

วิธีการใช้กรดไขมันสายกลางจากน้ำมันมะพร้าว
ให้ได้ผลในคีโตเจนิค ไดเอท เพื่อการลดน้ำหนัก

1. ผสมลงในมื้ออาหารทุกมื้อ
2. กระจายการรับประทานให้เป็นตลอดทั้งวัน
3. กินช่วงทำ Fasting (อดอาหาร) เพื่อเร่งการเผาไหม้เป็นแหล่งพลังงานหลัก
4. กินก่อนออกกำลังกาย
5. ใส่ลงในเครื่องดื่ม เช่น กาแฟ เพื่อเพิ่มรสชาติ และเพิ่มการเผาผลาญ



References :

1. St-Onge, MP; Jones, PJ (2002). "Physiological effects of medium-chain triglycerides: potential agents in the prevention of obesity". *The Journal of Nutrition*. 132 (3): 329-332.
2. Clegg, ME (2010). "Medium-chain triglycerides are advantageous in promoting weight loss although not beneficial to exercise performance". *International Journal of Food Sciences and Nutrition*. 61 (7): 653-679.
3. Rego Costa, AC; Rosado, EL; Soares-Mota, M (2012). "Influence of the dietary intake of medium chain triglycerides on body composition, energy expenditure and satiety: a systematic review". *Nutr Hosp*. 27 (1): 103-138.

กรดไขมัน
สายกลางจาก
น้ำมันมะพร้าว
ตัวช่วย
คีโต



ด้วยความปราณนาดีจาก

NutraHerbal®

นวัตกรรมอาหารเสริมโดยแพทย์ และเภสัชกร



Thaidham Alliance Ltd.
The Innovation of Health & Beauty

ผู้นำนวัตกรรมสุขภาพ และความงาม

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท ไทยธัม อัลไลแอนซ์ จำกัด
โครงการพรีเมียม เพลส เลขที่ 21/281-284
ช.นวลจันทร์ 50 แขวงนวลจันทร์ เขตบึงกุ่ม กทม. 10230
โทร. 02-363-7699 แฟกซ์ 02-363-4422
ID Line : @thaidhamhouse www.thaidham.com

สนใจสอบถามปัญหาสุขภาพ และความงามที่
thaidhamalliance@hotmail.com

บูทราฮอร์บีล
นวัตกรรมอาหารเสริมโดยแพทย์ และเภสัชกร





กรดไขมัน สายกลางจาก น้ำมันมะพร้าว ตัวช่วยคีโต

เมื่อเราจำกัดปริมาณคาร์โบไฮเดรตให้อยู่ระหว่าง 20-50 กรัม/วัน แต่กินโปรตีนในปริมาณที่พอเหมาะ ร่างกายจะเริ่มเผาไขมันเป็นแหล่งพลังงานหลัก การเปลี่ยนไขมันเป็นน้ำตาลให้สมองได้ใช้งาน จะได้สารเคมีในร่างกายออกมาอีกกลุ่มหนึ่ง คือ สารกลุ่มคีโตน ซึ่งเซลล์ร่างกายนำไปใช้งานได้เช่นกัน และเนื่องจากสารคีโตนผ่านเยื่อหุ้มสมองได้ สมองจึงสามารถใช้คีโตนเป็นแหล่งพลังงานของเซลล์สมอง ซึ่งทำให้เกิดอนุผลอิสระภายในไมโตคอนเดรีย ซึ่งเป็นอวัยวะเล็กๆ ที่ทำหน้าที่ผลิตพลังงานภายในเซลล์ น้อยกว่าการใช้ น้ำตาลเป็นแหล่งพลังงานหลักมาก นักวิทยาศาสตร์กลุ่มหนึ่งจึงตั้งสมมุติฐานว่า การรับประทานอาหารแบบจำกัดคาร์โบไฮเดรตจนระดับสามารถผลิตสารคีโตนให้ร่างกายได้ใช้งาน ที่เรียกว่าการรับประทานอาหารแบบ “คีโตเจนิค ไดเอท” จะทำให้สมองมีพลังงานเพิ่มขึ้น และชะลอความเสื่อมของสมองลง และทำให้เกิดการเผาไขมันสะสม รวมทั้งไขมันที่เรารับประทานเข้าไป การเผาผลาญไขมัน ทำให้เกิดสารชื่อ คีโตน บอดีส์ ซึ่งเซลล์ร่างกาย และเซลล์สมองนำไปใช้ได้ ภาวะที่ร่างกายใช้การเผาผลาญไขมันเป็นแหล่งพลังงานหลัก เรียกว่า ภาวะคีโตซิส (Ketosis) ซึ่งสามารถตรวจหาสารคีโตน บอดีส์ได้ในปัสสาวะ หรือทางลมหายใจ

คีโตน บอดีส์จากภายนอก หรือ Exogenous Ketones คืออะไร

สารคีโตนที่ตับผลิตได้เอง เรียกว่า Endogenous Ketone คือ สารคีโตนที่ร่างกายผลิตได้เอง แต่เราสามารถรับประทานสารคีโตนจากภายนอกในร่างกายได้ด้วย เพื่อเร่งภาวะคีโตซิส (Ketosis) คือ ภาวะที่ร่างกายเผาผลาญไขมัน และใช้ไขมันเป็นแหล่งพลังงานหลักแทนน้ำตาลได้ สารคีโตนที่ร่างกายได้รับจากภายนอก ถูกเรียกว่า Exogenous Ketones

กรดไขมันสายกลาง (Medium Chain Triglycerides)

กรดไขมันสายกลาง หรือ Medium Chain Triglycerides มีคุณสมบัติเป็น Exogenous Ketones ซึ่งในคนที่รับประทานอาหารแบบคีโตเจนิค ไดเอท เพื่อการเผาไขมันเป็นแหล่งพลังงานหลัก การรับประทาน Exogenous Ketones หรือคีโตน บอดีส์จากภายนอก จะทำให้ร่างกายเข้าสู่ภาวะคีโตซิส (Ketosis) ได้เร็วขึ้น โดยที่ไม่ต้องจำกัดคาร์โบไฮเดรตอย่างเข้มงวดมากนัก กรดไขมันขนาดกลาง ไม่ต้องผ่านตับ แต่เข้าไปเผาผลาญในเซลล์ได้เลย และใช้ได้ดียิ่ง ในผู้ที่ต้องการรับประทานอาหารแบบคีโตเจนิค ไดเอท เพื่อการลดน้ำหนัก แต่ไม่สามารถรับประทานไขมันได้ในปริมาณที่มากพอ

กรดไขมันสายกลางจากน้ำมันมะพร้าว

น้ำมันมะพร้าว เป็นแหล่งที่อุดมสมบูรณ์ของกรดไขมันสายกลาง อย่างไรก็ตามโมเลกุลของกรดไขมันสายกลางในน้ำมันมะพร้าว ก็ยังมีความยาวของโมเลกุลคาร์บอนอะตอมที่หลากหลาย แหล่งกรดไขมันสายกลางที่ดี จะมีความยาวของโมเลกุลคาร์บอนอะตอมที่ 8-10 โมเลกุล

คาร์พริกแอซิด (Caprylic Acid : C8)

เป็นโครงสร้างโมเลกุลของกรดไขมันสายกลางจากน้ำมันมะพร้าว ที่สมองใช้ได้ไวที่สุด และยังทำให้การทำงานของทางเดินอาหารดีอีกด้วย เนื่องจากคุณสมบัติในการต้านจุลชีพตัวร้ายในลำไส้ แต่ Caprylic Acid เป็นวัตถุดิบที่มีราคาแพงที่สุดของกรดไขมันสายกลางในน้ำมันมะพร้าว เนื่องจากเผาผลาญเป็นพลังงานได้เร็วที่สุด และสมองใช้ได้ดีที่เร็วที่สุด

คาร์พริกแอซิด (Capric Acid : C10)

เป็นกรดไขมันสายกลางอีกตัวหนึ่งในน้ำมันมะพร้าว เผาผลาญได้ช้ากว่า Caprylic Acid แต่มีคุณสมบัติเป็นคีโตน บอดีส์จากภายนอกเช่นกัน

