งตัวของเลือด และยาละลายลิ่มเลือด เพราะอาจจะส่งเสริม ทำให้เลือดหยุดได้ยาก เวลา มีบาดแผล หรือเลือดออกตามอวัยวะต่างๆ ได้	➢ ผู้ป่วยไมเกรนจำนวนหนึ่งมีระดับโคเอนไซม์ คิวเทนต่ำ และมีการวิจัยว่าการให้ โคเอนไซม์ คิวเทน ลดระยะความถี่ และความรุนแรงของการปวดศีรษะได้ ➢ จิง มีการวิจัยว่า ช่วยลดอาการความรุนแรงของอาการปวดไมเกรนได้ ➢ แมกนีเซียม มีการวิจัยว่าช่วยป้องกันและบรรเทาอาการปวดหัวไมเกรน
ผู้ที่สูบบุหรี่	✓ กระเทียม ✓ ถั่งเช่า ✓ โสม ✓ ขมิ้นชัน ✓ สารสกัดจากชาเขียว อีจีซีจี ✓ สมุนไพรรวมจากสมุนไพรฤทธิ์เย็น, เย็นกลาง, ร้อน, อุณหภูมิ ✓ เบต้า-กลูแคน ✓ ซิตรัสไบโอฟลาโวนอยด์ ✓ สารสกัดจากเห็ดหลินจือ, เห็ดยามานูชิตาเกะ, เห็ดไมตาเกะ ✓ วิตามินซี ✓ อะเซโรลาเชอร์รี่ ✓ เรสเวอราทรอล (สารสกัดจากเปลือกองุ่นแดง)	➢ ชาเขียว สารสกัดจากชาเขียว อีจีซีจี กระเทียม และโสม ห้ามรับประทาน ในผู้ที่เกล็ดเลือดต่ำ เลือดออกง่าย หรือมีประวัติเส้นเลือดแตกในสมอง หรือผู้ที่รับประทานยาแอสไพริน หรือยาต้านการแข็งตัวของเลือด ยาต้านการแข็งตัวของเลือด และยาละลายลิ่มเลือด เพราะอาจจะส่งเสริม ทำให้เลือดหยุดได้ยาก เวลา มีบาดแผล หรือเลือดออกตามอวัยวะต่างๆ ได้ ➢ กระเทียมและโสม ห้ามรับประทานในผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ เพราะมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ➢ ห้าม เบต้า แคโรทีน เพราะมีการวิจัยว่าเพิ่มการเกิดมะเร็งปอดในผู้สูบบุหรี่	➢ กระเทียม ช่วยขยายหลอดเลือดในผู้ป่วยหอบหืด ➢ โสม ช่วยขยายหลอดเลือดในโรคถุงลมโป่งพอง ➢ ขมิ้นชัน มีการวิจัยว่าช่วยยับยั้งทำลายเซลล์มะเร็งปอด non small cell lung carcinoma ได้ ➢ สารสกัดชาเขียว ช่วยยับยั้งการเจริญของมะเร็งปากและมะเร็งปอด ซึ่งพบได้บ่อยในผู้สูบบุหรี่ได้ ➢ ถั่งเช่า มีการวิจัยว่า ทำให้ผู้ป่วยโรคถุงลมโป่งพอง (COPD) แข็งแรงขึ้น ➢ เบต้า-กลูแคน, ซิตรัสไบโอฟลาโวนอยด์, สารสกัดจากเห็ดหลินจือ, เห็ดยามานูชิตาเกะ, เห็ดไมตาเกะ, วิตามินซี ช่วยปรับสมดุลการทำงานของภูมิคุ้มกันในร่างกาย ด้านการติดเชื้อ ลดการอักเสบ ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ➢ เรสเวอราทรอล (สารสกัดจากเปลือกองุ่นแดง) มีส่วนช่วยยับยั้งหรือชะลอการเปลี่ยนแปลงของเซลล์อื่นเนื่องจากพันธุกรรม



หมวดที่ 1 โรคหรือภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรคหรือภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะนำ	เรื่องที่ต้องทราบและข้อควรระวัง	หมายเหตุ หลักการ และเหตุผล
SLE (เอส แอล อี) หรือโรคพุ่มพวง	✓ น้ำมันปลา	✎ น้ำมันปลา ห้ามรับประทาน ในผู้ที่เกล็ดเลือดต่ำ เลือดออกง่าย หรือมีประวัติเส้นเลือดแตก ในสมอง หรือผู้ที่รับประทานยา แอสไพริน หรือยาต้านการแข็งตัวของเกล็ดเลือด ยาต้านการแข็งตัวของเลือด และยาละลายลิ่มเลือด เพราะอาจจะส่งเสริม ทำให้เลือดหยุดได้ยาก เวลาที่มีบาดแผล หรือเลือดออกตามอวัยวะต่างๆ ได้ ✎ น้ำมันปลา ทำจากปลาทะเล ห้ามในผู้ที่แพ้ปลาทะเล	➤ น้ำมันปลา มีงานวิจัยว่า ช่วยลดความรุนแรงของโรค
			
ลดน้ำหนักด้วยผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหาร (อาหารสำหรับควบคุมหรือลดน้ำหนัก)	✓ สำหรับผู้ที่ BMI เกินมาตรฐาน หรือน้ำหนักเกิน ต้องการลดน้ำหนักลง 5 -7 กก. รับประทานผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหาร 2 มื้อต่อวัน (ในมื้อที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย และไม่ได้ออกกำลังกาย) และรับประทานอาหารปกติอีก 1 มื้อ (เน้นโปรตีน งดของทอด ของมัน และของหวานต่างๆ)	✎ สารสกัดจากชาเขียว อีจีซีจี เป็นสมุนไพร จึงห้ามในผู้ที่ตับอักเสบมาก คือมีค่าการทำงานของตับเอนไซม์ SGOT SGPT มากกว่า 40IU และห้ามในผู้ที่รับประทานยาต้านการแข็งตัวของเลือดหรือยาต้านเกล็ดเลือด เช่น แอสไพริน ✎ น้ำมันดอกคำฝอย ห้ามใช้ในผู้ป่วยเบาหวาน จะทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำเป็นอันตรายได้	➤ โพลีโคซานอลและโอเมก้า 3 จากพืช ช่วยลดไขมันในช่องท้อง เพิ่มการเผาผลาญในร่างกาย จึงช่วยด้านโรคอ้วน ➤ สารสกัดจากชาเขียว อีจีซีจี ช่วยเพิ่มการเผาผลาญไขมัน จึงช่วยลดความอ้วน สำหรับการลดน้ำหนักให้รับประทานหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอน และไม่ควรรับประทานเกิน 150 มก. ต่อวัน ➤ น้ำมันดอกคำฝอย ช่วยเพิ่มการเผาผลาญอาหาร จึงช่วยลดน้ำหนักได้ แนะนำให้ทานหลังอาหารมื้อเย็นหรือก่อนนอน และไม่รับประทานร่วมกับสารที่ลดการดูดซึมไขมัน เช่น กูลโคแมนแนน โคโคซาน และสารสกัดจากกระบองเพชร

หมวดที่ 1 โรคหรือภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรคหรือภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะนำ	เรื่องที่ต้องทราบและข้อควรระวัง	หมายเหตุ หลักการ และเหตุผล
ลดน้ำหนักด้วยผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหาร (อาหารสำหรับควบคุมหรือลดน้ำหนัก) (ต่อ)	✓ สำหรับผู้ที่ BMI อยู่เกณฑ์ปกติ แต่ต้องการลดการสะสมไขมันส่วนเกิน เช่น ต้นแขน ต้นขา หน้าท้อง หรือต้องการลดน้ำหนักลง 1-3 กก. รับประทานผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหาร 1-2 มื้อต่อวัน (ในมื้อที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย และไม่ได้ออกกำลังกาย) และรับประทานอาหารปกติ อีก 1-2 มื้อ (เน้นโปรตีน งดของทอดของมัน และของหวานต่างๆ) ✓ สำหรับผู้ที่ BMI อยู่เกณฑ์ปกติ และมีความพึงพอใจในรูปร่างดีแล้ว แต่ต้องการตัวช่วยในการดูแลรูปร่างให้คงที่ แม้มีการทานอาหารตามใจปากในบางมื้อ รับประทานผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหาร 1-2 มื้อต่อวัน ในวันที่ต้องการลดหรือควบคุมปริมาณพลังงานต่อวันให้ไม่มากเกินไป ชดเชยกับมื้อก่อนหน้าหรือวันก่อนหน้าที่มีการทานอาหารตามใจปาก ผลิตภัณฑ์ตัวช่วยในการควบคุมน้ำหนัก: ✓ โพลีโคซานอล และโอเมก้า 3 จากพืช ✓ สารสกัดจากชาเขียว อีจีซีจี ✓ น้ำมันดอกคำฝอย ✓ สารสกัดจากผลส้มแขก ✓ สารสกัดจาก ถั่วขาว และถั่วเหลือง ✓ กลูโคแมนแนน ✓ กาแฟดำ หรือกาแฟที่มีส่วนผสมของอีจีซีจี และโครเมียม	☞ สารสกัดจากผลส้มแขก เป็นสมุนไพร จึงห้ามในผู้ที่ตับอักเสบมาก คือมีค่าการทำงานของตับเอนไซม์ SGOT SGPT มากกว่า 40IU และไม่แนะนำในเด็ก สตรีมีครรภ์ สตรีให้นมบุตร ผู้ป่วยโรคตับ และผู้ป่วยเบาหวาน ☞ สารสกัดจาก ถั่วขาว และถั่วเหลือง ห้ามใช้ในผู้ป่วยเบาหวาน จะทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำ เป็นอันตรายได้ และไม่ควรใช้ในเด็ก สตรีมีครรภ์ ☞ กลูโคแมนแนน ไม่ให้ทานพร้อมยาแผนปัจจุบันเพราะอาจรบกวนการดูดซึมได้ รวมถึงห้ามใช้ในผู้ป่วยเบาหวานจะทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำเป็นอันตรายได้ (การรับประทานก่อนอาหาร ทำให้คลื่นไส้ได้ในบางราย การรับประทานหลังอาหารจะช่วยลดอาการนี้) ☞ กาแฟดำ หรือกาแฟที่มีส่วนผสมของอีจีซีจี และโครเมียม ในกาแฟมีคาเฟอีน มีฤทธิ์กระตุ้นประสาท อาจทำให้นอนไม่หลับได้	➢ สารสกัดจากผลส้มแขก ช่วยลดการสะสมของไขมันในร่างกาย เพิ่มการนำพลังงานไปใช้ ทำให้ไขมันในร่างกายลดลง รูปร่างเป็นสัดส่วนมากขึ้น โดยไม่เพิ่มความเสี่ยงการรับประทานอาหาร ➢ สารสกัดจาก ถั่วขาว และถั่วเหลือง ยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ที่ทำหน้าที่ย่อยแป้งและน้ำตาลซูโครส มอลโตส แลคโตส ทำให้แป้งและน้ำตาลเหล่านี้ดูดซึมได้น้อยลง รับประทานก่อนหรือพร้อมอาหารมื้อใดก็ได้ที่มีการรับประทานอาหารประเภทแป้งมาก ➢ กลูโคแมนแนน เป็นใยอาหารที่ละลายน้ำได้ สามารถพองขยายตัวและไม่ถูกดูดซึม ช่วยคุมน้ำหนักและลดไขมันในเลือด ➢ กาแฟดำ หรือกาแฟที่มีส่วนผสมของอีจีซีจี และโครเมียม โครเมียม ช่วยในการเผาผลาญกลูโคส ส่งผลดีในการควบคุมน้ำหนัก กาแฟมีส่วนช่วยในการเผาผลาญ จึงส่งผลดีต่อการลดน้ำหนัก



หมวดที่ 1 โรคหรือภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรคหรือภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะนำ	เรื่องที่ต้องทราบและข้อควรระวัง	หมายเหตุ หลักการ และเหตุผล
โรคหัวใจ (ทุกชนิด รวมทั้ง เส้นเลือดหัวใจอุดตัน ทำบายพาส และ โรคลิ้นหัวใจรั่ว)	✓ ทับทิม ✓ น้ำมันจุกข้าว ✓ แอสตาแซนธิน ✓ วิตามินรวมและแร่ธาตุ ✓ โคลีนและวิตามิน บี ✓ งาดำ ✓ โพลีโคซานอล ✓ น้ำมันเมล็ดงาขี้ม่อน ✓ น้ำมันเมล็ดแฟลกซ์ ✓ น้ำมันงา ✓ มิกซ์ แครทีนอยด์ ✓ วิตามินซี ✓ เอแอลเอ (กรดอัลฟา-ไลโนเลนิก) ✓ วิตามินเค 2	๔ ห้ามแปะก๊วย โสม กระเทียม น้ำมันปลา ชিং เท็ดหลินจือ วานซ์กมตลูก เจียวกู่หลาน โกโก้ ขมิ้น ชาเขียว สารสกัดจากชาเขียวอีจีซีจี เรสเวอราทอล (สารสกัดจากเปลือกองุ่นแดง) โคเอนไซม์ คิวเทน ถั่งเช่า ในโรคหัวใจที่รับประทานยาในกลุ่มด้านการแข็งตัวของเลือด รวมทั้งยาต้านเกล็ดเลือด ซึ่งมักจะได้รับเสมอในผู้ป่วยโรคหัวใจ ๕ วิตามินเค 2 ควรระวังในผู้ที่ใช้อยาด้านการแข็งตัวของเลือด เนื่องจากวิตามินเค 2 อาจไปลดประสิทธิภาพของยาได้	➢ อาหารสุขภาพทั้งหมดที่แนะนำมา จะไม่รบกวนกับยาลดไขมันเลือดใดๆ ทั้งสิ้น สามารถรับประทานร่วมกันได้ โดยปลอดภัย ➢ ในกรณีที่ไมทานยาลดไขมันเลือดหรือต้านเกล็ดเลือดอาจจะทาน สารสกัดจากเมล็ดองุ่น น้ำมันปลา กระเทียม ชาเขียว สารสกัดจากชาเขียว อีจีซีจี เรสเวอราทอล (สารสกัดจากเปลือกองุ่นแดง) โคเอนไซม์ คิวเทน ได้ด้วย ➢ น้ำมันจุกข้าวและไฟโตสเตอรอล ช่วยลดไขมันในเลือดซึ่งมีประโยชน์ในผู้ที่ไขมันในเลือดสูง มักพบได้บ่อยในผู้ป่วยโรคหัวใจ ➢ งาดำ ช่วยลดการเกิดตะกอน (Plaque) ในผนังเส้นเลือด ➢ วิตามินเค 2 ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ เนื่องจากการสะสมของแคลเซียมที่หลอดเลือด
โรคเหน็บชา	✓ โคลีน และวิตามิน บี ✓ วิตามินรวมและเกลือแร่ ✓ สาหร่ายสไปรูลีนา ✓ แคลเซียม ✓ ทับทิม ✓ กระเทียม ✓ งาดำ ✓ แมกนีเซียม ✓ วิตามินเค 2 	๔ กระเทียม ห้ามรับประทานในผู้ที่เกล็ดเลือดต่ำ เลือดออกง่าย หรือมีประวัติเส้นเลือดแตก ในสมอง หรือผู้ที่รับประทานยาแอสไพริน หรือยาด้านการแข็งตัวของเกล็ดเลือด ยาด้านการแข็งตัวของเลือด และยาลดไขมันเลือด เพราะอาจจะส่งเสริม ทำให้เลือดหยุดได้ยากเวลามีบาดแผล หรือเลือดออกตามอวัยวะต่างๆ ได้ ๕ นอกจากนี้ห้ามรับประทานในผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ เพราะมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ๕ วิตามินเค 2 ควรระวังในผู้ที่ใช้อยาด้านการแข็งตัวของเลือด เนื่องจากวิตามินเค 2 อาจไปลดประสิทธิภาพของยาได้	➢ วิตามิน บีมีประโยชน์บำรุงโดยรวม ➢ โคลีน วิตามิน บี และสาหร่ายสไปรูลีนา บำรุงสมอง และเส้นประสาท ➢ สาหร่ายสไปรูลีนา เหมาะสำหรับ ชาแบบหนาๆ ไม่รู้สึก ซึ่งสาเหตุมักมาจากขาดวิตามินบี ➢ แคลเซียม เหมาะสำหรับขาชาๆ เหมือนเป็นเหน็บ ซึ่งเกิดจากการขาดแคลเซียมหรือเลือดไหลเวียนไม่ดีและกรณีนี้อาจจะเพิ่มอาหารเสริมประเภทด้านอนุมูลอิสระ หรือลดตะกอน (Plaque) ในเส้นเลือด ไขมันในเลือดสูง เช่น ทับทิม กระเทียม ➢ งาดำ ช่วยลดการเกิดตะกอน (Plaque) ในผนังเส้นเลือด ➢ แมกนีเซียม เหมาะสำหรับขา รู้สึกเสียวซ่า และการเป็นตะคริวหรือกล้ามเนื้อหดเกร็ง ซึ่งเป็นผลมาจากการขาดแมกนีเซียม ➢ วิตามินเค 2 ลดการเกิดตะคริวที่ขาในตอนนอน (nocturnal leg cramp) ในผู้สูงอายุ

หมวดที่ 1 โรคหรือภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรคหรือภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะนำ	เรื่องที่ต้องทราบและข้อควรระวัง	หมายเหตุ หลักการ และเหตุผล
สะกดเงิน	✓ ขิง ✓ ขมิ้นชัน ✓ สารสกัดจากเมล็ดองุ่น		➢ ขมิ้นชัน มีงานวิจัยว่า มีสารสำคัญช่วยในการรักษาโรคสะกดเงิน ➢ สารสกัดจากเมล็ดองุ่น มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระอย่างสูง ชะลอความเสื่อม และบำรุงผิวพรรณ
			
โลหิตจาง ท้วไป	✓ กรดโฟลิก ✓ วิตามินรวมและแร่ธาตุ ✓ โคลีนและวิตามิน บี ✓ สารสกัดจากเมล็ดองุ่น ✓ แอสตาแซนธิน ✓ โลโบโซมอล ธาตุเหล็ก	✗ เมื่อทราบว่าเป็นโลหิตจางควรถามแพทย์เสมอว่า จากสาเหตุใด ✗ โลหิตจางที่พบได้บ่อยคือขาดอาหาร และเสียเลือดมาก เช่น ประจำเดือนมีมาก แต่ถ้าถ่ายดำอาจจะมีสาเหตุจากเลือดออกในทางเดินอาหาร ต้องพบแพทย์เสมอ ✗ แหล่งที่พบโฟลิกตามธรรมชาติ ได้แก่ ไข่แดง ตับ ผักใบเขียว แครอท แคนตาลูป ฟักทอง เพรทติด อะโวคาโด อาร์ทิโชก ✗ ธาตุเหล็ก/โลโบโซมอลธาตุเหล็ก ห้ามในผู้ที่โรคธาลัสซีเมียชนิดที่ต้องให้เลือด เนื่องจากอาจได้รับธาตุเหล็กจากการถ่ายเลือด และมักมีภาวะเหล็กเกินในร่างกาย ซึ่งเกิดจากการที่ร่างกายไม่สามารถกำจัดธาตุเหล็กส่วนเกินออกไปได้เอง สำหรับผู้ที่โรคธาลัสซีเมียและผู้ที่เป็นโรคธาลัสซีเมีย แต่ไม่ได้รับเลือด ควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทาน	➢ สาหร่ายสไปรูลิน่า เหมาะสำหรับโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และห้ามในผู้ป่วยที่เป็นโรคธาลัสซีเมียรุนแรงที่ต้องได้รับการให้เลือดเป็นประจำ ➢ โรคธาลัสซีเมีย แนะนำ วิตกราส โคเอนไซม์คิวเทน และโฟลิก ด้วย เพราะมีงานวิจัยว่ามีประโยชน์ ➢ โฟลิก มีส่วนสำคัญในกระบวนการสร้างเม็ดเลือด มีส่วนช่วยป้องกันภาวะโลหิตจาง ช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง ช่วยป้องกันความผิดปกติของทารกในครรภ์ บรรเทาอาการอ่อนเพลีย ป้องกันโรคเหน็บชา บำรุงระบบประสาท ช่วยให้เจริญอาหาร อีกทั้งยังสนับสนุนการสร้างเม็ดเลือดขาวและเกล็ดเลือด ในผู้ป่วยที่มีภาวะโลหิตจางจากการขาดโฟเลตอีกด้วย

หมวดที่ 1 โรคหรือภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรคหรือภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะนำ	เรื่องที่ต้องทราบและข้อควรระวัง	หมายเหตุ หลักการ และเหตุผล
โลหิตจาง ธาลัสซีเมีย รุนแรง	✓ กรดโฟลิก ✓ วิตามินบี 12 ✓ โคเอนไซม์ คิวเทน ✓ ขมิ้นชัน ✓ สารสกัดจากเมล็ดองุ่น	๑ ถ้าต้องได้รับเลือดบ่อยๆ ไม่แนะนำให้ทานสไปรูลิน่า เพราะมีธาตุเหล็กมากจะทำให้มีเหล็กมากเกินไป ๒ โคเอนไซม์ คิวเทน ห้ามรับประทานในผู้ที่เกิดเลือดต่ำ เลือดออกง่าย หรือมีประวัติเส้นเลือดแตกในสมอง หรือผู้ที่รับประทานยาแอสไพริน หรือยาต้านการแข็งตัวของเลือด ยาต้านการแข็งตัวของเลือด และยาละลายลิ่มเลือด เพราะอาจจะส่งเสริม ทำให้เลือดหยุดได้ยากเวลามีบาดแผล หรือเลือดออกตามอวัยวะต่างๆ ได้ ๓ เติทหลินจือ ห้ามรับประทานในผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ เพราะมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ๔ ขมิ้นชัน ส่งเสริมการขับน้ำดี จึงมีข้อห้ามในผู้ป่วยโรคนิ่วในถุงน้ำดี ๕ ธาตุเหล็ก/ไลโปโซมธาตุเหล็ก ห้ามในผู้ที่ เป็นโรคธาลัสซีเมียชนิดที่ต้องให้เลือด เนื่องจากอาจได้รับธาตุเหล็กจากการถ่ายเลือด และมักมีภาวะเหล็กเกินในร่างกาย ซึ่งเกิดจากการที่ร่างกายไม่สามารถกำจัดธาตุเหล็กส่วนเกินออกไปได้เอง สำหรับผู้ที่ เป็นพาหะธาลัสซีเมีย และผู้ที่ เป็นโรคธาลัสซีเมีย แต่ไม่ได้รับเลือด ควรปรึกษาแพทย์	➢ โคเอนไซม์ คิวเทน มีงานวิจัยว่าทำให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้นด้วยกลไกการต้านอนุมูลอิสระ ด้วยหลักการเดียวกันทำให้มีเหตุผลที่จะแนะนำ สารสกัดจากเมล็ดองุ่น และขมิ้นชัน ➢ วิตามินบี 12 น้ำจากต้นอ่อนข้าวสาลี มีความเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดี ในโรคธาลัสซีเมียโดยตรง มีงานวิจัยว่าทำให้แข็งแรง เพิ่มคุณภาพชีวิต และลดการรับภาระให้เลือดลงได้



หมวดที่ 1 โรคหรือภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรคหรือภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะนำ	เรื่องที่ต้องทราบและข้อควรระวัง	หมายเหตุ หลักการ และเหตุผล
ผู้ที่ดื่มสุราเป็นประจำ	✓ วิตามินรวมและแร่ธาตุ ✓ แมกนีเซียม ✓ โคเลีน และวิตามิน บี ✓ งาดำ ✓ ถั่วเขียว ✓ น้ำทับทิม ✓ สารสกัดโปรลีน่า ✓ เลซิทิน ✓ สมุนไพรรวมจากสมุนไพรฤทธิ์เย็น, เย็นกลาง, ร้อน, อุณหภูมิ ✓ เบต้า-กลูแคน ✓ ซิตริลโบโอพลาไวโนยด์ ✓ สารสกัดจากเห็ดหลินจือ, เห็ดยามาบูชิดาเกะ, เห็ดไมตาเกะ ✓ วิตามินซี ✓ อะเซโรล่าเชอร์รี่ ✓ เรสเวอราทรอล (สารสกัดจากเปลือกองุ่นแดง) ✓ น้ำมันเมล็ดแฟลกซ์	☞ โรคตับเหล่านี้นี้ ควรมีการตรวจเลือดเช็คการทำงานของตับ (Liver function test) เป็นระยะ ถ้าเจาะเลือดแล้วพบว่า เอนไซม์ SGOT, SGPT ผิดปกติคือ มากกว่า 40 IU แสดงว่าตับกำลังมีการอักเสบมาก ให้จัดเป็นเสมือนกลุ่มโรคตับอักเสบรุนแรง ☞ ถ้าแพทย์แนะนำว่าตับอักเสบมาก ให้หยุดดื่มเหล้า ควรให้หยุดดื่มเหล้าเสมอ เพราะแสดงว่าเป็นมากแล้ว อาหารเสริมอาจจะไม่ช่วยถ้าไม่หยุดดื่ม	➢ น้ำทับทิม บำรุงตับ ส่วนทับทิมแบบเม็ดมีตัวยามากกว่าจึงห้ามในโรคตับ ➢ ผู้ที่ดื่มสุรา และเป็นโรคตับ จะลดการดูดซึมวิตามินหลายชนิดทำให้ขาดวิตามินได้ ➢ วิตามิน โคเลีน และสารสกัดโปรลีน่า มีประโยชน์ใน โรคตับ เพราะมีสารอาหารที่มีประโยชน์มาก มีความจำเป็นที่จะบำรุงด้วยสารอาหารและวิตามินที่ครบถ้วน ➢ สมุนไพรรวมจากสมุนไพรฤทธิ์เย็น, เย็นกลาง, ร้อน, อุณหภูมิ ช่วยปรับสมดุลร่างกาย บำรุงร่างกายและสุขภาพให้แข็งแรง มีประโยชน์ในโรคเรื้อรังต่างๆ ➢ เบต้า-กลูแคน, ซิตริลโบโอพลาไวโนยด์, สารสกัดจากเห็ดหลินจือ, เห็ดยามาบูชิดาเกะ, เห็ดไมตาเกะ, วิตามินซี มีส่วนช่วยปรับสมดุลการทำงานของภูมิคุ้มกันในร่างกาย ด้านการติดเชื้อ ลดการอักเสบ ➢ เรสเวอราทรอล (สารสกัดจากเปลือกองุ่นแดง) มีส่วนช่วยยับยั้งหรือชะลอการเปลี่ยนแปลงของเซลล์อื่นเนื่องจากพันธุกรรม ➢ เลซิทิน ช่วยในการกำจัดไขมันออกจากเซลล์ตับ และยับยั้งการสะสมไขมันในเซลล์ตับ มีส่วนช่วยบำรุงและปกป้องตับจากการเกิดภาวะไขมันพอกตับ ตับอักเสบ ตับแข็ง ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดนิ่วในถุงน้ำดี ➢ งาดำ มีสารเซซามิน ช่วยลดการทำลายของตับจากสารพิษ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในกระบวนการเมตาบอลิซึมของไขมัน และแอลกอฮอล์ ป้องกันภาวะไขมันสะสมในตับ ➢ ถั่วเขียว มีงานวิจัยว่า ช่วยลดการอักเสบของตับ ลดการสร้างพังผืด FIBROSIS ซึ่งจะนำไปสู่ภาวะตับแข็ง นอกจากนี้ ถั่วเขียวยังช่วยทำลายมะเร็งตับ และยั้งการลุกลามของผู้ป่วยมะเร็งตับ ➢ แมกนีเซียม ผู้ที่ดื่มสุราเป็นประจำเสี่ยงต่อการขาดแมกนีเซียมสูง เนื่องจากแมกนีเซียมถูกขับออกมาทางปัสสาวะ



หมวดที่ 1 โรคหรือภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรคหรือภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะนำ	เรื่องที่เกี่ยวข้องและข้อควรระวัง	หมายเหตุ หลักการ และเหตุผล
เสริมสมรรถภาพทางเพศ (ชาย)	✓ ถั่งเช่า ✓ กวาวเครือแดง ✓ โสม ✓ แปะก๊วย ✓ แอล-อาร์จินีน ✓ โคเอนไซม์ คิวเทน ✓ สังกะสี ✓ กระเทียม ✓ ทับทิม ✓ โลโคพิน ✓ สมุนไพรจากสมุนไพรฤทธิ์เย็น, เย็นกลาง, ร้อน, อุณหภูมิ ✓ กระชายดำ	๑ ต้องไม่เป็นโรคตับและโรคหัวใจ ๒ กระเทียม แปะก๊วย โคเอนไซม์ คิวเทน ห้ามรับประทานในผู้ที่เกล็ดเลือดต่ำ เลือดออกง่าย หรือมีประวัติเส้นเลือดแตกในสมอง หรือผู้ที่รับประทานยาแอสไพริน หรือยาต้านการแข็งตัวของเกล็ดเลือด ยาต้านการแข็งตัวของเลือด และยาละลายลิ่มเลือด เพราะอาจจะส่งเสริม ทำให้เลือดหยุดได้ยากเวลามีบาดแผล หรือเลือดออกตามอวัยวะต่างๆ ได้ ๓ กระเทียม โสม นำโกจิ ห้ามรับประทานในผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ เพราะมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน	➢ โสม กวาวเครือแดง มีงานวิจัยทางด้านนี้ในคนอย่างชัดเจนกว่าอาหารสุขภาพตัวอื่นๆ รับประทานตอนท้องว่าง 1 ชั่วโมงก่อนนอน หรือหลังอาหารกลางวัน ไม่จำเป็นต้องรับประทานต่อเนื่องก็ได้ อาจจะรับประทานเป็นครั้งคราว ➢ โคเอนไซม์ คิวเทน แอล-อาร์จินีน เพิ่มการเคลื่อนไหวของสเปิร์ม ➢ สังกะสี มีบทบาทสำคัญในการสร้างอสุจิ ➢ ถั่งเช่า มีงานวิจัยว่า เพิ่มสมรรถภาพเพศชายในหลายๆ ด้าน ➢ โลโคพิน ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ และเพิ่มปริมาณอสุจิในผู้ชาย ➢ สมุนไพรจากสมุนไพรฤทธิ์เย็น, เย็นกลาง, ร้อน, อุณหภูมิ ช่วยปรับสมดุลร่างกาย บำรุงร่างกายและสุขภาพให้แข็งแรง มีประโยชน์ในโรคเรื้อรังต่างๆ ➢ กระชายดำ ช่วยเพิ่มระดับฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน, เพิ่มความเข้มข้นของสเปิร์ม, เพิ่มความยาว และเส้นรอบวงขององคชาติ
บำรุงสมอง	✓ โคลีนและวิตามินบี ✓ น้ำมันปลาดีเอชเอสูง ✓ พรมมิ (บาโคพา มอนนิเอริ) ✓ สารสกัดจากใบแปะก๊วย ✓ ขมิ้นชัน ✓ ชิง ✓ โคเอนไซม์ คิวเทน ✓ มะรุม ✓ น้ำมันเมล็ดงาขี้ม่อน ✓ น้ำมันเมล็ดแฟลกซ์ ✓ น้ำมันงา ✓ เอแอลเอ (กรดอัลฟา-ไลโนเลนิก) ✓ แมกนีเซียม ✓ วิตามินเค 2	๑ น้ำมันปลาดีเอชเอสูง สารสกัดจากใบแปะก๊วย โคเอนไซม์ คิวเทน ชิง ห้ามรับประทานในผู้ที่เกล็ดเลือดต่ำ เลือดออกง่าย หรือมีประวัติเส้นเลือดแตกในสมอง หรือผู้ที่รับประทานยาแอสไพริน หรือยาต้านการแข็งตัวของเกล็ดเลือด และยาละลายลิ่มเลือด เพราะอาจส่งเสริมให้เลือดหยุดไหลยากเวลามีบาดแผล หรือเลือดออกตามอวัยวะต่างๆ ได้ ๒ เด็กเล็กที่ทานแคปซูลไม่ได้ เพราะอาจจะติดคอ เป็นอันตรายได้ ๓ น้ำมันปลาดีเอชเอสูง ทำจากปลาทะเล ไม่แนะนำในผู้ที่แพ้ปลาทะเล	➢ โคลีนและวิตามินบี ช่วยบำรุงสมองและระบบประสาท ➢ น้ำมันปลาดีเอชเอสูง ช่วยบำรุงสมอง ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคความจำเสื่อม หรืออัลไซเมอร์ และมีส่วนช่วยในการพัฒนาสมอง เพิ่มการเรียนรู้และการจดจำ ➢ พรมมิ (บาโคพา มอนนิเอริ) ช่วยเพิ่มการเรียนรู้และจดจำ ช่วยฟื้นฟูการสูญเสียความทรงจำที่มิสาเหตุมาจากอายุที่มากขึ้น ช่วยกระตุ้นความทรงจำในผู้สูงอายุ เพิ่มความสามารถในการเรียนรู้และความจำ ทำให้มีสมาธิมากขึ้นในวัยกลางคนและวัยสูงอายุ ➢ สารสกัดจากใบแปะก๊วย ช่วยเรื่องความจำและลดอาการทางสมองในผู้สูงอายุ ➢ ขมิ้นชัน ช่วยในการป้องกันโรคอัลไซเมอร์ และปกป้องเซลล์สมอง



หมวดที่ 1 โรคหรือภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรคหรือภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะนำ	เรื่องที่ต้องทราบและข้อควรระวัง	หมายเหตุ หลักการ และเหตุผล
บำรุงสมอง (ต่อ)		❖ สารสกัดจากใบแปะก๊วย มะรุม และพรมมิ เป็นสมุนไพร จึงห้ามรับประทานในผู้ที่ตับอักเสบมาก คือมีค่าการทำงานของตับ เอนไซม์ SGOT SGPT มากกว่า 40 IU ❖ ขิง พรมมิ และมะรุม ไม่แนะนำให้ในสตรีมีครรภ์และให้นมบุตร ❖ มะรุม ห้ามในผู้ที่ เป็นโรค G6PD ❖ พรมมิ ห้ามในผู้ที่ได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ และสำหรับผู้ที่ เป็นโรคลมชัก โรคจิตเวช โรคซึมเศร้า ต้องปรึกษาแพทย์ที่รักษา ก่อน ❖ ไม่แนะนำให้ ขิง สารสกัดจากใบแปะก๊วย พรมมิ และมะรุม ในเด็ก ❖ วิตามินเค 2 ควรระวังในผู้ที่ ใช้ยาต้านการแข็งตัวของเลือด เนื่องจากวิตามินเค 2 อาจไปลดประสิทธิภาพของยาได้	➢ ขิง ช่วยเพิ่มความจำ ความคิดอ่าน และการทำงานของสมอง ➢ โคเอ็นไซม์ คิวเทน อาจมีประโยชน์ในโรคทางสมอง เช่น โรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ หรือโรคความจำเสื่อม (อัลไซเมอร์) ➢ มะรุม ช่วยลดอาการสมองเสื่อม (อัลไซเมอร์) ➢ แมกนีเซียม มีส่วนช่วยในการทำงานตามปกติของระบบประสาทและการควบคุมสารสื่อประสาทในสมอง ➢ วิตามินเค 2 ส่งเสริมการสร้าง และสังเคราะห์ ปกติของกระดูกไม่เอื้อลิ้น จึงบรรเทาการเกิด ปลายประสาทอักเสบ
เสริมสมรรถภาพทางเพศ (หญิง)	✓ กระเทียม ✓ กวาวเครือขาว ✓ ทับทิม ✓ ว่านชักมดลูก ✓ ถั่งเช่า ✓ สมุนไพรจากสมุนไพรฤทธิ์เย็น, เย็นกลาง, ร้อน, อุณหภูมิ ✓ สารสกัดจากเมล็ดแฟลกซ์ 	❖ ผู้ที่ต้องการรับประทานกวาวเครือขาวจะต้องได้รับการตรวจภายใน ตรวจเต้านม และการทำงานของตับก่อนว่าปกติ จึงจะรับประทานได้ เพราะถ้ามี น้ำเหลือง ซีสต์ที่เต้านม รังไข่ มดลูก อาจจะทำให้โตเร็วกว่าเดิมจนต้องรักษาเร่งด่วน ❖ กระเทียม ห้ามรับประทานในผู้ที่เกล็ดเลือดต่ำ เลือดออกง่าย หรือมีประวัติเส้นเลือดแตกในสมอง หรือผู้ที่รับประทานยาแอสไพริน ยาดันเกล็ดเลือด ยาด้านการแข็งตัวของเลือด ยาละลายลิ่มเลือด ❖ กระเทียม ยังห้ามรับประทานในผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ เพราะมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน	➢ กวาวเครือขาว มีกลไกทำงานคล้ายเอสโตรเจน ส่วนว่านชักมดลูก ช่วยเสริมการทำงานของเอสโตรเจน ทั้งคู่ควรรับประทานเหมือนยาคุมกำเนิด คือมีระยะพักในช่วงมีประจำเดือน หรือ 20 วัน เว้น 8 วัน โดยประมาณ ➢ การมีบุตรยากมีหลายสาเหตุ และต้องได้รับการตรวจจากแพทย์เสมอ อาหารสุขภาพไม่มีผลช่วยเรื่องการมีบุตรยาก ➢ ถั่งเช่า มีงานวิจัยว่า เพิ่มสมรรถภาพเพศหญิง ➢ สารสกัดจากเมล็ดแฟลกซ์ บรรเทาอาการจากการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน และอาการวัยทอง ช่วยให้ช่องคลอดมีความชุ่มชื้น ลดอาการแสบแห้งของช่องคลอด

หมวดที่ 1 โรคหรือภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรคหรือภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะนำ	เรื่องที่ต้องทราบและข้อควรระวัง	หมายเหตุ หลักการ และเหตุผล
โรคอัมพาต อัมพฤกษ์ สมองเสื่อม อัลไซเมอร์ และโรคพาร์กินสัน	✓ โคสีน และวิตามิน บี ✓ วิตามินรวมและแร่ธาตุ ✓ แอสตาแซนธิน ✓ ใบบัวบก ✓ โพลีโคซานอล ✓ ขมิ้นชัน ✓ เอลแอลเอ (กรดอัลฟา-ไลโนเลนิก) ✓ เอช เอ็ม บี ✓ วิตามินเค 2	✖ โรคนี้อาจจะเกิดจากเส้นเลือดในสมองแตก หรือเส้นเลือดในสมองตีบ และได้รับยาต้านการแข็งตัวของเกล็ดเลือด จึงต้องระวัง เหมือนผู้ที่ได้รับยาต้านการแข็งตัวของเกล็ดเลือด ✖ วิตามินเค 2 ควรระวังในผู้ที่ใช้ยาต้านการแข็งตัวของเลือด เนื่องจากวิตามินเค 2 อาจไปลดประสิทธิภาพของยาได้	➤ วิตามินบี และ วิตามินอีกหลายชนิด ช่วยในการทำงานของสมองและระบบประสาท ➤ แอสตาแซนธิน มีงานวิจัยเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ที่มีประสิทธิภาพสูงสุด ➤ พรมมิ (บาโคพา มอนินเอร์) มีสาร bacoside เป็นสารที่ออกฤทธิ์เสริมการเรียนรู้และจดจำ ช่วยบำรุงสมองในผู้สูงอายุทั่วไป หรือในผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม โรคพาร์กินสัน อัมพาต อัมพฤกษ์ ที่พ้นระยะอันตรายแล้วคือ เกิน 3 อาทิตย์ ➤ วิตามินเค 2 ป้องกันเซลล์สมองจากสารอนุมูลอิสระ สารพิษต่างๆ ที่มาทำลายเซลล์ประสาท จึงลดความเสี่ยงในการเกิดโรคอัลไซเมอร์
ภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย (สูญเสียมวลกล้ามเนื้อและความแข็งแรง)	✓ โปรตีนพืชจากถั่วเหลืองและถั่วลิ้นเตา ✓ โปรตีนที่มีแคลอรีต่ำ ✓ โปรตีนรวมครบถ้วนจากถั่วเหลืองและนม ✓ เวย์โปรตีนเข้มข้นผสมคอลลาเจนจากปลาทะเลผสมโยเกิร์ต น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนล่า น้ำมันรำข้าว ✓ ผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหาร (มีโปรตีนสูง) ✓ เอช เอ็ม บี ✓ โลโบโซมอล วิตามินดี 3	✖ การรับประทานโปรตีนสูงควรระวังในผู้ป่วยโรคไต ✖ โปรตีนที่มีส่วนผสมจากถั่วเหลืองห้ามรับประทานในผู้ที่แพ้ถั่วเหลือง	➤ อายุที่มากขึ้น ร่างกายสูญเสียมวลกล้ามเนื้อมากขึ้น รวมทั้ง การรับประทานโปรตีนไม่เพียงพอ การทำกิจกรรมน้อย ไม่ขยับร่างกาย และภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง ก็เป็นสาเหตุของภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อยเช่นกัน ซึ่งส่งผลต่อความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ เสี่ยงต่อการล้มตกล้ม และเพิ่มโอกาสในการเสียชีวิตได้มากขึ้น ➤ การรับประทานโปรตีนสูงและรับประทานอย่างเพียงพอ ช่วยเสริมสร้างมวลกล้ามเนื้อและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ➤ เอช เอ็ม บี มีงานวิจัยว่าช่วยลดการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อและกระตุ้นการสังเคราะห์โปรตีน จึงมีประโยชน์มากในผู้ที่เสี่ยงสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ ➤ วิตามินดี 3 มีส่วนช่วยให้กล้ามเนื้อทำงานได้ตามปกติ ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุ และมีส่วนช่วยในการดูดซึมได้ตามปกติของแคลเซียมและฟอสฟอรัส, ช่วยให้ระดับแคลเซียมในเลือดปกติ, ช่วยคงสภาพปกติของกระดูกและฟัน, ช่วยให้กล้ามเนื้อทำงานปกติ และช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ตามปกติ

หมวดที่ 1 โรคหรือภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรคหรือภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะนำ	เรื่องที่ต้องทราบและข้อควรระวัง	หมายเหตุ หลักการ และเหตุผล
อ่อนเพลียไม่มีแรง (ที่ได้รับการตรวจร่างกายแล้วไม่พบว่า มีโรคใดๆ)	✓ โสม ✓ วิตามินรวมและแร่ธาตุ ✓ โคเลีน และวิตามิน บี ✓ ทับทิม ✓ สาหร่ายสไปรูลิน่า ✓ แคลเซียม ✓ โปรตีนจากถั่วเหลือง ✓ แอล-อาร์จินีน ✓ ถั่งเช่า ✓ สมุนไพรจากสมุนไพรฤทธิ์เย็น, เย็นกลาง, ร้อน, อุณหภูมิ ✓ กรดโฟลิก ✓ โลโบโซมอล ธาตุเหล็ก	☞ อาการอ่อนเพลียไม่มีแรงต้องได้รับการตรวจจากแพทย์ก่อนเสมอ เพราะเป็นอาการของโรคได้หลายชนิดถ้าตรวจแล้วเป็นปกติ ไม่พบว่าป่วยเป็นโรคอะไรจึงอาจลองทานอาหารเสริม ☞ โสม ห้ามรับประทานในผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ เพราะมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ☞ ธาตุเหล็ก/โอบิโซมอลธาตุเหล็ก ห้ามในผู้ที่ เป็นโรคธาลัสซีเมียชนิดที่ต้องให้เลือด เนื่องจากอาจได้รับธาตุเหล็กจากการถ่ายเลือด และมักมีภาวะเหล็กเกินในร่างกาย ซึ่งเกิดจากการที่ร่างกายไม่สามารถกำจัดธาตุเหล็กส่วนเกินออกไปได้เอง สำหรับผู้ที่เป็นพาหะธาลัสซีเมีย และผู้ที่เป็นโรคธาลัสซีเมีย แต่ไม่ได้รับเลือด ควรปรึกษาแพทย์ ก่อนรับประทาน	➢ วิตามิน มีประโยชน์บำรุงโดยรวม นิยมให้เสมออย่างปลอดภัยในผู้ป่วยที่อ่อนเพลียไม่มีแรง เพราะการขาดวิตามิน และเกลือแร่บางชนิด มีผลทำให้มีอาการเช่นนี้ได้ ➢ ถั่งเช่า เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เพิ่มพลังงานในเซลล์ เป็นยาอายุวัฒนะ ➢ สมุนไพรจากสมุนไพรฤทธิ์เย็น, เย็นกลาง, ร้อน, อุณหภูมิ ช่วยปรับสมดุลร่างกาย บำรุงร่างกายและสุขภาพให้แข็งแรง มีประโยชน์ในโรคเรื้อรังต่างๆ
โรคเอดส์	✓ ขมิ้น ✓ พืชควา ✓ ใบบัวบก ✓ เห็ดหลินจือ ✓ สาหร่ายสไปรูลิน่า ✓ กระชาย	☞ ห้ามรับประทาน กระเทียม เพราะกระเทียมอาจจะรบกวนระดับยารักษาโรคเอดส์	➢ ขมิ้น พืชควา ใบบัวบก เห็ดหลินจือ สาหร่ายสไปรูลิน่า เรสเวอราทอล, กระชาย มีงานวิจัยว่าช่วยทำลาย เชื้อ HIV ผู้ป่วยโรคเอดส์ ที่มีอาการป่วยใดๆ เพิ่มขึ้น เช่น ปวดศีรษะ ท้องเสีย มีผื่น ไข้ ไอ ต้องรีบตรวจรักษาด้วยแพทย์ด่วน ก่อนเสมอ เพราะอาจจะติดเชื้อแทรกซ้อน



หมวดที่ 1 โรครื้อภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรครื้อภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะนำ	เรื่องที่เกี่ยวข้องและข้อควรระวัง
โรคมะเร็ง	✓ สารสกัดจากชาเขียว อีจีซีจี ✓ ขมิ้นชัน ✓ ถั่งเช่า ✓ เห็ดหลินจือ ✓ สารสกัดจากเมล็ดองุ่น ✓ กระเทียม ✓ ทับทิม ✓ ใบบัวบก ✓ ว่านชักมดลูก ✓ วิตามินรวมและแร่ธาตุ ✓ เจียวกู่หลาน ✓ พลูคาว ✓ โสม ✓ แอสตาแซนธิน ✓ ชิง ✓ สมุนไพรรวมจากสมุนไพรฤทธิ์เย็น, เย็นกลาง, ร้อน, อุณหภูมิ ✓ เบต้า-กลูแคน ✓ ซิตรัสไบโอฟลาโวนอยด์ ✓ สารสกัดจากเห็ดหลินจือ, เห็ดชานอู๋, เห็ดไมตาเกะ, เห็ดโสม ✓ อะเซโรลาเชอร์รี่ ✓ เรสเวอราทรอล (สารสกัดจากเปลือกองุ่นแดง) ✓ งาดำ ✓ โคลโคพีน ✓ กระชาย ✓ น้ำมันปลา ✓ โพลีโคซานอล และโอเมก้า 3 จากพืช ✓ น้ำมันเมล็ดแฟลกซ์ ✓ มิกซ์ แคโรทีนอยด์ ✓ วิตามินซี ✓ เอลแอลเอ (กรดอัลฟา-ไลโนเลนิก) ✓ วิตามินบี 3	✗ กระชาย ยับยั้งเซลล์มะเร็งคอจาก Nasopharyngeal squamous cell carcinoma : HK1 cell line มะเร็งถุงน้ำดี และท่อน้ำดี Cholangiocarcinoma RMCCA-1 cell line มะเร็งลำไส้ใหญ่ Colorectal adenocarcinoma : HT-29 cell, Colon cancer : HCT116 cell line มะเร็งเต้านม Ductal carcinoma : T47D cell line ✗ กระเทียม ยับยั้งมะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปากมดลูก มะเร็งตับ มะเร็งจุกและคอ มะเร็งสมอง มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งเม็ดโลหิตขาว มะเร็งปอด มะเร็งเต้านม ทำลายเซลล์มะเร็งรังไข่ มะเร็งไทรอยด์ ชนิด Anaplastic thyroid carcinoma และ Human papillary-thyroid-carcinoma มะเร็งไต (Kidney carcinoma) มะเร็งตับอ่อน มะเร็งผิวหนัง 2 ชนิดคือ Human melanoma และ Basal cell carcinoma ✗ ชิง มีสารสำคัญยับยั้งเซลล์มะเร็งของคนคือ มะเร็งตับ (Hepatocellular carcinoma (HCC)) มะเร็งตับอ่อน (Human pancreatic cancer) มะเร็งสมอง (Malignant meningiomas) มะเร็งกระดูก (Osteosarcoma cell) มะเร็งลำไส้ (Human colon cancer cells) มะเร็งต่อมลูกหมาก (Prostate cancer) มะเร็งปอด (Non small cell lung cancer) มะเร็งมดลูก (Endometrial cancer) มะเร็งเต้านม (Breast cancer) มะเร็งปากมดลูก (Cervical cancer cells) มะเร็งเม็ดเลือดขาว (Acute promyelocytic leukemia) มะเร็งผิวหนัง (Human epidermoid carcinoma) มะเร็งปาก (Oral squamous cell carcinoma) มะเร็งรังไข่ มะเร็งท่อน้ำดี และถุงน้ำดี (Cholangiocarcinoma) และมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ ✗ ขมิ้นชัน มีฤทธิ์ยับยั้งและทำลายเซลล์มะเร็งของมนุษย์ได้หลายชนิด เช่น เซลล์มะเร็งตับ มะเร็งตับอ่อน เซลล์มะเร็งเม็ดโลหิตขาว (T cell Leukemia) เซลล์มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ (Bladder cancer cell) เซลล์มะเร็งปอด ชนิด (Non small cell lung carcinoma) เซลล์มะเร็งเต้านม เซลล์มะเร็งรังไข่ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งผิวหนัง (Malignant melanoma) มะเร็งสมอง มะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งหู คอ จมูก มะเร็งไต (Renal cell carcinoma) มะเร็งไทรอยด์ (Human papillary thyroid carcinoma) มะเร็งของลิ้นชนิด Squamous Cell Carcinoma มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งท่อน้ำดี และถุงน้ำดี (Cholangiocarcinoma (CCA)) นอกจากนี้ มีสารสำคัญยับยั้งเนื้องอกมดลูก (Leiomyoma) ของคน รวมทั้งเชื้อหูด HPV ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งของปากมดลูกได้ ✗ งาดำ สารเซซามินในงาดำ มีฤทธิ์ยับยั้งและทำลายเซลล์ มะเร็งของมนุษย์ได้หลายชนิด เช่น เซลล์มะเร็งตับ เซลล์มะเร็งลำไส้ใหญ่ เซลล์มะเร็งเม็ดโลหิตขาว (Human lymphoid leukemia Molt 4B cells) เซลล์มะเร็งปอด ชนิด Non small cell lung carcinoma เซลล์มะเร็งเต้านม เซลล์มะเร็งปากมดลูก และเซลล์มะเร็งไทรอยด์

หมวดที่ 1 โรครีหรือภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรครีหรือภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะนำ	เรื่องที่ต้องทราบและข้อควรระวัง
		๘ เจียวกู่หลาน ยับยั้งและทำลาย เซลล์มะเร็งของคน คือ มะเร็งตับ มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งลิ้น มะเร็งไต (Renal cell carcinoma) มะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งผิวหนัง (Malignant melanoma) มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งเม็ดเลือดขาว ชนิด Acute promyelocytic leukemia และอาจช่วยทำลาย มะเร็งปากมดลูก ๘ สารสกัดชาเขียว มีสารสำคัญยับยั้งเซลล์มะเร็งของคนคือ มะเร็งปาก มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด (รวมสายพันธุ์ที่ต่อต้านการให้คีโมอีกด้วย) มะเร็งลำไส้ มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งตับ มะเร็งถุงน้ำดี มะเร็งกระดุก มะเร็งตับอ่อน มะเร็งปากมดลูก มะเร็งมดลูกและรังไข่ มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งสมอง ๘ ถั่งเช่า สามารถยับยั้งการแบ่งตัว และทำให้เซลล์มะเร็งตายได้หลายชนิดได้แก่ มะเร็งเต้านม มะเร็งผิวหนัง (Melanoma) มะเร็งลำไส้ มะเร็งปอด ทั้งชนิด Adenocarcinoma และ Non small cell carcinoma มะเร็งเม็ดเลือดขาว ทัวไป และ CML Chronic myeloid leukemia มะเร็งตับ มะเร็งถุงน้ำดี มะเร็งไต มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งสมอง (Neuroblastoma) มะเร็งปาก (Human oral squamous cancer cell line) มะเร็งไทรอยด์ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งตับอ่อน (Human pancreatic cancer) มะเร็งปากมดลูก ยับยั้งการแพร่กระจาย ของมะเร็งรังไข่ ๘ ทับทิม สารสำคัญในทับทิม Ellagic acid สามารถยับยั้งการแบ่งตัวของเซลล์ มะเร็งเม็ดเลือดขาว ชนิด Acute promyelocytic leukemia และช่วยทำลายเซลล์ มะเร็งปากมดลูก มะเร็งกระเพาะอาหาร (Gastric adenocarcinoma) มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ มะเร็งผิวหนัง (Malignant melanoma) ๘ ใบบัวบก ยับยั้งมะเร็งลำไส้ใหญ่ ๘ เบต้า-กลูแคน, ซิตรีสโบโอพลาไวโนอยด์, สารสกัดจากเห็ดหลินจือ, เห็ดยามานูชิตาเกะ, เห็ดไมตาเกะ, วิตามินซี ช่วยปรับสมดุลการทำงานของภูมิคุ้มกันในร่างกาย ด้านการติดเชื้อ ลดการอักเสบ ๘ พลูคาว ยับยั้งและ ทำลายเซลล์มะเร็งปอด มะเร็งรังไข่ มะเร็งสมอง มะเร็งลำไส้ มะเร็งเม็ดโลหิตขาว และมะเร็งต่อมน้ำเหลือง ๘ น้ำมันเมล็ดแฟล็กซ์ ยับยั้งการเจริญของมะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเต้านม เนื้องอกเต้านม และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของยาด้านมะเร็ง ๘ มิทซ์ แครทีนอยด์ ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่, มะเร็งทวารหนัก, มะเร็งปากมดลูก, มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก, มะเร็งมดลูก, มะเร็งรังไข่, มะเร็งเต้านม, มะเร็งปอด และมะเร็งตับ ๘ เรสเวอราทอล (สารสกัดจากเปลือกองุ่นแดง) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์และช่วยให้เซลล์ทำงานได้อย่างปกติ



หมวดที่ 1 โรคหรือภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรคหรือภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะนำ	เรื่องที่ต้องทราบและข้อควรระวัง
		❖ โลเคทิน สารสำคัญในมะเขือเทศ ลดอุบัติการณ์การเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก ลดการเติบโตของโรคต่อมลูกหมากโต ลดความเสี่ยงของมะเร็งปอด มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งหลอดอาหาร และมะเร็งรังไข่ ยับยั้งการเจริญเติบโต มะเร็งลำไส้ และทำลายเซลล์มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งหลอดจุก (Human head and neck squamous cell carcinoma) มะเร็งรังไข่ มะเร็งเต้านม มะเร็งปาก (Oral Squamous Cell Carcinoma) มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งตับอ่อน ❖ วุ้นขี้มดลูก ยับยั้งมะเร็งปากมดลูก มะเร็งตับ มะเร็งเต้านม ❖ วิตามิน มีประโยชน์บำรุงโดยรวม นิยมให้เสมอ และจำเป็นในผู้ป่วยโรคมะเร็ง ❖ วิตามินซี ช่วยลดอุบัติการณ์การเกิดมะเร็งในช่องปาก มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ และมะเร็งปอด ❖ วิตามินบี 3 มีงานวิจัยในกลุ่มคนที่มีความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งผิวหนังสูง พบว่าการเสริมวิตามินบี 3 ช่วยลดอัตราการเป็นมะเร็งผิวหนังชนิด Squamous-cell และ Basal-cell ซึ่งเป็นมะเร็งผิวหนังที่เกิดจากการโดนแดดบ่อยๆ ❖ น้ำมันพรวมจากสมุนไพรฤทธิ์เย็น, เย็นกลาง, ร้อน, อุณหภูมิ ช่วยปรับสมดุลร่างกาย บำรุงร่างกายและสุขภาพให้แข็งแรง มีประโยชน์ในโรคเรื้อรังต่างๆ ❖ โลม ยับยั้งเซลล์มะเร็งเต้านม มะเร็งตับ มะเร็งปอด มะเร็งเม็ดโลหิตขาว (U937 Human monocytic leukemia cells) มะเร็งลำไส้ มะเร็งปากมดลูก มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปาก (Oral Cancer Cells) มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งผิวหนัง (Malignant melanoma) ❖ เท็ดลินจือ มีงานวิจัยใช้ร่วมรักษามะเร็งได้หลายชนิด และยับยั้งเซลล์มะเร็งเม็ดโลหิตขาว มะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปากมดลูก มะเร็งรังไข่ มะเร็งลิ้น มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งตับอ่อน มะเร็งกระดูก ทำลายมะเร็งสมอง (Glioblastoma) และยับยั้งการเติบโตมะเร็งสมอง ชนิด Anaplastic meningioma ได้ จะห้ามรับประทาน ถ้ากรณีมีตับอักเสบร่วมด้วยหรือมีเลือดออกง่าย หรือรับประทานยาต้านการแข็งตัวของเลือด หรือยาต้านเกล็ดเลือด ❖ สารสกัดจากเมล็ดองุ่น ยับยั้ง มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งเต้านม มะเร็งช่องปาก มะเร็งปอด มะเร็งเม็ดโลหิตขาว (AML) มะเร็งผิวหนัง มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งสมอง มะเร็งปาก (Oral squamous cell carcinoma) มะเร็งรังไข่ มะเร็งปากมดลูก มะเร็งตับอ่อน มะเร็งตับ และลดอุบัติการณ์มะเร็งรังไข่ ❖ น้ำมันปลาโอเมก้า 3 อีพีเอ และดีเอชเอ (n-3 PUFA, EPA and DHA) สามารถทำลายเซลล์มะเร็งของคนได้หลายชนิด ได้แก่ มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งตับ มะเร็งตับอ่อน มะเร็งท่อน้ำดี มะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งปอด (Non small cell Lung Cancer, Adenocarcinoma, Squamous cell carcinoma) มะเร็งผิวหนัง สองชนิด คือ Squamous cell carcinoma

หมวดที่ 1 โรครีหรือภาวะต่างๆ ที่สามารถแนะนำอาหารสุขภาพได้

โรครีหรือภาวะต่าง ๆ	อาหารสุขภาพที่อาจแนะ	เรื่องที่ต้องทราบและข้อควรระวัง
		(SCC) และ Melanoma มะเร็งเม็ดเลือดขาว (AML) และการศึกษาพบว่า ในผู้ที่บริโภคโอเมก้าสาม อีฟโอ และดีเอชเอ สามารถลดอุบัติการณ์เกิดมะเร็งลำไส้ มะเร็งตับอ่อน และมะเร็งมดลูกได้ ❖ โพลีโคซานอล และโอเมก้า 3 จากพืช ยับยั้งการเจริญเติบโตของมะเร็งหลายชนิด เช่น มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งตับ มะเร็งถุงน้ำดี และท่อน้ำดี มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปากมดลูก มะเร็งผิวหนัง มะเร็งเม็ดเลือดขาว และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของยาต้านมะเร็ง ❖ เอแอลเอ (กรดอัลฟ่า-ไลโนเลนิก) มีงานวิจัยว่าช่วยยับยั้งการเจริญของมะเร็งเต้านม ชนิด MCF-7, BT-474, MDA-MB-231 และ MDA-MB-468 I ยับยั้งการแพร่กระจายของมะเร็งชนิด OS-RC-2 I ยับยั้งการแพร่กระจาย การยึดเกาะ การย้ายที่ และการก่อตัวใหม่ของมะเร็งหลอดอาหารชนิด OE19 และ OE33 I ยับยั้งการแพร่กระจาย การยึดเกาะ และการลุกลามของมะเร็งลำไส้ชนิด HT29, HCT116 ในคน และชนิด MCA38 ในหนู I ยับยั้งการย้ายที่และสร้างหลอดเลือดใหม่ของมะเร็งปากมดลูก ❖ แอลตาแซนธิน มีงานวิจัยว่าทำลาย มะเร็งลำไส้ ชนิด HCT-116 colon cancer cells มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งตับ มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด (Non small cell Lung Cancer) มะเร็งผิวหนัง ชนิด Melanoma และมะเร็งสมอง ชนิด Neuroblastoma ข้อห้าม และข้อควรระวัง ❖ ช่วงให้คีโม รักษามะเร็ง หรือกำลังได้รับการฉายแสง เป็นช่วงที่ตับต้องทำงานหนัก จะอักเสบได้ง่าย จึงยังไม่แนะนำสมุนไพร ควรให้หลังได้คีโมหรือหลังฉายแสงไปแล้วอย่างน้อย 7 วัน ❖ ควรพิจารณา ความแข็งแรงของตับและไตด้วยเสมอ ถ้าวัดหรือไตไม่ดี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน ❖ เห็ดหลินจือ กระเทียม น้ำโกจิ เจียวกู่หลาน พลูคาว โสม ห้ามรับประทานในผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ เพราะมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ❖ โรคตับแข็ง และโรคตับที่มีการอักเสบมาก โดยดูจากการเจาะเลือดดูการทำงานของตับพบว่า ค่า SGOT SGPT สูงกว่า 40 IU จะห้ามรับประทานสมุนไพรทุกชนิด ❖ กระเทียม เห็ดหลินจือ โสม เจียวกู่หลาน สารสกัดจากชาเขียว อีจีซีจี โคลฟีน กระชา ห้ามรับประทานในผู้ที่เกล็ดเลือดต่ำ เลือดออกง่าย หรือมีประวัติเส้นเลือดแตกในสมอง หรือผู้ที่รับประทานยาแอสไพริน หรือยาต้านการแข็งตัวของเกล็ดเลือด ยาต้านการแข็งตัวของเลือด และยาละลายลิ่มเลือด เพราะอาจจะส่งเสริมทำให้เลือดหยุดได้ยากเวลามีบาดแผล หรือเลือดออกตามอวัยวะต่างๆ ได้ ❖ ขมิ้นชัน ส่งเสริมการขับน้ำดีจึงมีข้อห้ามในผู้ป่วยโรคนี้ในถุงน้ำดี



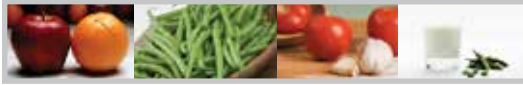
เมื่อเลือกจะรับประทานอาหารสุขภาพชนิดใด ให้ตามไปดูว่าไม่มีข้อห้าม ในตารางหมวดที่ 2 ด้วยเสมอ
จึงจะรับประทานได้ ถ้ามีข้อห้ามจะรับประทานไม่ได้

ตาราง หมวดที่ 2

ข้อมูลเชิงลึกแต่ละชนิดของ อาหารสุขภาพ สมุนไพร
คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

ตาราง หมวดที่ 2

ข้อมูลเชิงลึกแต่ละชนิดของ อาหารสุขภาพ สมุนไพร คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม



สิ่งที่น่ารู้ ในเบื้องต้น

อาหารสุขภาพ ควรจะรับประทานเวลาไหนจึงจะได้ผลดีที่สุด

- โดยทั่วไป การรับประทานอาหารสุขภาพ จะรับประทานก่อนอาหารหรือหลังอาหารก็ได้ แต่มักจะแนะนำให้รับประทานหลังอาหาร แม้ว่าการรับประทานก่อนอาหารจะดูดซึมได้เร็วกว่า แต่อาจมีอาการคลื่นไส้ ไซ้ท้องได้ง่ายในบางคน โดยปกติจึงแนะนำให้รับประทานหลังอาหารมื้อใดก็ได้เพียงมื้อเดียวจะรวมกันหมดก็ได้ แต่ถ้าดูแล้วมีปริมาณมากไป ในมื้อเดียว ก็แบ่งเป็นรับประทานหลังอาหารเช้า หรือกลางวัน หรือเย็นได้ด้วย ทั้งนี้ไม่นับอาหารสุขภาพบางชนิด และสูตรลดน้ำหนัก ซึ่งมีกรรมวิธีเฉพาะในแต่ละมื้อ
- สารสกัดจากชาเขียวและน้ำมันดอกคำฝอย ถ้าต้องการลดน้ำหนักให้รับประทานก่อนนอน หรือหลังอาหารเย็น แต่ถ้าไม่ต้องการลดน้ำหนักให้รับประทานหลังอาหารเช้า
- ไฟโตสเตอรอล กลูโคแมนแนน สารสกัดจากถั่วขาว
แนะนำให้รับประทานพร้อมอาหารมื้อที่รับประทานอาหารมาก เพื่อจะได้ลดการดูดซึมสารอาหารที่ต้องการ

อาการแพ้ อาการไม่พึงประสงค์ หรือผลข้างเคียง

- อาการแพ้ จะต้องเลิกทานเสมอ เพราะร่างกายจะปรับตัวไม่ได้ จึงต้องเลิกเท่านั้น แต่ผลข้างเคียง บางครั้งจะปรับตัวได้ ถ้าปรับไม่ได้ จึงต้องเลิก
- โดยทั่วไป อาการแพ้ จะมีคลื่นไส้ อาเจียน หรือมีผื่นคันทั้งตัว ถ้ามั่นใจว่า อาการเหล่านี้ เป็นจากอาหารสุขภาพที่ท่านให้ถือว่าแพ้เลยจะรับประทานซ้ำไม่ได้ เพราะเมื่อแพ้แล้วได้รับสารนั้น จะทำให้อาการรุนแรงขึ้นได้เรื่อยๆ จนเป็นอันตราย
- ถ้ามีอาการอื่น ที่ไม่ใช่ผื่นคันหรือคลื่นไส้อาเจียน มักจะไม่ใช่อาการแพ้ อาจจะเป็นผลข้างเคียง หรืออาจจะเป็นสาเหตุอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกันเลย เช่น บ้างเคยเป็นหวัด หรือป่วยอย่างอื่น เป็นต้น
- ผลข้างเคียง อาจจะมีการปรับตัว แก้ไขได้ เช่น นอนไม่หลับ หรือ่วงนอน ก็ปรับเวลาทานอาหารสุขภาพใหม่ได้ ผู้ที่รับประทาน ถูหิน และซีแซนทีน บางรายจะมีอาการตาแฉะ (พบได้ประมาณ 5%) เมื่อหยุดทาน แล้วทานใหม่แต่น้อย จากนั้นจึงค่อยๆ เพิ่มปริมาณ อาการตาแฉะที่เป็นผลข้างเคียงก็มักจะหายไป แต่ถ้าไม่หาย หรือผลข้างเคียงที่เกิดคู่ออาการรุนแรงก็ให้เลิกรับประทานเสมอ ไม่ต้องไปลอง เช่น หน้ามืด ใจสั่น หอบหืด เจ็บหน้าอก หรือป่วยหนักจนต้องพบแพทย์ ให้เลิกเลย เพราะอาจจะมียาอันตรายถ้าไปทดลองทานซ้ำ
- เมื่อพบอาการอะไรที่ไม่แน่ใจว่าแพ้ หรือเป็นผลข้างเคียง จากอาหารสุขภาพหรือไม่ ควรลองหยุดสัก 7 วัน แล้วรับประทานใหม่ เว้นไว้แต่กรณีมีอาการข้างเคียง หรืออาการแพ้รุนแรงมากดังกล่าว ก็ให้เลิกรับประทานเลย ส่วนในกรณีที่ทานอาหารสุขภาพหลายชนิด ไม่ทราบว่าเป็นชนิดไหน แต่มีอาการไม่มาก แนะนำให้หยุดทานทั้งหมด และลองรับประทานใหม่ทีละชนิด โดยลองทานทีละน้อยๆ ก่อน เช่น วันละเม็ดเดียวสักสองสามวัน แล้วค่อยๆ เพิ่ม ถ้าไม่มีอาการข้างเคียง ก็ลองเพิ่มชนิดอื่นทีละตัว ถ้าอาการข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์กลับมาอีก แสดงว่าเป็นผลข้างเคียงที่ร่างกายปรับตัวแก้ไขไม่ได้จากอาหารสุขภาพตัวท้ายสุด ก็ให้หยุดทาน และไม่ควรทานซ้ำอีก

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจแนะนำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
กรดโฟลิก	- ช่วยป้องกันภาวะโลหิตจาง - ช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง - ช่วยป้องกันความผิดปกติของทารกในครรภ์	✓ ผู้ที่มีภาวะโลหิตจางทั่วไป หรือธาลัสซีเมีย ที่ต้องการเสริมโฟลิก ✓ ผู้หญิงที่เตรียมตัวตั้งครรภ์		
กระเทียม	- ลดไขมันในเลือด โคเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ มีงานวิจัยทั้งได้ผลและไม่ได้ผล แต่ไม่มีอันตราย - ลดการสร้างตะกอน plaque ในเลือด - โรคเส้นเลือดหัวใจอุดตัน - สารสำคัญในกระเทียม ยังยั้งและทำลายเซลล์มะเร็ง มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด มะเร็งตับ มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งจมูกและคอ (Human nasopharyngeal cell line) - มะเร็งสมอง (Human glioblastoma cell line neuroblastoma) - มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งเม็ดโลหิตขาว (human myeloid leukaemia) - มะเร็งปากมดลูก มะเร็งรังไข่ มะเร็งไทรอยด์ (ชนิด Anaplastic thyroid carcinoma และ Human papillary-thyroid-carcinoma) - มะเร็งไต (Kidney carcinoma) - มะเร็งตับอ่อน มะเร็งผิวหนัง 2 ชนิดคือ Human melanoma และ Basal cell carcinoma - เสริมสมรรถภาพทางเพศ ชายและหญิง - ยับยั้ง HIV	✓ ไขมันในเลือดสูง ✓ โรคมะเร็ง ✓ โรคเอดส์ ✓ มะเร็งเต้านม ✓ มะเร็งปอด ✓ มะเร็งตับ ✓ มะเร็งกระเพาะอาหาร ✓ มะเร็งหลอดอาหาร ✓ มะเร็งลำไส้ใหญ่ ✓ มะเร็งต่อมลูกหมาก ✓ มะเร็งจมูกและคอ (Human nasopharyngeal cell line) ✓ มะเร็งสมอง (Human glioblastoma cell line neuroblastoma) ✓ มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ ✓ มะเร็งเม็ดโลหิตขาว (Human myeloid leukaemia) ✓ มะเร็งปากมดลูก ✓ มะเร็งรังไข่ ✓ มะเร็งไทรอยด์ (ชนิด Anaplastic thyroid carcinoma และ Human papillary-thyroid-carcinoma) ✓ มะเร็งไต (Kidney carcinoma) ✓ มะเร็งตับอ่อน ✓ มะเร็งผิวหนัง 2 ชนิด คือ Human melanoma และ Basal cell carcinoma	✗ ห้ามรับประทานในผู้ที่เกล็ดเลือดต่ำ เลือดออกง่าย หรือมีประวัติเส้นเลือดแตกในสมอง หรือผู้ที่รับประทานยาแอสไพริน หรือยาต้านการแข็งตัวของเกล็ดเลือด ยาต้านการแข็งตัวของเลือด และยาละลายลิ่มเลือด เพราะอาจจะส่งผลทำให้เลือดหยุดได้ยาก เวลาที่มีบาดแผล หรือเลือดออกตามอวัยวะต่าง ๆ ได้ ✗ เป็นสมุนไพร จึงห้ามรับประทานในผู้ที่ตับอักเสบมาก คือมีค่าการทำงานของตับ เอนไซม์ SGOT SGPT มากกว่า 40 IU ✗ ผู้ที่ทาน ยาด้านไวรัสเอดส์ ชนิด Protease inhibitor ไม่ควรทานกระเทียม เพราะจะลดระดับ ยาด้านไวรัสในเลือดได้ ✗ ห้ามรับประทานในผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ เพราะมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน	➢ ควรรับประทานหลังอาหารเพราะบางคนระคายเคืองกระเพาะอาหารได้ 

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเฝ้า	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
กระชาย	➤ บำรุงร่างกาย ➤ ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ➤ ขับลม ➤ ด้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ➤ ด้านอักเสบ ด้านอนุมูลอิสระ ➤ ด้านไวรัส HIV-1 และไวรัส ➤ มือเท้าปาก ➤ ด้านแบคทีเรีย เชื้อรา อะมีบา และปรสิต ➤ ยับยั้งเซลล์มะเร็งเต้านม, มะเร็งลำไส้ใหญ่, มะเร็งต่อมลูกหมาก, มะเร็งปอด และโรคโลหิตจาง ➤ ลดการทำลายตับเมื่อได้รับสารพิษ	✓ บุคคลทั่วไป ✓ โรคกระเพาะ ✓ มะเร็งเต้านม ✓ มะเร็งลำไส้ใหญ่ ✓ มะเร็งต่อมลูกหมาก ✓ มะเร็งปอด ✓ โรคโลหิตจาง	✗ เป็นสมุนไพร จึงควรระวัง และควรปรึกษาแพทย์ในผู้ที่ตับอักเสบมาก คือมีค่าการทำงานของตับ เอนไซม์ SGOT SGPT มากกว่า 40 IU ✗ ควรระวัง และควรหลีกเลี่ยงในผู้ที่รับประทานยาละลายลิ่มเลือด ยาต้านการแข็งตัวของเลือด หรือเกล็ดเลือด และผู้ที่มียาโรคเกล็ดเลือดต่ำ ✗ ห้ามในเด็ก สตรีตั้งครรภ์ และสตรีที่กำลังให้นมบุตร	
กระชายดำ	➤ ช่วยเพิ่มระดับฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน เพิ่มความเข้มข้นของสเปิร์ม อัณฑะมีขนาดที่ใหญ่ขึ้น และมีเพศสัมพันธ์มากขึ้น ➤ ช่วยให้ขนาดขององคชาติในด้านความยาว และเส้นรอบวงเพิ่มขึ้น ทั้งขณะปกติ และขณะที่ยกตัว และยังช่วยทำให้แข็งตัวเร็วขึ้น เมื่อได้รับการกระตุ้นทางเพศ ➤ ช่วยให้สมรรถนะของร่างกายดีขึ้น	✓ ผู้ที่มีความกังวลใจเรื่องสมรรถภาพทางเพศ ✓ ผู้ที่มีความกังวลใจเรื่องฮอร์โมนเพศชาย ✓ ผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ✓ ผู้ที่ต้องการเติมเต็มความสุขให้ชีวิตคู่	✗ ไม่แนะนำในเด็ก สตรีมีครรภ์ สตรีให้นมบุตร รวมถึงผู้ป่วยในโรงพยาบาลที่อยู่ในการดูแลของแพทย์ ✗ ควรหลีกเลี่ยงในผู้ที่ตับอักเสบมาก คือมีค่าการทำงานของตับ เอนไซม์ SGOT SGPT มากกว่า 40 IU และสำหรับบุคคลทั่วไป ควรระมัดระวังในการใช้ในปริมาณที่มาก และติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ✗ ควรระวังในผู้ที่รับประทานยา Warfarin, ยาละลายลิ่มเลือดและยาต้านการแข็งตัวของเกล็ดเลือด เนื่องจากกระชายดำอาจมีผลต้านฤทธิ์ยาได้	

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเน่นำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
กลูตาไธโอน	➤ กลูตาไธโอน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ร่างกายสร้างขึ้นมาได้เอง ช่วยทำลายสารพิษในร่างกาย ลดการทำลายตับจากแอลกอฮอล์ และสารพิษหลายชนิด ➤ กลูตาไธโอน จะยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ Tyrosinase ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่มีบทบาทในการสังเคราะห์เม็ดสีเมลานิน ชนิดสีดำ Eumelanin ทำให้ร่างกายสังเคราะห์เม็ดสีเมลานินสีชมพูที่เรียกว่า ฟิโอมेलานิน (Pheomelanin) ซึ่งเป็นเมลานินชนิดที่พบมากในผิวของชาวตะวันตกทำให้ผิวดูขาวขึ้นและอมชมพู	✓ ผู้ที่ต้องการให้ผิวมีสีขาวขึ้น และอมชมพู	✗ ต้องทาครีมกันแดดด้วยเสมอ เพราะเมลานินสีดำ จะปกป้องแสงแดดได้ดีที่สุด แสงแดดทำให้ผิวอักเสบและดำได้ และตัวแสงแดดเองถือเป็นสารก่อมะเร็ง ถ้าทาครีมกันแดดจะปลอดภัยจากเรื่องนี้	➤ ไม่ควรรับประทานในเด็กเล็ก ควรอายุเกิน 15 ปีขึ้นไป
กลูโคแมนแนน	➤ โยอาหารจากธรรมชาติที่ละลายน้ำได้จากหัวบุก ➤ สามารถทอของขยายตัวและไม่ถูกดูดซึม ➤ ช่วยคุมน้ำหนัก และลดไขมันในเลือด ➤ ทานห่างจากยาทั่วๆ ไป 3 ชั่วโมง ➤ ในสูตรลดอาหารเร่งรัด ทาน 2 แคปซูลพร้อมโปรตีน เช้า-เย็น ➤ เนื่องจากดูดซึมน้ำมันจึงไม่ทานพร้อมน้ำมันปลา ลูทีน ซีแซนทีน น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันรำข้าวและน้ำมันจมูกข้าว น้ำมันมะพร้าว ไฟโตสเตอรอล โพลีโคซานอล และโอเมก้า 3 จากพืช เลซิติน น้ำมันมะกอกหรือผลิตภัณฑ์ที่มีอาหารสุขภาพดังกล่าวเป็นส่วนผสม	✓ ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก ✓ ผู้ที่ท้องผูกประจำ ควรรับประทานน้ำลูกพรุน หรือมะขามแขกร่วมด้วย ✓ ลดไขมันในเลือด	✗ ไม่ให้ทานพร้อมยาแผนปัจจุบัน เพราะอาจจะรบกวนการดูดซึมได้ ✗ ห้ามใช้ในผู้ป่วยเบาหวาน จะทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำเป็นอันตรายได้ ✗ การรับประทานก่อนอาหารทำให้คลื่นไส้ได้ ในบางราย การรับประทานหลังอาหารจะลดอาการนี้	➤ รับประทานมื้อกลางวันและเย็น ครั้งละ 1-2 เม็ด ก่อนหรือหลังอาหารก็ได้ อาจเพิ่มได้เล็กน้อย และควรทานอาหารให้น้อยลงในมือนั้น เพราะกลูโคแมนแนนจะพองในท้องเพิ่มด้วย ➤ ผู้ที่ท้องผูกประจำ ควรรับประทานน้ำลูกพรุนหรือมะขามแขกร่วมด้วย

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเฝ้า	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
กวาวเครือขาว	- สำหรับสตรีวัยหมดประจำเดือน - ลดอาการของการหมดประจำเดือน - บำรุงผิวพรรณ - ส่งเสริมความสวยงามในสตรี	✓ สตรีวัยหมดประจำเดือน ✓ ผู้ที่ต้องการฮอร์โมนเพื่อความสาว	✗ เด็กนักเรียนวัยเรียนที่มีวุฒิภาวะทางใจไม่มากพอ ✗ สตรีที่อายุเกิน 65 ปี ✗ ผู้มีโรคเนื้องอกที่มดลูก รังไข่ มีซิสต์หรือก้อนที่เต้านม ✗ ผู้ที่ปวดประจำเดือนหรือประจำเดือนผิดปกติ ✗ เป็นสมุนไพร จึงห้ามรับประทานในผู้ที่ติดอีกเสบมาก คือมีค่าการทำงานของตับ เอนไซม์ SGOT SGPT มากกว่า 40 IU	➢ กวาวเครือขาวออกฤทธิ์ได้คล้าย เอสโตรเจนของมนุษย์ ➢ รับประทาน 20 วัน เว้น 8 วัน ในช่วงมีประจำเดือน เหมือนยาคุมกำเนิด เพื่อให้คล้ายกับสภาวะระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน ในธรรมชาติ ➢ ต้องตรวจภายใน เต้านม และการทำงานของตับก่อนเสมอ ไม่เช่นนั้น อาจจะเป็นอันตรายได้ เพราะฮอร์โมนเอสโตรเจน อาจจะทำให้ซิสต์ที่เต้านม มดลูก และรังไข่โตเร็วได้ ➢ ไม่มีผลต่อซิสต์ที่อื่น เช่น ไต ผิวหนัง ไทรอยด์ เป็นต้น
กวาวเครือแดง	- บำรุงร่างกายและสุขภาพให้แข็งแรง - อายุวัฒนะ ส่งเสริมสมรรถภาพทางเพศ	✓ สำหรับบุรุษ ที่ต้องการอายุวัฒนะ หรือต้องการเสริมสมรรถภาพทางเพศ กรณีนี้อาจเพิ่ม โสม ทับทิม และแปะก๊วย	✗ โรคหัวใจขาดเลือด ✗ เป็นสมุนไพร จึงห้ามรับประทานในผู้ที่ติดอีกเสบมาก คือมีค่าการทำงานของตับ เอนไซม์ SGOT SGPT มากกว่า 40 IU	➢ การรับประทานตอนท้องว่าง จะออกฤทธิ์ในประมาณ 1-3 ชั่วโมง ถ้ารับประทานหลังอาหาร อาจจะออกฤทธิ์ใน 5-8 ชั่วโมง



หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเฝ้าระวัง	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
โกโก้	- อุดมด้วยคุณประโยชน์จากธีอาฟลาวีน (Theaflavin) อีจีซีจี (EGCG) เรสเวอราทรอล (Resveratrol) และโพรไซยานิดิน (Procyanidin) - ต้านอนุมูลอิสระไม่แพ้ น้ำชาไวน์แดง มีส่วนช่วยลดการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ - ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวาน - ช่วยป้องกันการอักเสบ หรือบาดเจ็บของระบบประสาท - ช่วยในเรื่องความจำ อารมณ์ - อาจจะช่วยปกป้องผิวจากรังสีอัลตราไวโอเลต - ทำให้รู้สึกอิ่ม	✓ ใช้ได้กับทุกคนทุกเพศ ทุกวัย ✓ ผู้สูงอายุ ✓ ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ✓ ผู้ป่วยเบาหวาน ✓ ผู้ป่วยโรคหัวใจ (ที่ไม่รับประทานยาด้านการแข็งตัวของเลือด หรือเกล็ดเลือด)	✗ ผู้ที่รับประทานยาด้านการแข็งตัวของเลือด หรือเกล็ดเลือด ✗ สตรีมีครรภ์สามเดือนแรก	➢ โกโก้ คือองค์ประกอบหลักของช็อกโกแลตที่รับประทานกันทั่วไปทั่วโลก มีผลต่อเกล็ดเลือดเพียงเล็กน้อย รับประทานได้อย่างปลอดภัยในคนปกติ ➢ แต่ควรห้ามในผู้ที่รับประทานยาด้านการแข็งตัวของเลือด หรือเกล็ดเลือด เพื่อความปลอดภัยสูงสุด 
ขิง	- เป็นทั้งพืชสมุนไพรและเครื่องเทศ มีสรรพคุณด้านการรักษาโรคได้ เช่น ช่วยในการขับลม แก้อท้องอืด จุกเสียดแน่นเฟ้อ - กระตุ้นการย่อยอาหารให้ดีขึ้น - บรรเทาอาการ คลื่นไส้ อาเจียน เมารถ - ช่วยลดน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวาน - ลดระดับไขมันในเลือด ทั้งโคเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ - ลดการปวดประจำเดือนได้ไม่แตกต่างจากรักษาอาการปวดประจำเดือนทั่วไป - ต้านการอักเสบ ของโรคข้อเสื่อม เข่าเสื่อม	✓ ใช้ได้กับทุกคนทุกเพศ ทุกวัย ✓ ผู้สูงอายุ ✓ ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ✓ ผู้ป่วยนอนกรน ✓ ผู้ป่วยเบาหวาน ✓ ผู้ป่วยไขมันในเลือดสูง ✓ สตรีปวดประจำเดือน ✓ สตรีหลังคลอด ✓ ผู้ป่วยข้อเสื่อม เข่าเสื่อม ข้อกระดูกสันหลังเสื่อม ✓ ผู้ป่วยโรคหัวใจ (ที่ไม่รับประทานยาด้านการแข็งตัวของเลือด หรือเกล็ดเลือด) ✓ ผู้ป่วยไมเกรน	✗ ผู้ที่รับประทานยาด้านการแข็งตัวของเลือด หรือเกล็ดเลือด ✗ สตรีมีครรภ์ ✗ ไม่ควรรับประทานในผู้ที่เป็โรคนี้ในถุงน้ำดี	

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณสมบัติ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเป็นอันตราย	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
ขิง (ต่อ)	- เพิ่มความจำ ความคิดอ่าน และการทำงานของสมอง - ลดการปวดกล้ามเนื้อในการออกกำลังกาย - ลดการติดเชื้อไวรัสในระบบทางเดินหายใจ - จับแก๊สและขับลม - อาจช่วยลดอาการนอนกรน - ผ่อนคลายความเครียด - อาจช่วยลดไมเกรน - อาจจะมีประโยชน์ในโรคสเก็ดเงิน - มีสารสำคัญที่ยังเซลล์มะเร็งของคนคือ มะเร็งตับ (Hepatocellular carcinoma (HCC)) มะเร็งตับอ่อน (Human pancreatic cancer) มะเร็งสมอง (Malignant meningiomas) มะเร็งกระดูก (Osteosarcoma cell) มะเร็งลำไส้ (Human colon cancer cells) มะเร็งต่อมลูกหมาก (Prostate cancer) มะเร็งปอด (Non small cell lung cancer) มะเร็งมดลูก (Endometrial cancer) มะเร็งเต้านม (Breast cancer) มะเร็งปากมดลูก (Cervical cancer cells) มะเร็งเม็ดเลือดขาว (Acute promyelocytic leukemia) มะเร็งผิวหนัง (Human epidermoid carcinoma) มะเร็งปาก (Oral squamous cell carcinoma) มะเร็งรังไข่ และถุงน้ำดี (Cholangiocarcinoma) และมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ	✓ มะเร็งตับ (Hepatocellular carcinoma (HCC)) ✓ มะเร็งตับอ่อน (Human pancreatic cancer) ✓ มะเร็งสมอง (Malignant meningiomas) ✓ มะเร็งกระดูก (Osteosarcoma cell) ✓ มะเร็งลำไส้ (Human colon cancer cells) ✓ มะเร็งต่อมลูกหมาก (Prostate cancer) ✓ มะเร็งปอด (Non small cell lung cancer) ✓ มะเร็งมดลูก (Endometrial cancer) ✓ มะเร็งเต้านม (Breast cancer) ✓ มะเร็งปากมดลูก (Cervical cancer cells) ✓ มะเร็งเม็ดเลือดขาว (Acute promyelocytic leukemia) ✓ มะเร็งผิวหนัง (Human epidermoid carcinoma) ✓ มะเร็งปาก (Oral squamous cell carcinoma) ✓ มะเร็งรังไข่ ✓ มะเร็งท่อน้ำดี และถุงน้ำดี (Cholangiocarcinoma) ✓ มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ		



หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจแนะนำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
ขมิ้นชัน	➤ บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด ➤ บรรเทาอาการปวด และ ปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของผู้ป่วยที่มีอาการข้อเข่าเสื่อม ➤ มีฤทธิ์ยับยั้งและทำลายเซลล์มะเร็งของมนุษย์ได้หลายชนิด เช่น เซลล์มะเร็งตับ มะเร็งตับอ่อน เซลล์มะเร็งเม็ดโลหิตขาว (T cell Leukemia) เซลล์มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ (Bladder cancer cell) เซลล์มะเร็งปอด ชนิด Non small cell lung carcinoma เซลล์มะเร็งเต้านม เซลล์มะเร็งรังไข่ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งผิวหนัง (Malignant melanoma) มะเร็งสมอง มะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งหูด คอ จมูก มะเร็งไต (Renal cell carcinoma) มะเร็งไทรอยด์ (Human papillary thyroid carcinoma) มะเร็งของลิ้นชนิด Squamous Cell Carcinoma มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งท่อน้ำดี และถุงน้ำดี Cholangiocarcinoma (CCA) ➤ ยับยั้งไวรัส HPV ซึ่งเป็นสาเหตุหลักและปัจจัยเสี่ยงของมะเร็งปากมดลูก ทำให้อาจจะนำมาใช้ในการป้องกันมะเร็งปากมดลูก	✓ พหะไวรัสตับอักเสบบี ที่ตับไม่อักเสบมาก คือ มีระดับเอนไซม์ การทำงานของตับปกติ ✓ ผู้ที่ดื่มสุรา ✓ ผู้มีประวัติครอบครัวเป็นมะเร็ง ✓ โรคธาลัสซีเมีย ✓ บำรุงผิวพรรณ ✓ โรคภูมิแพ้ ✓ โรคสะกดึก ✓ โรคข้อเข่าเสื่อม ✓ โรคตับแข็ง ✓ มะเร็งตับอ่อน ✓ มะเร็งเม็ดโลหิตขาว ✓ มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ ✓ มะเร็งปอด ✓ มะเร็งเต้านม ✓ มะเร็งรังไข่ ✓ มะเร็งมดลูก ✓ มะเร็งปากมดลูก ✓ มะเร็งต่อมลูกหมาก ✓ มะเร็งหลอดอาหาร ✓ มะเร็งลำไส้ใหญ่ ✓ มะเร็งผิวหนัง ✓ มะเร็งสมอง ✓ มะเร็งต่อมน้ำเหลือง ✓ มะเร็งหูด คอ จมูก ✓ มะเร็งไต (Renal cell carcinoma) ✓ มะเร็งไทรอยด์ (Human papillary thyroid carcinoma) ✓ มะเร็งของลิ้นชนิด Squamous Cell Carcinoma	✗ โรคหัวใจในถุงน้ำดี ✗ เด็กและสตรีมีครรภ์ ไม่ควรรับประทาน ✗ เป็นสมุนไพร จึงห้ามรับประทานในผู้ที่ตับอักเสบมาก คือมีค่าการทำงานของตับ เอนไซม์ SGOT SGPT มากกว่า 40 IU ✗ ควรระวังหรือหลีกเลี่ยงในผู้ที่รับประทานยาต้านการแข็งตัวของเลือด และเกล็ดเลือด	➤ มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง และเป็นสมุนไพรที่ปลอดภัยที่สุด ➤ ขมิ้นชัน ส่งเสริมการขับน้ำดี จึงมีข้อห้ามในผู้ป่วยโรคหัวใจในถุงน้ำดี

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณสมบัติ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเน้น	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
ขมิ้นชัน (ต่อ)	➤ ทำลายเซลล์เนื้องอกมดลูก Uterine myoma และมีงานวิจัยในผู้ป่วยประเทศไทย พบว่าลดขนาดเนื้องอกมดลูกในผู้ป่วยได้จริง ➤ มีฤทธิ์ต้านเชื้อต่างๆ ทั้งไวรัส แบคทีเรีย และเชื้อรา เช่น * ต้านเชื้อแบคทีเรีย <i>Helicobacter pylori</i> ซึ่งเป็นเชื้อที่ทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร * ต้านเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ ➤ มีฤทธิ์ต่อระบบภูมิคุ้มกันในผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบ ภูมิแพ้ (Allergic Rhinitis; AR) บรรเทาอาการจาม น้ำมูกไหล และคัดจมูก ทำให้หายใจสะดวกขึ้น ➤ ช่วยในการป้องกันโรค อัลไซเมอร์ และปกป้องเซลล์สมอง ➤ ช่วยลดไขมันในเลือดในผู้ป่วยเบาหวาน ➤ มีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคไขมันพอกตับที่ไม่ได้เกิดจากแอลกอฮอล์ ทำให้ค่าเอนไซม์ที่บ่งชี้ถึงความเสี่ยงของตับลดลง	✓ มะเร็งกระเพาะอาหาร ✓ มะเร็งท่อน้ำดี และถุงน้ำดี (Cholangiocarcinoma (CCA)) ✓ โรคไข้หวัดใหญ่ ✓ โรคไข้หวัดใหญ่ สายพันธุ์ เอ ✓ โรคกระเพาะอาหาร ✓ โรคจมูกอักเสบ ภูมิแพ้ ✓ ผู้ป่วยเบาหวาน ✓ ผู้ป่วยโรคไขมันพอกตับที่ไม่ได้เกิดจากแอลกอฮอล์		



หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจแนะนำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
คอลลาเจน	➤ คอลลาเจน เป็นโครงสร้างที่สำคัญของผิวหนัง ผิวหนังที่เสื่อมจากวัยมีรอยย่น เกิดจากปริมาณคอลลาเจนในผิวหนังลดลง ➤ ช่วยสร้างโปรตีนทุกชนิดในร่างกาย ทั้งกระดูกอ่อนของข้อ และสร้างเคอราตินของผม ➤ ช่วยบำรุงกระดูก ข้อ และผม	✓ ใช้ได้กับทุกคน ✓ ผู้สูงอายุ ✓ สตรีวัยทอง ✓ โรคข้อเข่าเสื่อม ✓ เพื่อการบำรุงผม ✓ นักกีฬา	✗ คอลลาเจน ทำจากปลาทะเล ไม่ควรรับประทานในผู้ที่แพ้อาหารทะเลหรือปลาทะเล ✗ เด็กเล็ก และสตรีมีครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์	➤ ควรรับประทานหลังอาหารเย็น จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ดีที่สุด
คอลลาเจน โบโอ แอคทีฟ เปปไทด์	➤ มีความจำเพาะต่อการสร้างคอลลาเจนที่ผิวได้ดี ➤ ช่วยเพิ่มปริมาณคอลลาเจนได้ขึ้นผิวหนัง ➤ ประสิทธิภาพในการลดเลือนริ้วรอย ช่วยให้ผิวชุ่มชื้นแข็งแรง สุขภาพดี	✓ ผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพผิวพรรณ ✓ ผู้รักสุขภาพทั่วไป ✓ ใช้ได้กับทุกคน	✗ คอลลาเจน ทำจากปลาทะเล ไม่ควรรับประทานในผู้ที่แพ้อาหารทะเลหรือปลาทะเล ✗ เด็กเล็ก และสตรีมีครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์	➤ รับประทานวันละ 5,000 มก. ติดต่อกัน 4-8 สัปดาห์
แคลเซียม	➤ เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง ➤ ป้องกันโรคกระดูกพรุน และ ความผิดปกติของกระดูก	✓ ควรแนะนำทุกคนที่ดื่มมน้อย ✓ ผู้ที่มีอาการตะคริวบ่อย เพราะมักเป็นอาการเตือนของการขาดแคลเซียม ✓ ผู้สูงอายุที่มีกระดูกและข้อเสื่อม	✗ ผู้ที่มีประวัติ หรือเป็นโรคนี้ในไต หรือทางเดินปัสสาวะ เพราะอาจเพิ่มการขับแคลเซียมในปัสสาวะ ทำให้เนื้อไตเร็วได้ในผู้ที่มีการขับแคลเซียมทางปัสสาวะมากเกินไป	➤ รับประทานได้ในเด็กโต (อายุมากกว่า 9 ปี ที่กลืนเม็ดยาได้ ไม่อันตรายจากการติดคอ) เพราะเข้าสู่ร่างกายเร็ว ความต้องการของแคลเซียมจะเป็น 1200 ม.ก. ต่อวัน สำหรับเด็กเล็ก อายุ 3-8 ปี แนะนำให้รับประทานแคลเซียมชนิดเม็ดเคี้ยว
โคลีนและวิตามิน บี	➤ มีโคลีน และวิตามินบี บำรุงสมอง และระบบประสาท ➤ ไม่รบกวนกับยาใดๆ ➤ โคลีน มีในนมมารดา มีความปลอดภัยและต้องการในทุกอายุ	✓ ใช้ได้กับทุกคนที่ต้องการบำรุงสมอง ✓ อัมพาต อัมพฤกษ์ ✓ โรคทางสมอง	✗ เด็กเล็กที่กินแคลซูลไม่ได้ เพราะจะติดคอ เป็นอันตรายได้	➤ โคลีน เป็นสารจำเป็นต้องกินทุกวัน ร่างกายสร้างเองไม่ได้ มีมากในตับ และไข่แดง ➤ วิตามินบี ช่วยโรคเหน็บชา และปากนกกระจอก

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจแนะนำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
โคเอนไซม์คิวเทน	➢ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงโรคหัวใจขาดเลือดหรือภาวะหัวใจล้มเหลวจากเลือดคั่ง ช่วยในการทำงานของเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ ➢ มีบทบาทสำคัญในการทำสารอนุมูลอิสระ และป้องกันการเสื่อมสภาพของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย ➢ ลดความถี่ในการปวดหัวไมเกรนในผู้ป่วยที่มีระดับโคเอนไซม์คิวเทน ในเลือดต่ำ ➢ อาจมีประโยชน์ในผู้ป่วยธาลัสซีเมียรุนแรง ➢ อาจมีประโยชน์ในโรคทางสมอง เช่น โรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ และโรคความจำเสื่อม (อัลไซเมอร์)	✓ โรคหัวใจ ✓ เบาหวาน ✓ ปวดหัวไมเกรน ✓ ธาลัสซีเมีย ✓ โรคสมองเสื่อมและความจำเสื่อม ✓ หอบหืด	✗ ห้ามรับประทานในผู้ที่รับประทานยาต้านการแข็งตัวของเลือด ยาละลายลิ่มเลือด หรือยาต้านเกล็ดเลือด หรือผู้ที่เกล็ดเลือดต่ำ หรือมีเลือดออกง่ายตามที่ต่างๆ หรือมีประวัติเส้นเลือดแตกในสมอง และผู้ป่วยโรคหัวใจที่ได้รับการทำบายพาส และบอลลูน หรือรับประทานยาด้านเกล็ดเลือดดังกล่าว	➢ โคเอนไซม์คิวเทนเป็นสารที่พบในร่างกายตามธรรมชาติ ร่างกายต้องใช้ โคเอนไซม์คิวเทนในการเจริญเติบโตของเซลล์ รวมถึงปกป้องเซลล์จากการถูกทำลาย อันเป็นสาเหตุนำไปสู่การเป็นโรคมะเร็ง 
งาดำ	➢ มีแคลเซียม และแร่ธาตุอื่นๆ เช่น เหล็ก แมกนีเซียม แมงกานีส และทองแดง ➢ มีสาร เซซามิน (Sesamin) ช่วยเพิ่มการสร้างมวลกระดูก ➢ ช่วยเมตาบอลิซึมไขมันและแอลกอฮอล์ในตับ ➢ ลดการทำลายตับจากสารพิษ ➢ ลดการอักเสบของข้อเสื่อม ➢ สารเซซามิน ในงาดำ มีฤทธิ์ยับยั้งและทำลายเซลล์มะเร็งของมนุษย์ได้หลายชนิด เช่น เซลล์มะเร็งตับ เซลล์มะเร็งลำไส้ใหญ่ เซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาว (human lymphoid leukemia Molt 4B cells) เซลล์มะเร็งปอดชนิด Non small cell lung carcinoma ✓ มะเร็งเต้านม ✓ มะเร็งปากมดลูก ✓ มะเร็งไทรอยด์	✓ โดยทั่วไปรับประทานได้ทุกคน ✓ มะเร็งตับ ✓ มะเร็งลำไส้ใหญ่ ✓ มะเร็งเม็ดเลือดขาว (Human lymphoid leukemia Molt 4B cells) ✓ มะเร็งปอด ชนิด Non small cell lung carcinoma	✗ ไม่ควรให้รับประทานในเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 3 ปี เพราะยังมีระบบการย่อยอาหารที่ไม่ดีนัก ✗ แบบแคปซูล รับประทานได้ในเด็กที่อายุเกิน 15 ปี 	➢ ในหนูทดลอง มีงานวิจัยว่า งาดำ ช่วยลด Total Cholesterol และ LDL-Cholesterol และเร่งการสลายแอลกอฮอล์ที่ตับได้ ➢ งานวิจัยในคน ทำในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง สามารถลดความดันโลหิตได้เล็กน้อย ประมาณ 2-3 มม.ปรอท จากระบาดวิทยาคลินิก มีประโยชน์ช่วยลดความเสี่ยงของโรคทางสมองและหัวใจ ➢ สารเซซามินในงาดำ มีงานวิจัยว่าลดการอักเสบของข้อเสื่อม OA osteoarthritis

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเเนะนำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
จมูกถั่วเหลือง	➤ จมูกถั่วเหลือง (Soy germ) ให้สารไอโซฟลาโวน ช่วยลดภาวะกระดูกบาง และเพิ่มความหนาแน่นของมวลกระดูกในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน และลดอุบัติการณ์เกิดโรคมะเร็งเต้านม	✓ ทุกคน ✓ ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน ✓ ผู้ชายที่รับประทานได้ เพราะจมูกถั่วเหลืองและไอโซฟลาโวนมีกลไกการต้านอนุมูลอิสระ และช่วยโรคหัวใจ		
เจียวถั่วหลาน	➤ ในคน ยับยั้งและทำลายมะเร็งตับ มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งลิ้น และอาจจะช่วยทำลายมะเร็งปากมดลูก ➤ เสริมภูมิคุ้มกันต้านทานในผู้ป่วยมะเร็ง ➤ มีประโยชน์ในโรคไขมันเกาะตับ ➤ ยับยั้งและทำลาย เซลล์มะเร็งของคน คือ มะเร็งตับ มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งลิ้น มะเร็งไต (Renal cell carcinoma) มะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งผิวหนัง (Malignant melanoma) มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิด Acute promyelocytic leukemia และอาจจะช่วยทำลาย มะเร็งปากมดลูก	✓ โรคมะเร็งตับ ✓ มะเร็งปอด ✓ มะเร็งลำไส้ใหญ่ ✓ มะเร็งลิ้น ✓ มะเร็งไต (Renal cell carcinoma) ✓ มะเร็งเต้านม ✓ มะเร็งต่อมลูกหมาก ✓ มะเร็งผิวหนัง (Malignant melanoma) ✓ มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ ✓ มะเร็งเม็ดเลือดขาว Acute promyelocytic leukemia ✓ มะเร็งปากมดลูก ✓ ไขมันเกาะตับ	✗ ห้ามในเด็กและสตรีมีครรภ์ ✗ ห้ามรับประทาน ในผู้ที่เกล็ดเลือดต่ำ เลือดออกง่าย หรือมีประวัติเส้นเลือดแตกในสมอง หรือผู้ที่รับประทานยาแอสไพริน หรือยาต้านการแข็งตัวของเกล็ดเลือด ยาต้านการแข็งตัวของเลือด และยาลดไขมันเลือด เพราะอาจจะส่งเสริมทำให้เลือดหยุดได้ยาก เวลาบาดเจ็บแผล หรือเลือดออกตามอวัยวะต่างๆ ได้ ✗ ห้ามรับประทานในผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ เพราะมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ✗ เป็นสมุนไพร จึงห้ามรับประทานในผู้ที่ตับอักเสบมาก คือมีค่าการทำงานของตับ เอนไซม์ SGOT SGPT มากกว่า 40 IU	➤ ในคน มีงานวิจัยว่าลดน้ำตาลในเลือดได้บ้าง สำหรับผู้ป่วยเบาหวานควรรับประทานยาเป็นหลัก ก็ต้องระวังว่าทานเจียวถั่วหลานแล้วน้ำตาลจะต่ำเกินไป ➤ ในสัตว์มีงานวิจัยว่าลดไขมันในเลือด

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเน้น	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
ซิงก์ กลูโคเนต	➤ ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย ➤ สำคัญต่อการสร้างโปรตีน กระดูก และคอลลาเจน ➤ ลดโอกาสการเกิดสิว ช่วยลดความมันบนใบหน้า และลดการอักเสบของสิว ➤ ลดการหลั่งรังของเส้นผม อันเกิดจากความมัน ➤ มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระ ➤ ช่วยรักษาภาวะการมีบุตรยาก ➤ ช่วยเพิ่มสมรรถภาพในการผลิตตัวอสุจิ และช่วยให้คุณภาพของอสุจิสมบูรณ์ขึ้น	✓ ผู้ที่ต้องการดูแลผิว และผมหรือต้องการลดปัญหาสิวจากความมันบนใบหน้า ✓ ผู้ชายที่ต้องการดูแลเรื่องสมรรถภาพทางเพศ		
ซิทรัสไบโอ-ฟลาโวนอยด์	➤ ช่วยในการต้านอนุมูลอิสระ ➤ ลดโอกาสการเกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจ รวมทั้งโรคเมตา ➤ มีคุณสมบัติในการต้านการอักเสบและยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย	✓ บุคคลทั่วไปที่ต้องการดูแลสุขภาพ		
เซราไมด์ จากข้าวสาลี	➤ ป้องกันการสูญเสียน้ำที่ผิว ➤ ช่วยผิวชุ่มชื้น ยืดหยุ่นขึ้น และริ้วรอยลดลง ➤ ลดการสลายของคอลลาเจน ด้วยกลไกการยับยั้งเอนไซม์ คอลลาจิเนส (Collagenase) ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่ทำลายโครงสร้างคอลลาเจน ➤ ลดการสลายของอีลาสติน ด้วยกลไกการยับยั้งเอนไซม์อีลาสเตส (Elastase) ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่ทำลายเส้นใยอีลาสติน ➤ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ยับยั้งการเกิดออกซิเดชัน	✓ ผู้ที่มีความกังวลใจเรื่องริ้วรอยที่ผิว ✓ ผู้ที่ต้องการดูแลผิวเป็นพิเศษ ✓ ผู้ที่มีปัญหาผิวแห้ง ต้องการเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวทั่วเรือนร่าง ✓ ผู้ที่อยู่ในสภาพอากาศที่แห้ง และเย็นเป็นประจำ เช่นในห้องแอร์		



หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเน่นำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
ไตรโคไคซา เฮกซาโนอิน่า -เอโอเอ็กซ์	➤ ช่วยลดอาการตาแห้ง ปรับปรุงคุณภาพน้ำตาให้ดีขึ้น ➤ ช่วยลดการระเหยของน้ำตา และช่วยเพิ่มปริมาณน้ำตา ทำให้ตาชุ่มชื้นขึ้น ➤ ช่วยลดอาการน้ำตาไหลจากอาการคันและเคืองตา ➤ ช่วยลดการใช้ น้ำตาเทียม ➤ ช่วยสุขภาพตาดีขึ้น ในคนที่มีความผิดปกติ ➤ ช่วยลดอาการตาแห้งในผู้ที่รักษาโรคต้อหิน ➤ ช่วยเพิ่มความทนทานและความแข็งแรงในการออกกำลังกาย ➤ ช่วยพัฒนาความจำและการเรียนรู้ให้ดีขึ้น ➤ ช่วยยับยั้งไม่ให้ DNA เกิดความเสียหายจากมลภาวะ ➤ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ	✓ ผู้ที่มีอาการตาแห้ง ✓ ผู้สูงอายุ ✓ ผู้ที่ใช้คอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือเป็นเวลานาน ✓ ผู้ที่ผ่านการทำเลสิกหรือผ่าตัดแก้ไขสายตา ✓ ผู้ที่ใช้น้ำตาเทียมเป็นประจำ	✗ ห้ามรับประทาน ในผู้ที่เกล็ดเลือดต่ำ เลือดออกง่าย หรือมีประวัติเส้นเลือดแตกในสมองหรือผู้ที่รับประทานยาแอสไพริน หรือยาต้านการแข็งตัวของเกล็ดเลือด ยาต้านการแข็งตัวของเลือด และยาลดไขมันเลือด เพราะอาจส่งเสริมทำให้เลือดหยุดได้ยาก เวลาที่มีบาดแผลหรือเลือดออกตามอวัยวะต่างๆ ได้ ✗ ห้ามใช้ในผู้ที่แพ้ปลาทะเลหรือน้ำมันปลา	➤ ไม่รับประทานพร้อมกับสารที่ลดการดูดซึมน้ำมัน เช่น กลูโคแมนแนน ไคโตซาน และลาร์สกัต จากกระบองเพชร
ถั่วเหลือง (สารสกัดจากถั่วเหลืองและถั่วขาว)	➤ มีสารสำคัญ ช่วยยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ ที่ทำให้น้ำที่ย่อยแบ่งและน้ำตาล ซูโครส มอลโตส แลคโตส ทำให้แบ่งและน้ำตาลเหล่านี้ ดูดซึมได้น้อยลง ➤ รับประทานเมื่อละ 1-2 เม็ด พร้อมอาหารหรือหลังอาหารทันที อาจเพิ่มได้เล็กน้อย	✓ ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก	✗ ห้ามใช้ในผู้ป่วยเบาหวาน จะทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำเป็นอันตรายได้ ✗ ไม่ควรใช้ในเด็กและสตรีมีครรภ์	➤ รับประทานเมื่อใดก็ได้ ที่รับประทานอาหารประเภทแป้งมาก ครั้งละ 1-2 เม็ด ก่อนหรือพร้อมอาหาร อาจเพิ่มได้เล็กน้อย



หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจแนะนำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
ถั่งเช่า สายพันธุ์ จีน ทิเบต <i>Cordyceps sinensis</i>	- ด้านอนุมูลอิสระ - เพิ่มการใช้ออกซิเจนอย่างมีประสิทธิภาพของเซลล์ - เพิ่มความแข็งแรงของคนสูงอายุ - ส่งเสริมสมรรถภาพทางเพศทั้งหญิงและชาย - ลดน้ำตาลในเลือด - ลดไขมันในเลือด - เพิ่มคุณภาพชีวิตความแข็งแรงในผู้ป่วยโรคปอด ถุงลมโป่งพอง โรคไตวายเรื้อรัง - ช่วยรักษา ผู้ป่วยโรคหอบหืด - มีประโยชน์ในโรคไต โดยแจ้งแพทย์ผู้รักษาโรคไตก่อนเสมอว่าที่ประสงค์จะทานเป็นสายพันธุ์จีนทิเบต <i>Cordyceps sinensis</i> - โรคเบาหวาน ลดความเป็นพิษของสารพิษต่อไต - ช่วยในการรักษาตับอักเสบเรื้อรัง จากไวรัสตับอักเสบบี - มีประโยชน์ในวันโรค มีงานวิจัยในคนไข้ในจีนโดยให้ร่วมกับยารักษาวันโรค พบว่ามีผลที่เป็นประโยชน์ ลดอาการต่างๆ ได้ และเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านต่อวันโรคมากขึ้น - ทำลายเซลล์มะเร็งของคนได้หลายชนิด ได้แก่ มะเร็งเต้านม มะเร็งผิวหนัง มะเร็งลำไส้ มะเร็งปอด มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งตับ มะเร็งถุงน้ำดี มะเร็งไต มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งสมอง มะเร็งปาก มะเร็งไทรอยด์ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งตับอ่อน (human pancreatic cancer) มะเร็งปากมดลูก - นอกจากนี้ยังช่วยยับยั้งการลุกลามแพร่กระจายของมะเร็งรังไข่	- ผู้สูงอายุทั้งหญิงและชาย - ผู้มีปัญหาสมรรถภาพทางเพศทั้งหญิงและชาย - ผู้ป่วยโรคปอด วันโรค ถุงลมโป่งพอง และหอบหืด - ผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง - ผู้ป่วยโรคตับ อาจจะแนะนำได้ในภาวะตับอักเสบ และตับแข็งระยะแรก ที่ไม่มีตัวเหลืองตาเหลือง หรือน้ำในท้องแต่ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเป็นรายๆ ไป - ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม - มะเร็งผิวหนัง - มะเร็งสมอง - มะเร็งปาก - มะเร็งลำไส้ - มะเร็งเม็ดเลือดขาว - มะเร็งปอด - มะเร็งไต - มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ - มะเร็งไทรอยด์ - มะเร็งตับ - มะเร็งถุงน้ำดี - มะเร็งต่อมลูกหมาก - มะเร็งรังไข่ - มะเร็งตับอ่อน (Human pancreatic cancer) - มะเร็งปากมดลูก	- เด็ก สตรีตั้งครรภ์ สตรีที่กำลังให้นมบุตร - ผู้ป่วยที่ได้รับยาต้านการแข็งตัวของเลือด หรือยาต้านเกล็ดเลือด - ผู้ที่ได้รับยากดภูมิคุ้มกันอย่างแรง หรือได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ - ผู้ที่เป็โรคตับแข็งหรือตับวายอย่างรุนแรง มีอาการตัวเหลืองตาเหลือง ท้องโต - ผู้ป่วยที่กำลังได้รับ ยาเคมีรักษามะเร็ง ข้อควรระวังเพิ่มเติม - โรคเนื้องอก ชีสต์ที่มดลูก เต้านม รังไข่ ขอกโกลแลตชีสต์ ควรได้รับการตรวจโรคเป็นระยะ - ผู้ป่วยเบาหวาน ที่ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ถ้าระดับน้ำตาลในเลือดต่ำไม่ควรรับประทาน เพราะถึงเข้าอาจจะลดระดับน้ำตาลในเลือดได้	- ในคนทั่วไป รับประทานวันละ 1 เม็ด หลังอาหารเช้า - เลือกสมรรถภาพทางเพศผู้ชายวันละ 3-5 เม็ด ผู้หญิงวันละ 3-6 เม็ด หลังอาหารกลางวัน เพียงบางวัน - ควรลองแต่น้อยๆ ก่อน - ถั่งเช่า มีหลายสายพันธุ์ ถั่งเช่าสายพันธุ์ทิเบต จีน <i>Cordyceps sinensis</i> มีบางรายงานว่ามีประโยชน์ในผู้ป่วยไตวาย ไตเสื่อม และเพิ่มคุณภาพชีวิตในผู้ป่วยที่ล้างไตแล้ว และยังไม่มีรายงานว่า อันตรายต่อไต ในผู้ป่วยที่เป็นโรคไต ให้แจ้งแพทย์ที่รักษาก่อนถ้าจะรับประทาน เพื่อให้แพทย์พิจารณาเป็นรายๆ ไป



หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเเนะนำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
เลาวัลย์เปรียง	➤ มีฤทธิ์ในการต้านการอักเสบ ➤ ช่วยลดอาการปวดในผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง ➤ มีส่วนช่วยควบคุมและ/หรือเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ➤ มีความปลอดภัยในการใช้		✗ ไม่ควรใช้ในเด็กและสตรีมีครรภ์ ✗ ห้ามรับประทานในผู้ป่วยโรคตับ เช่นเดียวกับสมุนไพรทั่วไป	
ไลโปโซมอลธาตุเหล็ก	➤ เป็นส่วนประกอบของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง จึงช่วยสร้างและเพิ่มปริมาณเม็ดเลือดแดงที่ทำหน้าที่นำส่งออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ➤ เป็นส่วนประกอบของไมโอโกลบินในกล้ามเนื้อ ➤ มีบทบาทในการทำงานของสมอง และภูมิคุ้มกัน ➤ เกี่ยวข้องกับเอนไซม์หลายชนิดที่ทำหน้าที่ในการสร้างพลังงาน ➤ ส่งเสริมการทำงานของสมอง โดยเฉพาะในช่วงวัยเรียนของเด็ก ➤ ช่วยลดอาการอ่อนเพลีย อ่อนล้าในผู้หญิงที่มีประจำเดือนมามากกว่าปกติ ➤ เป็นธาตุเหล็กไม่ถูกออกซิไดซ์ (หรือไม่ถูกแปรรูป) ทำให้ดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี และนำส่งธาตุเหล็กได้ถึงเป้าหมายมากขึ้น ➤ ไลโปโซมอลธาตุเหล็กถูกผลิตด้วยเทคโนโลยีไลโปโซม จึงไม่ระคายเคืองกระเพาะ และระบบทางเดินอาหาร ไม่มีรสโลหะเหมือนยาน้ำทั่วไป ไม่ทำให้ท้องผูก	✓ ทานได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง รวมถึงเด็กวัยเจริญเติบโตที่มีอายุ 13 ปีขึ้นไป ✓ ผู้ที่ทานมังสรีรติ เจ หรือวีแกน รวมถึงผู้ที่ไม่ชอบทานเนื้อสัตว์ เนื่องจากไม่สามารถได้รับธาตุเหล็กจากเนื้อสัตว์ได้ ✓ ผู้หญิงที่อยู่ในช่วงมีประจำเดือน และผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์ ✓ ผู้ที่บริจาคเลือดเป็นประจำ ✓ ผู้สูงอายุ ✓ ผู้ที่มีภาวะอ้วนน้ำหนักเกิน ✓ ผู้ที่รับประทานยา NSAIDs หรือแอสไพรินเป็นประจำ เพราะยาส่งผลต่อการดูดซึมธาตุเหล็กได้ ✓ ผู้ที่ต้องการเสริมและเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กให้ร่างกาย ✓ ผู้ที่มีความกังวลใจเรื่องโลหิตจาง ✓ ผู้ที่ต้องการดูแลเลือดและคุณภาพของเลือดเป็นพิเศษ	✗ ผู้ที่มีภาวะธาลัสซีเมีย (แฝง) และผู้ที่ เป็นธาลัสซีเมีย (ไม่ต้องรับเลือด) ควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทาน ✗ ผู้ที่เป็นธาลัสซีเมียชนิดรุนแรง (ต้องรับเลือดประจำ) มีความเสี่ยงสะสมธาตุเหล็กมากเกินไป จึงไม่ควรรับประทานธาตุเหล็กเสริม และควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการรับประทานกรดโฟลิกในการเสริมสร้างเม็ดเลือดแทน ซึ่งต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์	➤ สามารถได้รับธาตุเหล็กจากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารได้สูงสุด 22 มก.

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเน่นำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
ทับทิม	- ลดการเกิดตะกอน Plaque ในเส้นเลือด - สารสำคัญในทับทิม Ellagic acid สามารถยับยั้งการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาว ชนิด Acute promyelocytic leukemia และช่วยทำลายเซลล์มะเร็งปากมดลูก มะเร็งกระเพาะอาหาร (Gastric adenocarcinoma) มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ มะเร็งผิวหนัง (Malignant melanoma) - มีสารต้านอนุมูลอิสระมาก - บำรุงตับ - มีงานวิจัยในผู้ป่วยเบาหวานว่าช่วยลดภาวะไขมันในเลือดสูง หรือผิดปกติ อาจช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจในเบาหวาน	✓ โรคตับ ✓ โรคหัวใจ ✓ อัมพาต อัมพฤกษ์ ✓ มะเร็งเต้านม ✓ โรคเบาหวาน ✓ มะเร็งเม็ดเลือดขาว ชนิด Acute promyelocytic leukemia ✓ มะเร็งปากมดลูก ✓ มะเร็งกระเพาะอาหาร (Gastric adenocarcinoma) ✓ มะเร็งต่อมลูกหมาก ✓ มะเร็งเต้านม ✓ มะเร็งลำไส้ ✓ มะเร็งผิวหนัง (Malignant melanoma)	✗ น้ำทับทิม ห้ามในโรคไตฟอกเลือด (ทานชนิดเม็ดได้) แต่ถ้าเป็นโรคตับรุนแรง (SGOT, SGPT มากกว่า 40 IU) แนะนำน้ำทับทิม ✗ โรคเบาหวานรับประทานน้ำทับทิมได้ ในปริมาณไม่มาก แต่ถ้ามีระดับน้ำตาลในเลือดสูง แนะนำให้รับประทาน ทับทิม ชนิดเม็ดจะดีกว่าชนิดน้ำ ✗ ในสัตว์ทดลองมีรายงานว่า อาจจะทำให้ความดันต่ำ เมื่อทานกับยาลดความดันบางชนิดจึงควรระวังความดันต่ำในคนด้วย	➢ น้ำทับทิม เมื่อเปิดใช้ต้องใส่ตู้เย็นเสมอ เพราะไม่มีสารกันบูดจะเสียได้ง่าย ➢ ในผู้ป่วยเบาหวาน การรับประทานน้ำทับทิม มากๆ ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงได้ ➢ น้ำทับทิม เป็นน้ำผลไม้บำรุงตับ ไม่จัดเป็นสมุนไพร 
โทโคไตรอีนอล	- ปกป้องเซลล์ผิวจากแสงสีฟ้า - ยับยั้งเอนไซม์ไทโรซิเนส จึงช่วยลดการสร้างเม็ดสีเมลานินในผิว - กระตุ้นการสังเคราะห์และลดการสลายคอลลาเจน - ลดการสร้างอนุมูลอิสระ - ยับยั้งการอักเสบในเซลล์ผิว - ลดการทำลายผิวจากรังสียูวีในแสงแดด - เพิ่มความยาวเทโลเมียร์ (Telomere)	✓ ผู้ที่มีความกังวลใจเรื่องอันตรายจากแสง UV ต่อผิว ✓ ผู้ที่มีปัญหาฝ้า กระ จุดต่างด่าง จากแดด ✓ ผู้ที่ต้องเผชิญแสงสีฟ้าจากแสงแดด และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ เช่น จอคอมพิวเตอร์ และจอโทรศัพท์มือถือ ✓ ผู้ที่ผิวมีความไวต่อแสง ผู้ที่ต้องเผชิญแสงแดดจัด และมีกิจกรรมกลางแจ้งเป็นประจำ ✓ ผู้ที่ไม่สามารถดื่มน้ำจืดได้ เนื่องจากแพ้ลิวซีน ✓ ผู้ที่ต้องการดูแลผิวพรรณเป็นพิเศษ		

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเเนะนำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
น้ำคลอโรฟิลล์	✎ เครื่องดื่มที่หอม อร่อย มีคลอโรฟิลล์ ✎ คลอโรฟิลล์มีงานวิจัยทางด้านการต้านอนุมูลอิสระ และยังบำรุงเรื่งเด้านม ✎ มีน้ำตาลโพลิฟลูคโตส เสริมภูมิต้านทานลำไส้ และวิตามินซี ✎ มีงานวิจัยว่าสามารถต้านพิษ หรือยับยั้งการทำงานของสารพิษ ในการก่อมะเร็ง ผิวหนังของหนูทดลองได้ และสามารถต้านพิษ อะฟลาทอกซิน ในการก่อมะเร็งตับของคน	✓ บุคคลทั่วไป	✗ ไม่มีข้อห้ามในโรคใดๆ เว้น เด็กเล็ก และสตรีมีครรภ์	➢ ไม่ควรดื่มเกินวันละ 2 ลิตร เพราะคนปกติไม่ควรดื่มน้ำเกินวันละ 2 ลิตร ➢ โรคไตบางชนิดที่จำกัดน้ำไม่ควรดื่ม ➢ ควรใส่ตู้เย็นและรับประทานให้หมดภายใน 2 วัน
น้ำมันงา	✎ อุดมไปด้วยโอเมก้า 9, เซซามิน และเซซาโมลิน ได้จากการนำเมล็ดงาไปคั่วแล้วบีบอัดให้ได้ น้ำมัน โดยการคั่วเมล็ดงาจะทำให้เซซาโมลิน เปลี่ยนไปเป็นเซซาโมล ซึ่งมีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระได้สูงกว่าน้ำมันงาที่ไม่ผ่านการคั่ว ✎ ช่วยลดระดับไขมันในเลือด ✎ ด้านหลอดเลือดแข็ง ✎ ด้านอักเสบ ด้านอนุมูลอิสระ ✎ ช่วยลดความดันโลหิต ✎ ปกป้องตับ ✎ ป้องกันมะเร็ง ✎ ปกป้องสมอง ✎ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของวิตามินอีในร่างกาย	✓ ผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง ✓ ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง ✓ โรคตับ ✓ โรคหลอดเลือดหัวใจ ✓ โรคมะเร็ง ✓ บุคคลทั่วไปที่ต้องการดูแลสุขภาพ	✗ ไม่รับประทานพร้อมสารที่ลดการดูดซึมน้ำมัน เช่น กอูโคแมนแนน ไคโตซาน และสารสกัดจากกระบองเพชร	➢ ควรรับประทานพร้อมอาหาร เพื่อการดูดซึมที่ดีขึ้น



หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเน่นำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
น้ำมันจมูกข้าว น้ำมันรำข้าว	➤ มีสารแกมมา-โอริซานอล (Gamma-Oryzanol) และสารสำคัญอีกหลายชนิด เช่น กรดไขมันโอเมก้า 3 โอเมก้า 6 และวิตามินอี	✓ ผู้ที่ต้องการบำรุงสมอง ผิวพรรณ ✓ ชะลอความเสื่อมของร่างกาย ✓ ลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็ง		➤ มีประโยชน์ทางด้านลดไขมันในเลือด ➤ มีกรดไขมันไลโนเลนิก (Linolenic acid) หรือ โอเมก้า 3 ช่วยบำรุงสมอง ➤ กรดไขมันไลโนเลอิก (Linoleic acid) หรือ โอเมก้า 6 ช่วยบำรุงผิวพรรณ และหลายระบบในร่างกาย ➤ วิตามินอี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความเสื่อมของเซลล์ ลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็ง ➤ ไม่รับประทานพร้อมกับสารที่ลดการดูดซึมไขมัน เช่น กลูโคแมนแนน ไคโตซาน และสารสกัดจากกระบองเพชร
				
น้ำมันดอกคำฝอย	➤ ช่วยเพิ่มการเผาผลาญอาหาร จึงลดน้ำหนักได้	✓ ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก	✗ ห้ามใช้ในผู้ป่วยเบาหวาน จะทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำเป็นอันตรายได้	➤ ทานหลังอาหารมื้อเย็นหรือก่อนนอน ➤ ไม่รับประทานพร้อมกับสารที่ลดการดูดซึมไขมัน เช่น กลูโคแมนแนน ไคโตซาน และสารสกัดจากกระบองเพชร

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจแนะนำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
น้ำมันปลา	✔ โรคเส้นเลือดหัวใจอุดตัน ✔ ลดอาการอักเสบโรคข้อรูมาตอยด์ ✔ บำรุงสมอง ✔ ลดอาการของโรค SLE (โรคพุ่มพวง) ✔ ลดการเกิดโรคหัวใจ ✔ ขาดเลือดในผู้ป่วยไตวายที่ล้างไตทางเลือด ✔ ชะลอการเสื่อมของเส้นประสาทในเบาหวาน ✔ โอมEGA 3 อีพีเอ และดีเอชเอ ในน้ำมันปลา (n-3 PUFA, EPA and DHA) สามารถทำลายเซลล์มะเร็งของคนได้ 14 ชนิด ได้แก่ มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งตับ มะเร็งตับอ่อน มะเร็งท่อน้ำดี มะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปากมดลูก มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งปอด (Non small cell Lung Cancer, Adenocarcinoma, Squamous cell carcinoma) มะเร็งผิวหนัง 2 ชนิดคือ Squamous cell carcinoma (SCC) และ Melanoma มะเร็งเม็ดเลือดขาว (AML) และการศึกษาพบว่า ในผู้ที่บริโภคโอเมก้าสาม อีพีเอ และดีเอชเอ สามารถลดอุบัติการณ์เกิด มะเร็งลำไส้ และมะเร็งตับอ่อนได้	✔ รูมาตอยด์ และโรคข้อเสื่อม ✔ บำรุงสมอง ✔ โรคไตอักเสบ IgA ✔ ผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่ ✔ มะเร็งหลอดอาหาร ✔ มะเร็งกระเพาะอาหาร ✔ มะเร็งตับ ✔ มะเร็งตับอ่อน ✔ มะเร็งท่อน้ำดี ✔ มะเร็งเต้านม ✔ มะเร็งรังไข่ ✔ มะเร็งต่อมลูกหมาก ✔ มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ ✔ มะเร็งปอด (Non small cell Lung Cancer, Adenocarcinoma, Squamous cell carcinoma) ✔ มะเร็งผิวหนัง 2 ชนิดคือ Squamous cell carcinoma (SCC) และ Melanoma ✔ มะเร็งเม็ดเลือดขาว (AML)	✗ ห้ามรับประทาน ในผู้ที่เกล็ดเลือดต่ำ เลือดออกง่าย หรือมีประวัติเส้นเลือดแตกในสมอง หรือผู้ที่รับประทานยาแอสไพริน หรือยาต้านการแข็งตัวของเกล็ดเลือด ยาด้านการแข็งตัวของเลือด และยาละลายลิ่มเลือด เพราะอาจจะส่งเสริมทำให้เลือดหยุดได้ยาก เวลามีอาการแผลหรือเลือดออกตามอวัยวะต่างๆ ได้ ✗ น้ำมันปลา ทำจากปลาทะเล ห้ามในผู้ที่แพ้ปลาทะเล	➢ ไม่รับประทานพร้อมกับสารที่ลดการดูดซึมไขมัน เช่น กลูโคแมนแนน ไคโตซาน และสารสกัดจากกระบองเพชร



หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเน่นำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
โพลีโคซานอล และไอเมก้า 3 จากพืช	- ลด LDL และคอเลสเตอรอลรวม - เพิ่ม HDL - ชะลอการเกิดภาวะหลอดเลือดแข็ง - ต้านอนุมูลอิสระ - ลดการเกาะตัวของเกล็ดเลือด - ลดการหนาตัวของผนังหลอดเลือด ลดคราบพริก - ลดภาวะหลอดเลือดแตก ตีบ และตัน - ลดความข้นหนืดของเลือด - เพิ่มความเรียบลื่นของผนังหลอดเลือด - เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหลอดเลือด หัวใจ และสมอง - ลดไขมันในช่องท้อง เพิ่มการเผาผลาญไขมันทั่วร่างกาย จึงช่วยต้านโรคอ้วน - ลดการอักเสบของเซลล์ - ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว ช่วยในการทำงานของยีนส์ AMPK ที่ควบคุมภาวะชราภาพ จึงช่วยชะลอความเสี่ยงของเซลล์ผิว - ลดความดัน - ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง และเนื้องอกบางชนิด เช่น มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งตับ มะเร็งถุงน้ำดี และท่อน้ำดี มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปากมดลูก มะเร็งผิวหนัง มะเร็งเม็ดเลือดขาว	✓ ผู้ที่มีภาวะคอเลสเตอรอลสูง ✓ ผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง ✓ ผู้ที่มีภาวะความดันสูง และความดันสูงขั้นต้น ✓ โรคหลอดเลือดหัวใจ และสมอง ✓ ภาวะเมตาบอลิก ✓ มะเร็งกระเพาะอาหาร ✓ มะเร็งลำไส้ใหญ่ ✓ บุคคลทั่วไปที่ต้องการดูแลสุขภาพ		➢ ไม่ก่อให้เกิดผลข้างเคียงในผู้ที่รับประทานยาแอสไพริน, วาร์ฟาริน, ยาลดความดัน ยาลดไขมันกลุ่ม Statin และยา Cardiac Glycosides ➢ ไม่เป็นอันตรายต่อดับหรือก่อให้เกิดภาวะกล้ามเนื้ออักเสบ ➢ ควรรับประทานพร้อมอาหาร เพื่อการดูดซึมที่ดีขึ้น

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเน่นำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
โพรไบโอติก	➤ ช่วยยับยั้งเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรคในระบบลำไส้ ➤ ผลิตสารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และช่วยในการดูดซึมสารอาหาร และวิตามินต่างๆ ➤ เพิ่มความแข็งแรงของผนังลำไส้ ➤ บรรเทาอาการลำไส้แปรปรวน (IBS), บรรเทาอาการลำไส้ใหญ่อักเสบเรื้อรัง (IBD) ➤ บรรเทาอาการท้องผูก โดยช่วยเพิ่มความถี่ในการขับถ่าย ➤ ลดระยะเวลาการเคลื่อนที่ของกากในลำไส้ และปรับปรุงลักษณะอุจจาระ ➤ ลดภาวะท้องเสียเนื่องจากการรับประทานยาปฏิชีวนะ ➤ ด้านเชื้อ <i>H. pylori</i> ที่เป็นสาเหตุของการอักเสบในกระเพาะอาหาร ➤ ช่วยลดความเป็นพิษของสารอาหารต่างๆ เช่น โปรตีน ไกลอะดิน (gliadin) หรือ กลูเตน และช่วยปกป้องลำไส้จากเชื้อก่อโรคต่างๆ ➤ ย่อยแลคโตสได้ดีจึงช่วยบรรเทาอาการท้องอืดจากการที่ร่างกายไม่สามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสได้ ➤ บรรเทาอาการปวด ลดแน่นท้อง ➤ ช่วยส่งเสริมระบบการย่อยอาหาร ➤ เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ป้องกันการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ ➤ บรรเทาจากภูมิแพ้จากภูมิแพ้เนื่องจากละอองหญ้า และเกสรดอกไม้ ➤ ด้านภูมิแพ้ บรรเทาอาการผื่นแพ้	✓ ผู้ที่มีอาการลำไส้แปรปรวน (IBS) ✓ ผู้ที่มีอาการลำไส้ใหญ่อักเสบเรื้อรัง (IBD) ✓ ผู้ที่มีอาการท้องผูก ✓ ผู้ที่มีอาการท้องเสียบ่อย ✓ ผู้ที่มีอาการอักเสบในกระเพาะอาหารจากเชื้อ <i>H. Pylori</i> ✓ ผู้ที่มีอาการท้องอืดจากการย่อยน้ำตาลแลคโตสไม่ได้ ✓ ผู้ที่มีอาการภูมิแพ้และผื่นแพ้ ✓ ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร ✓ ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพช่องคลอด ✓ ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก ✓ ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก		➤ หากต้องการรับประทานโพรไบโอติกร่วมกับยาหรือสมุนไพรที่มีฤทธิ์ Antibiotic ควรรับประทานให้ห่างกันอย่างน้อย 1 ชม.

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจแนะนำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
โพรไบโอติก (ต่อ)	➤ ด้านการติดเชื้อในช่องคลอด ช่วยทำให้ช่องคลอดมีสุขภาพดี ➤ ดูแลสุขภาพในช่องปาก ลดปริมาณเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดกลิ่นปาก และทำให้เกิดฟันผุ ➤ มีคุณสมบัติไซโคโอบิติก (Psychobiotic) คือ ช่วยลดความเครียด ปรับอารมณ์ ➤ ลดการดูดซึมไขมัน ลดไขมันช่องท้อง มีส่วนช่วยในการลดน้ำหนัก ➤ ปรับปรุงภาวะเมตาบอลิก ➤ ลดคอเลสเตอรอล ➤ เพิ่มความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระของร่างกาย ➤ ด้านอีกเสบ ➤ ด้านการอักเสบที่ปอด	✓ ผู้ที่มีภาวะคอเลสเตอรอลสูง ✓ ผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง ✓ ผู้ที่มีภาวะความดันสูงและความดันสูงขั้นต้น ✓ โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง ✓ ภาวะเมตาบอลิก ✓ มะเร็งกระเพาะอาหาร ✓ มะเร็งลำไส้ใหญ่ ✓ บุคคลทั่วไปที่ต้องการดูแลสุขภาพ		➤ ไม่ก่อให้เกิดผลข้างเคียงในผู้ที่รับประทานยา แอสไพริน, วาร์ฟาริน, ยาลดความดัน ยาลดไขมันกลุ่ม Statin และยา Cardiac Glycosides ➤ ไม่เป็นอันตรายต่อตับ หรือก่อให้เกิดภาวะกล้ามเนื้ออักเสบ ➤ ควรรับประทานพร้อมอาหาร เพื่อการดูดซึมที่ดีขึ้น
น้ำมันมะกอกธรรมชาติสกัดเย็น	➤ อุดมไปด้วยไขมันโอเมก้า 9 ซึ่งช่วยรักษาสมาดุลของโอเมก้า 3, 6, 9 ซึ่งจะเกิดผลดีอย่างยั่งยืนต่อสุขภาพ ➤ เพิ่มความไวของเนื้อเยื่อต่ออินซูลิน ➤ เพิ่มการเผาผลาญของแป้งและไขมัน ➤ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต	✓ บุคคลทั่วไปที่ต้องการดูแลสุขภาพ ✓ ผู้ที่ดูแลผิวพรรณ ✓ ผู้ที่เป็นโรคเรื้อรังทุกชนิด	✗ ไม่แนะนำในผู้ป่วยที่มีเกล็ดเลือดต่ำ เลือดออกง่าย หรือผู้ที่รับประทานยาต้านการแข็งตัวของเลือด และยาลดไขมันลิ้มเลือด	➤ ควรรับประทานร่วมกับอาหาร หรือหลังอาหารทันทีเพื่อการดูดซึมที่ดีขึ้น



หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเน่นำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
น้ำมันมะพร้าว	➤ ให้พลังงานแก่ผู้ที่มีปัญหาในเรื่องการย่อยไขมัน ➤ เพิ่มการเผาผลาญ กระตุ้นการทำงานของเซลล์ไขมัน สีนํ้าตาล ทำให้ลดการสะสมไขมัน ส่งผลดีต่อการดูแลรูปร่าง ➤ ลดการอักเสบของข้อ (ในหนูทดลอง)	✓ ผู้ที่นิยมบริโภคน้ำมันมะพร้าว ✓ ผู้ที่ต้องการดูแลรูปร่างและผิวพรรณ ✓ ผู้ที่มีภาวะย่อยอาหารยาก ได้แก่ ผู้ป่วยหรือผู้ที่กำลังเข้ารับเคมีบำบัด	✗ ไม่รับประทานพร้อมกับสารที่ลดการดูดซึมไขมัน เช่น กลูโคแมนแนน ไคโตซาน และสารสกัดจากกระบองเพชร	
น้ำมันเมล็ดงา ขี้ม่อน	➤ อุดมไปด้วยโอเมก้า 3, น้ำมันหอมระเหย, ไฟโตสเตอรอล และโทโคฟีรอล ➤ ด้านอีกเสบ บรรเทาอาการปวด ส่งผลดีในโรคข้ออักเสบ ➤ ลดการสะสมไขมันในชั้นเนื้อเยื่อ ลดระดับไขมันในเลือดในสัตว์ทดลอง ➤ ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ ➤ ลดภาวะดื้ออินซูลินในสัตว์ทดลองที่มีภาวะเบาหวาน ➤ ปกป้องตับอักเสบและภาวะไขมันพอกตับ ปกป้องตับจากสารพิษ ➤ ด้านมะเร็งลำไส้ใหญ่ในสัตว์ทดลอง ➤ ด้านภูมิแพ้ ➤ ปกป้องและบำรุงสมอง ➤ ลดการสูญเสียแคลเซียมยับยั้งภาวะกระดูกพรุนในสัตว์ทดลอง ➤ น้ำมันหอมระเหยช่วยทำให้หลับ โดยผ่านสารสื่อประสาท GABA	✓ ผู้สูงอายุ ✓ โรคตับ / ไขมันพอกตับ / ตับอักเสบ ✓ ปวดข้อ ปวดเข่า ✓ บุคคลทั่วไปที่ต้องการดูแลสุขภาพ ✓ ไขมันในเลือดสูง ✓ โรคเบาหวาน ✓ โรคหลอดเลือดและหัวใจ	✗ ไม่รับประทานพร้อมกับสารที่ลดการดูดซึมไขมัน เช่น กลูโคแมนแนน ไคโตซาน และสารสกัดจากกระบองเพชร	➤ ควรรับประทานพร้อมอาหาร เพื่อการดูดซึมที่ดีขึ้น

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเฝ้า	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
น้ำมัน เมล็ดแฟลกซ์	➤อุดมไปด้วยโอเมก้า 3, สารประกอบฟีนอลิก, ไฟโตสเตอรอล, เบต้าและแกมมา โทโคฟีรอล และลิกแนน ➤ลดไขมัน และคอเลสเตอรอล ในเลือด ➤ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจ และภาวะหลอดเลือดแข็ง ➤ต้านอักเสบ บรรเทาภาวะข้ออักเสบ และลำไส้อักเสบ ➤ลดภาวะดื้ออินซูลิน ลดระดับน้ำตาลในเลือด ➤ต้านโรคอ้วน ช่วยลดการสะสมไขมัน ➤ปกป้องตับ บรรเทาภาวะตับอักเสบจากแอลกอฮอล์ และปกป้องไต ➤ยับยั้งการเจริญของมะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเต้านม เนื้องอกเต้านม และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของยาต้านมะเร็ง ➤ปรับสมดุลเชื้อจุลินทรีย์ในลำไส้ใหญ่ ➤ปกป้องและบำรุงสมอง ➤ลดการสูญเสียมวลกระดูก	✓ ผู้ที่มีภาวะคอเลสเตอรอลสูง ✓ ผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง ✓ โรคเบาหวาน ✓ โรคหัวใจ ✓ โรคอ้วน ✓ โรคตับอักเสบ ✓ โรคมะเร็ง ✓ บุคคลทั่วไปที่ต้องการดูแลสุขภาพ	✗ ไม่รับประทานพร้อมสารที่ลดการดูดซึมไขมัน เช่น กลูโคแมนแนน ไคโตซาน และสารสกัดจากกระบองเพชร	➤ ควรรับประทานพร้อมอาหาร เพื่อการดูดซึมที่ดีขึ้น
เบต้า-กลูแคน	➤ เพิ่มประสิทธิภาพในการทำลายเชื้อโรคต่างๆ ของเม็ดเลือดขาว ➤ กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ทำให้ร่างกายสามารถต้านเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมได้ดีขึ้น	✓ ผู้ที่เป็นภูมิแพ้หรือผู้ที่ต้องการเสริมภูมิคุ้มกัน ✓ โรคมะเร็ง ✓ โรคเอดส์ ✓ ผู้สูงอายุ	✗ ห้ามรับประทานในผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ เพราะมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน	

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจแนะนำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
ไบโอติน	➤ ทำหน้าที่เกี่ยวกับการสังเคราะห์โปรตีนโดยเฉพาะโปรตีนที่มีชื่อว่า เคราติน (keratin) ซึ่งเป็นโครงสร้างสำคัญของเส้นผมและเล็บของมนุษย์ ➤ ลดการหลุดร่วงของเส้นผม ➤ ช่วยคงสภาพปกติของเส้นผม	✓ ผู้ที่มีปัญหาผมร่วงผมบาง ✓ ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับเส้นผมและหนังศีรษะ ✓ ผู้ที่ต้องการดูแลเส้นผมเป็นพิเศษ		
ไบบาวก (สารสกัดจากไบบาวก)	➤ ทำให้ระบบการหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น ลดอาการเส้นเลือดอุดตันที่ขา อาการชาวม และโรคเรื้อรัง ➤ ลดความเสี่ยงของอาการบวมตามข้อเท้า เพิ่มการไหลเวียนในระบบเส้นเลือดฝอย เพิ่มออกซิเจนในเนื้อเยื่อในผู้ป่วยเบาหวาน ➤ ช่วยยับยั้ง เซลล์มะเร็งลำไส้ใหญ่	✓ เบาหวาน ✓ ปวดเมื่อย ฟกช้ำ ✓ ริดสีดวง ✓ มะเร็งลำไส้	✗ เป็นสมุนไพร จึงห้ามรับประทานในผู้ที่ตับอักเสบมาก คือมีค่าการทำงานของตับ เอนไซม์ SGOT SGPT มากกว่า 40 IU	➤ ไม่ลดน้ำตาลในผู้ป่วยโรคเบาหวาน แต่เพิ่มการไหลเวียนและเพิ่มออกซิเจนในเส้นเลือดฝอยของผู้ป่วยเบาหวาน ➤ รับประทานหลังอาหารครั้งละ 1 เม็ด 3 เวลา หลังอาหาร
แปะก๊วย (สารสกัดจากใบแปะก๊วย)	➤ ช่วยเรื่องความจำ และลดอาการทางสมอง ในผู้สูงอายุ ➤ ลดอาการเวียนศีรษะและเสียงในหูในผู้สูงอายุ ➤ ลดอาการปวดเมื่อยอ่อนล้าในแขนขาจากการขาดเลือดในผู้สูงอายุ ➤ เสริมสมรรถภาพทางเพศชาย	✓ ผู้สูงอายุที่หลงลืม ควรแนะนำโคลีนและวิตามิน บี ด้วย	✗ ห้ามรับประทาน ในผู้ที่เลือดเล็ดต่ำ เลือดออกง่าย หรือมีประวัติเส้นเลือดแตกในสมอง หรือผู้ที่รับประทานยาแอสไพริน หรือยาต้านการแข็งตัวของเลือด เลือด และยาละลายลิ่มเลือด เพราะอาจจะส่งเสริมทำให้เลือดหยุดได้ยาก เวลาที่มีบาดแผลหรือเลือดออกตามอวัยวะต่างๆ ได้ ✗ เป็นสมุนไพร จึงห้ามรับประทานในผู้ที่ตับอักเสบมาก คือมีค่าการทำงานของตับ เอนไซม์ SGOT SGPT มากกว่า 40 IU	➤ ไม่แนะนำในเด็ก เพราะโดยหลักการจะไม่ได้ผลในเด็ก ควรบำรุงสมองด้วยน้ำมันปลา โคลีน และวิตามิน บี ➤ ผู้ที่ทานยาต้านการอักเสบ กล้ามเนื้อและข้อ (NSAIDs) จะเพิ่มฤทธิ์ของยาในด้านลดการแข็งตัวของเลือด ทำให้เลือดออกได้ง่าย และห้ามในผู้ที่ทานยากันชัก เพราะจะลดประสิทธิภาพยาได้



หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเน่นำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
โปรตีนที่มีแคลอรีต่ำ	➤ ส่วนมาก มักผลิตขึ้นจาก ถั่วเหลือง ➤ โปรตีนย่อยและดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย ➤ มักมีการเสริมวิตามิน A, วิตามิน B1, B2, แคลเซียม, เหล็ก, สังกะสี, โยอาหาร ➤ โดยทั่วไปมักให้แคลอรีต่ำ เพียง 40 แคลอรี	✓ ในผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักแต่ไม่ขาดสารอาหารจำเป็น เช่น โปรตีน ✓ ใช้เพิ่มมวลกล้ามเนื้อ หรือผู้ที่ต้องการบำรุงโปรตีน หรือนักกีฬา	✗ โรคไตวาย ไตเสื่อม ทุกชนิด ✗ ห้ามใช้สูตรลดน้ำหนักแรงรัดในผู้ป่วยเบาหวาน จะทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำ เป็นอันตรายได้	➤ ใช้แทนอาหารมื้อกลางวัน หรือเย็น ในสูตรลดน้ำหนัก ➤ ถ้าไม่อิ่มเพิ่มเป็นสองแก้วได้ ➤ ในคนปกติ ทานเสริมได้ เป็นโปรตีนเสริมได้
โปรตีนพืชจากถั่วเหลืองและถั่วลันเตา	➤ โปรตีนจากพืชมีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วนดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายมีแคลเซียมและวิตามินดี ➤ ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ผิวหนังกระดูก และอวัยวะต่างๆ ➤ ช่วยในการเจริญเติบโต ➤ ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอต่างๆ ของร่างกาย ➤ ช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวเร็วจากอาการเหนื่อยล้าและเจ็บป่วย	✓ เหมาะกับทุกเพศทุกวัย ✓ ผู้ป่วย และ ผู้สูงอายุ ✓ โดยทั่วไปไม่มีข้อห้ามข้อควรระวัง ยกเว้นผู้ป่วยโรคตับแข็งระยะรุนแรงระยะสุดท้ายและโรคไตวายบางภาวะที่แพทย์ไม่แนะนำให้ทานโปรตีนมาก ✓ ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก นักกีฬา และผู้ที่ออกกำลังกาย ✓ ผู้แพ้แลคโตสจากนม	✗ ห้ามรับประทานในผู้ที่แพ้ถั่วเหลือง ✗ ไม่ควรรับประทานในเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 1 ปี เพราะไม่มีความจำเป็น เนื่องจากในนมมีสารอาหารที่เพียงพอ ✗ ห้ามใช้ในสูตรลดน้ำหนักแรงรัดในผู้ป่วยเบาหวาน จะทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำ เป็นอันตรายได้	➤ ใช้แทนมื้ออาหาร เข้า กลางวัน และเย็น ในสูตรลดน้ำหนัก ➤ ในคนปกติ ทานเสริมโปรตีนในมื้ออาหารได้
โปรตีนรวมครบถ้วนจากถั่วเหลืองและนม	➤ โปรตีน ที่มีกรดอะมิโนครบถ้วนช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและการทำงานของเอนไซม์ทั้งหมดใน ร่างกาย ➤ ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและนำไปสร้างโปรตีนต่างๆ ในร่างกาย	✓ โดยทั่วไปไม่มีข้อห้าม ยกเว้น ผู้ป่วยโรคตับแข็งรุนแรงระยะสุดท้ายและโรคไตวายบางภาวะที่แพทย์จะไม่แนะนำให้ทานโปรตีนมาก เท่านั้น	✗ ไม่ควรให้รับประทานในเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 1 ปี เพราะไม่มีความจำเป็น เนื่องจากในนมมีสารอาหารเพียงพอ เว้นแต่ได้รับแนะนำจากแพทย์	
ผงเชื้อหุ้มเปลือกไข่	➤ ช่วยลดอาการปวด ข้อติดขัดตึงและเพิ่มการใช้น้ำข้อได้ดีขึ้นในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม ➤ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของเส้นเอ็น ➤ ช่วยลดการเสื่อมสลายของกระดูกอ่อน ➤ มีส่วนช่วยให้ผิวมีสุขภาพที่ดีขึ้น	✓ โรคข้อเข่าเสื่อม	✗ ไม่แนะนำในผู้ที่แพ้ไข่และผลิตภัณฑ์จากไข่ ✗ เด็กและสตรีมีครรภ์ไม่ควรรับประทาน	

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเเนะนำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
พรมมิ (บาโคพา มอนนิเอรี)	✎ มีสาร bacosides (บาโคไซด์) เป็นสารที่ออกฤทธิ์เพิ่มการเรียนรู้และจดจำ ✎ ช่วยฟื้นฟูการสูญเสียความจำที่มีสาเหตุมาจากอายุที่มากขึ้น ✎ ช่วยกระตุ้นความทรงจำในผู้สูงอายุ ✎ เพิ่มความสามารถในการเรียนรู้และความจำ ทำให้มีสมาธิมากขึ้น ในวัยกลางคน และวัยสูงอายุ ✎ เพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของเด็กทั่วไป รวมถึงเด็กสมาธิสั้น	✓ ผู้ที่ต้องการบำรุงสมอง ✓ คนสูงอายุทั่วไป ✓ โรคสมองเสื่อม ✓ โรคพาร์กินสัน ✓ อัมพาต อัมพฤกษ์ (ที่ฟื้นฟูระยะอันตรายแล้วคือเกิน 3 อาทิตย์) ✓ เด็กสมาธิสั้น (อายุเกิน 8 ขวบ และกลืนเม็ดยาได้)	✕ สตรีตั้งครรภ์ และสตรีที่กำลังให้นมบุตร ✕ โรคตับ ✕ ผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ สำหรับ โรคลมชัก ✕ โรคจิตเวช โรคซึมเศร้า ต้องปรึกษาแพทย์ที่รักษาก่อน	
พลูควา	✎ สารสำคัญใน พลูควา สามารถยับยั้งและ ทำลายเซลล์มะเร็งปอด มะเร็งรังไข่ มะเร็งสมอง มะเร็งลำไส้ มะเร็งเม็ดโลหิตขาว และ มะเร็งต่อมน้ำเหลืองของคนได้ ✎ มีฤทธิ์ยับยั้งและทำลายไวรัส (HSV-1) ไวรัสไข้หวัดใหญ่ และไวรัสเอนเทอโรไวรัส ที่ทำให้เกิดโรคมือเท้าปากเปื่อย และยับยั้งไวรัสเอดส์ (HIV 1) ได้ ✎ ลดการแพ้ โดยลดการหลั่ง IgE ในเม็ดเลือดขาว เบโซฟิล และมาสต์เซลล์	✓ โรคภูมิแพ้ ผื่นหนัง หอบหืด คันจุมูกจาม แผลอาหาร โรครูมาตอยด์ ✓ มะเร็งปอด ✓ มะเร็งรังไข่ ✓ มะเร็งสมอง ✓ มะเร็งลำไส้ ✓ มะเร็งเม็ดโลหิตขาว ✓ มะเร็งต่อมน้ำเหลือง ✓ โรคหวัด ✓ โรคมือเท้าปากเปื่อย ✓ โรคเอดส์	✕ ห้ามในเด็กและสตรีมีครรภ์ ✕ ผู้ที่ป่วยเป็นโรคตับอักเสบ อย่างรุนแรง หรือโรคตับแข็ง ✕ ห้ามรับประทานในผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ เพราะมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ✕ เป็นสมุนไพร จึงห้ามรับประทานในผู้ที่ติดอกเสบมาก คือมีค่าการทำงานของตับ เอนไซม์ SGOT SGPT มากกว่า 40 IU	
ฟ้าทะลายโจร	✎ แก้วไข่ ✎ บรรเทาอาการเจ็บคอ	✓ เป็นไข้ มีอาการเจ็บคอ ✓ หวัด	✕ ห้ามในเด็ก สตรีตั้งครรภ์ และสตรีที่กำลังให้นมบุตร ✕ ห้ามใช้ในผู้ที่เคยแพ้ ฟ้าทะลายโจร เช่น มีผื่น ปากบวม ตาบวม หนักบวม ✕ หากใช้ยานี้แล้ว มีผื่น ปากบวม ตาบวม หนักบวม ให้หยุดยาทันทีและพบแพทย์	

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเน่นำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
ฟ้าทะลายโจร (ต่อ)			✗ หากใช้ติดต่อกัน 3 วัน แล้วไม่ดีขึ้น หรืออาการรุนแรงขึ้นระหว่างการให้ยา ควรหยุดใช้ และพบแพทย์ ✗ หากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้แขนขามีอาการอ่อนแรง ✗ เป็นสมุนไพร จึงควรระวัง และควรปรึกษาแพทย์ในผู้ที่ตับอักเสบมาก คือมีค่าการทำงานของตับ เอนไซม์ SGOT SGPT มากกว่า 40 IU	✗ ห้ามใช้ หรือควรปรึกษาแพทย์ก่อน ในผู้ป่วยที่ได้รับยา Anticoagulants (ยาต้านการแข็งตัวของเลือด) Antiplatelets (ยาต้านการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด) Heparin และ Thrombolytic agents (ยาละลายลิ่มเลือด) และยาลดความดันโลหิต ✗ ห้ามในผู้ที่เป็โรคไต
มิกซ์ แครทีนอยด์ (แอลฟา, เบต้า แครทีน, ลูทีน, ซีแซนทีน และไลโคปีน)	➤ ช่วยลดการเกิดผิวสแบแดง เมื่อสัมผัสรังสี UVA ➤ ช่วยลดการกระตุ้นการสร้างเม็ดสีในชั้นผิว เมื่อสัมผัสรังสี UVB ➤ ช่วยลดการอักเสบจากการสัมผัสรังสียูวี ในผิวชั้นนอกสุดของหนังกำพร้า (stratum corneum (SC)) และเพิ่มการผลิตเซลล์ผิว (skin cell turnover) ทำให้ได้ผิวหนังกำพร้าใหม่ที่บางส่งผลให้ผิวดูสดใส ➤ ปกป้องผิวจากแสงสีฟ้าในชั้นหนังแท้ ลดการเกิดริ้วรอย ➤ ปกป้องเซลล์ผิวจากอนุมูลอิสระในระดับโมเลกุล ➤ ยับยั้งเอนไซม์ MMP ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่ทำลายคอลลาเจน ➤ ลดการเกิดออกซิเดชันของไขมัน (lipid peroxidation) ในชั้นผิว ➤ ช่วยให้ผิวแข็งแรง ดูอ่อนเยาว์ ➤ เพิ่มการสร้างอีลาสติน 27%, คอลลาเจน 12%, กรดไฮยาลูโรนิก 53% ภายใน 72 ชั่วโมง ➤ ช่วยปกป้องและเพิ่มความยาวของเทเลเมียร์ ➤ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ	✓ ผู้ที่มีความกังวลใจเรื่องอันตรายจากแสง UV ต่อผิว ✓ ผู้ที่มีปัญหาผื่น กระจุดต่างดำ จากแดด ✓ ผู้ที่ต้องเผชิญแสงสีฟ้าจากแสงแดด และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ เช่น จอคอมพิวเตอร์ และจอโทรศัพท์มือถือ ✓ ผู้ที่ผิวมีความไวต่อแสง ✓ ผู้ที่ต้องเผชิญแสงแดดจัด และมีกิจกรรมกลางแจ้งเป็นประจำ ✓ ผู้ที่ไม่สามารถทาครีมกันแดดได้ เนื่องจากแพ้สีย้อม ✓ ผู้ที่ต้องการดูแลผิวพรรณเป็นพิเศษ		

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจแนะนำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
มะขามป้อม	- มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่เกี่ยวข้อง - ยาอายุวัฒนะ - ฤทธิ์ด้านการเกิดออกซิเดชั่น และฤทธิ์เพิ่มภูมิคุ้มกัน - ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่เกี่ยวข้อง - แก้ไอ - แก้ไอ - ลดการอักเสบ - ขับเสมหะ - ต้านเชื้อแบคทีเรีย	✓ สำหรับคนทั่วไปที่ต้องการรับประทาน	✗ ผู้ป่วยที่แพทย์ห้ามรับประทานผลไม้ เช่น โรคไตวายระยะสุดท้าย ✗ ผู้ที่มีโรคแผลในเลือดย	
มะรุม	- มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ - มีงานวิจัยในสัตว์ทดลองว่าช่วยลดระดับไขมันในเลือดโคเลสเตอรอล - ลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ - ลดความดันโลหิต - ลดการทำลายเนื้อเยื่อหัวใจ - ลดความเป็นพิษต่อดับ - ลดอาการสมองเสื่อมอัลไซเมอร์ - ต้านเชื้อแบคทีเรียบางชนิด	✓ สำหรับคนทั่วไปที่ต้องการรับประทาน	✗ สตรีที่มีโอกาสตั้งครรภ์ได้ ✗ โรค G6PD (จีซิกพีดี) ✗ เป็นสมุนไพร จึงห้ามรับประทานในผู้ที่ติดอีกเสบมาก คือมีค่าการทำงานของตับเอนไซม์ SGOT SGPT มากกว่า 40 IU	➢ มะรุมมีงานวิจัยในสัตว์ทดลองเป็นส่วนใหญ่ ➢ เป็นอาหารของคนในหลายประเทศ ➢ มีการรับประทานเป็นอาหารสุขภาพมานาน และยังไม่มียาต้านมะเร็งที่รุนแรง
โยอาหารธรรมชาติ	- โยอาหารธรรมชาติ มีทั้งที่ละลายน้ำได้ และไม่ - ช่วยเพิ่มกากอาหารช่วยระบบขับถ่าย - มักลดอัตราการเกิด มะเร็งลำไส้ใหญ่ 2 เม็ด พร้อมโปรตีน 1 แก้ว - เข้า-เย็น	✓ ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก ✓ ผู้ที่ท้องผูกเพราะไม่รับประทานผัก ✓ ผู้เป็นโรคไต ✓ อยู่ในสูตรลดน้ำหนัก	✗ ห้ามใช้สูตรลดน้ำหนักเร่งรัดในผู้ป่วยเบาหวานจะทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำเป็นอันตรายได้ ✗ ควรรับประทานพร้อมน้ำ 1-2 แก้ว เพื่อป้องกันภาวะอุดตันของลำไส้ที่อาจเกิดจากการบริโภคผลิตภัณฑ์โยอาหารชนิดแห้ง	➢ ผู้ที่ท้องผูกประจำ ควรรับประทาน น้ำลูกพรุนหรือมะขามแขกร่วมด้วย ➢ รับประทานมื้อกลางวันและเย็น ครั้งละ 1-2 เม็ดหลังอาหาร อาจเพิ่มได้เล็กน้อย

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเน่นำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
เรสเวอราทอล (สารสกัดจากเปลือกองุ่นแดง)	➤ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ ➤ มีส่วนช่วยยับยั้งหรือชะลอการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ อันเนื่องมาจากพันธุกรรม จึงส่งผลต่อผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคทางพันธุกรรม เช่น โรคอ้วน, เบาหวาน, ความดันโลหิตสูง, โรคหัวใจ และมะเร็ง ช่วยในการดูแลผิวพรรณ	✓ บุคคลทั่วไป ✓ ผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพ, ชะลอวัย, ชะลอแก่ ✓ ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคทางพันธุกรรม ต่างๆ ✓ ผู้ที่ต้องการบำรุงผิวพรรณ	✗ ไม่แนะนำให้ทานในผู้ป่วยที่มีเกล็ดเลือดต่ำ เลือดออกง่าย หรือผู้ที่รับประทานยาต้านการแข็งตัวของเลือด และยาละลายลิ่มเลือด	
ลูทีน ซีแซนทีน	➤ บำรุงจอตา ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต้อกระจก ➤ ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ และมะเร็งเต้านม ➤ ไม่รบกวนกับยาใดๆ มีความปลอดภัยสูง	✓ ทุกคน ✓ โรคต้อกระจก ✓ เบาหวาน โรคหัวใจ มะเร็งเต้านม		➢ ลูทีน ซีแซนทีน มีในแครอทและข้าวโพด จึงปลอดภัย เด็กทานได้ ➢ ไม่รับประทานพร้อมกับสารที่ลดการดูดซึมไขมัน เช่น กากูโคแมนแนน ไคโตซาน และสารสกัดจากกระเทียมเพชร
เลซิทิน	➤ บำรุงตับ ➤ บำรุงสมอง, ช่วยพัฒนาการเรียนรู้ ➤ เสริมสร้างความจำ ➤ อาจช่วยลดการเกิดนิ่วในถุงน้ำดี ➤ ช่วยลดโคเลสเตอรอลชนิด LDL ได้ถึง 50% ในสัตว์ทดลอง ➤ ป้องกันโรคหลอดเลือดและหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต ➤ บำรุงและปกป้องเซลล์ผิวหนังจากแสงแดด ช่วยให้ผิวขาวอ่อนกว่าวัย	✓ ผู้ที่ต้องการบำรุงตับ ✓ ผู้ที่ต้องการบำรุงสมอง ✓ ผู้ที่เป็นไวรัสตับอักเสบ บีและซี ✓ ผู้ที่ดื่มเหล้าเป็นประจำ ✓ ผู้ที่สงสัยว่ามีอาการเกี่ยวกับการทำงานของตับไม่ปกติ เช่น การย่อยอาหารไม่ดี, แน่นท้อง, จุกเสียดเป็นประจำ, อ่อนเพลียง่าย ✓ ผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือคนในครอบครัวที่มีความเสี่ยงต่อการเป็น	โรคเกี่ยวกับตับ, ไขมันพอกตับ, เบาหวาน, อ้วน, โรคหัวใจ, อัมพฤกษ์, อัมพาต, มะเร็ง, ความดันโลหิตสูง, ไขมันในเลือดสูง, โคเลสเตอรอลสูง, ไตรกลีเซอไรด์สูง	

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเน่นำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
ไลโคพีน	♣ ไลโคพีน เป็นสารสำคัญจากพืช พบมากในมะเขือเทศ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความผิดปกติและความเสื่อมของเซลล์จากการทำลายของอนุมูลอิสระ บำรุงผิว ♣ ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ และเพิ่มปริมาณสูกิจในผู้ชาย ♣ ช่วยเพิ่มอัตราการตั้งครรภ์ในภาวะมีบุตรยากในผู้ชาย ♣ ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจขาดเลือด ♣ ไลโคพีน สารสำคัญในมะเขือเทศลดอุบัติการณ์เกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก ♣ ลดการเติบโตของโรคต่อมลูกหมากโต ♣ ลดความเสี่ยงของมะเร็งปอด มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งหลอดอาหาร และมะเร็งรังไข่ ยับยั้งการเจริญเติบโต มะเร็งลำไส้ และทำลายเซลล์มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งหูดอกจมูก (Human head and neck squamous cell carcinoma) มะเร็งรังไข่ มะเร็งเต้านม มะเร็งปาก (Oral squamous cell carcinoma) มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งตับอ่อน	✓ สุภาพบุรุษที่มีอายุมาก หรือมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก หรือต่อมลูกหมากโต ✓ สุภาพสตรี เพราะไลโคพีนบำรุงผิวพรรณ จากกลไกการต้านอนุมูลอิสระ และช่วยโรคหัวใจ ✓ มะเร็งปอด ✓ มะเร็งกระเพาะอาหาร ✓ มะเร็งหลอดอาหาร ✓ มะเร็งรังไข่ ✓ มะเร็งลำไส้ ✓ มะเร็งต่อมลูกหมาก ✓ มะเร็งหูดอกจมูก (Human head and neck squamous cell carcinoma) ✓ มะเร็งรังไข่ ✓ มะเร็งเต้านม ✓ มะเร็งปาก (Oral squamous cell carcinoma) ✓ มะเร็งหลอดอาหาร ✓ มะเร็งกระเพาะอาหาร ✓ มะเร็งตับอ่อน	✗ ห้ามในผู้ที่รับประทานยาต้านการแข็งตัวของเลือด หรือยาต้านเกล็ดเลือด เช่น แอสไพริน	

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเน่นำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
วิตามินซี	➤ การรับประทานวิตามินซีเป็นประจำทุกวัน ช่วยลดความรุนแรงและระยะเวลาในการเป็นไข้หวัดได้ ➤ ช่วยกระตุ้นและเสริมสร้างการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน รวมถึงต่อต้านการอักเสบจากการติดเชื้อ ➤ รักษาภาวะเลือดออกตามไรฟัน (โรคลักปิดลักเปิด) ➤ ช่วยในการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ➤ ช่วยในการสร้างคอลลาเจนที่เป็นส่วนประกอบของกระดูก กระดูกอ่อน กล้ามเนื้อ และหลอดเลือด ➤ ช่วยในการสมานแผล และเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก ➤ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์ ➤ รับประทานผักผลไม้ที่มีปริมาณวิตามินซี 200 มก./วัน มีความสัมพันธ์กับการลดลงของอุบัติการณ์การเกิดมะเร็งในช่องปาก มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ และมะเร็งปอด ➤ ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดในผู้ที่มีภาวะขาดวิตามินซี ➤ การรับประทานวิตามินซี 500 มก./วัน ช่วยลดความดันโลหิตได้เล็กน้อย ลดการแข็งตัวของหลอดเลือดได้ในผู้ป่วยเบาหวาน ➤ การรับประทานวิตามินซี 1,000 มก./วัน ช่วยลดระดับ LDL, Triglyceride และระดับน้ำตาลในเลือดได้เล็กน้อย ในผู้ป่วยเบาหวาน	✓ บุคคลทั่วไปที่ต้องการเสริมวิตามินซีให้ร่างกาย ✓ ผู้ที่ต้องการเสริมวิตามินซี แต่กังวลเรื่องแผลในกระเพาะอาหาร ✓ ผู้ที่ขาดวิตามินซี ✓ ผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพ และภูมิคุ้มกันเป็นพิเศษ ✓ ผู้ที่ต้องการดูแลผิวพรรณ	✗ การรับประทานวิตามินซีในปริมาณสูง ควรดื่มตามมากๆ เพื่อช่วยเพิ่มการขับวิตามินซีที่เหลือนอกจากร่างกาย และลดการเกิดนิ่วในไต เนื่องจากวิตามินซีเป็นวิตามินที่ละลายน้ำได้ และสามารถตกตะกอนในไตได้ หากขับออกจากร่างกายไม่หมด ✗ ผู้ป่วยที่มีการทำงานของไตบกพร่องควรหลีกเลี่ยงการรับประทานวิตามินซีมากกว่า 1,000 มก./วัน ✗ ยากลุ่มต้านการอักเสบ (NSAIDs : Non-Steroidal Anti-inflammatory Drug) หรือ Phenobarbital (ยาในกลุ่มกันชักและกดประสาท) อาจมีผลลดระดับวิตามินซีในเลือดได้ หากรับประทานร่วมกัน ✗ การใช้ยา Warfarin ร่วมกับวิตามินซี อาจทำให้ฤทธิ์การต้านการแข็งตัวของเลือดของยา Warfarin ลดลงได้ ✗ เสี่ยงการใช้วิตามินซีในผู้ป่วยธาลัสซีเมีย และผู้ที่มีภาวะเหล็กเกิน (hemochromatosis) เนื่องจากวิตามินซีช่วยเพิ่มการดูดซึมเหล็ก	

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเเนะนำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
วิตามินบี1, บี6, บี12	➤ บรรเทาอาการอ่อนเพลีย ➤ ป้องกันโรคเหน็บชา ➤ บำรุงระบบประสาท ➤ ช่วยให้เจริญอาหาร	✓ เหมาะกับบุคคลทั่วไป ✓ ผู้ที่มีการอ่อนเพลียเป็นประจำ		
วิตามินอี	➤ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ➤ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง ➤ ช่วยบำรุงหลอดเลือดและหัวใจ	✓ เหมาะกับบุคคลทั่วไป		
วิตามินบี 3	➤ มีส่วนช่วยให้ร่างกายได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ตามปกติ ➤ มีส่วนช่วยคงสภาพปกติของเยื่อทางเดินอาหารและผิวหนัง ➤ ลดความเสี่ยงการเป็นโรคเพลลากรา (Pellagra) ➤ ลดอัตราการเป็นมะเร็งผิวหนังชนิด Squamous-cell และ Basal-cell ซึ่งเป็นมะเร็งผิวหนังที่เกิดจากการโดนแดดบ่อยๆ	✓ ผู้ที่ต้องการดูแลผิวพรรณ ✓ ผู้ที่มีความเสี่ยงในการขาดวิตามินบี 3 ✓ บุคคลทั่วไปที่ต้องการเสริมวิตามินบี 3 ✓ ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อมะเร็งผิวหนัง		➤ สามารถได้รับวิตามินบี 3 จากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารได้สูงสุด 20 มก.
วิตามินเค 2	➤ กระตุ้นเซลล์ Osteoblast ให้สร้างโปรตีนที่ชื่อว่า Osteocalcin ซึ่งทำหน้าที่ดึงแคลเซียมจากเลือดเข้าสู่กระดูก เพื่อนำไปใช้ในกระบวนการสร้างกระดูก และยับยั้งการสลายกระดูกของเซลล์ Osteoclast นอกจากนี้ Osteocalcin ยังมีความเกี่ยวข้องกับภาวะเมตาบอลิก (ภาวะอ้วนลงพุง) ได้แก่ การเผาผลาญกลูโคส ➤ กระตุ้นการสร้างโปรตีน MGP (Matrix Gla Protein) ซึ่งทำหน้าที่จับแคลเซียมส่วนเกินพาแคลเซียมไปเก็บไว้ที่กระดูกได้อย่างเหมาะสม ป้องกันการสะสมแคลเซียมตามเนื้อเยื่ออ่อนและหลอดเลือดแดง	✓ ผู้ที่ต้องการเพิ่มการดูดซึมแคลเซียมให้ร่างกาย ✓ ผู้ที่มีความกังวลใจเรื่องกระดูกพรุน ✓ ผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพกระดูกและหัวใจเป็นพิเศษ ✓ ผู้ที่มีความกังวลใจเรื่องโรคหลอดเลือดหัวใจ ✓ ผู้ที่ต้องการเสริมวิตามินเค 2 ✓ ผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ	✗ ควรระวังในผู้ที่เข้าด้านการแข็งตัวของเลือดเนื่องจากวิตามินเค 2 อาจไปลดประสิทธิภาพของยาได้	

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเน้นมา	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
วิตามินเค 2 (ต่อ)	๕๑ ช่วยทำให้กระดูกแข็ง ลดการเกิดกระดูกหัก (bone fracture) ในผู้สูงอายุ ๕๒ ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ เนื่องจากการสะสมของแคลเซียมที่หลอดเลือด ซึ่งประโยชน์นี้จะไม่พบในวิตามินเค 1 ๕๓ ลดการสะสมแคลเซียมในหลอดเลือดที่ไต ทำให้ไตทำงานได้ดี ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคไตเรื้อรัง ๕๔ ควบคุมสมดุลเมตาบอลิซึมของกลูโคส กระตุ้นเซลล์ตับอ่อนให้ผลิตอินซูลินเพิ่มขึ้น จึงลดความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวาน มีการศึกษาพบว่าการได้รับวิตามินเค 2 10 มก. ต่อวัน ช่วยลดความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานได้ 7% ๕๕ ด้านโรคอ้วน เนื่องจากการปรับสมดุลการเผาผลาญกลูโคส และไขมัน ๕๖ ยับยั้งการเจริญ และการเพิ่มจำนวนของเซลล์มะเร็งหลายชนิด จึงลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง ๕๗ ปรับสมดุลการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ลดกระบวนการอักเสบ ๕๘ ส่งเสริมการสร้าง และสังเคราะห์ปลอกหุ้มประสาทไมอีลิน จึงบรรเทาการเกิดปลายประสาทอักเสบ ๕๙ ปกป้องเซลล์สมองจากสารอนุมูลอิสระ สารพิษต่างๆ ที่มาทำลายเซลล์ประสาท จึงลดความเสี่ยงในการเกิดโรคอัลไซเมอร์ ๕๑๐ ลดการเกิดตะคริวที่ขาในตอนนอน (nocturnal leg cramp) ในผู้สูงอายุ			

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเน่นำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
ไลโปโซมอล วิตามินดี 3	- มีส่วนช่วยในการดูดซึมได้ตามปกติของแคลเซียม และฟอสฟอรัส, ช่วยให้ระดับแคลเซียมในเลือดปกติ, ช่วยคงสภาพปกติของกระดูกและฟัน, ช่วยให้กล้ามเนื้อทำงานปกติและช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ตามปกติ - ช่วยเพิ่มการดูดซึมแคลเซียมจากอาหาร โดยถ้าร่างกายได้รับวิตามินดี 3 ไม่เพียงพอร่างกายจะดูดซึมแคลเซียมจากอาหารได้ไม่เกิน 10-15% แต่ถ้าได้รับเพียงพอจะสามารถดูดซึมได้ถึง 30-40% - มีส่วนช่วยให้ภูมิคุ้มกันทำงานได้ตามปกติ ช่วยในการต้านการติดเชื้อ ลดแนวโน้มในการเกิดภาวะภูมิคุ้มกันทำลายตัวเอง - มีส่วนช่วยให้กล้ามเนื้อทำงานได้ตามปกติ ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงโดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุ - ช่วยปรับปรุงคุณภาพการนอน	✓ ผู้ที่ต้องการเพิ่มการดูดซึมแคลเซียมให้ร่างกาย ✓ ผู้ที่มีความกังวลใจเรื่องกระดูกพรุน ✓ ผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพกระดูกเป็นพิเศษ ✓ ผู้ที่มีความกังวลใจเรื่องโรคหลอดเลือดหัวใจ ✓ ผู้ที่ต้องการเสริมวิตามินดี 3 ✓ ผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ		
วิตามินและ แร่ธาตุรวม	- มีวิตามิน ครบถ้วนตามความต้องการแต่ละวันในคนไทย - มีแร่ธาตุที่จำเป็นจำนวนมากพอเพียงพอความต้องการทั่วไปสำหรับคนไทย	✓ ทุกคนที่ต้องการบำรุงร่างกาย ✓ ผู้ที่เป็นโรคตับ ✓ ผู้ที่ขาดอาหาร ✓ ผู้สูงอายุ ✓ ผู้ที่ดื่มสุรา ✓ ผู้ที่รับประทานยารักษาโรค	✗ เด็กเล็กที่กลืนเม็ดไม่ได้ เพราะจะติดคอ	➢ มีงานวิจัย ถึงวิตามินที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินซี และ อี ช่วยลดความเป็นพิษของสารที่เป็นอันตรายต่อตับได้หลายชนิด เช่น แอลกอฮอล์ และยาบางชนิด เป็นต้น

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเฝ้า	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
ว่านชักมดลูก	๕๖ ตำราแพทย์แผนไทย เป็นยารักษาปวดประจำเดือน และประจำเดือนไม่ปกติ ๕๗ มีฤทธิ์เป็นฮอร์โมนเอสโตรเจน ในปริมาณน้อย จึงมีฤทธิ์ช่วยในเรื่องนี้ ๕๘ ยับยั้งและทำลายการเจริญของเซลล์มะเร็งตับ มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก	✓ ประจำเดือนมาไม่ปกติ ✓ ปวดประจำเดือน ✓ สตรีที่มีปัญหาเรื่องปวดประจำเดือน หรือประจำเดือนมาไม่ปกติ ควรได้รับการตรวจภายในก่อนเสมอ เพราะอาจจะมีเนื้องอก หรือพังผืด ซึ่งต้องการการรักษาเพิ่มเติม ถ้าไม่รักษาการรับประทาน ว่านชักมดลูกจะไม่ได้ผล	✗ ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้ ในถุงน้ำดี ✗ ห้ามรับประทาน ในผู้ที่เกล็ดเลือดต่ำ เลือดออกง่าย หรือมีประวัติเส้นเลือดแตกในสมอง หรือผู้ที่รับประทานยาแอสไพริน หรือยาต้านการแข็งตัวของเกล็ดเลือด ยาต้านการแข็งตัวของเลือด และยาละลายลิ่มเลือด เพราะอาจจะส่งเสริมทำให้เลือดหยุดได้ยาก เวลาที่มีบาดแผล หรือเลือดออกตามอวัยวะต่างๆ ได้ ✗ ในช่วงที่ให้นมบุตร ไม่แนะนำให้ทาน เพราะอาจรบกวนต่อมน้ำนม ✗ เป็นสมุนไพร จึงห้ามรับประทานในผู้ที่ตับอักเสบมาก คือมีค่าการทำงานของตับ เอนไซม์ SGOT SGPT มากกว่า 40 IU	➢ ในกรณีปวดประจำเดือน รับประทาน 2 แคปซูล 3 เวลา แต่ควรได้รับการตรวจภายในก่อนว่า ปกติ ➢ ในกรณีอื่นๆ รับประทาน วันละ 1-2 แคปซูล และเว้นเมื่อมีประจำเดือน เพื่อจะได้มีการพักบ้าง ➢ ในทางการแพทย์ปัจจุบัน หลังคลอด มดลูกจะกลับเข้าที่ตัวเอง (เข้าอุ้ง) ไม่จำเป็นต้องอยู่ไฟ ไม่จำเป็นต้องรับประทาน ว่านชักมดลูกหลังคลอด ควรไปรับประทานตัวที่บำรุงน้ำนม เช่น วิตามินแคลเซียม ดีกว่า



หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจแนะนำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
เวย์โปรตีน เข้มข้นผสม คอลลาเจน จากปลาทะเล น้ำเกลือผสม ใยอาหาร, น้ำมันมะกอก, น้ำมันคาโนล่า, น้ำมันรำข้าว	➤ ดูแลรูปร่าง ➤ ช่วยควบคุมน้ำหนัก	✓ เหมาะกับทุกคนทุกเพศ ทุกวัย อ้วนหรือไม่อ้วน เด็ก, ผู้ใหญ่, คนชรา, คนทำงานหนัก พักผ่อนน้อย, ผู้ป่วยเรื้อรัง, พักฟื้น, ก่อนหรือหลังผ่าตัด ฯลฯ เป็นทั้งอาหารหลัก และอาหารเสริมที่ให้ ประโยชน์มหาศาลกับ ทุกคนด้วยแนวทาง โภชนาการอาหาร พลังงานสะอาด		
วิทกราส น้ำจาก ต้นอ่อน ข้าวสาลี	➤ ต้านอนุมูลอิสระ ➤ ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิต โรคธาลัสซีเมีย ➤ ช่วยระบบทางเดินอาหาร ลดอาการโรคลำไส้อักเสบ (Ulcerative Colitis)	✓ บุคคลทั่วไป ✓ โรคธาลัสซีเมีย ✓ โรคระบบทางเดินอาหาร	✗ ห้ามในเด็กเล็ก ต่ำกว่า 2 ปี และสตรีมีครรภ์ ✗ ห้ามในผู้ที่ให้นมบุตร	➢ น้ำคั้นจากต้นอ่อนข้าวสาลี มีประวัติการใช้อย่าง ยาวนานกว่า 5,000 ปี มาแล้วตั้งแต่สมัยอียิปต์ โบราณ ซึ่งใช้ในด้าน การบำรุงสุขภาพ และเป็นยาอายุวัฒนะ ➢ การศึกษาในด้านพฤกษ- เคมี (Phytochemical) พบว่า น้ำคั้นจากต้นอ่อน ของข้าวสาลีนี้มีคุณสมบัติ ในการต่อต้านอนุมูลอิสระ และอุดมไปด้วยวิตามิน เกลือแร่ กรดอะมิโน หลายชนิด รวมถึง คลอโรฟิลล์ด้วย ➢ มีงานวิจัย ทำให้ผู้ป่วย ธาลัสซีเมีย มีคุณภาพ ชีวิตดีขึ้น และลดการถ่าย เลือดลงได้บ้าง ➢ มีงานวิจัย ลดอาการโรค ลำไส้อักเสบ



หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจแนะนำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
สมุนไพรรวมจากสมุนไพรฤทธิ์เย็น, เย็นกลาง, อุ่น, ร้อน	➤ ช่วยปรับสมดุลร่างกาย ➤ บำรุงร่างกายและสุขภาพให้แข็งแรง ➤ มีประโยชน์ในโรคเรื้อรัง	✓ บุคคลทั่วไป ✓ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง, เบาหวาน, โรคหัวใจ, อัมพฤกษ์, อัมพาต, ภูมิแพ้	✗ ไม่แนะนำให้ทานในเด็กที่อายุต่ำกว่า 15 ปี, สตรีมีครรภ์, สตรีให้นมบุตร, ผู้ป่วยโรคตับที่มีค่าเอนไซม์ตับสูง, ผู้ป่วยมะเร็งตับ, ผู้ป่วยไขมันพอกตับ, ผู้ป่วยไวรัสตับอักเสบ, ผู้ป่วยโรคไตที่มีภาวะไตเสื่อมหรือต้องจำกัดปริมาณน้ำ(ไตวาย), ผู้ป่วยหลังผ่าตัด (ให้ทานได้หลังจากผ่าตัดแล้ว), มีอาการคงที่ดีแล้ว), ผู้ป่วยโรคหัวใจในถุงน้ำดี, ผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ, ผู้ป่วย G6PD, ผู้ที่ทานยาต้านการแข็งตัวของเลือด และยาละลายลิ่มเลือด, ผู้ที่มีเกล็ดเลือดต่ำ เลือดออกง่าย	➤ แบบนำหลังเปิดขวดควรเก็บในตู้เย็นและควรบริโภคให้หมดภายใน 1 เดือนจากวันที่เปิดขวด

สมุนไพรรวมจากสมุนไพรฤทธิ์เย็น, เย็นกลาง, อุ่น, ร้อน							
ฤทธิ์เย็น	มะขามป้อม	สมอไทย	ดอกเก็กฮวย	บัวบก	เดยหอม	มะตูม	หม่อน
	หญ้าลั่นจู	รากหญ้าคา	บัวหลวง	เลกดี	หล่อฮั้งก้วย	เถาว์ลยเปรี๊ยะ	พลูคาว
ฤทธิ์เย็นกลาง	ดั่งเขียม	เก๋ากี้	เห็ดหลินจือสกัด	เห็ดหูหนูขาว	ชะเอมเทศ	ดอกอัญชัน	
ฤทธิ์อุ่น	สมอเทศ	กระวานเทศ	อบเชยเทศ	จันทน์เทศ	กานพลู	ผักชีล้อม	ดอกคำฝอย
	พุทราจีน	ปักคี้	เขินจา	โสมเกาหลีสกัด	ถั่งเช่า	กระเจียบแดง	
ฤทธิ์ร้อน	เทียนเกล็ดหอย	สมอทิเบต	สะระแหน่	ขิง	กระชายดำ	แปะตุ๊ก	

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเเนะนำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
ส้มแขก (สารสกัดจาก ผลส้มแขก)	➤ ช่วยลดการสะสมไขมันของ ร่างกาย เพิ่มการนำพลังงาน ไปใช้ ทำให้ไขมันในร่างกาย ลดลง รูปร่างเป็นสัดส่วนขึ้น โดยไม่เพิ่มความอยาก รับประทานอาหาร	✓ ผู้ที่น้ำหนักเกิน หรือ มีไขมันส่วนเกินสะสม ตามที่ต่างๆ ของ ร่างกาย	✗ เด็ก และสตรีมีครรภ์ ✗ ผู้ให้นมบุตร ✗ ผู้ป่วยโรคตับ และ ผู้ป่วยเบาหวาน ✗ เป็นสมุนไพร จึงห้าม รับประทานในผู้ที่ตับ อักเสบมาก คือมีค่า การทำงานของตับ เอนไซม์ SGOT SGPT มากกว่า 40 IU	
สังกะสี	➤ เป็นแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการ ทุกวันในปริมาณน้อย ➤ เป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งของ กล้ามเนื้อ เม็ดเลือด ➤ มีบทบาทสำคัญในการ สังเคราะห์กรดนิวคลีอิก โปรตีน และเอนไซม์มากมาย ซึ่งจำเป็นในการสร้างพลังงาน การสร้างคอลลาเจนในผม ขน เล็บ กระดูก และการ ทำงานของสมอง การทำงาน ของระบบสืบพันธุ์ ต่อมาลูกหมาก และการสร้างอสุจิ ➤ สังกะสี ปริมาณสูงมากมีงาน วิจัยว่า อาจจะมีส่วนช่วยในการ รักษาสิว ➤ ช่วยเพิ่มระดับเทสโทสเตอโรน และช่วยเพิ่มจำนวนสเปิร์ม	✓ บุคคลทั่วไป ✓ บุคคลที่ต้องการบำรุง ผิวพรรณ ✓ ผู้ที่มีปัญหามีบุตรยาก จากสเปิร์มไม่แข็งแรง		
สารต้านอนุมูล อิสระรวม ๆ จากพืชหลาย ชนิด	➤ สารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอการแก่ของเซลล์ ลดอุบัติการณ์การเกิดมะเร็ง	✓ บำรุงผิวพรรณ ✓ ต้านอนุมูลอิสระ หวั่นผลในเรื่องลด ความเสี่ยงของการ เกิดโรคมะเร็งโดยรวม	✗ สกัดจากสมุนไพรหลาย ชนิด จึงจัดเป็นสมุนไพร ห้ามรับประทานใน ผู้ที่ ตับอักเสบมาก คือมีค่า การทำงานของตับ เอนไซม์ SGOT SGPT มากกว่า 40 IU	

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเน่นำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
สารสกัดจาก ชาเขียว อีจีซีจี ชาเขียว มัทฉะ	➤ ลดความอ้วน ➤ ลดอุบัติการณ์ ของโรคคอกล้าม เนื้อหัวใจตายจากการขาดเลือด ➤ มีสารสำคัญ ยับยั้ง เซลล์ มะเร็งของคน หลายชนิด ได้แก่ มะเร็งปาก มะเร็ง เต้านม มะเร็งปอด (รวม สายพันธุ์ที่ดื้อต่อการให้คีโม อีกด้วย) มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ มะเร็งตับ มะเร็ง ถุงน้ำดี มะเร็งตับอ่อน มะเร็ง ปากมดลูก มะเร็งมดลูกและ รังไข่ มะเร็งกระดุก มะเร็ง กระเพาะปัสสาวะ มะเร็ง ต่อมลูกหมาก มะเร็งเม็ด เลือดขาว มะเร็งสมอง	✓ โรคหัวใจ ✓ โรคมะเร็งปาก มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด (รวมสายพันธุ์ที่ดื้อ ต่อการให้คีโมอีกด้วย) มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ มะเร็งตับ มะเร็งถุงน้ำดี มะเร็งตับอ่อน มะเร็งปากมดลูก มะเร็งมดลูกและรังไข่ มะเร็งกระดุก มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งสมอง ✓ ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก	✗ ชาเขียวน้ำ มีคาเฟอีน มาก ไม่แนะนำในผู้ที่ นอนไม่หลับ โรคหัวใจ และไทรอยด์เป็นพิษ ที่มีอาการใจสั่น ส่วน แบบเม็ด อีจีซีจี มี คาเฟอีนน้อยมาก จะปลอดภัยกว่า ✗ เป็นสมุนไพร จึงห้าม รับประทานในผู้ที่ตับ อักเสบมาก คือมีค่า การทำงานของตับ เอนไซม์ SGOT SGPT มากกว่า 40 IU ✗ ห้ามในผู้ที่รับประทาน ยาต้านการแข็งตัวของ เลือด หรือยาต้านเกล็ด เลือด เช่น แอสไพริน	➤ สารสกัด อีจีซีจี 50 ม.ก. คุณภาพเท่ากับชาเขียว คุณภาพดี 1-3 แก้ว แต่มีคาเฟอีนต่ำกว่า 900 เท่า ➤ สำหรับการลดน้ำหนักให้ รับประทานหลังอาหารเย็น หรือก่อนนอน ไม่ควรรับประทานเกิน 150 ม.ก. ต่อวัน ➤ สารสกัดอีจีซีจี มีอยู่ใน ชาเขียวมัทฉะด้วย
สารสกัดไฮโดร- ไลซ์กัวร์กัม ผสมสารสกัด จากทับทิม	➤ ลด "ภาวะการติดต่อฮอริโมน เลปติน" หรือ "ฮอริโมนอัม" ทำให้ฮอริโมนเลปตินสามารถ ส่งสัญญาณกับสมองให้เกิด ความรู้สึกอิ่มได้ตามปกติ จึง ช่วยให้ควบคุมอาหารได้ ➤ ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคต่างๆ ในร่างกาย ➤ ช่วยในการหลั่งเซโรโทนิน ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ทำให้ อารมณ์ดีและมีความสุข	✓ ผู้ที่ต้องการดูแลรูปร่าง ควบคุมน้ำหนัก และ กระชับสัดส่วน โดยที่ ไม่ต้องการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมรับประทาน อาหาร ✓ ผู้ที่กลัวผลข้างเคียง จากยาลดน้ำหนัก ✓ ผู้ที่ต้องการตัวช่วย ที่ทำให้ไม่อ้วน	✗ เด็กและสตรีมีครรภ์ ไม่ควรรับประทาน	➤ ได้รับการรับรองจาก สมาคมแพทย์โรคหัวใจ แห่งสหรัฐอเมริกา
สารสกัดจาก เห็ดหลินจือ, เห็ดยามาบูชิคาเกะ, เห็ดไมตาเกะ	➤ เพิ่มประสิทธิภาพในการ ทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ➤ ด้านมะเร็งบางชนิดได้	✓ บุคคลทั่วไปที่ต้องการ ดูแลสุขภาพ		

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจแนะนำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
สารสกัดจากผลมะกอก (ไฮดรอกซีไทโรซอล)	➤ อุดมไปด้วยสารไฮดรอกซีไทโรซอล ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระประสิทธิภาพสูง ➤ ด้านอักเสบ ช่วยลดการเสื่อมของร่างกาย ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ ➤ ป้องกันการเกิดออกซิเดชันของไขมันในเลือด ลดความข้นเหนียวของเลือด ช่วยลดการเกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็งตัว ลดโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ➤ ป้องกันโรคทางสมองเนื่องจากความเสื่อม เช่น โรคอัลไซเมอร์ และโรคพาร์กินสัน ➤ ป้องกันโรค หรือ ภาวะต่างๆ เนื่องจากภาวะเมตาบอลิก เช่น โรคเบาหวาน, ความดันโลหิตสูง, โรคอ้วน และภาวะไขมันในเลือดสูง ➤ กระตุ้นการสร้างกลูตาไธโอน ซึ่งมีส่วนช่วยในการยับยั้งการสร้างเม็ดสีผิวคล้ำๆ ด้านอนุมูลอิสระ เป็นสารที่ดัดใช้ในการทำลายพิษของสารพิษต่างๆ ➤ ป้องกันและยับยั้งการเติบโตของเซลล์มะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งเต้านมและมะเร็งอื่นๆ	✓ บุคคลทั่วไปที่ต้องการดูแลสุขภาพ ✓ โรคหลอดเลือดหัวใจ ✓ ผู้ที่เป็นโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน, ความดันโลหิตสูง, โรคอ้วนและ ไขมันในเลือดสูงโดยเฉพาะ ไขมัน LDL ✓ ภาวะสมองเสื่อม ✓ ผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพผิว เช่น ผิวหมองคล้ำ สิวไม่สม่ำเสมอ	✗ ห้ามในเด็ก สตรีมีครรภ์ และสตรีให้นมบุตร	➤ ควรรับประทานร่วมกับอาหาร หรือหลังอาหารทันทีเพื่อการดูดซึมที่ดีขึ้น
สารสกัดจากส้มสีแดง (เรด ออเรนจ์)	➤ อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่ทรงประสิทธิภาพในการช่วยให้ผิวขาวกระจ่างใสได้อย่างเป็นธรรมชาติ ➤ ช่วยลดการอักเสบของผิว ➤ ช่วยชะลอความเสื่อมอันเกิดจากมลภาวะและแสงแดด	✓ ผู้ที่ต้องการบำรุงผิวพรรณให้มีผิวขาวกระจ่างใส	✗ เด็กและสตรีมีครรภ์ ไม่ควรรับประทาน	➤ เป็นสารสกัดจากส้ม 3 สายพันธุ์ ได้แก่ Moro, Torocco และ Sanguinello ที่ปลูกได้ในแถบชายฝั่งทะเลเมดิเตอร์เรเนียน หมู่เกาะซิซิลี ประเทศอิตาลี



หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเน่นำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
สารสกัดจาก เมล็ดองุ่น	- ลดการบาดเจ็บของหัวใจจากการขาดเลือด - มีงานวิจัย เรื่องผิวสวย ช่วยรักษาฝ้า - ยับยั้งเซลล์มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งช่องปากของคน มะเร็งปอด มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งปาก (Oral squamous cell carcinoma) มะเร็งรังไข่ มะเร็งปากมดลูก มะเร็งตับอ่อน มะเร็งตับ และลดอุบัติการณ์ มะเร็งรังไข่ - บำรุงไต - สารสกัดจากเมล็ดองุ่น มีงานวิจัยว่า ลดไขมันสะสมในตับ และทำให้ค่าการทำงานของตับดีขึ้น ในผู้ป่วยที่มีไขมันเกาะตับที่ไม่ได้มีสาเหตุจากการดื่มแอลกอฮอล์ (Non alcoholic fatty liver) - สารสกัดจากเมล็ดองุ่น มีงานวิจัยว่า อาจช่วยลดความดันโลหิตได้เล็กน้อยในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	✓ ใช้ได้กับทุกคน ✓ บำรุงผิว ✓ มีงานวิจัยว่า ช่วยรักษาฝ้า ✓ โรคไต ✓ โรคเบาหวาน ✓ มะเร็งเต้านม ✓ มะเร็งลำไส้ ✓ มะเร็งกระเพาะอาหาร ✓ มะเร็งต่อมลูกหมาก ✓ มะเร็งช่องปาก ✓ มะเร็งปอด ✓ มะเร็งเม็ดเลือดขาว ✓ มะเร็งปาก (Oral squamous cell carcinoma) ✓ มะเร็งรังไข่ ✓ มะเร็งปากมดลูก ✓ มะเร็งตับอ่อน ✓ มะเร็งตับ ✓ มะเร็งรังไข่	✗ ห้ามรับประทาน ในผู้ที่เกิดเลือดต่ำ เลือดออกง่าย หรือมีประวัติเส้นเลือดแตกในสมอง หรือผู้ที่รับประทานยาแอสไพริน หรือยาต้านการแข็งตัวของเลือดเลือด ยาต้านการแข็งตัวของเลือด และยาลดไขมัน เลือด เพราะอาจจะส่งเสริมทำให้เลือดหยุดได้ยาก เวลามีบาดแผลหรือเลือดออกตามอวัยวะต่างๆ ได้	➢ มีสาร PCO ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีที่สุดในโลก ➢ ผู้ป่วยเบาหวานในระยะยาว มักจะเป็นโรคไตตามมา จึงแนะนำให้สารสกัดจาก เมล็ดองุ่น ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง
สารสกัด ซอร์สเทิล	- ชื่อวิทยาศาสตร์คือ <i>Equisetum arvense</i> L. ในซอร์สเทิลมีสารสำคัญคือ ซิลิกอน (Silicon) - เส้นผมที่มีปริมาณ Silicon สูง จะช่วยลดอัตราการหลุดร่วงของเส้นผม และยังเพิ่มความแข็งแรงให้แก่เส้นผม - ซิลิกอนเกี่ยวกับการสังเคราะห์คอลลาเจน จึงช่วยเพิ่มความแข็งแรง และความยืดหยุ่นให้แก่ผิว - ซิลิกอนเป็นโครงสร้างสำคัญของเล็บ หากขาดซิลิกอนจะทำให้เล็บเปราะ แตกหักง่าย	✓ ผู้ที่มีปัญหาผมร่วง ผมบาง ✓ ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับเส้นผมและหนังศีรษะ ✓ ผู้ที่ต้องการดูแลเส้นผมเป็นพิเศษ ✓ ผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพเล็บให้แข็งแรง		



หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเฝ้า	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
สารสกัดเมล็ดแฟลกซ์	➤ บรรเทาอาการจากการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนและอาการวัยทอง โดยไม่กระตุ้นความเสี่ยงให้เกิดเนื้องอกหรือมะเร็งเยื่อโพรงมดลูก มะเร็งรังไข่ และมะเร็งเต้านม ➤ ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ➤ ช่วยลดไขมันในเลือดได้ทั้งโคเลสเตอรอล, ไตรกลีเซอไรด์ ➤ ยับยั้งมะเร็งเยื่อโพรงมดลูก, มะเร็งรังไข่ และมะเร็งเต้านม ➤ ดูแลสุขภาพกระดูกของผู้หญิงวัยทอง ➤ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ	✓ ผู้หญิงอายุ 40 ขึ้นไป หรือผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเยื่อโพรงมดลูก, มะเร็งรังไข่ และมะเร็งเต้านม ✓ ผู้ที่มีอาการหมดประจำเดือน		
สารสกัดจากเปลือกสน	➤ ช่วยต่อต้านริ้วรอย ➤ ช่วยให้ผิวกระจ่างใสขึ้น	✓ ผู้ที่ต้องการดูแลผิวพรรณเป็นพิเศษ		
สาหร่ายสไปรูลิน่า	➤ แหล่งโปรตีนคุณภาพสูงย่อยดูดซึมง่าย มีกรดอะมิโนอิสระครบถ้วน ➤ อุดมด้วยธาตุเหล็ก กรดโฟลิก ช่วยสร้างเม็ดเลือด มีสารเบต้าแคโรทีน ด้านอนุมูลอิสระ มีกรดไขมัน GLA ช่วยเรื่องผิวหนัง โรคข้อ มีวิตามิน B1, B2, B5, B6, B12 ช่วยเรื่องเหน็บชา ➤ ยับยั้ง HIV1	✓ บำรุง โดยรวม ๆ ✓ โลหิตจาง ✓ เหน็บชา เบาหวาน ✓ เด็กขาดอาหาร เบื่ออาหาร ไม่ทานข้าว 	✗ ห้ามรับประทานในผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมีย เฉพาะที่รุนแรง ได้รับการให้เลือดบ่อยๆ เพราะในภาวะนี้ผู้ป่วยจะมีธาตุเหล็กเกินและสะสม ในสาหร่ายสไปรูลินามีธาตุเหล็กมาก จึงไม่ควรแนะนำ แนะนำโคเอนไซม์คิวเท็น ขมิ้นชัน และสารสกัดจากเมล็ดองุ่น แทน	➢ มีความปลอดภัยสูงทานได้ แม้ในเด็ก (ที่กลืนเม็ดแคปซูลได้) ➢ ธาลัสซีเมียน้อยๆ หรือเป็นพาหะ ที่ไม่ต้องการให้เลือด สามารถรับประทานได้โดยปลอดภัย

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเเนะนำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
โสม	➤ ช่วยบำรุงหัวใจ ➤ ป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด ➤ เสริมประสิทธิภาพทางเพศในชาย ➤ ช่วยโรคถุงลมโป่งพอง (COPD) ➤ ช่วยด้านความเหนื่อยล้า และช่วยฟื้นตัวจากอาการล้า ➤ ช่วยเรื่องความจำ การทำงานของระบบประสาทและสมอง ➤ มีฤทธิ์ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ➤ ลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งตับ มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด มะเร็งเม็ดเลือดขาว และมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ ➤ ยับยั้งเซลล์มะเร็งเต้านม มะเร็งตับ มะเร็งปอด มะเร็งเม็ดโลหิตขาว (U937 Human monocytic leukemia cells) มะเร็งลำไส้ มะเร็งปากมดลูก มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปาก (Oral cancer cells) มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งผิวหนัง (Malignant melanoma)	✓ ผู้ที่เพลียไม่มีแรง ✓ สตรีวัยหมดประจำเดือน ✓ พาหะไวรัสตับอักเสบบี ✓ ผู้ที่สูบบุหรี่ ✓ มะเร็งตับ ✓ มะเร็งปอด ✓ มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ ✓ มะเร็งเต้านม ✓ มะเร็งเม็ดโลหิตขาว (U937 Human monocytic leukemia cells) ✓ มะเร็งลำไส้ ✓ มะเร็งปากมดลูก ✓ มะเร็งต่อมลูกหมาก ✓ มะเร็งปาก (Oral cancer cells) ✓ มะเร็งกระเพาะอาหาร ✓ มะเร็งผิวหนัง (Malignant melanoma)	✗ ห้ามรับประทาน ในผู้ที่เกล็ดเลือดต่ำ เลือดออกง่าย หรือมีประวัติเส้นเลือดแตกในสมอง หรือผู้ที่รับประทานยาแอสไพริน หรือยาต้านการแข็งตัวของเกล็ดเลือด ยาต้านการแข็งตัวของเลือด และยาลดความดันเลือด เพราะอาจจะส่งเสริมทำให้เลือดหยุดได้ยาก เวลามีกาบาดแผล หรือเลือดออกตามอวัยวะต่างๆ ได้ ✗ ผู้ที่ได้รับยาต้านการแข็งตัวของเลือด warfarin ยาหัวใจ digoxin ยาแก้เศร้า Phenelzine และห้ามรับประทาน พร้อมสุรา ✗ ผู้ที่ได้รับยาลดความดันกลุ่ม Nifedepine เพราะจะเพิ่มระดับยาได้ ✗ ผู้ที่ปลูกถ่ายอวัยวะ ✗ เป็นสมุนไพร จึงห้ามรับประทานในผู้ที่ตับอักเสบมาก คือมีค่าการทำงานของตับ เอนไซม์ SGOT SGPT มากกว่า 40 IU	➤ พาหะไวรัสตับอักเสบบี จะต้องเจาะเลือดดูการทำงานของตับว่า ปกติ (SGOT SGPT ปกติ) จึงจะรับประทานได้ ถ้าสูงถือว่ารุนแรงทานไม่ได้



หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเน่นำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
สารสกัดจากผักและผลไม้รวม	➤ สารสำคัญสกัดจากชาเขียว ทับทิม แครอทผง มะเขือเทศผง มิกซ์เบอร์รี่ อะเซโรลา เซอร์เบต ผักโขมผง บร็อคโคลี่ ไรสเบอรี่ แอปเปิ้ล อัลฟัลฟา สารสกัดจากมะกอก เมล็ดองุ่น ขมิ้นชัน ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง	✓ ผู้ที่ไม่ชอบทานผักผลไม้ ✓ มีประวัติ ครอบครัวย่อยเป็นโรคมะเร็ง โรคหัวใจ		➤ สำหรับเด็กไม่จำเป็นต้องทานผัก ให้ทานผลไม้แทนได้ ➤ การรับประทานผักในผู้ใหญ่ จะลดการเกิดมะเร็งได้หลายชนิด
เห็ดหลินจือ	➤ บำรุงไต ชะลอการเกิดโรคไตวาย ในผู้ป่วยระยะเริ่มแรก ➤ ต้านไวรัสหลายชนิด ต้านมะเร็งหลายชนิด ➤ มีประโยชน์ในโรคถุงส่วติ ➤ ยับยั้ง HIV1 ➤ ช่วยลดน้ำตาลในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ➤ มีงานวิจัยใช้ร่วมรักษามะเร็งได้หลายชนิด และยับยั้งเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปากมดลูก มะเร็งรังไข่ มะเร็งลิ้น มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งตับอ่อน มะเร็งกระดูก ทำลายมะเร็งสมอง (Glioblastoma) และยับยั้งการเติบโตมะเร็งสมอง ชนิด Anaplastic meningioma	✓ โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว ✓ มะเร็งต่อมน้ำเหลือง ✓ มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ ✓ มะเร็งเต้านม ✓ มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ ✓ มะเร็งต่อมลูกหมาก ✓ มะเร็งปากมดลูก ✓ มะเร็งรังไข่ ✓ มะเร็งลิ้น ✓ มะเร็งกระเพาะอาหาร ✓ มะเร็งตับอ่อน ✓ มะเร็งกระดูก ✓ มะเร็งสมอง (Glioblastoma) ✓ มะเร็งสมองชนิด Anaplastic meningioma ✓ โรคไต	✗ เป็นสมุนไพร จึงห้ามรับประทานในผู้ที่ติดอีกเสบมาก คือมีค่าการทำงานของตับ เอนไซม์ SGOT SGPT มากกว่า 40 IU ✗ ห้ามรับประทาน ในผู้ที่เกล็ดเลือดต่ำ เลือดออกง่าย หรือมีประวัติเส้นเลือดแตกในสมอง หรือผู้ที่รับประทานยาแอสไพริน หรือยาต้านการแข็งตัวของเกล็ดเลือด ยาต้านการแข็งตัวของเลือด และยาละลายลิ่มเลือด เพราะอาจจะส่งผลเสริมทำให้เลือดหยุดได้ยาก เวลาบาดเจ็บแผล หรือเลือดออกตามอวัยวะต่างๆ ได้ ✗ ผู้ที่ปลูกถ่ายอวัยวะ	➤ มีงานวิจัยว่า ต้านเซลล์มะเร็งได้หลายระยะ และใช้ร่วมกับการรักษาแผนปัจจุบัน ใน ญี่ปุ่น และจีน ➤ ยับยั้งเซลล์ มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ และมะเร็งต่อมลูกหมาก
				

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเน้น	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
อะเซโรล่าเชอรั	➤ ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ➤ ช่วยในการทำงานของไตให้แข็งแรง ➤ เสริมสร้างการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ ➤ ดูแลสุขภาพเส้นผม ผิวพรรณ และช่องปาก ➤ ช่วยป้องกันโรคหัวใจ การติดเชื้อต่างๆ ➤ ด้านอนุมูลอิสระและชะลอวัย	✓ บุคคลทั่วไปที่ต้องการดูแลสุขภาพ		
อันตินเเจอร์คอลลาเจนไทพ์ทู	➤ ช่วยลดการทำลายกระดูกอ่อนที่ผิวข้อ (Cartilage)	✓ โรคข้อเข่าเสื่อม	✗ ไม่มีข้อห้ามในโรคใดๆ เว้นแต่เด็กเล็กและสตรีมีครรภ์	➤ เป็น อันตินเเจอร์คอลลาเจน จากไก่ที่มีเอพพิโทปส์ (epitopes) ที่จะไปช่วยยับยั้งการทำลายกระดูกอ่อนที่ผิวข้อ
อินนูลิน	➤ จัดเป็นอาหาร 프리ไบโอติก (Prebiotic) ระดับมาตรฐานที่มีงานวิจัยรับรอง ยืนยันถึงคุณประโยชน์อย่างเต็มที่ชนิดหนึ่งของโลก ➤ เป็นใยอาหารชนิดละลายน้ำได้ ไม่ถูกย่อยสลายในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก แต่จะมีการหมักในลำไส้ใหญ่ และเป็นอาหารของจุลินทรีย์โปรไบโอติก (Probiotic) ในลำไส้ ทำให้มีสุขภาพร่างกายที่ดี ➤ บรรเทาอาการท้องผูก จึงช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งลำไส้ ➤ ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางเดินอาหาร เช่น โรคลำไส้แปรปรวน ลำไส้ใหญ่อักเสบ ➤ ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ➤ ช่วยควบคุมความอยากอาหาร ➤ ช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ➤ ช่วยเพิ่มการดูดซึมของแคลเซียม แมกนีเซียม จึงช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคกระดูกพรุน	✓ บุคคลทั่วไปที่รักสุขภาพ ✓ ผู้ที่มีปัญหาเรื่องระบบขับถ่าย ✓ ผู้ที่ต้องการเครื่องดื่มหายาให้ใยอาหารสูง ✓ ผู้ที่ต้องการปรับสมดุลระบบลำไส้ ✓ ผู้ที่ต้องการดูแลรูปร่างที่ไม่ชอบทานผักและผลไม้	✗ เพื่อป้องกันภาวะอุดตันของลำไส้ที่อาจเกิดจากการบริโภคผลิตภัณฑ์ใยอาหารชนิดแห้ง ควรรับประทานพร้อมน้ำ 1-2 แก้ว ✗ ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ทานยาประจำตัว หากจะรับประทานอินนูลินมากกว่า 5 กรัมขึ้นไป ควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทาน ✗ การรับประทานอินนูลินตั้งแต่ 5 กรัมขึ้นไป ให้รับประทานห่างจากการรับประทานยาหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพอื่นอย่างน้อย 2 ชั่วโมง	

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

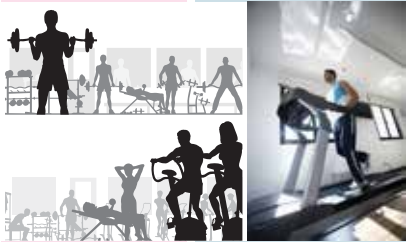
อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเน้น	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
เอ แอล เอ (กรดอัลฟา-ไลโนเลนิก)	➤ ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ และหลอดเลือด (Cardiovascular Disease ; CVD), โรคหัวใจขาดเลือด (Ischemic Heart Disease ; IHD), ภาวะหลอดเลือดแข็ง (Atherosclerosis), ลดความหนืดขึ้นของเลือด ➤ ลดการเกิดลิ่มเลือด ทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง และหลอดเลือดหัวใจ ➤ ลดความดันโลหิตได้เล็กน้อย, ลดการอักเสบ ➤ มีส่วนเกี่ยวข้องกับการลดระดับน้ำตาลในเลือดได้เล็กน้อย ลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน ➤ ปรับปรุงสมดุลของเมตาบอลิซึม น้ำตาล ลดการเกิดภาวะคออินซูลิน ➤ ลดความจำเสื่อม ปกป้องสมอง ➤ ด้านภาวะเมตาบอลิก (อ้วนลงพุง) ➤ ด้านมะเร็ง ➤ ด้านอนุมูลอิสระ ➤ ควบคุมสมดุลจุลชีพในลำไส้ ➤ ด้านอักเสบของโรคลำไส้ อักเสบเรื้อรัง (Inflammatory bowel disease) ➤ ไม่เพิ่มความเสี่ยงในการทำให้เลือดออกง่ายเมื่อรับประทานร่วมกับยาละลายลิ่มเลือด และไม่ทำให้เกิดหัวใจห้องบนสั่นพริ้ว (Atrial Fibrillation; AF) ➤ ลดการสะสมไขมันที่เซลล์ ลดการสะสมไขมันที่ช่องท้อง และเพิ่มการเผาผลาญไขมัน ➤ ปรับปรุงประสิทธิภาพการทำงานของไมโทคอนเดรีย ทำให้เผาผลาญเกิดพลังงานในเซลล์ได้ดี	✓ ผู้ที่มีความกังวลใจเรื่องอันตรายจากแสง UV ต่อผิว ✓ ผู้ที่มีปัญหาผื่น กระจุดต่างดำ จากแดด ✓ ผู้ที่ต้องเผชิญแสงสีฟ้าจากแสงแดด และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ เช่น จอคอมพิวเตอร์ และจอโทรศัพท์มือถือ ✓ ผู้ที่ผิวมีความไวต่อแสง ✓ ผู้ที่ต้องเผชิญแสงแดดจัด และมีกิจกรรมกลางแจ้งเป็นประจำ ✓ ผู้ที่ไม่สามารถทนความร้อนได้ เนื่องจาก แพ้ ลิวซีน		

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจเน้น	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
เอ แอล เอ (กรดอัลฟา-ไลโนเลนิก) (ต่อ)	- ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจในคนอ้วน และลดการทำลายของสมองและตับเนื่องจากภาวะอ้วน - เติมกรดไขมันให้ผิว ทำให้ผิวแข็งแรง และลดการอักเสบที่ผิว - ลดการผลิตเมลา닌 ของเซลล์เมลานोไซต์ ทำให้ผิวกระจ่างใส - ปกป้องผิวจากรังสียูวี และชะลอผิวแก่เนื่องจากการสัมผัสแสง - เร่งการเติมเนื้อให้ผิว ลดรอยแผลเป็น ช่วยทำให้ผิวดูอ่อนเยาว์ - Oxylypins จาก ALA สามารถกระตุ้นยีนส์ที่เกี่ยวข้องกับกลไกการยืดอายุ จึงช่วยให้อายุยืนยาว และลดความเสี่ยงในการตายจากทุกสาเหตุ ซึ่งได้แก่โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคอ้วน และมะเร็งต่างๆ			
เอช เอ็ม บี	- ลดการสลายมวลกล้ามเนื้อ - กระตุ้นการสังเคราะห์โปรตีน - เพิ่มความแข็งแรงและความคล่องตัวของกล้ามเนื้อ - ช่วยให้ร่างกายมีสัดส่วนที่ดีขึ้น และช่วยลดไขมันได้มากขึ้น - ช่วยป้องกันและลดการสูญเสียกล้ามเนื้อขณะลดน้ำหนัก - ฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายให้กลับมาเป็นปกติได้เร็วขึ้น - ลดอาการปวด เมื่อยล้าและการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ - ลดการสูญเสียไนโตรเจนที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของโปรตีน ซึ่งโปรตีนมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่เสียหายจากบาดแผล - ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย - ช่วยเพิ่มศักยภาพและความสามารถในการทำงาน	✓ ผู้สูงอายุ ✓ ผู้ที่มีความกังวลใจเรื่องมวลกล้ามเนื้อน้อยตามอายุที่มากขึ้น ✓ ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ เช่น ผู้ที่มีกิจกรรมทางกายน้อยหรือผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย ผู้ที่ขาดสารอาหารจำพวกโปรตีน ✓ ผู้ที่ต้องการฟื้นฟูมวลกล้ามเนื้อจากการนอนพักฟื้นบนเตียงเป็นระยะเวลานานหรือบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ✓ ผู้ที่ดูแลรูปร่างหรือควบคุมน้ำหนัก ✓ บุคคลทั่วไปที่ต้องการดูแลสุขภาพ		➢ เอช เอ็ม บี สามารถพบได้ในร่างกาย จึงไม่อันตราย และจากการศึกษาพบว่ามีความปลอดภัยต่อการรับประทาน โดยไม่มีรายงานของผลกระทบท่อสุขภาพจากการรับประทาน HMB อย่างต่อเนื่อง ➢ ผู้ป่วยพักฟื้นโรคเบาหวานโรคความดันโลหิตสูงโรคไต โรคหัวใจโรคสมอง โรคมะเร็งสามารถรับประทานได้ทั้งนี้ ผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อน หรือกำลังรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทาน

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจแนะนำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
แอลฟา แครทีน +เบต้า แครทีน +แกมมา แครทีน +ไลโคปีน	➤ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ➤ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง	✓ เหมาะกับบุคคลทั่วไป	✗ ไม่แนะนำเบต้าแคโรทีนในผู้สูบบุหรี่ เนื่องจากจะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งปอดได้	
แอล-ซิสเทอีน	➤ สารตั้งต้นในการสร้าง เคราติน (Keratin) ซึ่งเป็นโครงสร้างสำคัญของเส้นผม ➤ ลดอาการผมร่วง และเพิ่มความแข็งแรงให้แก่เส้นผม	✓ ผู้ที่มีปัญหาผมร่วงผมบาง ✓ ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับเส้นผมและหนังศีรษะ ✓ ผู้ที่ต้องการดูแลเส้นผมเป็นพิเศษ		
แอล-เมไธโอนีน	➤ สารตั้งต้นในการสร้าง เคราติน (Keratin) ซึ่งเป็นโครงสร้างสำคัญของเส้นผม	✓ ผู้ที่มีปัญหาผมร่วงผมบาง ✓ ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับเส้นผมและหนังศีรษะ ✓ ผู้ที่ต้องการดูแลเส้นผมเป็นพิเศษ		
แอล-อาร์จินีน	➤ มีงานวิจัย กลุ่มผู้ชายที่เป็นหมันในลักษณะที่มีจำนวนอสุจิปกติ แต่เคลื่อนไหวช้า พบว่า แอล-อาร์จินีนสามารถช่วยให้ตัวอสุจิเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น ➤ ช่วยเพิ่มปริมาณเทสโทโรน ➤ มีส่วนช่วยในการกระตุ้นการหลั่ง Growth Hormone ช่วยสร้างความแข็งแรงให้แก่ร่างกายเพิ่ม Lean Body Mass ➤ ช่วยในเรื่องการป้องกันกล้ามเนื้อบาดเจ็บ และฟื้นฟูกล้ามเนื้อโดยเฉพาะหลังจากการออกกำลังกายหนัก	✓ ภาวะเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ✓ นักกีฬา หรือผู้ต้องการกล้ามเนื้อ และความแข็งแรง		➤ เป็นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์ Nitric Oxide ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทชนิดหนึ่งที่มีบทบาทในเรื่องการแข็งตัวขององคชาติ



หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจแนะนำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
แอล-คาร์นิทีน	➤ แอล-คาร์นิทีน เพิ่มการเผาผลาญไขมัน นำไปสร้างกล้ามเนื้อมากขึ้น ➤ นิยมมีในอาหารสุขภาพพร้อมกับโปรตีน เพื่อเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ เพื่อความแข็งแรง หรือนักกีฬา ➤ มีงานวิจัยในผู้ที่ออกกำลังกายและรับประทานอย่างต่อเนื่องพบว่า สามารถเพิ่มมวลกล้ามเนื้อและกำลังของกล้ามเนื้อได้จริงและทำให้กล้ามเนื้อออกกำลังกายได้นาน	✓ ในผู้ที่ต้องการให้มีกล้ามเนื้อในสุขภาพบุรุษ ✓ ในผู้ที่ต้องการมีเนื้อหนังในสุขภาพสตรี	✗ ควรทานในผู้ที่มีอายุเกิน 15 ปี ✗ ห้ามในโรคไตและโรคหัวใจ แต่ในคนปกติจะไม่ทำให้เป็นโรคไตหรือหัวใจแต่อย่างใด	➤ ในกลุ่มนักกีฬา สำหรับผู้ชายขนาดที่แนะนำคือทานวันละ 3-5 กรัม โดยอาจทานครั้งเดียวก่อนออกกำลังกาย ประมาณ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมงหรือสามารถแบ่งทานก่อนออกกำลังกายประมาณ 2-3 กรัม และหลังออกกำลังกาย 60 นาที อีกประมาณ 1-2 กรัม ก็ได้ สำหรับสุขภาพสตรี อาจลดลงครึ่งหนึ่งของสุขภาพบุรุษ ➤ ขนาดรับประทานทั้งหมดสามารถปรับขนาดให้น้อยกว่านี้หรือมากกว่านี้เล็กน้อยได้ ในสุขภาพบุรุษที่เล่นกล้ามเพาะกายมักจะทาน ถึง 20 กรัมต่อวัน ถ้าจะทานเป็นระยะเวลานาน แนะนำให้รับประทาน ไม่เกินวันละ 5 กรัม
แอล-ธีอะนีน	➤ ช่วยผ่อนคลายความเครียดและสดชื่น ➤ ทำให้สมาธิดีขึ้น คิดอ่านได้ดีขึ้น ➤ ลดความเครียดต่อแรงกดดัน ➤ เพิ่มคุณภาพการหลับ ช่วยให้นอนหลับได้สนิทขึ้น ➤ รับประทานครั้งละ 1 แคปซูลเช้าและก่อนนอน	✓ บุคคลทั่วไปที่มีความเครียดในชีวิตประจำวัน	✗ ห้ามรับประทานในผู้ป่วยโรคจิตประสาททุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นโรคซึมเศร้า โรคจิตเภท ก้าวร้าว หรือ ออทิสติก และโรคลมชัก ✗ เด็กและสตรีมีครรภ์รวมทั้งสตรีให้นมบุตร ✗ ห้ามรับประทานพร้อมสุรา	➤ ไม่สามารถใช้แทนยาที่แพทย์สั่งได้ เว้นยานอนหลับอ่อนๆ ในผู้ที่มีความเครียด ➤ ในบางรายอาจง่วงนอนได้ถ้าเป็นเช่นนั้นให้ระวังในการขับขี่ยานยนต์

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจแนะนำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
แมกนีเซียม	- ปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับให้ดีขึ้น - ช่วยให้ผ่อนคลายและสดชื่น - ลดอาการวิตกกังวล - ป้องกันและลดอาการปวดหัวไมเกรน - ลดการอักเสบ - ลดกล้ามเนื้อหดเกร็งหรือการเป็นตะคริว - ช่วยบรรเทาอาการก่อนมีประจำเดือน (PMS) เช่น อาการปวดท้อง ปวดหัว ปวดหลัง ชีพเศร้า หงุดหงิด เป็นต้น - ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดความดันโลหิตสูงได้เล็กน้อย - ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้เล็กน้อย - คงสภาพและป้องกันการสูญเสียมวลกระดูก - เพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกายในนักกีฬาและผู้สูงอายุ - ช่วยชะลอวัย	✓ ผู้สูงอายุ ✓ บุคคลทั่วไปที่ต้องการเสริมแมกนีเซียม ✓ ผู้ที่กังวลเรื่องการนอนหลับ ✓ ผู้ที่เป็นตะคริวหรือกล้ามเนื้อหดเกร็งบ่อย ✓ ผู้ที่ปวดหัวไมเกรน ✓ ผู้ที่มีอาการปวดท้อง หงุดหงิด ก่อนมีประจำเดือน ✓ ผู้ที่มีความเครียด ✓ ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ ✓ ผู้ที่รับประทานยาขับปัสสาวะ ✓ ผู้ที่ดูแลสุขภาพทั่วไป	✗ ควรรับประทานแมกนีเซียมในปริมาณที่แนะนำ เนื่องจากการได้รับแมกนีเซียมนมากเกินไป อาจเกิดผลข้างเคียง เช่น ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียนได้ ✗ ไม่แนะนำให้ผู้ป่วยโรคไต เนื่องจากไตมีประสิทธิภาพในการขับแมกนีเซียมนอกได้ลดลง ทำให้เกิดการสะสมของแมกนีเซียมในเลือด และเป็นอันตรายได้ ✗ แมกนีเซียมสามารถรบกวนการดูดซึมหรือประสิทธิภาพของยาบางชนิด เช่น ยาปฏิชีวนะกลุ่ม Tetracycline, โฟสเฟต	➤ สามารถได้รับแมกนีเซียมจากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารได้สูงสุด 350 มก.

หมวดที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกของ อาหารสุขภาพ คุณประโยชน์ ข้อดี ข้อเสีย ข้อห้าม

อาหารสุขภาพ	ประโยชน์	โรคหรือภาวะที่อาจแนะนำ	ข้อห้าม- ข้อควรระวัง	หมายเหตุ
แอสตาแซนธิน	➤ มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ สูงที่สุด ในกลุ่มแคโรทีนอยด์ และสูงที่สุดในโลกด้วยการวัด การต้านอนุมูลอิสระแบบ singlet oxygen quenching ➤ ทำให้สุขภาพผิวดีขึ้น มีริ้วรอย ลดลง ความยืดหยุ่นของผิวดีขึ้น ความชุ่มชื้นของผิวดีขึ้น ➤ ทำให้ความสามารถในการมองเห็นดีขึ้น ด้วยกลไกต้าน อนุมูลอิสระ ➤ มีผลดีต่อระดับไขมันในเลือด (LDL Cholesterol) ทำลาย มะเร็งลำไส้ ชนิด HCT -116 colon cancer cells ➤ อาจจะมีผลดี ต่อโรคพาร์กินสัน ปกป้องเซลล์จากการบาดเจ็บ ด้วยกลไกการต้านอนุมูลอิสระ ➤ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ในผู้สูงอายุ และลดการบาดเจ็บ ทำลายกล้ามเนื้อในนักกีฬา ➤ ยับยั้งและทำลายเซลล์มะเร็ง ของคนได้หลายชนิด ได้แก่ มะเร็งลำไส้ ชนิด HCT-116 colon cancer cells มะเร็ง ลำไส้ใหญ่ มะเร็งตับ มะเร็ง เต้านม มะเร็งปอด (Non small cell Lung Cancer) มะเร็งผิวหนัง ชนิด Melanoma และมะเร็งสมอง ชนิด Neuroblastoma	✓ บุคคลทั่วไป ✓ สตรีวัยทอง ✓ ผู้สูงอายุ ✓ ไขมันในเลือดสูง ✓ บำรุงตา ✓ บำรุงผิวพรรณ ✓ มะเร็งลำไส้ ชนิด HCT-116 colon cancer cells ✓ มะเร็งลำไส้ใหญ่ ✓ มะเร็งตับ ✓ มะเร็งเต้านม ✓ มะเร็งปอด (Non small cell Lung Carcinoma) ✓ มะเร็งผิวหนัง ชนิด Melanoma ✓ มะเร็งสมอง ชนิด Neuroblastoma		➤ อาจจะใช้ได้กับทุกโรค เนื่องจากเป็นอาหารที่ไม่อันตราย ไม่มีข้อห้าม ในโรคใดๆ และมีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระสูงที่สุด ตัวหนึ่งของโลก
ไฮโดรไลซ์ คอลลาเจน ไทพ์ ทู	➤ เป็นโครงสร้างที่สำคัญของ กระดูกอ่อนที่ผิวข้อ ➤ มีส่วนช่วยในการสร้างกระดูก อ่อนที่ผิวข้อ	✓ ใช้ได้กับทุกคน ✓ ผู้สูงอายุ ✓ โรคข้อเข่าเสื่อม ✓ นักกีฬา	✗ ไม่มีข้อห้ามในโรคใดๆ เว้นแต่เด็กเล็กและ สตรีมีครรภ์	

สมุนไพรกับ มะเร็ง (ตารางที่ 1)



สมุนไพรจำนวนมากมีความสามารถในการช่วยรักษา ทำลาย และลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็ง การค้นพบแรกเริ่มคือ งานวิจัยที่พบว่า เมื่อมีผู้รับประทานสมุนไพรชนิดนั้น จะพบว่า มีอุบัติการณ์ของโรคมะเร็งบางอย่างลดลง นั่นคือลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งบางชนิดได้ เมื่อนำเซลล์มะเร็งของหลายชนิดของคณมาเพาะเลี้ยง และใส่สารสกัดสมุนไพรลงไป พบว่าสมุนไพรที่สามาร **ยับยั้งการแบ่งตัว (Antiproliferative)** และ **ทำลายเซลล์มะเร็งของคนได้ (Apoptosis)** มีดังตารางนี้



มะเร็ง	กระชาย	กระเทียม	ขิง	ขมิ้นชัน (Curcumin)	งาดำ	เห็ดภูฏาน
สมอง		✓ Glioblastoma, Neuroblastoma	✓	✓		
หู คอ จมูก	✓ Nasopharyngeal squamous cell carcinoma : HK1 cell line	✓		✓ Squamous Cell CA		
ไทรอยด์		✓ Anaplastic thyroid carcinoma, Human papillary-thyroid carcinoma		✓ Human papillary thyroid carcinoma	✓	
ปาก			✓ Oral squamous cell carcinoma			
ส้น				✓ Squamous Cell Carcinoma		✓
หลอดอาหาร				✓		
กระเพาะอาหาร		✓		✓		
ตับอ่อน		✓	✓	✓ Rx		
ตับ		✓	✓	✓	✓	✓
ถุงน้ำดี ท่อน้ำดี	✓ Cholangiocarcinoma RMCCA-1 cell line		✓ Cholangiocarcinoma (CCA)	✓ Cholangiocarcinoma (CCA)		
ลำไส้ใหญ่	✓ Colorectal adenocarcinoma : H1-29 cell, Colon cancer : HCT116 cell line	✓	✓	✓	✓	✓
เต้านม	✓ Ductal carcinoma : T47D cell line	✓	✓	✓	✓	✓
ปอด		✓ Small cell lung CA	✓	✓	✓ Non small cell lung Carcinoma	✓ Small cell lung CA
ไต		✓ Kidney carcinoma		✓ Renal cell carcinoma		✓ Renal cell carcinoma
กระเพาะปัสสาวะ		✓	✓	✓		✓
ต่อมลูกหมาก		✓	✓	✓		✓
มดลูก			✓	Rx		
ปากมดลูก		✓	✓	✓	✓	✓
รังไข่		✓	✓	✓		
ผิวหนัง		✓ Human melanoma, Basal cell carcinoma	✓	✓		✓ Malignant melanoma
กระดูก			✓			
ต่อมน้ำเหลือง				✓ Hodgkin's Lymphoma		
เม็ดเลือดขาว		✓ Myeloid leukemia	✓	✓ Multiple myeloma, Acute promyelocytic leukemia : APL, Human monocytic leukemia, Acute myeloid leukemia : AML, Chronic lymphocytic leukemia : CLL	✓	✓ Acute promyelocytic leukemia

✓ = ทำลายและยับยั้งการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง
Rx = เริ่มมีงานวิจัยว่า นำไปรักษาร่วมกับผู้ป่วยมะเร็งนั้น ๆ

↓ = ผู้ที่รับประทานอาหารชนิดนั้นตามธรรมชาติ จะมีอุบัติการณ์ของมะเร็งชนิดนั้น ๆ ลดลง



= รับประทานได้ในช่วงที่ให้เคมีบำบัด งาดำ น้ำมันปลา โพลีโคซานอล และโอเมก้า 3 จากพืช

สมุนไพรกับ มะเร็ง (ตารางที่ 2)



สมุนไพรจำนวนมากมีความสามารถในการช่วยรักษา ทำลาย และลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็ง การค้นพบแรกเริ่มคือ งานวิจัยที่พบว่า เมื่อมีผู้รับประทานสมุนไพรชนิดนั้น จะพบว่า มีอุบัติการณ์ของโรคมะเร็งบางอย่างลดลง นั่นคือลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งบางชนิดได้ เมื่อนำเซลล์มะเร็งหลายชนิดของคณมาเพาะเลี้ยง และใส่สารสกัดสมุนไพรลงไป พบว่าสมุนไพรที่สามารถ ยับยั้งการแบ่งตัว (Antiproliferative) และ ทำลายเซลล์มะเร็งของคนได้ (Apoptosis) มีดังตารางนี้

มะเร็ง	ชาเขียว (EGCG)	ทับทิม	มิทช แครอทบอยด์	ทับทิม	น้ำมันปลา	โพลีโคซานอล และโอเมก้า 3 จากพืช (น้ำมันเมล็ดงา, น้ำมันเมล็ดแฟลกซ์, น้ำมันงา)
สมอง	✓	✓ Neuroblastoma Human glioblastoma				
หูก คอ จมูก	✓					
ไทรอยด์		✓ Human oral squamous cancer cell line				
ปาก	✓					
ส้น						
หลอดอาหาร	↓				✓	
กระเพาะอาหาร	✓			✓ Gastric adenocarcinoma	✓	✓
ตับอ่อน	✓↓	✓ Human pancreatic cancer			✓↓	
ตับ	✓↓	✓	↓		✓	✓
ถุงน้ำดี ก่อนน้ำดี	✓	✓			✓	✓
ลำไส้ใหญ่	✓↓	✓	↓	✓	✓↓	✓
เต้านม	✓	✓	↓	✓	✓	✓
ปอด	✓↓ Rx	✓ Adenocarcinoma and Non small cell carcinoma	↓		✓ Non small cell Lung Carcinoma, Adenocarcinoma, Squamous cell carcinoma	✓
ไต		✓				
กระเพาะปัสสาวะ	✓↓	✓			✓	
ต่อมลูกหมาก	✓↓ Rx	✓		✓	✓	✓
มดลูก	✓		↓			
ปากมดลูก	✓	✓	↓	✓	✓	✓
รังไข่	✓↓ Rx	✓	↓		✓	
ผิวหนัง		✓ Melanoma		✓ Malignant melanoma	✓ Squamous cell carcinoma (SCC), Melanoma	✓
กระดุก	✓					
ต่อมน้ำเหลือง	✓					
เม็ดเลือดขาว	✓↓ Rx B-cell malignancy, Acute myeloid leukemia, Acute promyelocytic leukemia : HL-60 cell line, Chronic myeloid leukaemia : CML, Adult T-cell leukemia : ATL	✓ Chronic myeloid leukemia: CML		✓ Acute promyelocytic leukemia : HL-60 cell line	✓ Acute myeloid leukemia : AML	✓

✓ = ทำลายและยับยั้งการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง
 Rx = เริ่มมีงานวิจัยว่า นำไปรักษาร่วมกับผู้ป่วยมะเร็งนั้น ๆ
 ☆ ☆ = รับประทานได้ในช่วงที่ให้เคมีบำบัด จากตา น้ำมันปลา โพลีโคซานอล และโอเมก้า 3 จากพืช

↓ = ผู้ที่รับประทานอาหารชนิดนี้ตามธรรมชาติ จะมีอุบัติการณ์ของมะเร็งชนิดนั้น ๆ ลดลง

สมุนไพรกับ มะเร็ง (ตารางที่ 3)



สมุนไพรจำนวนมากมีความสามารถในการช่วยรักษา ทำลาย และลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็ง การค้นพบแรกเริ่มคือ งานวิจัยที่พบว่า เมื่อมีผู้รับประทานสมุนไพรชนิดนั้น จะพบว่า มีอุบัติการณ์ของโรคมะเร็งบางอย่างลดลง นั่นคือลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งบางชนิดได้
เมื่อนำเซลล์มะเร็งหลายชนิดของคนมาเพาะเลี้ยง และใส่สารสกัดสมุนไพรลงไป พบว่าสมุนไพรที่สามารถ ยับยั้งการแบ่งตัว (Antiproliferative) และ ทำลายเซลล์มะเร็งของคนได้ (Apoptosis) มีดังตารางนี้

มะเร็ง	พลูคาว	มะเขือเทศ (Lycopene)	โสม (Ginsenoside)	เห็ดหลินจือ	สารสกัดจากเมล็ดงู	เอดตาเซนอิน
สมอง	✓			✓ Glioblastoma	✓ Glioblastoma	✓ Neuroblastoma
ทวาร อก จมูก		✓				
ไทรอยด์						
ปาก		✓	✓ Oral Cancer Cells		✓ Oral squamous cell carcinoma	
ส้น				✓	✓ Squamous Cell CA	
หลอดอาหาร		✓			✓	
กระเพาะอาหาร		✓	✓	✓	✓	
ตับอ่อน		✓		✓	✓	
ตับ	✓		✓	✓	✓	✓
ถุงน้ำดี ท่อน้ำดี						
ลำไส้ใหญ่	✓			✓	✓	✓
เต้านม		✓	✓	✓	✓	✓
ปอด	✓	✓	✓	✓	✓	✓ Non small cell Lung Carcinoma
ไต						
กระเพาะปัสสาวะ			✓	✓ HUC Human urothelial cell		
ต่อมลูกหมาก		✓	✓	✓	✓	
มดลูก						
ปากมดลูก			✓	✓	✓	
รังไข่	✓	✓		✓	✓	
ผิวหนัง	✓		✓ Malignant melanoma		✓ Squamous Cell CA	✓ Melanoma
กระดูก				✓		
ต่อมน้ำเหลือง	✓			✓		
เม็ดเลือดขาว	✓		✓ Histiocytic lymphoma : U937 cell line	✓ Acute promyelocytic leukemia: HL-60 cell line, Monocytic leukemia : ML, Multiple myeloma : MM	✓ Acute myeloid leukemia : AML, Lymphoid leukemia, Acute promyelocytic leukemia : HL-60 cell line	

✓ = ทำลายและยับยั้งการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง
Rx = เริ่มมีงานวิจัยว่า นำไปรักษาร่วมกับผู้ป่วยมะเร็งนั้น ๆ

↓ = ผู้ที่รับประทานอาหารชนิดนี้ตามธรรมชาติ จะมีอุบัติการณ์ของมะเร็งชนิดนั้น ๆ ลดลง
★★ = รับประทานได้ในช่วงที่เฝ้าเคเโมบำบัด งาดำ น้ำมันปลา โพลีโคซานอล และโอเมก้า 3 จากพืช

สมุนไพรกับ มะเร็ง (ตารางที่ 4)



สมุนไพรจำนวนมากมีความสามารถในการช่วยรักษา ทำลาย และลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็ง การค้นพบแรกเริ่มคือ งานวิจัยที่พบว่า เมื่อมีผู้รับประทานสมุนไพรชนิดนั้น จะพบว่า มีอุบัติการณ์ของโรคมะเร็งบางอย่างลดลง นั่นคือลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งบางชนิดได้
เมื่อนำเซลล์มะเร็งของหลายชนิดของคมมาเพาะเลี้ยง และใส่สารสกัดสมุนไพรลงไป พบว่าสมุนไพรที่สามารถ ยับยั้งการแบ่งตัว (Antiproliferative) และทำลายเซลล์มะเร็งของคนได้ (Apoptosis) มีดังตารางนี้

มะเร็ง	IO IIOL IO (กรดอะมิโน-โกลูตาไมด์)	วิตามินซี
สมอง		
หูด กอ จมูก		
ไทรอยด์		
ปาก		↓
เส้น		
หลอดอาหาร	✓	↓
กระเพาะอาหาร		↓
ตับอ่อน		
ตับ		
ถุงน้ำดี ต่อน้ำดี		
ลำไส้ใหญ่	✓	↓
เต้านม	✓	
ปอด		↓
ไต	✓	
กระเพาะปัสสาวะ		
ต่อมลูกหมาก		
มดลูก		
ปากมดลูก	✓	
รังไข่		
ผิวหนัง		
กระดูก		
ต่อมน้ำเหลือง		
เม็ดเลือดขาว		

✓ = ทำลายและยับยั้งการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง
Rx = เริ่มมีงานวิจัยว่า นำไปรักษาร่วมกับผู้ป่วยมะเร็งนั้น ๆ
★ ★ = รับประทานได้ในช่วงที่เฝ้าเคมิกน้ำดี งาดำ น้ำมันปลา
โพลีโคซานอล และโอเมก้า 3 จากพืช

↓ = ผู้ที่รับประทานอาหารชนิดนี้ตามธรรมชาติ
จะมีอุบัติการณ์ของมะเร็งชนิดนั้น ๆ ลดลง

