

lemonade

คู่มือรีวิวความงามอันดับ 1

เล. มอ. เนด

20

รีวิวไลเนอร์สุดรัก
เช็กก่อนซื้อ!

เมนูหุ่นดีเคลอริต้า
สั่งด่วนเดลิเวอรี่
เสิร์ฟถึงบ้าน

हरुเรียบ
โก้ได้
ไม่ต้องใส่
หลายชิ้น

ระวังไว้! คนใกล้
ร้ายกว่าที่คิด!

lemonade TV

เสาร์-อาทิตย์ 13.00 น. ทาง

AMARIN TV ทีวี 34 44

เปรี้ยว สวย หุ่นดี! เรามีครบ!

MASCULINE

AUM - PATCHRAPA



ไดเอต &
อาหารเสริม

FISH OIL VS COD LIVER OIL

น้ำมันปลา vs น้ำมันตับปลา

เรียบเรียง ICE ภาพ WWW.ISTOCKPHOTO.COM



น้ำมันปลา FISH OIL

สกัดจากเนื้อเยื่อปลาทะเลน้ำลึก เช่น ทูน่า แซลมอน ฯลฯ อุดมด้วย กรดไขมันโอเมก้า-3 และโอเมก้า-6



ปลา
100 กรัม
มีโอเมก้า-3
1 กรัม

โอเมก้า-3

เป็นไขมันดี
ช่วยลดคอเลสเตอรอล
ในเส้นเลือด

โอเมก้า-6

ช่วยรักษาความชุ่มชื้นให้เซลล์
ผิว ลดอาการปวดและอักเสบ
เป็นสารต้านอนุมูลอิสระชั้นดี

ประโยชน์ของน้ำมันปลา

- ป้องกันหลอดเลือดอุดตัน
- ลดความดันโลหิต
- ป้องกันหลอดเลือดหัวใจตีบ
- ป้องกันโรคหัวใจ
- เพิ่มประสิทธิภาพของสมอง
- ป้องกันโรคสมองเสื่อม
- รักษาภาวะฮอร์โมนไม่สมดุล เช่น กลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน (PMS)

ปริมาณที่แนะนำ

วันละ 1,000 มิลลิกรัม
(หรือ 20 มิลลิกรัม
ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม)

Q

น้ำมันจากปลา
เหมือนกัน
แต่ให้ประโยชน์
เหมือนหรือ
ต่างกัน?

A หลายคนกิน
น้ำมันปลาและ
น้ำมันตับปลา
ตั้งแต่เด็กจนโต
ทั้งเพื่อความงามและความ
แข็งแรง แต่เคยสงสัยใหม่ว่า
น้ำมันทั้งสองชนิดต่างกัน
อย่างไร ผู้เชี่ยวชาญจะ
ตอบข้อสงสัยและแนะนำวิธี
กินอาหารเสริมทั้งสองชนิดนี้



น้ำมันตับปลา COD LIVER OIL

สกัดจากตับของปลา
ค็อด อุดมด้วยวิตามิน A
และวิตามิน D



วิตามิน A

ช่วยบำรุงสายตาและผิวพรรณ
ลดการอักเสบของผิว และ
ช่วยลดเลือนจุดด่างดำ

วิตามิน D

ช่วยให้ร่างกายดูดซึมวิตามิน A
แคลเซียม และฟอสฟอรัสไป
ใช้งานได้ดียิ่งขึ้น

ประโยชน์ของน้ำมันตับปลา

- ช่วยรักษาโรคเยื่อตาอักเสบ
- เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
- ช่วยปกป้องผิวหนังและดวงตาจากมลพิษ
- ช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย
- ช่วยสมานแผล ซ่อมแซมเนื้อเยื่อ
และช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
- บรรเทาปวด โดยเฉพาะอาการของโรคข้อต่ออักเสบ

ปริมาณที่แนะนำ

วันละ 300 - 500 มิลลิกรัม

WARNING

การกินน้ำมันตับปลาติดต่อกันเป็นเวลานาน
อาจเป็นอันตรายได้ เนื่องจากวิตามิน A
และ D จะสะสมในร่างกายมากเกินไปจนอาจ
ส่งผลให้ตับอักเสบได้ ☹

