



ชีวิตสดใส เบาหวานคุมได้ ด้วยไกลโคเวล

Glyco + Well



เบาหวาน นับเป็นโรคเรื้อรังชนิดไม่ติดต่อ (NCDs) ที่พบว่าเป็นปัญหาเพิ่มสูงขึ้นอย่างมาก ก่อให้เกิดปัญหาต่อผู้ป่วยในหลายด้าน ทั้งปัญหาสุขภาพหลายประการต่อตัวผู้ป่วย รวมถึงค่าใช้จ่าย ในการดูแลรักษาที่ค่อนข้างสูง นอกจากนี้โรคเบาหวานยังอาจก่อให้เกิดผลร้ายแรงอื่นๆ ตามมาอีก โรคไต โรคตา แผลลูกกลม และอาจถึงแก่ชีวิตได้ สิ่งสำคัญที่ช่วยให้อาการเบาหวานดีขึ้นได้ คือการรับประทานอาหารที่มีสารอาหารที่สามารถช่วยส่งเสริม บำบัด สุขภาพให้ดีขึ้น หรือป้องกันโรคเบาหวานได้ สารอาหารที่ได้จากการรับประทานในแต่ละมื้อจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องศึกษาเพื่อส่งเสริมหรือป้องกันตนจากโรคเบาหวาน



Manufacture By
Benswell Corporations Ltd.
www.prowellnutritions.com

โภชนาบำบัด กับ โรคเบาหวาน

อาหารบำบัดที่ดี ควรมีสารอาหารครบถ้วนและเหมาะสมกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยมีโปรตีนคุณภาพดี 20% โยอาหารสูงถึง 7% มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างๆ พร้อมแร่ธาตุและวิตามินรวม 29 ชนิด ไม่มีน้ำตาล จึงสามารถควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดได้อย่างเหมาะสม พร้อมเสริมสุขภาพร่างกายให้ดีขึ้นได้

โรคเบาหวาน (Diabetes)

โรคเบาหวานเป็นโรคที่คนไทยและคนทั่วโลกเป็นกันมากในอุบัติการณ์ที่เพิ่มสูงขึ้นเป็นลำดับ ทั้งนี้เกิดจากภาวะโภชนาการเกิน มีน้ำหนักตัวเกินหรืออ้วน อันเกิดจากการกินอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลมากเกินไป ในขณะที่กินผัก ผลไม้ และธัญพืชที่ขัดสีลดน้อยลง ประกอบกับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลง ทำให้เกิดการออกกำลังกายน้อยลง โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่มีภาวะแทรกซ้อนมากมายเกิดขึ้นกับอวัยวะได้เกือบทุกระบบ รวมถึงไตวาย ความดันโลหิตสูง ตาบอด และเมื่อมีการอักเสบแผลจะหายช้า นอกจากนี้ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานจะเกิดอนุมูลอิสระในร่างกายปริมาณมาก ทำให้เกิดการเสื่อมของอวัยวะต่างๆ เร็วขึ้น การป้องกันไม่ให้อนุมูลอิสระทำลายเซลล์ โดยการ ใช้สารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีความสำคัญที่จะช่วยป้องกันหรือลดภาวะอาการแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานได้



การสำรวจภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2545 – 2547 ที่ดำเนินการโดยสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข และสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ รายงานว่าผู้ที่เป็นโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นมากทั้งชายและหญิง โดยเฉพาะกลุ่มอายุ 45-69 ปี โรคเบาหวานมีผลต่อคุณภาพชีวิต และมีภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้ที่เป็นโรคเบาหวานอย่างมาก อย่างไรก็ตามการให้ความรู้แก่ประชาชนและการรักษาพยาบาลโรคเบาหวานอยู่ในภาวะที่ควบคุมได้ **ปัจจัยที่สำคัญในการควบคุมเบาหวานคือ การบริโภคอาหารที่เหมาะสม ถูกหลักโภชนาการซึ่งจะช่วยรักษาระดับน้ำตาล และไขมันในเลือดให้ใกล้เคียงระดับปกติ น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ และป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างๆ**

เบาหวานนับเป็นโรคเรื้อรังไม่ติดต่อ(NCDs)ที่เดิมมักพบในผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามโรคเบาหวานกลับพบในกลุ่มประชากรที่มีอายุน้อยลงจึงนับเป็นปัญหาที่สำคัญและกำลังทวีความรุนแรงมากขึ้นของประชากรทั่วโลก สำหรับปัญหาโรคเบาหวานในประเทศไทยนับวันจะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ เช่นกัน ส่วนหนึ่งเกิดจากการเพิ่มจำนวนประชากรผู้สูงอายุ และพฤติกรรมบริโภคที่ไม่ถูกต้อง ทำให้ประเทศไทยต้องสูญเสียค่ารักษาพยาบาลอย่างมหาศาลในแต่ละปี การรู้จักป้องกันไม่ให้อาการลุกลามรุนแรง และการสร้างเสริมสุขภาพ อันหมายถึงดูแลพฤติกรรมสุขภาพด้านต่างๆ ให้เหมาะสม เริ่มจากอาหารการกินการออกกำลังกาย การรู้จักผ่อนคลายจิตใจ คือปัจจัยสำคัญ เนื่องจากการกินอาหารมีผลโดยตรงต่อภาวะน้ำตาลในเลือดของผู้เป็นเบาหวาน

ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน (Diabetes Complications)

1. โรคแทรกซ้อนเฉียบพลัน

1.1. โรคแทรกซ้อนเฉียบพลัน

1.1.1. ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ หมายถึงภาวะที่มีน้ำตาลในเลือดต่ำกว่า 50 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร มักพบบ่อยในผู้สูงอายุ และทำให้เกิดหมดสติ ไม่รู้สึกตัวได้ เกิดจาก

เป้าหมายของการให้โภชนาบำบัดในผู้ป่วยเบาหวาน

- ให้ผู้ป่วยสามารถเลือกกินอาหารได้อย่างถูกต้องกับพยาธิสภาพของตัวผู้ป่วยเอง มีการกระจายอาหาร/ สารอาหารให้ได้พลังงานเพียงพอ
- ให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- รักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้ใกล้เคียงกับระดับปกติมากที่สุด
- รักษาน้ำหนักตัว/ เส้นรอบเอว ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
- ควบคุมระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน



ทั้งนี้เพื่อป้องกัน ลดโรคแทรกซ้อน เช่น โรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี

เบาหวานกับการควบคุมอาหาร

การเอาใจใส่เรื่องอาหารการกินเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่ทำให้เรามีชีวิตอยู่กับเบาหวานได้อย่างปกติสุข เพราะอาหารที่เรารับประทานมีผลโดยตรง ต่อการเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด ดังนั้นผู้เป็นเบาหวานรวมทั้งสมาชิกในครอบครัวที่คอยดูแล ควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับการกินอาหารให้พอเหมาะและสัดส่วนสมดุลกับความต้องการของร่างกาย เพื่อช่วยรักษาระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดให้ใกล้เคียงระดับปกติ ทำให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติและยังช่วยป้องกันโรคแทรกซ้อน ดังนี้

1. การวางแผนรับประทานอาหาร

มีหลักสำคัญคือ เลือกรับประทานอาหารให้ครบทุกหมวดหมู่และหลากหลาย มีแร่ธาตุและวิตามินเพียงพอเพื่อป้องกันอาการแทรกซ้อน และต่อต้านอนุมูลอิสระ กระจายสัดส่วนอาหารให้เหมาะสมในแต่ละมื้อ ถ้าบางมื้อได้อาหารไม่ครบทุกหมวดหมู่ หรือรับประทานมากเกินไป อาจเพิ่มหรือลดในมื้อถัดไปได้ เช่น ถ้าตอนเช้าไม่ได้รับประทานผัก ก็ไปเพิ่มในมื้อเที่ยงหรือเย็น เป็นต้น สำหรับคนที่นิยมอาหารว่างระหว่างมื้อ ให้ลดอาหารมื้อหลักลง นอกจากนี้ควรรับประทานอาหารให้ตรงเวลา โดยเฉพาะคนที่ฉีดอินซูลิน หรือรับประทานยาควบคุมเบาหวาน

2. เลือกรับประทานอาหาร

โดยให้มีการกระจายของพลังงานจากสารอาหารทั้ง 3 ชนิดที่เหมาะสม และต้องมีวิตามินและแร่ธาตุในปริมาณที่พอเพียง สมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกาแนะนำการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 50 ของพลังงานที่ควรได้รับ โดยเน้นรับประทานคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน **และลดหรืองด การใช้น้ำตาลทรายในการปรุงอาหาร** ทำให้การควบคุมระดับน้ำตาลดีขึ้น ทั้งนี้เพราะคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ช่วยกระตุ้น



ระดับน้ำตาลน้อยในตับอ่อน ทั้งยังทำให้อินซูลินรับกับเซลล์ได้ดีขึ้นด้วย ทำให้การใช้กลูโคสเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้การเผาผลาญกลูโคสเป็นไปด้วยดี ส่วนพลังงานที่ได้จากโปรตีน ควรประมาณ 15-20% ของพลังงานทั้งหมด และพลังงานที่ได้รับจากไขมันควรประมาณ 30% ของพลังงานทั้งหมด โดยไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 7% ของพลังงานที่มาจากไขมันทั้งหมด

3. เลือกรับประทานอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาล (GLYCEMIX INDEX) ต่ำ และใยอาหารสูง

จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างช้าๆ เป็นผลดีต่อตับอ่อน กล่าวคือไม่ต้องผลิตฮอร์โมนอินซูลินในปริมาณมาก และอินซูลินที่ผลิตสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงช่วยป้องกันตับอ่อนไม่ต้องทำงานหนัก เป็นผลดีสำหรับผู้ที่ เป็นโรคเบาหวาน นอกจากนี้ยังช่วยควบคุมน้ำหนักได้ เนื่องจากให้ความรู้สึกอิ่มนานกว่าอาหารที่ได้ค่าดัชนีน้ำตาลสูง

4. เพิ่มปริมาณ กากใยอาหาร ให้ได้ประมาณ 20-30 กรัม

5. ลดปริมาณโซเดียม ในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง โดยให้เกลือแกงไม่เกิน 1 ช้อนชา ต่อวัน

(เท่ากับปริมาณโซเดียม 2.4 กรัม หรือ 6 กรัม ของ โซเดียมคลอไรด์)





Glyco + Well

ไกลโคเวล เครื่องหมายการค้า ปิรวอล

เครื่องดื่มผงสูตรทดแทนมื้ออาหาร
สำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
(Diabetic Formula)

สูตรอาหารเฉพาะที่มีโปรตีนคุณภาพดี 20% และมีไขมัน 15% โยอาหารสูงถึง 7% น้ำตาล 0% รวม 29 ชนิด เสริมด้วย ซีลีเนียม โครเมียม ที่ช่วยบำบัดเซลล์ตับอ่อน และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

ไกลโค+เวล

เครื่องดื่ม กลิ่นข้าวโพด ชนิดผงละลายพร้อมดื่ม ที่มีคุณค่าทางโภชนาการและปริมาณสารอาหารอย่างเพียงพอ และเหมาะสมในสัดส่วนที่สมดุลตามความต้องการของร่างกาย ด้วยหลักทางการแพทย์และโภชนาการ สูตรเฉพาะสำหรับผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน สำหรับรับประทานทดแทนมื้ออาหาร โดยมีส่วนประกอบ โปรตีน 20% คาร์โบไฮเดรต 57% ไขมัน 15% แร่ธาตุและวิตามิน 29 ชนิด มีใยอาหารสูงถึง 7% ทั้งชนิดละลายน้ำและไม่ละลายน้ำ มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ จะมีการปลดปล่อยของน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดอย่างช้า ๆ และสม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายสามารถควบคุมปริมาณน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติได้ รวมทั้งสารอาหารเสริมที่จำเป็น โดยเฉพาะสารต้านอนุมูลอิสระเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่มักเกิดขึ้นกับผู้ที่เบาหวาน ปัจจัยที่สำคัญในการควบคุมเบาหวาน คือ การบริโภคอาหารที่เหมาะสม ถูกหลักโภชนาการ จะช่วยรักษาระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดให้ใกล้เคียงระดับปกติ น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ และป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ



ไกลโค+เวล

เครื่องหมายการค้าปิรวอล ไม่มีน้ำตาล จึงสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี และลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด จากการมีไตรกลีเซอไรด์ และโคเลสเตอรอลสูง ไม่มีแลคโตส ช่วยป้องกันอาการท้องเสียจากการแพ้นมวัว และไม่มิกลูเต็นท์ เหมาะสำหรับผู้ที่แพ้โปรตีนจากแป้งสาลี



ไกลโค+เวล

เหมาะสำหรับ

- ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน
- ผู้ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง
- ผู้ที่ต้องการควบคุมปริมาณน้ำตาลในเลือด
- ผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน (โรคอ้วน ระดับไขมันในเลือดสูง และ มีประวัติครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน)

ไกลด์+เวล คัดสรรแหล่งวัตถุดิบที่มีคุณภาพ ดังนี้

โปรตีน (Protein)



Glyco + Well คัดสรรแหล่งโปรตีนที่มีคุณภาพสูงและย่อยง่าย มีการเข้มข้นของโปรตีนไม่น้อยกว่า 90% สามารถดูดซึมได้เร็ว ตอบสนองความต้องการของร่างกายได้ทันที ได้แก่

- **เวย์โปรตีนสกัดเชิงเดี่ยว (Whey Protein Isolated)** มีกรดอะมิโนที่จำเป็น 8 ชนิดซึ่งร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ได้ในอัตราที่สูง ย่อยง่าย ร่างกายสามารถดูดซึมได้เร็ว และนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ มี 33% ของแหล่งโปรตีนทั้งหมด
- **เคซีน (Casein)** โปรตีนจากนม มีกรดอะมิโน เมไทโอนีน วาลีน โพรลีน ไทโรซีน และ กลูตามิกสูง มี 29% ของแหล่งโปรตีนทั้งหมด
- **ซอຍโปรตีนไอโซเลต (Soy Protein Isolated)** โปรตีนสกัดจากถั่วเหลือง มี เฟนิลอะลานีน ฮีสทีดีน อาร์จินีน แอสพาติก และไกลซีนสูง มี 38% ของแหล่งโปรตีนทั้งหมด

โปรตีนทั้ง 3 แหล่งรวมกันในสัดส่วนที่เหมาะสม ทำให้ได้กรดอะมิโนครบถ้วน 18 ชนิด ในอัตราส่วนที่สูง โดยเฉพาะกรดอะมิโนชนิดจำเป็น*** (คิดเป็น 39% ของกรดอะมิโนทั้งหมด) ที่ร่างกายต้องการ และไม่สามารถสังเคราะห์เองได้ จำเป็นต้องได้เพิ่มจากอาหารเท่านั้น

นอกจากนี้ยังเสริมกรดอะมิโนเดี่ยว เช่น แอล-คาร์นิทีน, แอล-อาร์จินีน และทอรีน เพื่อให้ได้กรดอะมิโนครบ 20 ชนิด

Glyco + Well 1 แก้ว (200 มล.) 43 กรัม / 2 ช้อนตวง มีโปรตีน 8.73 กรัม คิดเป็น 18% ของพลังงานทั้งหมด



สารอาหาร	ต่อผง 100 กรัม	ต่อ 200มล.ของปริมาณอาหาร ที่ผสมน้ำแล้ว (2 ช้อนตวง/43กรัม ต่อน้ำ 180มล.)	ปริมาณที่แนะนำ ต่อวัน มก./วัน	** % เปรียบเทียบ ปริมาณที่แนะนำ/ วัน
****ไอโซลิวซีน , กรัม	1.01	0.43	500	86
****ลิวซีน , กรัม	1.77	0.76	700	109
****ไลซีน , กรัม	1.43	0.61	600	102
****เมไทโอนีน , กรัม	0.43	0.18	650	28
****เฟนิลอะลานีน , กรัม	0.92	0.40	700	57

****ทรีโออิน , กรัม	0.88	0.38	350	109
****ทรีปโตเฟน , กรัม	0.25	0.11	***	***
****วาซีน , กรัม	1.10	0.47	500	94
ฮีสทีดีน , กรัม	0.59	0.25	***	***
อะลานีน	0.66	0.28	***	***
อาร์จีนีน , กรัม	0.98	0.42	1000	42
โพรลีน , กรัม	1.624	0.71	***	***
เซอรีน , กรัม	0.94	0.40	***	***
ไทโรซีน , กรัม	0.86	0.37	***	***
แอสพาดิค , กรัม	1.53	0.66	***	***
กลูตามิก , กรัม	3.66	1.57	***	***
ไกลซีน , กรัม	0.43	0.18	***	***
ซีทีน , กรัม	0.21	0.09	650	14

** ร้อยละของสารอาหารไกลโคเวลเปรียบเทียบกับสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันตามข้อกำหนดของคณะกรรมการอาหารและยา

*** คณะกรรมการอาหารและยาไม่ได้กำหนด

**** กรดอะมิโนจำเป็น

คาร์โบไฮเดรต(Carbohydrate)



คือ กลุ่มแป้งและน้ำตาล ให้พลังงานเป็นหลัก ถ้าใช้ไม่หมดอาหารเหล่านี้จะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย ทำให้อ้วนนั่นเอง ซึ่งจะทำให้ไม่สามารถควบคุมน้ำตาลในกระแสเลือด ส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้ง่าย ไกลโคเวลจึงคัดสรรแหล่งคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เหมาะสมกับผู้ที่ เป็นเบาหวาน ดังนี้

- ✓ **มอลโตเด็คซ์ตริน (Maltodextrin)** ซึ่งเป็น แป้งที่ผ่านขบวนการดัดแปลง ทำให้การย่อยสลาย เป็นน้ำตาลช้า ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
- ✓ **ซูคราโลส (Sucralose)** สารให้ความหวานที่ไม่ให้พลังงาน มีรสชาติคล้ายน้ำตาล แต่มีความหวานมากกว่าประมาณ 600เท่า ไม่มีรสขมติดลิ้น มีความปลอดภัยสูง เหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ใช้ได้กับทุกคน รวมทั้งสตรี มีครรภ์ แม่ที่ให้นมลูก ตลอดจนเด็กทั่วไป
- ✓ **ใยอาหารสูง (Fiber)** 7% ทั้งชนิดละลายน้ำและไม่ละลายน้ำ ซึ่งเป็นกลุ่มคาร์โบไฮเดรต ที่ไม่ให้พลังงาน ประกอบด้วย
 - **อินูลิน (Inulin)** ไม่ถูกย่อยโดยเอนไซม์ในระบบทางเดินอาหาร มีผลดีต่อสุขภาพ คือ จะผ่านไปทีละช้าใหญ่ในสภาพที่สมบูรณ์ จึงไม่มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยควบคุมระดับน้ำตาล ที่สำคัญเป็น 프리ไบโอติก(Prebiotic) ถือว่าเป็นเส้นใยอาหารชนิดละลายน้ำ และเป็นอาหารของจุลินทรีย์ที่ดีในลำไส้ ช่วยเพิ่มกากในระบบทางเดินอาหาร ลดคอเลสเตอรอล และป้องกันมะเร็งในทางเดินอาหาร นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยเพิ่มการดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่กระดูกตรงบริเวณที่ต้องการแคลเซียมโดยตรง ขณะที่แคลเซียมส่วนเกินซึ่งมากกว่า 70% จะถูกขับออกมาจากร่างกาย
 - **เส้นใยถั่วเหลือง (Soy fiber)** เป็นเส้นใยอาหารชนิดไม่ละลายน้ำ ช่วยทำให้อุจจาระนิ่ม ป้องกันท้องผูก

Glyco+Well มีน้ำตาล 0% ค่าดัชนีน้ำตาล (Glycemic Index : GI) ต่ำ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างช้าๆ เป็นผลดีต่อตับอ่อน กล่าวคือ ไม่ต้องผลิตฮอร์โมนอินซูลินในปริมาณมาก และอินซูลินที่ผลิตสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เท่ากับช่วยป้องกันตับอ่อนไม่ต้องทำงานหนัก ทั้งยังทำให้อินซูลินจับกับเซลล์ได้ดีขึ้นด้วย ทำให้การใช้กลูโคสเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้การเผาผลาญกลูโคสเป็นไปด้วยดี จึงเป็นผลดีสำหรับผู้ที่ เป็นโรคเบาหวาน อีกทั้งทำให้รู้สึกอิ่มนาน ส่งผลต่อการลดน้ำหนักได้ดี

Glyco+Well 1 แก้ว (200 มล.) 43 กรัม / 2 ช้อนตวง มีคาร์โบไฮเดรต 24.58 กรัม คิดเป็น 52% ของพลังงานทั้งหมด

ไขมัน (Fat)



ไขมันจำเป็นเพราะเป็นส่วนประกอบหลักของผนังเซลล์ ฮอรโมน และสมอง แต่สำหรับผู้ที่ เป็นเบาหวานไม่ต้องการมาก และควรรับประทานไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 7% ในไกลโคเวลมีกรดไขมันจำเป็นครบถ้วนทั้งโอเมก้า 3 , โอเมก้า 6 และโอเมก้า 9 ในสัดส่วนที่สมดุล ไขมันใช้เวลาย่อยประมาณ 3-4 ชั่วโมง และช่วยทำให้แป้งและน้ำตาลย่อยช้าลง จึงทำให้รักษาระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี

ไกลโคเวลคัดสรรแหล่งไขมันที่ดี ดังนี้

- **มีเดียมเชนไตรกลีเซอไรด์ (MCT)** เป็นไขมันอิ่มตัวสายปานกลาง โมเลกุลเล็กจึงดูดซึมได้ง่าย ร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้เลย เกิดการเผาผลาญอย่างรวดเร็ว จึงไม่ต้องกังวลในเรื่องของการสะสมของไขมัน เพราะ MCT จะถูกย่อยเป็นพลังงานทั้งหมด
- **แพลนทสเตอรอล (Plant Sterol)** เป็นไขมันไม่อิ่มตัว สกัดจากพืช ช่วยลดโคเลสเตอรอลชนิด LDL (ไขมันไม่ดี) ได้ถึง 20% จึงลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจหลอดเลือด
- **น้ำมันคาโนลา (Canola oil)** มีโอเมก้า 9 สูง เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัว ตำแหน่งเดียว (MUFA) มีผลในการลดโคเลสเตอรอล และ LDL (ไขมันชนิดไม่ดี) แต่ไม่ลด HDL (ไขมันชนิดดี) ไกลโคเวล มีโอเมก้า 9 คิดเป็น 10 % ของไขมันทั้งหมด
- **น้ำมันดอกทานตะวัน (Sunflower oil)** มีโอเมก้า 3 และโอเมก้า 6 สูง เป็นไขมันไม่อิ่มตัวชนิดหลายตำแหน่ง(PUFA) ช่วยลดคอเลสเตอรอล และ LDL (ไขมันชนิดไม่ดี) ไกลโคเวล มีไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง คิดเป็น 8% ของไขมันทั้งหมด
- **โอเมก้า 3 (Omega 3)** เป็นกรดไขมันจำเป็น มี EPA ช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ ก็จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจโดยตรง ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้น และลดการติดเชื้อในร่างกาย มี DHA สารที่สำคัญต่อการทำงาน และการพัฒนาการของสมองและจอตา

Omega 3-6-9

อัตราส่วนของโอเมก้า 6 ต่อโอเมก้า 3 ในสารอาหารไกลโคเวลเท่ากับ 5 ต่อ 1 จึงเป็นอัตราส่วนที่

สมดุล (Balanced Proportion) ซึ่งมีประโยชน์ต่อการรักษาสุขภาพของร่างกาย

Glyco+Well 1 แก้ว (200 มล.) 43 กรัม / 2 ช้อนตวง มีไขมัน 15.01 กรัม คิดเป็น 30% ของพลังงานทั้งหมด



สารอาหารเสริมสำหรับผู้ที่เป็โรคเบาหวาน (Dietary Supplement for Diabetics)

Glyco + Well เครื่องหมายการค้าโปรเวล มีสารอาหารเสริม และสารต้านอนุมูลอิสระ ที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน โดยจะ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการควบคุม และยับยั้งปฏิกิริยาออกซิเดชั่น ป้องกันการเกิดอนุมูลอิสระก่อนจะเข้าทำลายเซลล์ และยังช่วยซ่อมแซม เซลล์ที่ถูกทำลายจากปฏิกิริยาออกซิเดชั่น ป้องกันเซลล์เสื่อมตัวเร็ว นอกจากนี้ยังช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันอีกด้วย ดังนี้

- **โคลีน และอินอซิทอล (Choline & Inositol)** เป็นสารไลโปโทรปิก (Lipotropic) ป้องกันการสะสมของไขมัน และช่วยนำไขมันและ โคเลสเตอรอลไปใช้ ช่วยสลายและป้องกันการก่อตัวของไขมัน
- **วิตามินซี อี และซีลีเนียม (Vitamin A C E & Selenium)** เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูง ช่วยชะลอการเสื่อมของ เซลล์ต่างๆได้ดี โดยเฉพาะ เบต้าเซลล์ในตับอ่อน และช่วยด้านการบาดเจ็บของเซลล์ประสาท
- **วิตามิน บี รวม (Vitamin B complex)** ได้แก่ บี1, บี2, บี3, บี6, และบี12 ในผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน วิตามินบีจะช่วยให้การนำกระแส ประสาทเป็นไปได้ดียิ่งขึ้น และให้ประสิทธิภาพที่ดีที่สุด เมื่อทำงานร่วมกัน หลาย ๆ ชนิด
- **โครเมียม (Chromium)** พบว่าสามารถช่วยให้การควบคุมระดับน้ำตาลดีขึ้น เพิ่มความไวในการตอบสนองของอินซูลิน โดยทำงาน เสริมร่วมกับวิตามินบี3

Glyco + Well 1 แก้ว (200 มล.) 43 กรัม /2 ซ้อนตวง มีโครเมียม 69.17 ไมโครกรัม

ไกลโคเวล สูตรอาหารครบถ้วน เป็นเครื่องดื่มพร้อมชงดื่มสำเร็จรูป สามารถรับประทานทดแทนมื้ออาหาร มีค่าการกระจายพลังงานจาก สารอาหารหลักทั้ง 3 ชนิด ในอัตราส่วนที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน พร้อมทั้งแร่ธาตุและวิตามิน 29 ชนิด เสริมด้วยใยอาหารสูง หาก รับประทานที่พลังงาน 1,000 กิโลแคลอรี (ประมาณ 5 แก้ว) จะได้รับสารอาหารไม่น้อยกว่า 100% ตามข้อกำหนดของคณะกรรมการอาหาร และยา ที่สำคัญ**ไกลโคเวล**ใช้แร่ธาตุนมจากธรรมชาติ (Milk Mineral Complex) ซึ่งมีแคลเซียมสูง และได้อัตราส่วนของแคลเซียม: ฟอสฟอรัส = 2 : 1 ซึ่งเท่ากับสัดส่วนของกระดูกมนุษย์ จึงสามารถดูดซึมได้ง่ายกว่า และดูดซึมได้ในปริมาณสูงกว่า

ดังตารางต่อไปนี้

สารอาหาร	ต่อผง 100 กรัม	ต่อ 200 มิลลิลิตร ของปริมาณอาหาร ที่ผสมน้ำแล้ว	% เปรียบเทียบ ตามประกาศ	**ปริมาณที่แนะนำตาม Thai RDI
พลังงาน , กิโลแคลอรี	445.01	200.00	***	***
โปรตีน , กรัม	20.31	8.73	18.00%	50
คาร์โบไฮเดรต , กรัม	57.17	25.69	9.00%	300
น้ำตาลทั้งหมด, กรัม	<0.5	<0.5	***	
ไขมัน , กรัม	15.01	6.75	10.00%	65
กรดไขมันอิ่มตัว, มก.	1370	620	3.00%	20
กรดไขมันโอเลอิก, มก	3954.68	1777.31	***	***
กรดไขมันไลโนลีนิก,มก	3421.49	1537.69	***	***
กรดไขมันไลโนลินิก,มก	587.07	263.84	***	***
E.P.A. , มก.	94.60	42.52	***	***
D.H.A. , มก.	62.07	27.90	***	***
ใยอาหาร , กรัม	6.78	3.05	12.19%	25

วิตามิน เอ , มคก.อาร์อี	437	196.40	24.55%	800
วิตามิน ดี , มคก.	14.38	6.46	129.25%	5
วิตามินอี , มก. แอลฟาร์ ทีอี	20.26	9.11	91.05%	10
วิตามิน ซี , มก.	120.80	54.29	90.48%	60
วิตามิน เค , มคก.	44.48	19.99	24.99%	80
วิตามิน บี1 , มก.	0.49	0.22	14.68%	1.5
วิตามิน บี2 , มก.	1.68	0.76	44.41%	1.7
วิตามิน บี6 , มก.	0.78	0.35	17.53%	2
วิตามิน บี12 , มคก.	4.03	1.81	90.56%	2
แพนโทธินิก แอซิด , มก.	11.37	5.11	85.17%	6
ไนอาซิน , มก.	24.65	11.08	55.39%	20
โฟลิก แอซิด , มคก.	70.00	31.46	15.73%	200
ไบโอติน , มคก.	149.00	66.96	44.64%	150
โคลีน , มก.	298.07	133.96	24.36%	550
อินโนซิทอล , มก.	130.00	58.42	38.95%	150
แอล-คาร์นิทีน , มก.	28.82	12.95	2.59%	500
ทอรีน , มก.	282.85	127.12	8.20%	1550
แคลเซียม , มก.	908.08	408.11	51.01%	800
โซเดียม , มก.	754.87	339.25	14.14%	2400
โปแตสเซียม , มก.	874.18	392.87	11.22%	3500
คลอไรด์ , มก.	793.30	356.52	10.49%	3400
เหล็ก , มก.	6.24	2.81	18.70%	15
สังกะสี , มก.	6.71	3.01	20.10%	15
ทองแดง , มก.	0.91	0.41	20.49%	2
ฟอสฟอรัส , มก.	901.57	405.18	50.65%	800
แมกนีเซียม , มก.	241.70	108.62	31.04%	350
แมงกานีส , มก.	1.01	0.45	12.97%	3.5
ไอโอดีน , มคก.	116.00	52.13	34.76%	150
โครเมียม , มคก.	160.85	72.29	55.61%	130
ซิลิเนียม , มคก.	17.30	7.77	11.11%	70
โมลิบดีนัม , มคก.	230.71	103.69	64.80%	160

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 52 : 18 : 30

* ร้อยละของสารอาหารเปรียบเทียบกับสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันตามข้อกำหนดขององค์การอนามัยโลก (WHO)

** องค์การอนามัยโลกไม่ได้กำหนด (WHO)



วิธีการรับประทานไกลโคเวล เครื่องดื่มทดแทนมื้ออาหาร สูตรอาหารครบถ้วน ค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ
แบบกระป๋อง ขนาด 480 กรัม และ ซองรีฟิวส์ขนาด 2,000 กรัม

ปริมาณไกลโคเวล (1 ซ้อนตวง / กรัม) Number of pouches or total grams	ปริมาณน้ำร้อนสำหรับชง* (มิลลิลิตร) of water (70°C)	ปริมาณไกลโคเวลพร้อมดื่ม (มิลลิลิตร) Total volume (ml)	ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี) Total energy (kcal)
1 : 21.50	190	200	100
2 : 43***	180	200	200
3 : 64.50	170	200	300

- ตารางผสมเครื่องดื่มไกลโคเวล ที่ความเข้มข้น 1 กิโลแคลอรี ต่อ 1 มิลลิลิตร (1 : 1)
- 2 ซ้อนตวง = 43 กรัม ผสมน้ำร้อน 180 มิลลิลิตร ให้พลังงาน 200 กิโลแคลอรี

สามารถผสมเป็นเครื่องดื่มร้อนหรือเย็นได้ตามต้องการ
สามารถปรับความเข้มข้นของพลังงาน
สามารถปริมาณน้ำร้อนได้ตามรสชาติที่ชอบ



การเตรียมและการเก็บรักษา

1. ล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียมอาหาร
2. เตรียมภาชนะที่สะอาดสำหรับเติมไกลโคเวล(ควรเป็นภาชนะที่มีฝาปิด)
3. เตรียมไกลโคเวล ปริมาณตามความเข้มข้นที่ต้องการ (ดูจากตารางการผสมอาหาร) ใส่ในภาชนะที่เตรียมไว้
4. สามารถผสมเป็นเครื่องดื่มร้อนหรือเย็นได้ตามความชอบ

วิธีชงเครื่องดื่มร้อน :

เติมน้ำร้อน (ประมาณ 70 °C) ปริมาณ 180มล. ลงในไกลโคเวลที่เตรียมไว้ (2 ช้อนตวง หรือ 43 กรัม^{***}) คนหรือเขย่าจนละลายเข้ากันดี (ประมาณ 2-3 นาที) จะได้สารอาหารไกลโคเวล 200 มล. ควรปิดฝาภาชนะตลอดเวลาเพื่อรักษาอุณหภูมิ รสชาติ และสารอาหาร

ดูตารางการผสม	ไกลโคเวล 2 ช้อนตวง 43 กรัม ลงในแก้วที่เตรียมไว้	เติมน้ำร้อน 180 มิลลิลิตร	คนละลายให้เข้ากันดี	ได้ไกลโคเวลพร้อมดื่ม (200มล) ให้พลังงาน 200 กิโลแคลอรี

วิธีชงเครื่องดื่มเย็นและปั่น :

เติมน้ำร้อน (ประมาณ 70 °C) ประมาณ ½ แก้ว (90 มล.)^{**} ลงในไกลโคเวล (2 ช้อนตวง 43 กรัม^{***}) คนหรือเขย่าให้เข้ากันดี (ประมาณ 2-3 นาที) เติมน้ำแข็ง หรือน้ำที่เย็นจัด และผลไม้สด เพื่อเพิ่มความสดชื่น และรสชาติตามความชอบ ถ้าจะดื่มเป็น **เครื่องดื่มปั่น** ให้เทส่วนผสมไกลโคเวล ผลไม้สด และน้ำแข็งที่เตรียมไว้ ลงในเครื่องปั่น ปั่นพอให้น้ำแข็งก่อนกลายเป็นเกล็ดน้ำแข็ง จะได้เครื่องดื่มปั่นรสชาติตามที่ชอบ

****** สำหรับเครื่องดื่มเย็นและปั่น ควรลดปริมาณน้ำร้อนลง ½ จากตารางการผสมอาหารจะทำให้ได้รสชาติที่เข้มข้นขึ้น

5. อาหารที่ผสมแล้ว ควรรับประทานทันที และให้หมดภายใน 4 ชั่วโมง
6. หากไม่รับประทานทันที ควรเทใส่ภาชนะที่สะอาดแล้วปิดฝาเก็บไว้ในตู้เย็น (อุณหภูมิ 4 องศาเซลเซียส) นำมาอุ่นก่อนรับประทาน และไม่ควรเก็บไว้เกิน 24 ชั่วโมง

ในกรณีที่ต้องการปรับเพิ่มปริมาณพลังงาน เช่น การรับประทานอาหารเช้าเพิ่มระหว่างมื้อ ก่อน มื้ออาหาร หรือ ต้องการพลังงานมากกว่า 200 กิโลแคลอรี ต่อมื้ออาหาร สามารถกำหนดได้โดย 2 ช้อนตวง 43 กรัม ของปริมาณผงไกลโคเวล ผสมน้ำร้อน 180 มิลลิลิตร ให้พลังงาน 200 กิโลแคลอรี ดังนั้น สามารถเพิ่มปริมาณไกลโคเวลได้มากกว่า 1 ช้อนตวง และผสมน้ำร้อนตามอัตราส่วนในตารางการผสมอาหาร



เปรียบเทียบการรับประทานอาหารปกติกับเครื่องดื่มสำเร็จรูป



อาหารปกติ 1 มื้อ

ให้พลังงาน 300-700 กิโลแคลอรี
(ไม่สะดวกในการกำหนดปริมาณ โปรตีนและพลังงาน)



ทดแทนด้วย

อาจได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนและไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายในสภาวะของโรคเบาหวาน ขึ้นอยู่กับ

- ชนิดของอาหารที่รับประทาน
- คุณภาพของวัตถุดิบที่ใช้
- ขบวนการปรุงอาหาร
- สภาวะของร่างกาย

และความรู้ความเข้าใจในการเลือกรับประทานอาหาร ส่งผลให้น้ำหนักเกิน ไขมันในเลือดสูง ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดไม่คงที่



อร่อย ถูกปาก ถูกใจ
แต่คุมเบาหวานได้ยาก
เกิดภาวะแทรกซ้อนง่าย

ไกลโคเวล 1 แก้ว / 1 มื้อ

ให้พลังงาน 200 กิโลแคลอรี
(กำหนดโปรตีนและพลังงานได้ง่าย ชัดเจน ตามต้องการ)



ค่าดัชนี
น้ำตาลต่ำ

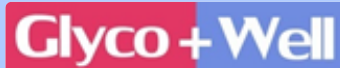
ประกอบด้วย :

- โปรตีนคุณภาพดี 20%
- ใยอาหารสูง 7%
- ไขมันอิ่มตัวต่ำ
- น้ำตาล 0%
- แคลเซียมจากธรรมชาติสูง
- เกลือแร่ วิตามิน 29 ชนิด
- สารอาหารเสริม 6%.

ให้สารอาหารครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่สมดุลกับสภาวะของโรคเบาหวาน โดยเน้นโปรตีนคุณภาพ มีกรดอะมิโน

ครบถ้วน 20 ชนิด ไขมันอิ่มตัวต่ำ น้ำตาล 0%

- สะดวก เป็นอาหารสำเร็จรูป ชงละลายพร้อมดื่ม รสชาติอร่อย
- ปลอดภัย มีสารอาหารครบถ้วน มีคุณค่าทางโภชนาการและค่าพลังงานชัดเจน ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้ปกติ
- มีสารอาหารเสริมที่สำคัญ จำเป็นต่อผู้ที่เป็นเบาหวาน และผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำตาล ได้แก่ + แพลนทอสเตอรอล + ไอเมก้า 3 + วิตามินบี3 + โครเมียม + แร่ธาตุจากธรรมชาติ ที่มีแคลเซียมสูงถึง 390.47 มล. ต่อ 1 แก้ว มีประสิทธิภาพสูงช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อน เสริมภูมิคุ้มกัน ทำให้ได้สุขภาพที่ดี ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข



สะดวก ปลอดภัย มั่นใจ
คุมน้ำตาลได้ ให้สุขภาพที่ดี

จะเห็นว่า “เบาหวาน” เป็นโรคที่ใกล้ตัวเรามาก และสามารถเกิดได้ในคนทุกเพศทุกวัย และเมื่อเป็นแล้วจะไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้ **การรู้จักป้องกันไม่ให้อาการลุกลาม รุนแรง และการเสริมสร้างสุขภาพ โดยการปรับพฤติกรรมการกินคือปัจจัยสำคัญ** เนื่องจากการกินอาหารมีผลโดยตรงต่อภาวะน้ำตาลในเลือด ผู้เป็นเบาหวานต้องคอยควบคุมตนเองหลายอย่าง ทั้งเรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกาย การรับประทานยา ก่อให้เกิดภาวะเครียด คนในครอบครัวจึงเป็นกำลังใจที่สำคัญ

Glyco + Well

เป็นทางเลือกที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพสูง สำหรับผู้ที่เป็นเบาหวานรับประทานทดแทนมื้ออาหารปกติ หรือดื่มเสริมระหว่างมื้อมีสารอาหารครบถ้วน 5 หมู่ โดยเน้นโปรตีนคุณภาพ ไขมันและคาร์โบไฮเดรตต่ำพร้อมใยอาหารและแคลเซียมสูง น้ำตาล 0% มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ สัดส่วนของสารอาหารแต่ละชนิดเหมาะสมตรงตามหลักการแพทย์และโภชนาการ มีตารางแสดงปริมาณสารอาหารและพลังงานอย่างชัดเจนสามารถควบคุมพลังงานในแต่ละมื้อได้ตามความต้องการและช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ที่มักเกิดขึ้นกับผู้ที่เป็นเบาหวาน

ซึ่งรับประทานง่าย รสชาติอร่อย และพกพาไปในสถานที่ต่างๆ ได้สะดวก ทำให้ผู้ที่เป็นเบาหวานไม่วิตกกังวล ควบคุมเบาหวานได้ด้วยตัวเอง และไม่รู้สึกรำคาญเป็นภาระของครอบครัว จึงดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข มีอารมณ์แจ่มใส ไม่เครียด ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี



Glyco + Well ชีวิตสดใส เบาหวานคุมได้ ด้วยไกลโคเวล

PROWELL Nutritions Center
More detail, please contact
Prowell Nutrition Center : 085-0597478
Email : benswell@hotmail.com
Facebook : facebook.com/prowellfoodinnovation
Line ID : cv19594
WeChat ID : cv19594
website: www.prowellnutritions.com



ผ่านการตรวจ
GMP กฎหมาย
Certified

