



References :

1. Ernster L, Dallner G. Biochemical, physiological and medical aspects of ubiquinone function. *Biochim Biophys Acta.* 1995;1271(1):195-204.
2. Crane FL. Biochemical functions of coenzyme Q10. *J Am Coll Nutr.* 2001;20(6):591-598.
3. *Lipids* 44: 593, 2009.
4. *Am. J. Clin. Nutr.* 87: 621, 2008.



**น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น
และโคเอนไซม์คิวเทน**



**น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น
และโคเอนไซม์คิวเทน**
คู่สร้างพลังงาน
คู่กระตุ้นการเผาผลาญ

ด้วยความปราถนาดีจาก

NutraHerbal®

นวัตกรรมอาหารเสริมโดยแพทย์ และเภสัชกร



Thaidham Alliance Ltd.
The Innovation of Health & Beauty

ผู้นำนวัตกรรมสุขภาพ และความงาม

โครงการพรีเมียม เพลส เลขที่ 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



**คู่สร้างพลังงาน
คู่กระตุ้นการเผาผลาญ**

บูทราฮอร์เบิล
นวัตกรรมอาหารเสริมโดยแพทย์ และเภสัชกร





น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น และโคเอนไซม์คิวเทน คู่สร้างพลังงาน คู่กระตุ้นการเผาผลาญ

น้ำมัน และไขมัน เป็นแหล่งพลังงานซึ่งร่างกายสามารถนำไปใช้ดำรงชีวิตได้ กลุ่มน้ำมันชนิดดี เช่น น้ำมันปลา น้ำมันมะพร้าว ซึ่งเป็นกรดไขมันสายกลาง (medium chain triglyceride) น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันเมล็ดองุ่น ล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ต่อสุขภาพด้วยกันทั้งสิ้น ปัจจุบันมีการกล่าวถึงน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นกันอย่างกว้างขวางถึงประโยชน์ในด้านสุขภาพ ประโยชน์ในด้านความงาม และประโยชน์ในด้านลดน้ำหนัก

ประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น

ด้านสุขภาพ และความงาม ในน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นมีสารสำคัญ คือ กรดลอริก (Lauric Acid) ถึง 50% ซึ่งมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย ต้านเชื้อรา ต้านไวรัส รวมทั้งเชื้อยีสต์ และแคนดิดาในลำไส้ นอกจากนี้ ยังเต็มไปด้วยวิตามิน เส้นใยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระจำนวนมาก เช่น วิตามินอี น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นยังมีคุณสมบัติกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ทำให้ต่อมไทรอยด์ทำงานดีขึ้น และปรับสมดุลน้ำตาลในเลือด ทำให้เซลล์ในร่างกายของเราไวต่ออินซูลินมากขึ้น ลดน้ำตาลในเลือดได้ในผู้ป่วยเบาหวาน ประเภทที่ 2 คือ เบาหวานที่เกิดจากการรับประทานสารอาหารจำพวกแป้ง และน้ำตาลมากเกินไป ให้พลังงานได้ทันที **เนื่องจากมีโครงสร้างเป็นกรดไขมันสายกลางที่ผ่านเข้าเซลล์ นำไปเผาผลาญเป็นพลังงานได้เลยโดยไม่ต้องอาศัย แอล คาร์นิทีน** ลากเข้าเซลล์เหมือนกรดไขมันชนิดอื่นๆ

สำหรับผู้ที่ไขมันในเลือดสูง กรดลอริกในน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นทำให้ผู้ที่บริโภคมีไลโปโปรตีนชนิดดี คือ เอชดีแอล (HDL) ในเลือดเพิ่มขึ้น ซึ่งโดยทั่วไประดับเอชดีแอล จะเพิ่มได้จากการออกกำลังกายเป็นหลัก หน้าที่ของเอชดีแอลในร่างกายคือ นำไขมันจากส่วนต่างๆ ของร่างกายไปสลายที่ตับ

ประโยชน์ด้านอื่นๆของน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น คือ ช่วยทำให้การย่อยอาหารดีขึ้น ปรับสมดุลประจำเดือนในสตรี ทำให้การนอนหลับดีขึ้น ล้างสารพิษออกจากร่างกาย และกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต

ด้านการลดน้ำหนัก ทฤษฎีการลดน้ำหนักในการใช้พลังงานจากไขมันเป็นแหล่งพลังงานแรก มีชื่อว่า คีโตเจนิค ไดเอท (Ketogenic Diet) โดยปกติแล้วในขณะออกกำลังกายร่างกายของมนุษย์จะใช้แหล่งพลังงานจากน้ำตาลในเลือดเป็นแหล่งพลังงานแรก เมื่อน้ำตาลในเลือดลดระดับลง ร่างกายจะหันไปใช้แหล่งพลังงานที่ 2 คือ แป้งในกล้ามเนื้อ จากนั้นจึงไปใช้พลังงานจากแหล่งที่ 3 คือ ไขมัน แต่ในผู้ที่งดแป้ง และน้ำตาลตามแบบคีโตเจนิค ไดเอท ร่างกายจะหันไปใช้ไขมันเป็นแหล่งพลังงานแรก

มีผู้รวบรวมสถิติแล้วพบว่า การรับประทานน้ำมันชนิดดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นก่อนการออกกำลังกาย ทำให้อัตราการเผาผลาญไขมันเพิ่มขึ้นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ออกกำลังกายตอนท้องว่าง ห่างจากอาหารมื้อสุดท้ายประมาณ 3 ชั่วโมง การออกกำลังกายอาจทำได้หลายรูปแบบ เช่น การเดินเร็วๆประมาณ 30 นาที หรือการแกว่งแขนอยู่กับที่ประมาณ 30 นาที หรือการถีบจักรยานออกกำลังกาย เป็นต้น

น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น ทำลายเชื้อยีสต์ และเชื้อแคนดิดาในลำไส้ ซึ่งการมีเชื้อยีสต์ และแคนดิดามากเกินไป ทำให้น้ำหนักลดยาก และเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนอ้วนขึ้น และน้ำหนักลดยากแบบไม่ทราบสาเหตุ การบริโภคน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นจะช่วยแก้ไขปัญหานี้ได้ ทำให้น้ำหนักลดลงได้

โคเอนไซม์คิวเทน หรือโคคิวเทน เป็นสารสำคัญในขบวนการสร้างพลังงานของเซลล์ พบในเซลล์ทุกเซลล์ของร่างกาย หากปราศจากโคเอนไซม์คิวเทน เซลล์จะไม่สามารถผลิตพลังงานใดๆได้เลย ร่างกายของเราสามารถผลิตโคเอนไซม์คิวเทนได้เอง แต่จะผลิตลดลงเมื่อมนุษย์มีอายุมากกว่า 20 ปี โคเอนไซม์คิวเทนยังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระประสิทธิภาพสูงในเซลล์ด้วย อวัยวะที่ต้องใช้พลังงานสูงจะมีปริมาณโคเอนไซม์คิวเทนอยู่มาก เช่น หัวใจ สมอง ตับ ไต และผิวหนัง ในปี 2007 มีงานวิจัยตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์ชื่อ Journal of Nutritional Science and Vitaminology ศึกษาผลการให้โคเอนไซม์คิวเทนเป็นอาหารเสริมในผู้ชายอายุ 25 – 27 ปี กับอัตราการเผาผลาญทั้งในขณะพัก และขณะออกกำลังกายเบาๆ พบว่ามีอัตราการเผาผลาญไขมันเพิ่มขึ้น

