

คู่มือ “สุขภาพดี ชีวิตมีความสุข ด้วยนมตราเวล”



นมตราเวล
ผลิตภัณฑ์ในกลุ่มสินค้าเพื่อคุณภาพชีวิตโปรเวล ได้ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อส่งเสริมสุขภาพของคนทุกระดับตั้งแต่อายุ 6 ขวบถึงวัยชรา รวมถึงผู้ที่เบื่ออาหาร และอื่นๆ โดยมีสารอาหารครบถ้วน และเสริมด้วยสารเสริมอาหารอีกมากมายหลายชนิด ซึ่งเหมาะสำหรับคนชราและผู้ป่วยซึ่งต้องการสารอาหารเพื่อให้ร่างกายสามารถไปฟื้นฟูและต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บได้

www.prowellnutritions.com

บริษัท เบนส์เวล คอร์ปอเรชั่น จำกัด

Nutra +Well

นุตราเวลเครื่องหมายการค้าโปรเวล

สูตรอาหารมาตรฐานครบถ้วนสำหรับคนชรา และผู้ที่รักสุขภาพ

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสิ่งมีชีวิตทุกชีวิตบนโลก เพราะอาหารเป็นเสมือนเครื่องกำหนดสภาวะสุขภาพขึ้นอยู่กับอาหารต่าง ๆ ที่สิ่งมีชีวิตนั้นๆ เลือกรับประทาน ดังคำกล่าวที่ว่า **"You are what you eat"** ดังนั้นการบริโภคอาหารได้ถูกต้อง ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย จะทำให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตเป็นปกติทั้งร่างกายและสติปัญญา มีภูมิคุ้มกัน และมีพลังงานที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากเราต้องการดำรงชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ได้อย่างมีความสุขและมีสุขภาพดี เราต้องเลือกรับประทานอาหารที่ดี มีสารอาหารครบถ้วน ให้เหมาะสมและหลากหลาย ตรงกับความต้องการของร่างกายเรา หรือเลือกอาหารสมดุล ที่เรียกว่า **ไดเอทบาลานซ์ (Diet Balanced)** ซึ่งในความเป็นจริง เราจะหาอาหารสมดุลบนโต๊ะอาหารทั่วไปหรือร้านอาหารได้ยากมาก ประกอบกับวิถีการดำรงชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบันเต็มไปด้วยความเร่งรีบ การแข่งขัน มลพิษ และสังคมที่เปลี่ยนแปลง สิ่งเหล่านี้ยิ่งส่งเสริมให้มนุษย์มีทางเลือกที่ลดลงทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับโภชนาการที่ไม่ดีหรือผิดๆ มากขึ้น เราจึงเห็นคนเป็นโรคต่างๆ ที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคมามากขึ้นเรื่อยๆ เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูงมากขึ้น ตั้งแต่อายุน้อย (**กลุ่มโรค NCDs**) นอกจากนี้สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการบริโภคอีกประการหนึ่งคือ อาหารที่บริโภคนั้นต้องสะอาดและอยู่ในสภาพที่เหมาะสม ไม่มีการปนเปื้อน ตลอดจนไม่เจือปนสารเคมีต่าง ๆ



นุตราเวล เครื่องหมายการค้าโปรเวล เป็นคำตอบของปัญหาดังกล่าว **นุตราเวล** เป็นเครื่องดื่มสำเร็จรูปชนิดผงขงละลายพร้อมดื่ม สะดวก ปลอดภัย รสชาติอร่อย เป็น **เครื่องดื่มสูตรครบถ้วน โดยเน้นโปรตีน ใยอาหาร และแคลเซียมสูง** มีสารอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการ โปรตีน 26% คาร์โบไฮเดรตและไขมันอิ่มตัวต่ำ แร่ธาตุ 14 ชนิด วิตามิน 15 ชนิด และมีสัดส่วนเหมาะสมตามที่ร่างกายต้องการ ตามข้อแนะนำขององค์การอนามัยโลกและมาตรฐานของคณะกรรมการอาหารและยา เสริมด้วยใยอาหาร 9 % และแคลเซียมจากธรรมชาติสูง และสารอาหารที่สำคัญ เพื่อช่วยเสริมและทำงานร่วมกับสารอาหารอื่น ๆ ให้ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้ดียิ่งขึ้น

นุตราเวล เครื่องหมายการค้าโปรเวล



นุตราเวลเหมาะสำหรับ

☺ ผู้สูงอายุซึ่งมักจะรับประทานอาหารได้ไม่เพียงพอ และไม่สมดุลกับความต้องการของร่างกายซึ่งเป็นภาวะเสี่ยงตามวัยก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น ระบบการกลืนเสีย เสี่ยงต่อการสำลัก กระจกพรุน ท้องผูก สายตาฝ้าฟาง การดูดซึมสารอาหารและการเผาผลาญไขมันลดลง ส่งผลให้ภูมิคุ้มกันลดลง มีอาการซึมเศร้า เป็นต้น

☺ ผู้ที่รับประทานอาหารเองได้น้อย เมื่ออาหาร เกิดภาวะโภชนาการไม่ดี



☺ ผู้ที่อยู่ในภาวะเร่งรีบกับการทำงาน มีความสมดุลให้กับตนเอง ครอบครัว และ

ไม่มีเวลาเตรียมอาหารหรือเลือกอาหารที่ดี คนที่คุณรัก

☺ ทุกคนที่รักสุขภาพ ต้องการเลือกอาหารที่มาจากแหล่งวัตถุดิบที่ดีมีสารอาหารครบถ้วน ทั้งโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร สัดส่วนเหมาะสมตามที่ร่างกายต้องการ



☺ ผู้ที่ต้องการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยลดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน



ในเลือด ช่วยลดภาวะแทรกซ้อนจาก

☺ ของขวัญสำหรับคนที่คุณรักและห่วงใยในสุขภาพ หรือของเยี่ยมผู้ป่วย เพราะถือเป็นเครื่องดีมีคุณภาพที่มีสารอาหารครบถ้วน แสดงถึงความปรารถนาดีและห่วงใยต่อผู้รับ



☺ ถวายแด่หมู่พระสงฆ์ ประโยชน์มีคุณภาพอย่าง



เพื่อแสดงถึงความตั้งใจในการทำบุญโดยการเลือกซื้อสิ่งของที่เป็นแท้จริง และห่วงใยสุขภาพแด่พระภิกษุสงฆ์

☺ ผู้ที่ต้องการควบคุมระดับโคเลสเตอรอล และหลอดเลือด



ช่วยลดความเสี่ยงต่อภาวะโรคหัวใจ

☺ ผู้ที่แพ้นมวัว หรือแพ้แลคโตส, แพ้โปรตีนจากแป้งสาลี หรือแพ้กЛУเต็นท์



นมตราเวล สามารถดื่มเสริมร่วมกับอาหารอื่น(อาหารว่างระหว่างมื้อ)หรือรับประทานทดแทนมื้ออาหาร 1 แก้วให้สารอาหารครบถ้วนและให้พลังงาน **200 กิโลแคลอรีที่ 200 มิลลิลิตร (1:1)**

แหล่งของสารอาหารหลัก (แมคโครนเทรียน)

ที่ประกอบเป็น **นมตราเวล** มาจากการคัดสรรแหล่งของวัตถุดิบที่ดีมีคุณภาพดังนี้

PROTEIN



คือกลุ่มอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ทุกชนิด ไข่ นม ชีสและถั่ว จำเป็นในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย แหล่งโปรตีน ของสารอาหาร**นมตราเวล** ได้จาก การคัดสรรโปรตีนที่มีความเข้มข้นไม่ต่ำกว่า 90% ดังนี้

- **เวย์โปรตีนเดี่ยว (Whey Protein Isolate)** จะมีกรดอะมิโนจำเป็น 8 ชนิด ที่ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์เองได้และพบในอัตราที่สูง เป็นโปรตีนที่ย่อยง่ายช่วยลดความเสี่ยงของการสำลัก โดยช่วยลดระยะเวลาที่อาหารผ่านจากกระเพาะอาหารไปสู่ลำไส้เล็ก ร่างกายสามารถดูดซึมได้เร็วและนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ มี 32% ของแหล่งโปรตีนทั้งหมด

- **เคซีน (Casein)** โปรตีนจากนม พบว่ามีกรดอะมิโน เมไทโอนีน วาลีน โพรลีน ไทโรซีน และ กลูตามิกสูง มี 26% ของแหล่งโปรตีนทั้งหมด

- **ขอยโปรตีนไอโซเลต (Soy Protein Isolated)** โปรตีนสกัดจากถั่วเหลือง พบว่ามี เฟนิลอะลานีน ฮีสทีดีน อาร์จินีน แอสพาดิก และไกลซีนสูง มี 42% ของแหล่งโปรตีนทั้งหมด

โปรตีนทั้ง 3 แหล่งรวมกันในสัดส่วนที่เหมาะสม ทำให้ได้**กรดอะมิโนครบถ้วน 18 ชนิด**ในอัตราส่วนที่สูง โดยเฉพาะ



กรดอะมิโนจำเป็น**** (คิดเป็น **40%**ของกรดอะมิโนทั้งหมด) สามารถดูดซึมได้เร็วตอบสนองความต้องการของร่างกายได้ทันที



ใน 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) 45 กรัม/2ช้อนตวงพูน หรือ 1 ของ ของสารอาหารนมตราเวล จะมีโปรตีน 12 กรัม คิดเป็น 23% ของพลังงานทั้งหมด

ตารางแสดงกรดอะมิโนในนุตราเวล

ต่อ 200 มิลลิลิตร				
กรดอะมิโน	ต่อผง 100 กรัม	ของปริมาณอาหารที่ผสม ที่ผสมน้ำแล้ว (1 แก้ว)	ปริมาณที่แนะนำต่อ (มิลลิกรัม / วัน)	**% เปรียบเทียบกับ ปริมาณที่แนะนำต่อวัน
		45 กรัม /1 ชอง /2 ชด.		
****วาเลีน, กรัม	1.03	0.46	500	93
****ลิวซีน, กรัม	1.64	0.74	700	106
****ไอโซลิวซีน,	0.91	0.41	500	82
****ทรีโอนีน, กรัม	0.74	0.33	350	94
****ทรีโพรทอเฟน,	0.22	0.10	***	***
****เมไทโอนีน, กรัม	0.41	0.19	650	29
****เฟนิลอะลานีน,	0.93	0.42	700	60
****ไลซีน, กรัม	1.32	0.60	600	100
อาร์จีนิน, กรัม	0.90	0.41	1000	41
ฮีสทีดีน, กรัม	0.60	0.27	***	***
โพรลีน, กรัม	1.57	0.71	***	***
เซอริน, กรัม	0.89	0.40	***	***
ไทโรซีน, กรัม	0.86	0.39	***	***
อะลานีน	0.58	0.26	***	***
แอสพาทิค, กรัม	1.37	0.62	***	***
กลูตามิก, กรัม	3.51	1.58	***	***
ไกลซีน, กรัม	0.44	0.20	***	***
ซีทีน, กรัม	0.16	0.07	650	11

ปริมาณที่แนะนำต่อวัน ตามข้อกำหนดของคณะกรรมการอาหารและยา

** ร้อยละของกรดอะมิโนในนุตราเวลเปรียบเทียบกับกรดอะมิโนที่ควรได้รับประจำวันตามข้อกำหนดของคณะกรรมการอาหารและยา

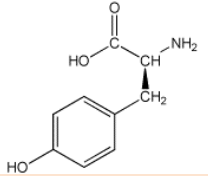
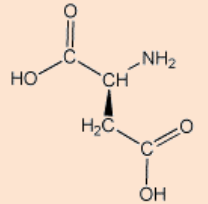
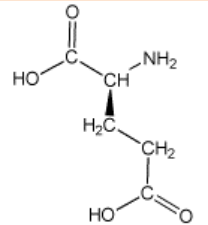
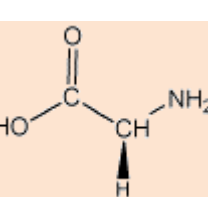
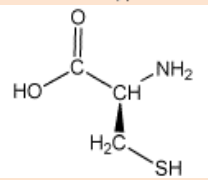
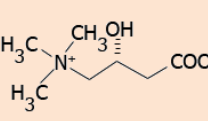
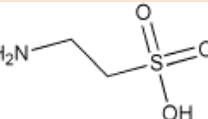
*** คณะกรรมการอาหารและยาไม่ได้กำหนด

**** กรดอะมิโนจำเป็น

คุณสมบัติของกรดอะมิโน (Amino Acid)

ชนิดกรดอะมิโน	นุตราเวล 1 แก้ว (200 มล.) มี	คุณสมบัติ	โครงสร้าง โมเลกุล
วาเลีน (Valine)	0.46 กรัม	เป็นที่ต้องการในการเผาผลาญพลังงานในกล้ามเนื้อ ซ่อมแซมเนื้อเยื่อและดูแลรักษาความสมดุลในโตรเจนในร่างกายใช้เป็นแหล่งกำเนิดพลังงานของเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ ช่วยในการรักษาตับแลโรคจากถุงน้ำดี	
ลิวซีน (Leucine)	0.74 กรัม	ทำงานคู่กับไอโซลิวซีน และวาเลีน ช่วยรักษาเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ ผิวหนังและกระดูก ช่วยในการฟื้นตัวของผู้ป่วยหลังผ่าตัด ลดน้ำตาลในเลือดช่วยในการเพิ่มการผลิตฮอร์โมนสร้างพลังงาน กระตุ้นการทำงานของสมองส่วนบน ช่วยให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า	
ไอโซลิวซีน (Isoleucine)	0.41 กรัม	เป็นที่ต้องการอย่างมากสำหรับรูปร่างของเม็ดเลือดแดงควบคุมน้ำตาลในเลือด และช่วยในการรักษาและซ่อมแซมเนื้อเยื่อ กล้ามเนื้อและกระดูก	

ทรีโอนีน (Threonine)	0.33 กรัม	ช่วยรักษาสมดุลในร่างกายเป็นสิ่งสำคัญสำหรับรูปร่างของคอลลาเจน ฮีลาสติน และเคลือบฟัน ช่วยให้ตับและไขมันในตับทำหน้าที่เมื่อรวมตัวกับกรดแอสพาร์ติก และเมธิโอนีนทำให้ไม่เกิดการสร้างไขมันในตับ	
ทริปโตเฟน (Tryptophan)	0.10 กรัม	เป็นสารตั้งต้นของสารส่งผ่านประสาท เซโรโทนิน (Serotonin)	
เมไธโอนีน (Methionine)	0.19 กรัม	มีอำนาจต่อต้านอนุมูลอิสระและเป็นแหล่งซัลเฟอร์ซึ่งป้องกันความผิดปกติของผม ผิวหนังและเล็บ ช่วยขจัดสารพิษ เช่น สารตะกั่ว และสารหนู ช่วยลดความเสียหายของกล้ามเนื้อ ป้องกันความเปราะบางของเส้นผม	
แอล-เฟนิลอะลานีน (L-Phenylalanine)	0.42 กรัม	ช่วยกระตุ้นความตื่นตัวและพลังกำลัง ยกระดับอารมณ์ ลดความเจ็บปวดช่วยในการเรียนรู้และจดจำ ช่วยในการรักษาภาวะข้อต่ออักเสบ โรคซึมเศร้า ปวดประจำเดือน ไมเกรน ความอ้วน โรคจิตบางประเภท	
ไลซีน (Lysine)	0.60 กรัม	ควบคุมการดูดซึมแคลเซียมให้เพียงพอ และรักษาสมดุลของไนโตรเจนในผู้ใหญ่ ช่วยการทำงานของคอลลาเจนในกระดูกอ่อนให้ต่อกับเนื้อเยื่อ ช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้มีความสามารถต่อสู้ไวรัส และการขยายตัวของผิวหนังพอง ลดไตรกลีเซอไรด์ ช่วยให้เจริญอาหาร เพิ่มความจำ ช่วยในการพัฒนาของสมองและช่วยเพิ่มพลังงาน	
อะลานีน (Alanine)	0.26 กรัม	เป็นส่วนประกอบของวิตามิน B5 (Pantothenate Acid) ช่วยในการทำงานของเอ็นไซม์ต่างๆ ทำให้ผนังเซลล์แข็งแรง	
แอลอาร์จินีน (L-Arginine)	0.41 กรัม	ช่วยส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน และการทำงานของต่อมไทมัสซึ่งทำหน้าที่ในการผลิตเม็ดเลือดขาวช่วยในการผลิตสารอินซูลิน กระตุ้นความต้องการทางเพศ ช่วยรักษาอาการเป็นหมัน ช่วยคงความสมดุลของไนโตรเจน ช่วยลดไขมันและเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ	
ฮิสทีดีน (Histidine)	0.27 กรัม	ใช้ในการบำบัดโรคไขข้ออักเสบ ภูมิแพ้ กระเพาะอักเสบ และโลหิตจาง จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อสำคัญต่อการดูแลรักษาเยื่อไมอีลิน เพื่อป้องกันเซลล์ประสาท และเป็นที่ต้องการอย่างมากสำหรับการผลิตของเม็ดเลือดแดงและเม็ดเลือดขาว	
โพรลีน (Proline)	0.71 กรัม	ช่วยบำรุงผิวพรรณและสร้างคอลลาเจนมีความสำคัญต่อกล้ามเนื้อข้อกระดูก และเส้นเอ็นต่างๆ เป็นสารเริ่มต้นของกรดกลูตามิก	
เซอรีน (Serine)	0.40 กรัม	จำเป็นสำหรับขบวนการเผาผลาญไขมัน และระบบคุ้มกัน ช่วยในการสร้างเปลือกไขมันป้องกันรอบเส้นใยประสาท	

ไทโรซีน (Tyrosine)	0.39 กรัม	ทำให้เซลล์แก่ช้าลง กดศูนย์ควบคุมความอยากอาหารในสมองส่วนไฮโปธาลามัส รวมทั้งป้องกันเส้นผมและผิวหนังจากการถูกแดดเผา	
แอสพาทิก (Aspartic)	0.62 กรัม	ช่วยกำจัดแอมโมเนียและกำจัดสารพิษอื่นๆ ในระบบโลหิต ช่วยการทำงานของ DNA RNA และสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยส่งเสริมการแปรรูปคาร์โบไฮเดรตให้เป็นพลังงานภายในเซลล์	
กลูตามิก (Glutamic)	1.58 กรัม	เป็นสารส่งผ่านประสาท ช่วยให้เจริญอาหาร และทำหน้าที่เลี้ยงเซลล์สมองได้ดีมาก ควบคุมภาวะกรดต่างในเลือด ช่วยรักษาไขข้ออักเสบ โรคกระเพาะและลำไส้ผิดปกติ โรคเมะเร็ง โรคลมชัก จิตระแวง สมรรถภาพทางเพศเสื่อม ป้องกันการฝ่อลีบตัวของกล้ามเนื้อ ช่วยสร้างภูมิต้านทานโรค	
ไกลซีน (Glycine)	0.20 กรัม	ช่วยทำให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้ดีขึ้น ช่วยป้องกันการเกิดลมชัก และช่วยรักษาอาการซึมเศร้า เพิ่มพลังงาน และการใช้ออกซิเจนในเซลล์ เป็นสารส่งผ่านประสาท	
ซิสทีน (Cysteine)	0.07 กรัม	ช่วยในการทำงานของตับอ่อนทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่	
แอล-คาร์นิทีน (L-Carnitine)	0.14 กรัม	ช่วยในการขนย้ายไขมันภายในเซลล์ ในขบวนการเผาผลาญไขมัน และกระตุ้นการใช้งานของไขมันมากขึ้น	
ทอรีน (Taurine)	0.107 กรัม	ช่วยลดความดันโลหิต ช่วยขยายหลอดเลือด และให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย	

CARBOHYDRATE



คือ กลุ่มแป้งและน้ำตาล กลุ่มนี้ร่างกายจะใช้เป็นพลังงานอย่างเดียวเท่านั้น ถ้าใช้ไม่หมดคาร์โบไฮเดรตเหล่านี้จะเปลี่ยนเป็นไขมัน มาดูกันซิว่าคาร์โบไฮเดรตในสารอาหาร**น้ำตาลเวล** ได้มาจากไหนบ้าง

- **Maltodextrin** (โมโตเด็กตริน) แป้งที่ผ่านขบวนการดัดแปลง (Modified Starch) ทำให้เกิดการย่อยสลายเป็นน้ำตาลช้า ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
- **Sucralose** (ซูคราโลส) เป็นสารให้ความหวานที่ไม่ให้พลังงาน มีรสชาติเหมือนน้ำตาล แต่มีความหวานประมาณ 600 เท่าของน้ำตาล ไม่มีรสขมติดลิ้น ใช้ปรุงอาหารบนเตาโดยไม่สูญเสียรสชาติความหวานมีความปลอดภัยสูง ปัจจุบันได้รับการยอมรับจากสถาบันนานาชาติต่าง ๆ เช่น JECFA แห่งองค์การอาหารและยา และองค์การอนามัยโลก คณะกรรมการอาหารและยาของสหรัฐอเมริกา อนุมัติให้ใช้เป็นสารให้ความหวานในผลิตภัณฑ์อาหาร เครื่องดื่ม ผลิตภัณฑ์ขนม และอาหารทางการแพทย์ทั่วโลก รวมทั้งในประเทศไทยด้วย Sucralose จึงเป็นทางเลือกสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ใช้ได้กับทุก ๆ คน รวมทั้งสตรีมีครรภ์ แม่ที่ให้นมลูก ตลอดจนถึงเด็กทั่วไป



- **Fiber** (ใยอาหาร) สูง 9% ทั้งชนิดละลายน้ำและไม่ละลายน้ำ ซึ่งเป็นกลุ่มคาร์โบไฮเดรตที่ไม่ให้พลังงาน ประกอบด้วย

- **Inulin** (อินูลิน) ไม่สามารถถูกย่อยโดยเอนไซม์ในระบบทางเดินอาหาร มีผลดีต่อสุขภาพ คือ จะผ่านไปที่ลำไส้ใหญ่ในสภาพที่สมบูรณ์จึงไม่มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยควบคุมระดับน้ำตาล ที่สำคัญเป็นพรีไบโอติก(Prebiotic)ถือว่าเป็นเส้นใยอาหารชนิดละลายน้ำและเป็นอาหารของจุลินทรีย์ที่ดีในลำไส้ช่วยเพิ่มกากใยในระบบทางเดินอาหาร ลดโคเลสเตอรอลและป้องกันมะเร็งในทางเดินอาหารนอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยเพิ่มการดูดซึมแคลเซียมที่ดูดซึมได้นั้น เข้าสู่กระดูกซึ่งเป็นบริเวณที่ต้องการแคลเซียมโดยตรง ขณะที่แคลเซียมส่วนเกินซึ่งมากกว่า 70% จะถูกขับออกมาจากร่างกาย



- **Soy Dietary Fiber** (ใยถั่วเหลือง) เป็นเส้นใยอาหารชนิดไม่ละลายน้ำ ช่วยทำให้อุจจาระนิ่ม ป้องกันท้องผูก จะดูดซับน้ำทำให้พองตัวขึ้นทำให้รู้สึกอิ่มไม่หิวส่งผลให้รับประทานอาหารได้น้อยลง



" นวัตกรรม ภายใต้เครื่องหมายการค้าโปรเวล ไม่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ จึงส่งผลดีต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด เพราะการบริโภคน้ำตาลมีผลต่อการสร้างไตรกลีเซอไรด์ในตับ และลำไส้เล็กเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นผลเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดและมีผลเพิ่มไขมันชนิดไม่ดี (LDL) และลดไขมันชนิดดี (HDL) นอกจากนี้พลังงานส่วนเกินจะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำให้เกิดโรคอ้วนได้ ทำให้ระบบฮอร์โมนในร่างกายเสียสมดุลด้วย"



ใน 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) ของสารอาหารนวัตกรรม มี คาร์โบไฮเดรต 24 กรัม คิดเป็น 48% ของพลังงานทั้งหมด

FAT



เป็นสิ่งจำเป็นเพราะเป็นส่วนประกอบหลักของผนังเซลล์ ฮอร์โมน และสมองของเรา แต่เราก็ไม่ต้องการมากเกินไป เพราะถ้าเกินก็กลายเป็นไขมันสะสม นวัตกรรม คัดสรรแหล่งไขมันที่ดีจาก

- **MCT Oil** : (มีเดียมเชนไตรกลีเซอไรด์) เป็นไตรกลีเซอไรด์สายปานกลาง มีโมเลกุลเล็กจึงดูดซึมได้ง่ายด้วยลำไส้เล็กโดยตรง ไม่ต้องอาศัยน้ำดีและน้ำย่อยจากตับอ่อน เกิดการเผาผลาญปล่อยเป็นพลังงานได้อย่างรวดเร็วร่างกายสามารถนำไปใช้งานได้ทันที จึงเหมาะสำหรับผู้ที่มีการเจริญเติบโตของแบคทีเรียในลำไส้มากเกินไป และผู้ที่ไม่สามารถย่อยไขมันชนิดสายยาวได้แก่ ผู้ที่มีการทำงานของตับผิดปกติ ในนวัตกรรม มี **MCT 26%** ของแหล่งไขมันทั้งหมด และ **80%** ของไขมันอิ่มตัวมาจาก MCT จึงไม่ต้องกังวลในเรื่องของการสะสมของไขมันอิ่มตัว เพราะ MCT ถูกปล่อยออกมาเป็นพลังงานได้ทั้งหมด



- **Canola Oil** (น้ำมันคาโนลา) : มีโอเมก้า 9 สูง ซึ่งเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดตำแหน่งเดียว (MUFAหรือกรดโอเลอิก) มีผลในการลดโคเลสเตอรอล และ LDL (ไขมันชนิดไม่ดี) แต่ไม่ลด HDL (ไขมันชนิดดี) มี 41% ของแหล่งไขมันทั้งหมด



- **Sunflower Oil** (น้ำมันดอกทานตะวัน) : มีโอเมก้า 3 และโอเมก้า 6 สูง เป็นไขมันไม่อิ่มตัวชนิดหลายตำแหน่ง (PUFA) ช่วยลดโคเลสเตอรอลรวม และ LDL (ไขมันชนิดไม่ดี) มี 24% ของแหล่งไขมันทั้งหมด



- **Omega 3** : เป็นกรดไขมันจำเป็น ต้องได้รับจากอาหารเท่านั้นเพราะร่างกายสร้างขึ้นเองไม่ได้ มี EPA ช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ ก็จะลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจโดยตรง ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้น ลดการติดเชื้อในร่างกายและมี DHA สารที่สำคัญต่อการทำงานและการพัฒนาการของสมองและจอตา



ในสารอาหารนุดร้าวเวลมี **อัตราส่วนของ โอเมก้า6 : โอเมก้า3 เท่ากับ 5 : 1** จึงเป็นอัตราส่วนที่สมดุล (Balanced Proportion) ให้ร่างกายนำเข้าสู่กระบวนการเผาผลาญได้อย่างมีประสิทธิภาพและมากขึ้น ซึ่งสามารถนำไปใช้งานได้อย่างเต็มที่โดยมีประโยชน์ต่อการรักษาสุขภาพของร่างกาย



ใน 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) ของสารอาหารนุดร้าวเวล มีไขมัน 6 กรัม คิดเป็น 29% ของพลังงานทั้งหมด โดยมีไขมันจำเป็นครบทั้งโอเมก้า 3, 6 และ 9 อีกทั้งมีไขมันอิ่มตัวเพียง 2% ของพลังงานทั้งหมดและที่สำคัญไขมันอิ่มตัวมาจากMCT 80% และ **ไม่มีโคเลสเตอรอล** จึงส่งผลดีต่อระบบหัวใจ หลอดเลือด และสมอง

ข้อมูลโภชนาการ		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 2 ช้อนตวง (ประมาณ 45 กรัม) จำนวนหน่วยบริโภคต่อ กระป๋อง : ประมาณ 10			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 200 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 60 กิโลแคลอรี)			
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
ไขมันทั้งหมด 6 ก.			9 %
ไขมันอิ่มตัว 1 ก.			5 %
ไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว			
กรดไขมันโอเลอิก 3 ก.			
ไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง			
กรดไขมันไลโนลิก 2.5 ก.			
กรดไขมันไลโนลีนิก 0.5 ก.			
โคเลสเตอรอล 0 มก.			0 %
โปรตีน 12 ก.			
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 24 ก.			8 %
ใยอาหาร 4 ก.			16 %
น้ำตาล 2 ก.			
โซเดียม 260 มก.			11 %
โพแทสเซียม 490 มก.			14 %

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน			
วิตามินเอ	30 %	วิตามินบี 1	15 %
วิตามินบี 2	30 %	แคลเซียม	35 %
เหล็ก	25 %	วิตามิน บี6	100 %
วิตามิน อี	100 %	วิตามิน ดี	80 %
โมลิบดีนัม	80 %	วิตามิน บี 12	70 %
ไบโอติน	65 %	ฟอสฟอรัส	50 %
ไนอะซิน	40 %	วิตามิน ซี	35 %
อินซูลิน	35 %	โครเมียม	30 %
แมกนีเซียม	30 %	กรดแพนโทนิค	30 %
สังกะสี	25 %	โคลีน	25 %
วิตามิน เค	25 %	คลอไรด์	20 %
ทองแดง	20 %	ไอโอดีน	20 %
แมงกานีส	15 %	ซีลีเนียม	10 %
กรดฟอลิก	6 %		

สารอาหารเสริมในนุดร้าวเวล

สารอาหารเสริมที่เพิ่มในนุดร้าวเวล เพื่อช่วยประสานการทำงานกับสารอาหารหลักและสารอาหารรองได้แก่

- **อาร์จีนิน** ช่วยส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน และการทำงานของต่อมไพรมัส จะทำหน้าที่ในการผลิตเม็ดเลือดขาว ช่วยการผลิตสารอินซูลิน กระตุ้นความต้องการทางเพศ ช่วยรักษาการเป็นหมัน ช่วยคงความสมดุลไนโตรเจน ช่วยลดไขมันและเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ
- **ทอรีน** *(กรดอะมิโนชนิดที่ 19) ช่วยลดความดันโลหิต ช่วยขยายหลอดเลือดทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายได้ดีขึ้น และกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน
- **แอล-คาร์นิทีน** *(กรดอะมิโนชนิดที่ 20) ช่วยในการขนย้ายไขมันภายในเซลล์ และกระตุ้นการนำไปใช้ให้ได้พลังงานมากขึ้น
- **โคลีนและอินโนซิทอล** ช่วยนำไขมันและโคเลสเตอรอลไปใช้งาน

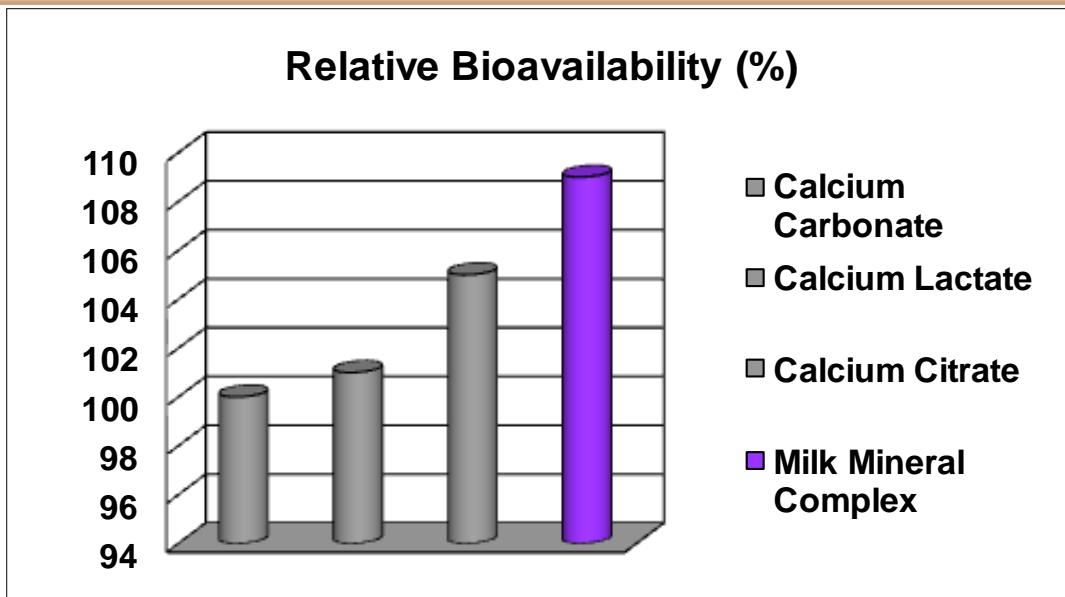


นอกจากนี้ นุดร้าวเวล เครื่องหมายการค้าโปรเวล จะมีค่าการกระจายตัวของพลังงานจากสารอาหารหลัก (แมคโครนูเทรียล / Macronutrient) **โปรตีน23%** **คาร์โบไฮเดรต48%** **ไขมัน29%** และประกอบด้วยสารอาหารรอง (ไมโครนูเทรียล) ที่มีความสำคัญอีกหลายชนิดทั้ง แร่ธาตุ 14 ชนิด วิตามิน 15 ชนิด หากรับประทานที่ 1 แก้ว 200 มิลลิลิตร / 45 กรัม / 2 ช้อนตวงพูน จะได้รับสารอาหารตามข้อกำหนดของคณะกรรมการอาหารและยา



ที่สำคัญนุดร้าวเวลใช้แร่ธาตุนมแหล่งธรรมชาติ (Milk Mineral Complex) ซึ่งมีแคลเซียมสูง และได้อัตราส่วนของแคลเซียม : ฟอสฟอรัสโดยธรรมชาติเท่ากับ 2 : 1 ซึ่งเท่ากับอัตราส่วนที่มีในกระดูก ร่างกายจึงสามารถดูดซึมและนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงและมีประสิทธิภาพสูง ช่วยป้องกันจากโรคกระดูกพรุนในผู้สูงอายุได้

เปรียบเทียบอัตราส่วนการดูดซึมของ
แคลเซียมจากนม กับแคลเซียมจากแหล่งอื่นๆ



VITAMIN



- ⓐ **วิตามินเอ (Vitamin A)** ช่วยบำรุงสายตาในการมองเห็นภาพเวลาดอนกลางคืน กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ช่อมแซมและรักษาเนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกาย



ใน 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) ของสารอาหารนมตราเวล จะมีวิตามิน เอ 228.06 ไมโครกรัม อารีอี

- ⓐ **วิตามินซี (Vitamin C)** มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระป้องกันการเสื่อมของเซลล์และการเกิดเซลล์มะเร็ง จำเป็นต่อการสร้างคอลลาเจน ช่วยเสริมประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันในการต้านเชื้อแบคทีเรียและไวรัส



ใน 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) ของสารอาหารนมตราเวล จะมีวิตามิน ซี 20.83 มิลลิกรัม

- ⓐ **วิตามินดี (Vitamin D)** ช่วยให้ร่างกายเพิ่มการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัสไปใช้เสริมสร้างกระดูกและฟัน



ใน 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) ของสารอาหารนมตราเวล จะมีวิตามิน ดี 4.18 ไมโครกรัม

- ⓐ **วิตามินอี (Vitamin E)** มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระป้องกันการเสื่อมของเซลล์และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด และอาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งบางชนิดได้



ใน 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) ของสารอาหารนมตราเวล จะมีวิตามิน อี 10.38 มิลลิกรัม แอลฟาโทอี

- ⓐ **วิตามินบี รวม (Vitamin B Complex)** ได้แก่วิตามิน บี1, บี2, บี3, บี5, บี6 และบี12 มีความสำคัญในกระบวนการเผาผลาญสารอาหารให้เป็นพลังงานเกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบประสาทและเอนไซม์ต่างๆ ในร่างกาย บำรุงสมอง คลายเครียดช่วยให้อวัยวะรับสัมผัสทำงานดีขึ้น วิตามินบี จะให้ผลดีเมื่อทำงานร่วมกันหลายๆ ชนิด ดังนั้นการทำงานของวิตามินบีรวม จะมีประสิทธิภาพดีกว่าการใช้เดี่ยวๆ



ใน 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) ของสารอาหารนมตราเวล จะมีวิตามินบีรวมไม่น้อยกว่า 15% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน (Thai RDI) คุ้ได้จากตารางสารอาหารนมตราเวล

- ⓐ **วิตามินเค (Vitamin K)** มีส่วนช่วยสร้างสารที่ทำให้เกิดการแข็งตัวของเลือด และช่วยลดการสลายแคลเซียม ทำให้กระดูกแข็งแรง



ใน 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสูตรน้ำเวล จะมีวิตามิน เค 19.99 ไมโครกรัม

- ⓐ **กรดโฟลิก (Folic Acid)** จำเป็นต่อการเสริมเม็ดเลือดแดง ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและบรรเทาภาวะซึมเศร้า



ใน 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสูตรน้ำเวล จะมีกรดโฟลิก 12.85 ไมโครกรัม

- ⓐ **ไบโอติน (Biotin)** ช่วยเผาผลาญสารอาหารให้เป็นพลังงาน มีส่วนสำคัญในระบบการสร้างสายพันธุกรรมทำให้ร่างกายสามารถสร้างเซลล์ผิวหนัง ผม และเล็บใหม่ทดแทนเซลล์เก่าที่ตายไป ป้องกันผมร่วงก่อนวันและอาการเล็บเปราะ



ใน 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสูตรน้ำเวล จะมี ไบโอติน 98.92 ไมโครกรัม

Mineral



- ⓐ **แคลเซียม (Calcium)** จำเป็นต่อการสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยเพิ่มความหนาแน่นของมวลกระดูก ป้องกันการเกิดกระดูกพรุน นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้อง กับการทำงานของหัวใจกล้ามเนื้อ และการส่งกระแสประสาท



ใน 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสูตรน้ำเวล จะมีแคลเซียม 270.75 มิลลิกรัม

- ⓐ **ฟอสฟอรัส (Phosphorous)** มีบทบาทร่วมกับแคลเซียมในการเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง



ใน 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสูตรน้ำเวล จะมีฟอสฟอรัส 430.90 มิลลิกรัม

- ⓐ **เหล็ก (Iron)** จำเป็นต่อการสร้างฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดงและช่วยขนส่งออกซิเจนไปสู่เซลล์ต่างๆทั่วร่างกาย



ใน 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสูตรน้ำเวล จะมีเหล็ก 3.48 มิลลิกรัม

- ⓐ **แมกนีเซียม (Magnesium)** เกี่ยวข้องกับการทำงานของเอนไซม์ในการสร้างพลังงาน บำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาท



ใน 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสูตรน้ำเวล จะมีแมกนีเซียม 102.27 มิลลิกรัม

- ⓐ **ไอโอดีน (Iodine)** เร่งการเผาผลาญไขมันและน้ำตาลให้เป็นพลังงานโดยผ่านการทำงานของไทรอยด์ฮอร์โมน



ใน 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสูตรน้ำเวล จะมีไอโอดีน 27.27 มิลลิกรัม

- ⊙ **สังกะสี (Zinc)** มีบทบาทสำคัญในการสร้างฮอร์โมนเพศชาย จำเป็นต่อการสร้างเอนไซม์ Super Oxide Dismutase ซึ่งออกฤทธิ์เป็นสารต้านปฏิกิริยาออกซิเดชัน กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันและช่วยสมานแผล ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาท



ใน 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) ของสารอาหารนมตราเวล จะมีสังกะสี 3.91 มิลลิกรัม

- ⊙ **ซีลีเนียม (Selenium)** ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการเกิดต่อมลูกหมากโตโดยทำงานร่วมกับวิตามินอี และสังกะสี



ใน 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) ของสารอาหารนมตราเวล จะมีซีลีเนียม 7.06 มิลลิกรัม

- ⊙ **ทองแดง (Copper)** เกี่ยวข้องกับกระบวนการสร้างฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง กระบวนการสมานแผล การสร้างสีผม และผิวหนัง



ใน 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) ของสารอาหารนมตราเวล จะมีทองแดง 0.36 มิลลิกรัม

- ⊙ **แมงกานีส (Manganese)** เกี่ยวข้องกับการทำงานของเอนไซม์หลากหลายชนิด การสร้างฮอร์โมนเพศ และการทำงานของระบบประสาท



ใน 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) ของสารอาหารนมตราเวล จะมีแมงกานีส 0.48 มิลลิกรัม

- ⊙ **โมลิบดีนัม (Molydenum)** เกี่ยวข้องกับการทำงานของเอนไซม์ บำรุงสุขภาพของเพศชายป้องกันการเป็นหมัน



ใน 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) ของสารอาหารนมตราเวล จะมีโมลิบดีนัม 107.24 ไมโครกรัม

- ⊙ **คลอไรด์ (Chloride)** รักษาสมดุลของของเหลวในร่างกาย ช่วยกระบวนการย่อยอาหาร



ใน 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) ของสารอาหารนมตราเวล จะมีคลอไรด์ 717.12 มิลลิกรัม

- ⊙ **โพแทสเซียม (Potassium)** รักษาสมดุลเกลือแร่และความเป็นกรดต่างในร่างกายช่วยการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อหัวใจ



ใน 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) ของสารอาหารนมตราเวล จะมีโพแทสเซียม 487.03 มิลลิกรัม

- ⊙ **โซเดียม (Sodium)** ทำงานร่วมกับโพแทสเซียม ในการรักษาสมดุลของกรดต่าง อิเล็กโตรไลต์ในร่างกาย

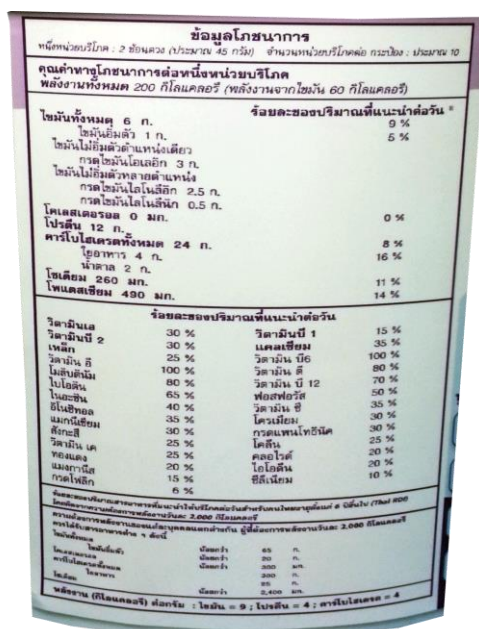


ใน 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) ของสารอาหารนมตราเวล จะมีโซเดียม 265.80 มิลลิกรัม



นมตราเวลให้สารอาหารดังต่อไปนี้

สารอาหาร	ต่อผง 100 กรัม	ต่อ 200 มิลลิลิตร ของปริมาณอาหาร ที่ผสมน้ำแล้ว	%เปรียบเทียบ ตาม Thai RDI	** ปริมาณที่แนะนำตาม Thai RDI
พลังงาน , กิโลแคลอรี	441.99	200.00	***	***
โปรตีน , กรัม	25.56	11.57	***	***
คาร์โบไฮเดรต , กรัม	52.65	23.82	***	***
น้ำตาลทั้งหมด, กรัม	3.82	1.73		***
ไขมัน , กรัม	14.35	6.49	***	***
กรดไขมันอิ่มตัว, มก.	2.10	0.95	***	***
กรดไขมันโอเลอิก, มก	6170.00	2791.94	***	***
กรดไขมันไลโนลีนิก,มก	5330.00	2413.56	***	***
กรดไขมันไลโนลีนิก,,มก E.P.A. , มก.	745.59	337.38	***	***
ใยอาหาร , กรัม	1.80	0.81	***	***
โคลีน , มก.	8.48	3.84	15.35%	25
วิตามิน เอ , มคก.อาร์อี	301.06	136.23	24.77%	550
วิตามิน เอ , มคก.อาร์อี	504.00	228.06	28.51%	800
วิตามิน ดี , มคก.	9.23	4.18	83.53%	5
วิตามินอี , มก. แอลฟาร์ ทีอี	22.94	10.38	103.80%	10
วิตามิน ซี , มก.	46.03	20.83	34.71%	60
วิตามิน เค , มคก.	44.17	19.99	24.98%	80
วิตามิน บี1 , มก.	0.56	0.25	16.89%	1.5
วิตามิน บี2 , มก.	1.21	0.55	32.21%	1.7
วิตามิน บี6 , มก.	4.29	1.94	97.06%	2
วิตามิน บี12 , มคก.	3.19	1.44	72.17%	2
แพนโทนิค แอซิด , มก.	4.00	1.81	30.17%	6
ไนอาซีน (บี3), มก.	18.64	8.43	42.17%	20
ฟอลิก แอซิด , มคก.	28.40	12.85	6.43%	200
ไบโอติน , มคก.	218.60	98.92	65.94%	150
อินโนซิทอล , มก.	115.40	52.22	34.81%	150
คาร์นิทีน , มก.	30.47	13.79	2.76%	500



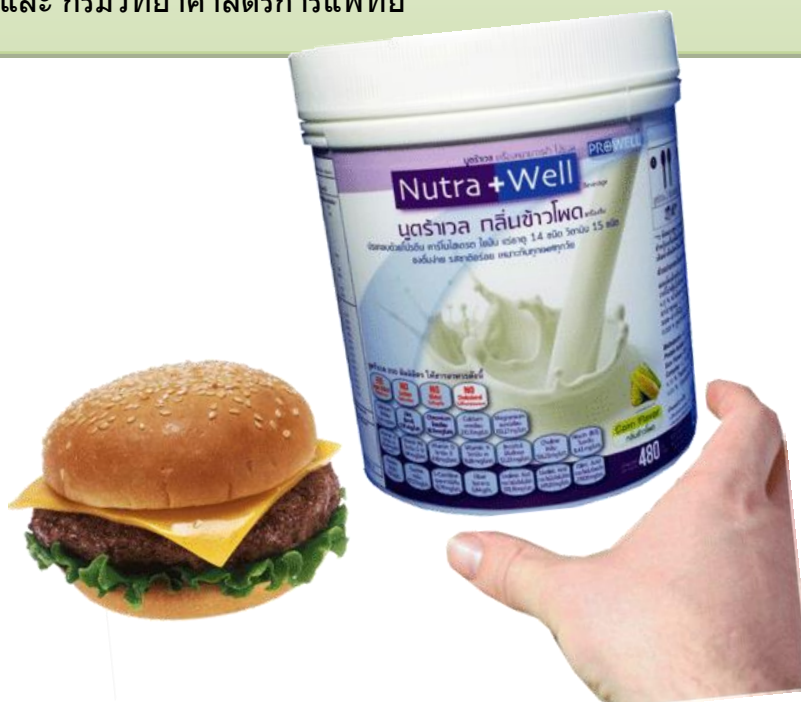
สารอาหาร	ต่อผง 100 กรัม	ต่อ 200 มิลลิลิตร ของปริมาณอาหาร ที่ผสมน้ำแล้ว	%เปรียบเทียบ ตาม Thai RDI	** ปริมาณที่แนะนำตาม Thai RDI
ทอรีน , มก.	237.73	107.57	6.94%	1550
แคลเซียม , มก.	598.35	270.75	33.84%	800
ฟอสฟอรัส , มก.	952.27	430.90	53.86%	800
แมกนีเซียม , มก.	226.02	102.27	29.22%	350
โซเดียม , มก.	587.40	265.80	11.07%	2400
โพแทสเซียม , มก.	1076.32	487.03	13.92%	3500
คลอไรด์ , มก.	1584.80	717.12	21.09%	3400
เหล็ก , มก.	7.70	3.48	23.23%	15
สังกะสี , มก.	8.63	3.91	26.03%	15
ทองแดง , มก.	0.79	0.36	17.87%	2
แมงกานีส , มก.	1.07	0.48	13.83%	3.5
ไอโอดีน , มคก.	60.26	27.27	18.18%	150
โครเมียม , มคก.	79.87	35.14	27.80%	130
ซีลีเนียม , มคก.	15.60	7.06	10.08%	70
โมลิบดีนัม , มคก.	237.00	107.24	67.03%	160

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต :โปรตีน :ไขมัน = 48 : 23 : 29

* ร้อยละของสารอาหารนุตราเวลเปรียบเทียบกับปริมาณที่แนะนำต่อ วันตาม Thai RDI ตามข้อกำหนดของคณะกรรมการอาหารและยา

**ปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2000 กิโลแคลอรี

อ้างอิง : ผลวิเคราะห์ผลิตภัณฑ์นุตราเวล จากสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย และ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์



คุณสมบัตินมตราเวล

- ♥ นมตราเวล มีค่าการกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน เท่ากับ **48 : 23 : 29**
- ♥ โปรตีนสูง โดยเน้นโปรตีนคุณภาพดีจากเวย์โปรตีนไอโซเลต, โซเดียมเคซีน และไอโซเลตเวย์โปรตีน ให้กรดอะมิโนที่จำเป็นต่อการสร้างโปรตีนชนิดต่างๆ ในร่างกาย
- ♥ โยเกิร์ตทั้งชนิดละลายน้ำ (อินูลิน) และไม่ละลายน้ำ (เส้นใยจากถั่วเหลือง) เพิ่มกากในระบบทางเดินอาหารช่วยกระตุ้นการขับถ่าย
- ♥ ไขมันในนมตราเวลได้จากน้ำมันดอกทานตะวัน, น้ำมันคาร์โนลา, น้ำมันปลา และน้ำมันเอ็มซีที อัตราส่วนของกรดไขมันไลโนลีนิก (โอเมก้า6) : กรดไขมันไลโนลินิก (โอเมก้า3) เท่ากับ 5 : 1
- ♥ อีกรังประกอบด้วย โคลีน, อินูซิทอล พร้อมเติมกรดอะมิโน แอล - คาร์นิทีนทาเทรต, แอล-อาร์จินีน และทอรีน
- ♥ เหมาะสำหรับบุคคลทั่วไป ผู้ที่ต้องการรับประทานเครื่องดื่มที่มีทั้ง โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และวิตามิน-แร่ธาตุรวม 29 ชนิด

นมตราเวล เครื่องหมายการค้า โปรดิวเซอร์

Nutra + Well Beverage

นมตราเวล กลิ่นข้าวโพด เครื่องดื่ม

ประกอบด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต โซเดียม แร่ธาตุ 14 ชนิด วิตามิน 15 ชนิด ชงดื่มง่าย รสชาติอร่อย เหมาะกับทุกเพศทุกวัย

NO Sugar Added ไม่เติมน้ำตาล	NO Lactose ไม่มีแลคโตส	NO Gluten ไม่มีกลูเตน	NO Cholesterol ไม่มีคอเลสเตอรอล
Selenium 88.6mcg/Can	Zinc 3.91mg/Can	Chromium 36.14mcg/Can	Calcium 270.75mg/Can
Vitamin A 2,140.00mcg/Can	Vitamin B12 1.44mcg/Can	Vitamin D 4.18mcg/Can	Vitamin K 18.98mcg/Can
Protein 11.57g/Can	Taurine 107.57mg/Can	L-Carnitine 13.79mg/Can	Fiber 3.84g/Can
			Linoleic Acid 338.38mg/Can
			Linoleic Acid 2411.83mg/Can
			Oleic Acid 2791.93mg/Can

Corn Flavor กลิ่นข้าวโพด

น้ำหนักสุทธิ Net weight **480** กรัม (grams)



สุขภาพดี ชีวิตมีสุข ด้วยนมตราเวล

PROWELL™
PRODUCTS FOR WELL LIVING.
เครื่องหมายการค้า โปรดิวเซอร์

ผลิตภัณฑ์เพื่อคุณภาพชีวิต

NO SUGAR ADDED
ไม่เติมน้ำตาล





NO LACTOSE
ไม่มีแลคโตส

NO GLUTEN
ไม่มีกลูเตน

วิธีการรับประทานนูตร้าเวล เครื่องดื่มสูตรอาหารครบถ้วน (แบบชอง)

สามารถผสมเป็นเครื่องดื่มร้อนหรือเย็นได้ตามต้องการและปรับความเข้มข้นของพลังงานและปริมาณน้ำร้อน*ได้ตามรสชาติที่ชอบ

ตารางการผสมอาหาร ที่ความเข้มข้นต่าง ๆ

ความเข้มข้นพลังงาน ต่อปริมาณอาหาร (กิโลแคลอรี : มิลลิลิตร)	ปริมาณนูตร้าเวล (ชอง / กรัม)	ปริมาณ* น้ำร้อน (มิลลิลิตร)	ปริมาณนูตร้าเวล พร้อมดื่ม (มิลลิลิตร)	ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี)
0.5 : 1 	1/2 ชอง / 22.50 กรัม	190	200	100
1 : 1*** 	1 ชอง / 45 กรัม	170	200	200
1.5 : 1 	1 1/2 ชอง / 67.50 กรัม	150	200	300
2 : 1 	2 ชอง / 90 กรัม	130	200	400

1ชอง ประมาณ 45 กรัม ให้พลังงาน 200 กิโลแคลอรี

การเตรียมและการเก็บรักษา

- ล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียมอาหาร
- เตรียมภาชนะที่สะอาดสำหรับเติมนูตร้าเวล (ควรเป็นภาชนะที่มีฝาปิด)
- เตรียมนูตร้าเวล ปริมาณตามต้องการ (ดูจากตาราง) ใส่ในภาชนะที่เตรียมไว้
- สามารถผสมเป็นเครื่องดื่มร้อนหรือเย็นได้ตามความชอบ

4.1 วิธีชงเครื่องดื่มร้อน

เติมน้ำร้อน (ประมาณ 70 องศาเซลเซียส) ปริมาณ 170 มิลลิลิตร ลงในนูตร้าเวลที่เตรียมไว้ (45กรัม***/ 1 ชอง) คนหรือเขย่าจนละลายเข้ากันดี (ประมาณ 2-3 นาที) จะได้สารอาหารนูตร้าเวลพร้อมดื่ม 200 มิลลิลิตร ควรปิดฝาภาชนะตลอดเวลา เพื่อรักษาอุณหภูมิ รสชาติ และสารอาหาร สามารถปรับความเข้มข้นตามความต้องการได้ตามตาราง



				
ดูตารางการผสม	ฉีกนูตร้าเวล 1ชอง/45 กรัม ที่ความเข้มข้น (1 : 1)***	เติมน้ำร้อน 170 มิลลิลิตร ลงในแก้วที่เตรียมไว้	คนหรือเขย่าให้ละลายเข้ากันดี	จะได้ นูตร้าเวลพร้อมดื่ม 200 มิลลิลิตร ให้พลังงาน 200 กิโลแคลอรี

4.2 วิธีชงเครื่องดื่มเย็นและปั่น

เครื่องดื่มเย็น... เติมน้ำร้อน (ประมาณ 70 องศาเซลเซียส) ประมาณ 1/2 แก้ว (85 มล.)** ลงในนูตร้าเวล (45กรัม***/ 1 ชอง) คนหรือเขย่าให้เข้ากันดี (ประมาณ 2-3 นาที) เติมน้ำแข็งหรือผลไม้สดเพื่อเพิ่มความสดชื่นและรสชาติตามความชอบ

เครื่องดื่มปั่น ให้เทส่วนผสมนูตร้าเวล ผลไม้สด และน้ำแข็งที่เตรียมไว้ ลงในเครื่องปั่น ปั่นพอให้น้ำแข็งก่อนกลายเป็นเกล็ดน้ำแข็ง จะได้เครื่องดื่มปั่นรสชาติตามที่คุณชอบ

** ที่ความเข้มข้น 1 กิโลแคลอรี ต่อ 1 มิลลิลิตร ฉีกนูตร้าเวล 1 ชอง (45 กรัม) เติมน้ำร้อนเพียง 1/2 แก้ว (85 มล.) สำหรับความเข้มข้นอื่น ๆ ให้ลดปริมาณน้ำร้อนลง* 1/2 จากตารางการผสมอาหาร จะทำให้ได้รสชาติที่เข้มข้นขึ้น



5. อาหารที่ผสมแล้วควรรับประทานทันทีและให้หมดภายใน 24 ชั่วโมง
6. หากไม่รับประทานทันที ควรเทใส่ภาชนะที่สะอาดแล้วปิดฝาเก็บไว้ในตู้เย็น (อุณหภูมิ 4 องศาเซลเซียส) นำมาอุ่นก่อนรับประทาน และไม่ควรเก็บไว้เกิน 24 ชั่วโมง



ในกรณีที่ต้องการปรับเพิ่มปริมาณพลังงาน เช่น การรับประทานอาหารเช้าเพิ่มระหว่างมือ ก่อนมืออาหาร หรือต้องการพลังงานมากกว่า 200 กิโลแคลอรี ต่อมืออาหาร สามารถกำหนดได้โดย 1 ช่อง ของปริมาณผงนมตราเวล ผสมน้ำร้อน 170 มิลลิลิตร ให้พลังงาน 200 กิโลแคลอรี ดังนั้น สามารถเพิ่มปริมาณนมตราเวลได้มากกว่า 1 ช่อง และผสมน้ำร้อนตามอัตราส่วนในตารางผสมอาหาร



วิธีการรับประทานนมตราเวล เครื่องดื่มสูตรอาหารครบถ้วน (แบบกระปุก)

สามารถผสมเป็นเครื่องดื่มร้อนหรือเย็นได้ตามต้องการและปรับความเข้มข้นของพลังงานและปริมาณน้ำร้อน* ได้ตามรสชาติที่ชอบ

ความเข้มข้นพลังงาน ต่อ ปริมาณอาหาร (กิโลแคลอรี : มิลลิลิตร)	ตารางการผสมอาหาร ที่ความเข้มข้นต่าง ๆ			
	ปริมาณนมตราเวล (ช้อนตวง/กรัม)	ปริมาณ*น้ำร้อน (มิลลิลิตร)	ปริมาณนมตราเวล พร้อมดื่ม (มิลลิลิตร)	ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี)
0.5 : 1	1 / 22.50	190	200	100
1 : 1***	2 / 45.00	170	200	200
1.5 : 1	3 / 67.50	150	200	300
2 : 1	4 / 90.00	130	200	400

1 ช้อนตวงพูน ประมาณ 22.50 กรัม ให้พลังงาน 100 กิโลแคลอรี

การเตรียมและการเก็บรักษา

1. ล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียมอาหาร
2. เตรียมภาชนะที่สะอาดสำหรับเติมนมตราเวล (ควรเป็นภาชนะที่มีฝาปิด)
3. เตรียมนมตราเวล ปริมาณตามความเข้มข้นที่ต้องการ (ดูจากตาราง) ใส่ในภาชนะที่เตรียมไว้
4. สามารถผสมเป็นเครื่องดื่มร้อนหรือเย็นได้ตามความชอบ

4.1 วิธีชงเครื่องดื่มร้อน เติมน้ำร้อน (ประมาณ 70 องศาเซลเซียส) ปริมาณ 170 มิลลิลิตร ลงในนมตราเวลที่เตรียมไว้ (2 ช้อนตวงพูน หรือ 45 กรัม***) คนหรือเขย่าจนละลายเข้ากันดี (ประมาณ 2-3 นาที) จะได้สารอาหารนมตราเวลพร้อมดื่ม 200 มิลลิลิตร ควรปิดฝาภาชนะตลอดเวลา เพื่อรักษาอุณหภูมิ รสชาติ และสารอาหาร

ตารางการผสมนมตราเวล			
1 นมตราเวล 2 ช้อนตวงพูน 2 spoons: 45**	2 70°C 170ml. เติมน้ำร้อน 170 มล. 170	3 คนหรือเขย่าให้เข้ากันดี คนหรือเขย่าให้เข้ากันดี	4 จะได้นมตราเวล 200 มล. ให้พลังงาน 200 กิโลแคลอรี 200

4.2 วิธีชงเครื่องดื่มเย็นและปั่น

เครื่องดื่มเย็น_เติมน้ำร้อน (ประมาณ 70 องศาเซลเซียส) ประมาณ 1/2 แก้ว (85 มล.)** ลงใน**นุตราเวล** (2 ซ้อน ตวงพูน หรือ 45 กรัม**) คนหรือเขย่าจนละลายเข้ากันดี (ประมาณ 2-3 นาที) เติมน้ำแข็งหรือผลไม้สดเพื่อเพิ่มความสดชื่น และรสชาติตามความชอบ

เครื่องดื่มปั่น ให้เทส่วนผสม**นุตราเวล** ผลไม้สด และน้ำแข็งที่เตรียมไว้ ลงในเครื่องปั่น ปั่นพอให้น้ำแข็งก้อน กลายเป็นเกล็ดน้ำแข็ง จะได้เครื่องดื่มปั่นรสชาติตามที่คุณชอบ

** ที่ความเข้มข้นของพลังงาน (1 กิโลแคลอรี ต่อ 1 มิลลิลิตร) ใช้ **นุตราเวล** 2 ซ้อนตวงพูน (45 กรัม) เติมน้ำร้อนเพียง 1/2 แก้ว (85 มิลลิลิตร) หรือสำหรับความเข้มข้นอื่น ๆ ให้ลดปริมาณน้ำร้อน***ลง 1/2 จากตารางการผสมอาหาร จะทำให้รสชาติที่เข้มข้นขึ้น

5. อาหารที่ผสมแล้วควรรับประทานทันทีและให้หมดภายใน 4 ชั่วโมง

6. หากไม่**รับประทานทันที ควรแช่ในภาชนะที่สะอาดแล้วปิดฝาเก็บไว้ในตู้เย็น (อุณหภูมิ 4 องศาเซลเซียส) นำมาอุ่นก่อนรับประทาน และไม่ควรเก็บไว้เกิน 24 ชั่วโมง**

ในกรณีที่ต้องการปรับเพิ่มปริมาณพลังงาน เช่น การรับประทานอาหารเช้าเพิ่มระหว่างมื้อ ก่อนมื้ออาหาร หรือต้องการพลังงานมากกว่า 200 กิโลแคลอรี ต่อมื้ออาหาร สามารถกำหนดได้โดย 1 ซ้อนตวง ของปริมาณผง **นุตราเวล** ผสมน้ำร้อน 85 มิลลิลิตร ให้พลังงาน 100 กิโลแคลอรี ดังนั้น สามารถเพิ่มจำนวนซ้อนตวงตามปริมาณที่ต้องการและผสมน้ำร้อนตามอัตราส่วนใน ตารางการผสมอาหาร ให้ได้ปริมาณพลังงานตามที่กำหนด



เปรียบเทียบการรับประทานอาหารเช้า

อาหารเช้าเดียว / 1 มื้อ



อาจได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน และสัดส่วนไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ขึ้นอยู่กับ

- ชนิดของอาหารที่รับประทาน
- คุณภาพของวัตถุดิบที่ใช้
- ขบวนการปรุงอาหาร
- สภาพของร่างกาย เช่น ผู้สูงอายุ, ผู้ป่วย, ผู้ที่เร่งรีบกับการทำงาน, พระภิกษุสงฆ์ที่ต้องฉันท์อาหารตามที่ญาติโยมถวายและความรู้ความเข้าใจในการเลือกรับประทานอาหาร

**อร่อย ถูกปาก ถูกใจ
แต่อาจไม่ดีต่อสุขภาพ**

นุตราเวล 1 แก้ว / 1 มื้อ



ประกอบด้วย :

- โปรตีนสูง 26%
- ไขมันอิ่มตัวต่ำ
- คาร์โบไฮเดรตต่ำ (ไม่มีน้ำตาล)
- โยอาหารสูง 9%
- แคลเซียมจากธรรมชาติสูง
- เกลือแร่ 14 ชนิด
- วิตามิน 15 ชนิด

ทดแทนด้วย



- ให้สารอาหารครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย
- เน้นโปรตีนสูง กรดอะมิโนครบถ้วน 20 ชนิด
- ไขมันอิ่มตัวต่ำเพียง 5% โดยมาจาก MCT Oil 80% รวมทั้งมี กรดไขมันจำเป็นครบทั้ง โอเมก้า 3, 6 และ 9
- + อินโนซิทอล + แอล-อาร์จินีน + โคลีน
- + แร่ธาตุจากธรรมชาติซึ่งมีแคลเซียมสูงถึง 270.75 มิลลิกรัม / 1 แก้ว

**ไม่มีน้ำตาล ไม่มีแลคโตส ไม่มีกลูเตน
ไม่มีโคเลสเตอรอล**

สะดวก ปลอดภัย อร่อย ได้สุขภาพ

นุดร้าวเวล เครื่องหมายการค้าโปรเวล เป็นอาหารสมดุค (บาลานซ์ไดเอท) ในรูปเครื่องดื่มสำเร็จรูป สำหรับทดแทนมื้ออาหาร หรือเสริมระหว่างมื้อ มีสารอาหารครบถ้วน พรอมโยอาหารและแคลเซียมจากธรรมชาติ สูงอุดมด้วยสารอาหารเสริมที่สำคัญ การที่ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนจะส่งผลให้ระบบต่างๆ ในร่างกาย ทำงานได้เต็มที่มีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะระบบหลอดเลือดและหัวใจ คุณจะรับรู้และสัมผัสได้อย่างชัดเจน การเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณภาพดีและคัดสรรวัตถุดิบที่ดูดีชิมและย่อยง่าย มีผลดีต่อสุขภาพของเรา รวมทั้งคนที่คุณรักและห่วงใยโดยตรง หากคุณไม่มีเวลาและไม่มั่นใจในความสะอาดของวัตถุดิบและคุณภาพ ของอาหารที่ซื้อรับประทาน รวมถึงความถูกสุขลักษณะในขบวนการปรุงอาหารหรือแม้แต่ความไม่ปลอดภัยจาก การที่ได้รับวัตถุเจือปนอาหาร (Food Additive) ในปริมาณที่มากเกินไป

"นุดร้าวเวล สูตรอาหารครบถ้วน" เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับคุณ



สุขภาพดี ชีวิตสุข ด้วย **Nutra +Well**



PROWELL Nutritions Center

More detail, please contact

Prowell Nutrition Center : 085-0597478

Email : benswell@hotmail.com

: facebook.com/prowellfoodinnovation

Line ID : cvl9594

WeChat ID : cvl9594

website: www.prowellnutritions.com



ผ่านการตรวจ
GMP มาตรฐาน
Certified



พ.ศ. ๒๕๕๖-๒๕๖๑
พ.ร.บ. 10 A 777 319 01 04



Department of International Trade Promotion
Ministry of Commerce, Royal Thai Government



Scan to Prowell Nutritions web