

# lemonade

เล • มอ • เนด

คู่มือรีวิวความงามอันดับ 1

6 STEPS  
เสกสวยในพริบตา  
ด้วยมนตราแห่งเมคอัพ!

lemonade TV

เสาร์-อาทิตย์ 13.00 น. ทาง

AMARIN TV/HI 34 44

พบแล้ว!

ครีมแต้มสีดวงแม่  
แก้ปัญหายุ่หมัด!

เลขดี  
สีถูกใจ  
2015

แก๊ง  
รอยสข  
รับทรัพย์

งานชุก - ลุคเพอร์เฟกต์!  
ซีเคร็ตเด็ดนางเอกดัง

รีวิวไอเท็มฮิต  
BESTSELLER

จากดราม่าซีรีส์ชั้นนำ

Like a  
PRINCESS

NUNE WORRANUCH



69.

ไดเอต &  
อาหารเสริม



GURU

พญ.นุชฉัตร อินทรคำ  
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัย  
ศูนย์เวชศาสตร์ชะลอวัย ADDLIFE Anti-Aging Center

“ฉันทเหนื่อย! ฉันทเพลี้ย!  
ฉันทต้องการอาหารเสริม!!”

แล้วฉันทควรกินอะไรดีที่จะช่วยฉันทสมองประกอบร่าง  
ให้สวยบริงค์ ๆ เหมือนเดิม

สารพันอาหารเสริม  
เลือกให้เหมาะ ชีวิตดี

เริ่มเรื่อง ICE ภาพ WWW.ISTOCKPHOTO.COM

# ทำไมสาวออฟฟิศต้องกินอาหารเสริม?



เครียดสะสมจากการ  
ทำงาน ฮอร์โมนจึงไม่  
สมดุล รู้สึกอ่อนเพลีย  
ตลอดเวลา

## อาหารเสริมมีที่ประเภท

### มัลติวิตามิน (Multivitamin)

อาหารเสริมที่รวมวิตามินและแร่ธาตุที่ร่างกาย  
ควรได้รับในแต่ละวัน

### โพรไบโอติก (Probiotic)

จุลินทรีย์และแบคทีเรียที่ช่วยให้ระบบย่อย  
อาหารทำงานดีขึ้นและปรับสมดุลของอวัยวะ  
ภายใน

### สารสกัดจากพืช (Herb)

สารสกัดจากสมุนไพรที่ร่างกายดูดซึมไปใช้ได้  
ทันที เช่น ชมันชั้นบรรจุแคปซูล

### กรดแอมิโน (Amino Acid)

กระตุ้นการเจริญเติบโต บำรุงเส้นผม ผิวพรรณ  
ข้อต่อ กล้ามเนื้อ และเซลล์เนื้อเยื่อ อาหารเสริม  
ยอดนิยมในประเภทนี้คือ น้ำมันสกัดจากปลา  
ทะเลน้ำลึก และน้ำมันสกัดจากเมล็ดพืชต่างๆ

## อาหารเสริมที่เหมาะสม สำหรับวัยทำงาน

- **วิตามินบีรวม** ช่วยบำรุงระบบประสาท  
และระบบการเผาผลาญ
- **โคเอนไซม์คิวเทน** สารต้านอนุมูลอิสระ  
ช่วยสร้างพลังงาน ป้องกันโรคเกี่ยวกับ  
หลอดเลือดและหัวใจ
- **โอเมก้า 3** ช่วยเสริมสมาธิและความจำ
- **ลูทีน / ซีแซนทีน** ช่วยบำรุงสายตา

กิน  
อาหาร  
ไม่ครบ  
5 หมู่

ทำงาน  
หน้าคอมพ์  
นั่งนานและ  
พักผ่อน  
ไม่เพียงพอ

ไม่ออกกำลังกาย  
เลือดจึงไปเลี้ยง  
ส่วนต่างๆ ของ  
ร่างกายได้ไม่ดี  
ทำให้เซลล์ขาด  
ออกซิเจน

ทั้งนี้การรับประทานอาหารเสริมติดต่อกันเป็นระยะเวลานานอาจเกิดอันตราย  
ต่อสุขภาพได้ ดังนั้นควรพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญหรือปรึกษาเภสัชกรเพื่อรับ  
คำแนะนำอย่างถูกต้องด้านการกินอาหารเสริม รวมถึงอาจจะเลือดเพื่อตรวจ  
และวิเคราะห์ปริมาณสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับ ☺