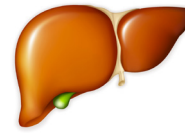


**แอล กลูตามิก แอซิด (L-Glutamic Acid)** หนึ่งในสามของกรดอะมิโนที่เป็นส่วนประกอบหลักของกลูตาไธโอน กลูตามิก แอซิด เป็นกรดอะมิโนที่ได้ชื่อว่า เป็นอาหารสมอง โดยธรรมชาติ ในร่างกาย แอล กลูตามิก แอซิด จะถูกเปลี่ยนเป็นกลูตามีน และกาบ้า (GABA) ซึ่งผ่านเยื่อหุ้มสมองได้ เป็นสารที่ให้พลังงานแก่สมอง ช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพทางจิตใจ ช่วยเร่งการรักษาเยื่อหุ้มผิวหนัง ช่วยให้การผ่อนคลายจากอาการอ่อนเพลีย ช่วยควบคุมอาการพิษสุราเรื้อรัง โรคจิตเภท และควบคุมความอยากน้ำตาล

**แอล กลูตามีน (L-Glutamine)** นอกจากช่วยยกระดับกลูตาไธโอนในร่างกายแล้ว แอลกลูตามีนยังช่วยระงับความหิว ซึ่งเป็นกลไกที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับการควบคุมน้ำหนัก และการลดน้ำหนัก เมื่อระดับน้ำตาลในเลือดลดต่ำลง กลูตามีน จะทำหน้าที่ยับยั้งการหลั่งอินซูลินจากตับอ่อน ป้องกันระดับน้ำตาลลดต่ำมากเกินไปจะทำให้เราไม่รู้สึกริว นอกจากระงับความหิวอันเนื่องมาจากน้ำตาลตกแล้วยังสามารถระงับความอยากเหล้าได้ด้วย **ที่น่าสนใจสำหรับคนใช้โรคเบาหวานคือ กลูตามีนช่วยให้ตับอ่อนทำงานดีขึ้นได้ด้วย**

ผู้ป่วยโรคตับควรหลีกเลี่ยงการรับประทานน้ำตาลหรืออาหารที่มีรสหวานเนื่องจากจะทำให้การทำงานของตับเสื่อมลง การรับประทานอาหารจำพวกแป้ง และน้ำตาล โดยเฉพาะชนิดที่ผ่านกระบวนการแปรรูปแล้ว จะทำให้ตับทำงานหนักขึ้น และเป็นสาเหตุหลักของการเกิดโรคไขมันเกาะตับ และตับแข็งในที่สุด เนื่องจากน้ำตาลส่วนเกินที่เหลือจากการให้พลังงานแก่ร่างกาย จะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันที่ตับในที่สุด เพราะการสังเคราะห์ไขมันทุกชนิดจะเกิดขึ้นที่ตับก่อน หลังจากนั้นไขมันจึงจะถูกลำเลียงไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย



## อาหารเสริมบำรุงตับ

ด้วยความปราถนาดีจาก

**NutraHerbal®**

นวัตกรรมอาหารเสริมโดยแพทย์ และเภสัชกร



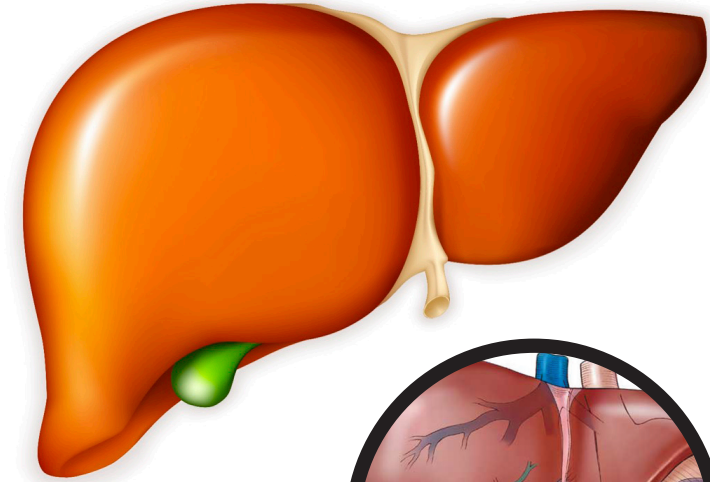
Thaidham Alliance Ltd.  
The Innovation of Health & Beauty

ผู้นำนวัตกรรมสุขภาพ และความงาม

โครงการพรีเมียม iwaas เลวท์ 21/281-284  
ช.นวลจันทร์ 50 แขวงนวลจันทร์ เขตบึงกุ่ม กทม. 10230  
โทร. 02-363-7699 แฟกซ์ 02-363-4422  
www.thaidham.com



สนใจสอบถามปัญหาสุขภาพ และความงามที่  
thaidhamalliance@hotmail.com



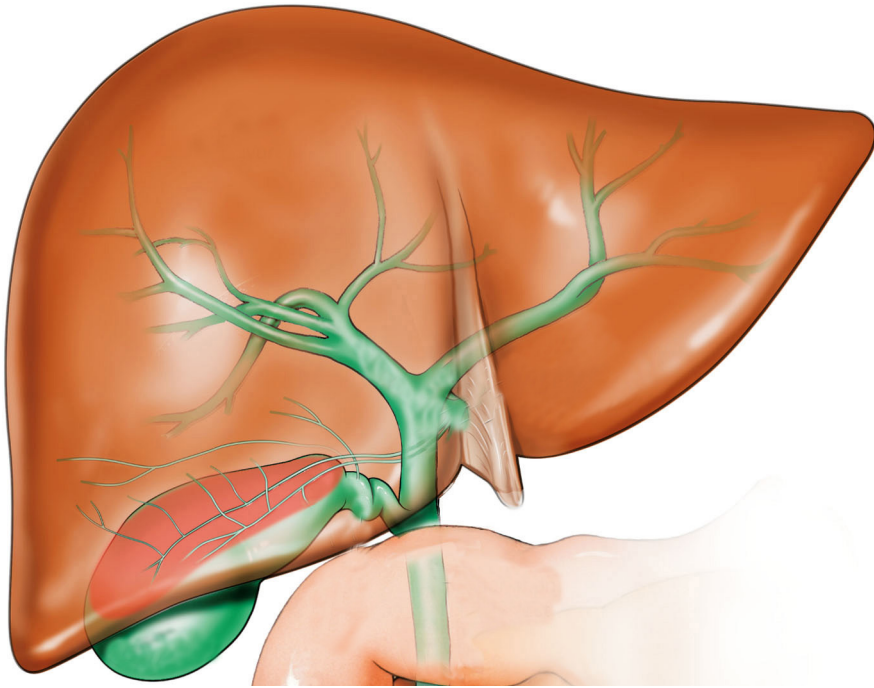
## อาหารเสริมบำรุงตับ

นูตราเฮอรัล

นวัตกรรมอาหารเสริมโดยแพทย์ และเภสัชกร



Thaidham Alliance Ltd.  
The Innovation of Health & Beauty



# อาหารเสริมบำรุงตับ

ตับ เป็นอวัยวะที่มีขนาดใหญ่อันดับสอง รองจากผิวหนัง มีบทบาทสำคัญในกระบวนการเผาผลาญของร่างกาย การกำจัดสารพิษ และพิษของยา รวมทั้งเป็นศูนย์กลางของการสังเคราะห์ และการทำลายไขมัน การสะสมไกลโคเจน ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของพลังงานสำรอง การสังเคราะห์โปรตีนในพลาสมา การผลิตน้ำดี เพื่อตีไขมันให้แตกตัวเป็นโมเลกุลเล็กๆ เพื่อให้ร่างกายดูดไขมันทำงานได้ง่าย

ความผิดปกติของตับ มีตั้งแต่ โรคตับอักเสบ โรคตับแข็ง ท่อน้ำดีอุดตัน และมะเร็งตับ ตับมีหน้าที่กำจัดสารพิษออกจากร่างกาย ในขณะที่กลูตาไธโอน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งผลิตขึ้นได้เองภายในเซลล์ และพบมากที่สุดที่ตับ ทำหน้าที่

กำจัดสารพิษออกจากตับอีกทีหนึ่ง ระดับกลูตาไธโอนในเลือด จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งยวด กับสุขภาพที่ดีของตับ

กลูตาไธโอน ถูกสังเคราะห์ขึ้นภายในเซลล์ร่างกาย จากกรดอะมิโน 3 ชนิด คือ แอล-ซีสเทอีน แอล-กลูตามีน และไกลซีน หากร่างกายมีระดับกลูตาไธโอนต่ำ จะเกิดการสะสมของสารพิษ ในสมอง เนื้อเยื่อไขมัน และระบบประสาท อวัยวะที่จะได้รับผลเสียอย่างย้ง คือ ตับ เนื่องจากไม่สามารถกำจัดสารพิษได้ จะเกิดสารพิษสะสมในตับ การเพิ่มระดับกลูตาไธโอนในกระแสเลือด จะทำให้ตับกำจัดสารพิษได้ดีขึ้น และมีการทำงานที่ดีขึ้นด้วย

## สารอาหารที่ให้ผลดีต่อดับ บำรุงตับ

**เลซิทิน (Lecithin)** ประกอบด้วยสารสำคัญ คือ ฟอสโฟทีดิลโคลีน มีคุณสมบัติ ปรับสมดุลโคเลสเตอรอล บำรุงสมอง และระบบประสาท บำรุงตับ และให้ผลดีกับโรคตับหลายชนิด เช่น ตับอักเสบทั้งเฉียบพลัน และเรื้อรัง ตับแข็ง ไขมันเกาะตับ และภาวะตับถูกทำลายจากสารพิษ

สารฟอสโฟทีดิลโคลีน มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันเซลล์ตับจากยา สารเคมี สารพิษ และแอลกอฮอล์ และช่วยซ่อมแซมเซลล์ตับที่เสียหายไปแล้วได้ เช่น โรคตับแข็ง ซึ่งมีพังผืดเกาะที่ตับเป็นจำนวนมาก พบว่า เลซิทิน ช่วยสลายพังผืดที่เกาะตับได้ และยังช่วยในเรื่องไขมันเกาะตับ เนื่องจากสามารถเร่งการเผาผลาญไขมันที่ตับ

เลซิทินยังมีประโยชน์ด้านอื่นๆต่อสุขภาพ คือ บำรุงสมอง และระบบประสาท ป้องกันสมองเสื่อม และความจำเสื่อม ปรับสมดุลโคเลสเตอรอล ลดการเกาะติดของโคเลสเตอรอล ที่ผนังหลอดเลือด ช่วยป้องกันการเกิดนิ่วในถุงน้ำดี

**ไกลซีน (Glycine)** หนึ่งในสามของกรดอะมิโนที่เป็นส่วนประกอบหลักของกลูตาไธโอน นอกจากช่วยเพิ่มระดับกลูตาไธโอนในกระแสเลือด และในตับแล้ว ไกลซีนยังมีฤทธิ์ลดอาการอักเสบ และช่วยกำจัดสารพิษจากตับได้ด้วย

**เอน อะเซทิล แอล ซีสเทอีน (N-Acetyl L-Cysteine)** หนึ่งในสามของกรดอะมิโนที่เป็นส่วนประกอบหลักของกลูตาไธโอน ใช้ล้างพิษของยาแก้ปวดพาราเซตามอล ซึ่งมีผลเป็นพิษต่อดับ และล้างพิษจากมลภาวะในอากาศ เช่น พิษของคาร์บอนมอนนอกไซด์ โคโรฟอร์ม ยูรีเทน และพิษจากยาฆ่าแมลง ล้างพิษจากเคมีบำบัดที่ใช้รักษาผู้ป่วยมะเร็ง นอกจากนี้ยังให้ผลลดโคเลสเตอรอล ป้องกันความเสียหายของตับอันเนื่องมาจากการดื่มแอลกอฮอล์ ป้องกันความเสียหายของไตอันเนื่องมาจากการฉีดสารสีเพื่อการใช้รังสีวินิจฉัย ให้ผลดีในผู้ป่วยโรคตับที่มีภาวะไตล้มเหลวร่วมด้วย