

คู่มือ “หุ่นสวย ได้สุขภาพ ด้วยสลิมเวล



www.prowellnutritions.com

บริษัท เบนส์เวล คอร์ปอเรชั่น จำกัด

สลิมเวล อาหารทดแทนมื้ออาหาร สูตรอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก เครื่องหมายการค้า “โปรเวล”

ใส่ใจอาหารการกินกันเถอะ

ยุคสมัยนี้กินอาหารอะไรก็ต้องคิดให้มาก เพราะว่าการมีสุขภาพดีแล้วเปล่งประกายออกมาเป็นความงามนั้นต้องเริ่มต้นจากสิ่งที่เราป้อนเข้าไปในร่างกาย หากเราป้อนทุกอย่างที่ขวางหน้าเข้าสู่ร่างกายโดยไม่มี การคัดสรร ตามใจปาก ร่างกายก็จะสะสมแต่สิ่งที่ไม่ดีส่งผลต่อสุขภาพ ดังนั้นอาหารกับสุขภาพจึงสัมพันธ์กัน และส่งผลต่อความงามด้วย

ร่างกายของคนเราในแต่ละวันมีการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องใช้พลังงานที่มาจากอาหารที่เรากินเข้าไป ถ้าเรากินอาหารและได้รับพลังงานมากกว่าพลังงานที่เราใช้ไปในการทำกิจกรรมแต่ละวัน พลังงานที่เหลือ โดยเฉพาะไขมันที่ได้รับมากเกินไปความต้องการก็จะถูกนำไปสะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้เกิด **“โรคอ้วน”** ซึ่งคนส่วนใหญ่มักมองข้ามผลกระทบดังกล่าว เพราะคนที่อ้วนมีโอกาสเป็นโรคต่าง ๆ ได้มากกว่า คนปกติ 2-10 เท่า เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคนี้้วนในถุงน้ำดี โรคระบบทางเดินหายใจ โรคข้อ โรคเกาต์ และโรคแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์

“โรคอ้วน” กำลังเป็นปัญหาใหญ่ที่ลุกลามไปทั่วโลก องค์การอนามัยโลกแจ้งว่า ตอนนี้มีคนอ้วนมากเกินกว่า 2,000 ล้านคน ในประเทศไทยก็มีปัญหาเรื่องความอ้วนเพิ่มขึ้นมากมาย สาเหตุมาจากพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของคนไทย ที่รับประทานอาหารตะวันตกมากขึ้น เช่น ฟาสต์ฟู้ด เบเกอรี่ ขนมขบเคี้ยว มีกิจกรรมน้อยลงใช้เทคโนโลยีช่วยมากขึ้น มีริโมทควบคุม มีรถยนต์ ทำให้เราทำงานน้อยลง เดินน้อยลง และ ออกกำลังกายน้อยลง ปัจจุบันธุรกิจเกี่ยวกับลดน้ำหนักเกิดขึ้นมากมาย จนมีมูลค่านับหมื่นล้านบาท เช่น ยาลดน้ำหนัก อาหารเสริม ครีมลดสัดส่วน สถาบันความงาม สถาบันลดน้ำหนัก ชุดชั้นในลดสัดส่วน ฟิตเนส กาแฟลดน้ำหนัก และอื่น ๆ อีกมากมาย หากพิจารณาจะพบว่าธุรกิจเหล่านี้ เติบโตขึ้นมากมาย แต่คนอ้วนในประเทศไทยกลับไม่ลดลงเลย มีแต่เพิ่มขึ้น และ**ความจริงที่น่าตกใจก็คือ บางวิธีกลับทำให้ปัญหายิ่งแยลง ทำให้คนที่อ้วนอยู่แล้วกลับมีสภาพแยลงไปอีก**



รู้ได้อย่างไรว่าเราเป็นโรคอ้วน

การสำรวจตัวเองด้วยสายตาหรือพิจารณารูปร่างของตัวเองหน้ากระจก ไม่สามารถบ่งชี้ได้ว่า “เราเป็นคนอ้วนหรือเปล่า ? ” จำเป็นต้องใช้วิธีการตามหลักสากลสำหรับการประเมินหาโรคอ้วน ซึ่งมีดังต่อไปนี้

1. การวัดเส้นรอบเอว โดยใช้สายวัด วัดรอบเอวผ่านสะดือและวัดในช่วงหายใจออก (ท้องแฟบ)

ผู้ชายไม่ควรเกิน 36 นิ้ว ผู้หญิงไม่ควรเกิน 32 นิ้ว

2. การคำนวณหาสัดส่วนระหว่างเส้นรอบเอวกับเส้นรอบสะโพก (WAIST – HIP RATIO : WHR) : โดยคำนวณความยาวของการวัดรอบเอว (จากข้อ 1) หารด้วยความยาวของรอบสะโพก

ผู้ชายต้องมีค่าไม่เกิน 1.0 ผู้หญิงต้องมีค่าไม่เกิน 0.8

3. การหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)

เป็นวิธีที่สะดวกตรวจสอบได้ง่าย และใช้ได้ทั้ง**ผู้หญิง**และ**ผู้ชาย** ซึ่งสามารถคำนวณโดยใช้สูตรดังนี้

$$\text{BMI} = \text{น้ำหนัก (ก.ก.)} / \text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}$$

ดัชนีมวลกายเท่าไรจึงถือว่าอ้วน

| ดัชนีมวลกาย | การแปลผล |
|---|--|
| 18.5 – 22.9 | ปกติ |
| 23.0 – 24.99 | น้ำหนักเกิน (Overweight) |
| 25.0 – 29.99 | อ้วน ระดับ 1 |
| 30.0 – 34.99 | อ้วน ระดับ 2 |
| ≥ 35.0* (* หรือต่ำกว่า ถ้ามีภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือดหรือเบาหวาน) | Morbid obesity หรืออ้วนระดับ 3 (โรคอ้วน) |

คนที่เป็นโรคอ้วนจะมีปัญหา เหนื่อยง่าย นอนไม่หลับ กลับไม่สนิท กรน หยุดหายใจขณะนอนหลับ ปวดหลัง ปวดเข่า ข้อเข่าข้อเท้าเสื่อมเร็ว หมอนรองกระดูกสันหลังทับเส้น กลืนตัวแรง กลืนปากแรง โรคเหล่านี้เป็นโรคเรื้อรังที่ต้องใช้เงินและเวลาในการรักษา ค่อนข้างมาก (โรคละลายทรัพย์) คนที่เป็นจึงต้องสูญเสียเงิน เวลา และแรงใจในการรักษาให้หาย (หรือทำได้เพียงไม่ให้มีอาการที่แยลง) **ข้อมูลทางการแพทย์ชี้ชัดเจนว่า คนที่เป็นโรคเหล่านี้เมื่อลดน้ำหนักลง อาการที่เกี่ยวกับโรคเหล่านี้ ก็จะดีขึ้นตามลำดับ**



ร่างกายเราต้องการพลังงานประมาณเท่าไร

ความต้องการพลังงานแบ่งตามอายุและเพศ

| กลุ่มอายุ | ความต้องการพลังงาน (กิโลแคลอรี) | |
|------------------------------|---------------------------------|-------|
| | ชาย | หญิง |
| 6-13 ปี | 1,600 | 1,600 |
| 14-25 ปี | 2,000 | 2,000 |
| 25-60 ปี | 2,000 | 1,600 |
| 60 ปีขึ้นไป | 1,600 | 1,600 |
| ชาย – หญิง ที่ใช้พลังงานมากๆ | 2,400 | 2,400 |

สำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมหรือลดน้ำหนักจะต้องวางแผนควบคุมพลังงานที่ได้รับ ไม่ให้เกินความต้องการของร่างกาย เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการสะสมพลังงานส่วนเกินจนเกิดภาวะอ้วนได้ และหากต้องการลดน้ำหนักส่วนเกินจะต้องลดพลังงานที่ได้รับไม่ให้มากกว่าความต้องการของร่างกาย

พลังงานในอาหารแต่ละชนิด



| รายการ | ปริมาณ | พลังงาน (Kcal) | รายการ | ปริมาณ | พลังงาน (Kcal) |
|--|---------------|----------------|-------------------------------|--------|----------------|
| อาหารจานเดียว* | | | เครื่องดื่ม* | | |
| สลิเมเว | 1 แก้ว | 218 | โอเลี้ยง | 1 แก้ว | 103 |
| ก๋วยจั๊บน้ำใส | 1 ถ้วย | 240 | กาแฟเย็น | 1 แก้ว | 115 |
| ก๋วยเตี๋ยวผัดไก่ใส่ไข่ (หรือ ห่อไข่)** | 1 จาน | 577*** | กาแฟ (น้ำตาล 2 ครีมน้ำตาล 2) | 1 ถ้วย | 65 |
| ก๋วยเตี๋ยวต้มยำกุ้ง | 1 ถ้วย | 320 | น้ำกระเจี๊ยบ | 1 แก้ว | 120 |
| ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วหมูใส่ไข่** | 1 จาน | 679*** | ช็อกโกแลตเย็น , ร้อน*** | 1 แก้ว | 280*** |
| ขนมจีนน้ำยา | 1 จาน | 375 | น้ำชาเขียว | 1 ถ้วย | 70 |
| ข้าวขาหมู*** | 1 จาน | 690*** | น้ำมะพร้าวผสมเนื้อ | 1 ถ้วย | 150 |
| ข้าวผัดกะเพราไก่ไข่ดาว*** | 1 จาน | 630*** | น้ำส้ม 100 % | 1 ถ้วย | 120 |

| | | | | | |
|----------------------------|---------------|------------|------------------|----------------------|--------|
| ข้าวมันไก่*** | 1 จาน | 585*** | น้ำอัดลม (โคล่า) | 1 กระป๋อง (325 ซีซี) | 130 |
| ข้าวเหนียวหมูทอด *** | 1 ชุด | 440*** | เบียร์ | 1 แก้ว | 148 |
| มักกะโรนีชีสมาไก่*** | 1 จาน | 520*** | มิลค์เชค | 1 แก้ว | 150 |
| สเต็กไก่ทอด มันบด*** | 1 จาน | 615*** | ยาคุลท์ | 1 ขวด | 90 |
| อาหารว่าง* | | | โยเกิร์ตรสผลไม้ | 1 กล่อง | 175 |
| สลิเวล | 1 แก้ว | 218 | ไวตามินส์ | 1 ขวด | 150 |
| กล้วยแขก | 3 ชิ้น | 255 | ผลไม้* | | |
| กุ่มช่าย (หนึ่ง) | 1 ชิ้น | 140 | กล้วยน้ำว้า | 1 ผลเล็ก | 60 |
| ขนมชั้น | 2 ชิ้น | 184 | แคนตาลูป | 8 ชิ้น | 60 |
| ทอดมันปลาทราย | 1 ชิ้น | 230 | ชมพู | 2 – 3 ผล | 60 |
| ครองแครงกรอบเค็ม *** | 22 ตัว | 425*** | แตงโม | 1 ชิ้น | 40 |
| ข้าวเหนียวดำน้ำกะทิ*** | 1 ชามเล็ก | 325*** | ทุเรียน | 2 ชิ้น | 60 |
| ขนมสอดไส้*** | 3 ห่อเล็ก | 380*** | ฝรั่ง | ½ ผล | 60 |
| มะม่วงน้ำปลาหวาน | 5 ชิ้นเล็ก | 165 | มะละกอ | 6-8 ชิ้น | 60 |
| ขนมเปียะไส้ถั่ว*** | 2 ชิ้นเล็ก | 300*** | ส้มเขียวหวาน | 1 ผลใหญ่ | 60 |
| สาหร่ายหลอด | 4 ลูก | 205 | องุ่น (หวาน) | 15 ผล | 60 |
| คุกกี้ช็อกโกแลตชิพ | 2 ชิ้น | 235 | แอปเปิ้ล | ½ ผล | 60 |
| แฮมเบอร์เกอร์ชีสไก่ | 1 ชิ้นกลาง | 280 | บราวนี่*** | 1 ชิ้น | 340*** |

1. แหล่งอ้างอิง : กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

2.* ดูรายละเอียดพลังงานอาหารชนิดอื่น ๆ เพิ่มเติมได้ใน www.prowellnutritions.com

3. ***อาหารที่ให้พลังงานสูงควรเลือกรับประทานให้เหมาะสมกับความต้องการพลังงานของร่างกาย

สำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมหรือลดน้ำหนักจะต้องควบคุมพลังงานที่ทานเข้าไปให้ไม่เกินกว่าความต้องการพลังงานของร่างกายในแต่ละวัยหรือช่วงอายุ (ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหน้า 2) ดังนั้นการเลือกรับประทานอาหารที่มีพลังงานต่ำจะช่วยให้เราควบคุมน้ำหนักได้ตามต้องการ **โดยสลิเวล 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) 60 กรัม / 3 ชิ้น / 1 ซอง ให้พลังงานเพียง 218 กิโลแคลอรี** และมีสารอาหารครบถ้วน สะดวก ชงง่าย รสชาติอร่อย จะช่วยให้คุณได้ หรือรับประทานอาหารอื่น ๆ ได้ แต่ต้องระมัดระวังอาหารที่ให้พลังงานสูง โดยเฉพาะอาหารที่มีสัญลักษณ์ ***

หมายเหตุ พลังงานที่ได้รับจากการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ เช่น มื้อกลางวันเลือกรับประทาน ข้าวขาหมู 1 จาน (690 กิโลแคลอรี), กาแฟเย็น 1 แก้ว (115 กิโลแคลอรี), ชมพู 2 ผล (60 กิโลแคลอรี) และมะละกอ 3 ชิ้น (30 กิโลแคลอรี) ดังนั้นวันนี้เราจะได้รับพลังงานทั้งหมด 690+115+60+30 = 895 กิโลแคลอรี และอาจได้รับไขมันและคาร์โบไฮเดรตสูงเกิน หากรับประทาน สลิเวล 2 ซอง (รวมมื้ออาหารว่าง 1 มื้อ) จะได้รับพลังงานเพียง 436 กิโลแคลอรี (น้อยกว่าอาหารปกติถึง ½ เท่า / มื้อ) และ ได้รับสารอาหารครบถ้วนและเหมาะสมตามที่ร่างกายต้องการ

การลดน้ำหนักที่ถูกต้องวิธี

สิ่งที่ร่างกายต้องการเพื่อให้ร่างกายทำงานได้ ก็คือ “สารอาหาร” อาหารที่เรารับประทานเข้าไป ร่างกายจะดูดซึมเฉพาะสารอาหารเท่านั้น ส่วนที่เหลือก็จะถูกขับออกมา สารอาหารหมายถึง โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ ที่



มีอยู่ในอาหารที่เรารับประทาน ในการลดน้ำหนักที่ถูกต้องนั้น เราจะต้องรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อให้เรารู้สึกอิ่มเราจะไม่หิว **โดยเลือกรับประทานอาหารที่ให้พลังงานต่ำ ควบคุมปริมาณอาหาร ออกกำลังกาย และปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต** เพื่อที่ร่างกายจะได้รับพลังงานจากอาหารที่รับประทาน น้อยกว่าพลังงานที่ใช้ ร่างกายจะได้ดึงไขมันส่วนเกินมาใช้ น้ำหนักก็จะลดลงได้ตามธรรมชาติโดยสอดคล้องกับ **หลักการทางโภชนาการ** คือ ห้ามทานยาลดน้ำหนัก ห้ามอดอาหาร ควบคุมปริมาณอาหาร รับประทานผักเยอะ ๆ รับประทานคาร์โบไฮเดรตน้อย ๆ ออกกำลังกายด้วยก็ยิ่งดี โดยมีรายละเอียดอย่างครบถ้วน ดังนี้

☑ 1. ต้องรับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ ในทุก ๆ วัน โดยแต่ละมื้อต้องมีสารอาหารครบถ้วน 5 หมู่ (โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ และวิตามิน) เพื่อให้ร่างกายสามารถรักษาระดับการเผาผลาญพลังงานได้อย่างสม่ำเสมอ และจะไม่รู้สึกหิว

☑ 2. รับประทานอาหารที่ให้พลังงานต่ำ เพื่อให้ได้พลังงานน้อยกว่าความต้องการของร่างกาย ร่างกายจะได้นำไขมันที่สะสมอยู่ออกมาใช้ อาหารพลังงานต่ำได้แก่ ผัก รับประทานให้ครบทุกมื้อ ผลไม้ รับประทานได้พอควร มื้อละ 1 ส่วน งดอาหารที่ให้พลังงานสูง โดยเฉพาะ ข้าว ไขมัน กะทิ แป้ง น้ำตาล

☑ 3. รับประทานโปรตีนให้เพียงพอ โดยรับประทานโปรตีน 1.0 กรัม / น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เพื่อให้น้ำหนักที่ลดลงเป็นไขมันไม่ใช่กล้ามเนื้อ ซึ่งจะช่วยรักษาระดับการเผาผลาญให้คงที่หรือช่วยปรับระดับการเผาผลาญที่เสียไปให้ดีขึ้นทำให้เมื่อเราหยุดลดน้ำหนัก น้ำหนักของเราจะไม่เพิ่มขึ้น (ไม่เกิดปรากฏการณ์โยโย่)

☑ 4. สัดส่วนพลังงาน จากโปรตีน 20-50% / คาร์โบไฮเดรต ไม่เกิน 30% ในรูปน้ำตาล / ไขมันไม่เกิน 30% ของพลังงานทั้งหมด ที่ได้จากอาหารที่รับประทาน (ตามข้อกำหนดของคณะกรรมการอาหารและยา เรื่องอาหารทดแทนมื้ออาหารและอาหารควบคุมน้ำหนัก ประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 121 (พ.ศ.2532)

☑ 5. รับประทานผักผลไม้หลากหลายสีสลับกันไป โดยรับประทานผักอย่างน้อยมื้อละ 1 ถ้วย เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน (แร่ธาตุและวิตามิน) จะได้ไม่หิวง่าย และไม่มีปัญหาเรื่องสุขภาพ (รับประทานผลไม้แต่พอควรมื้อละ 1 ส่วน เช่น ชมพู่ 2 ผล ฝรั่ง แอปเปิ้ล ส้มเขียวหวาน 1 ผล ที่ไม่หวานมาก)

6. ดื่มน้ำประมาณ 2 ลิตรขึ้นไป เพื่อให้การเผาผลาญไขมันส่วนเกิน รวมถึงการขับสารพิษและของเสียออกจากร่างกายมีประสิทธิภาพและยังช่วยให้มีผิวพรรณสดใส โดยให้สังเกตจากอาการปากแห้งและปัสสาวะเหลือง เป็นเครื่องวัดว่าดื่มน้ำพอหรือยัง

7. นอนวันละ 8 ชั่วโมง เพราะหากเรานอนน้อยเกินไปร่างกายจะทำงานผิดปกติแล้วทำให้อ้วนขึ้นได้ ส่วนการนอนมากเกินไปก็ทำให้ร่างกายเผาผลาญต่ำลงได้

8. ออกกำลังกายให้หนัก ในระดับที่หัวใจเต้น 60-80% ของอัตราการเต้นสูงสุดในแต่ละวัน ต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน จำนวน 3-6 วันต่อสัปดาห์ เพื่อรักษาระดับการเผาผลาญให้คงที่

9. ควบคุมน้ำหนักต่อไปอีกอย่างต่อเนื่องหลังจากได้น้ำหนักที่ต้องการแล้ว โดยปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และการใช้ชีวิตประจำวันที่เพิ่มการใช้พลังงานในร่างกายและออกกำลังกายให้สามารถควบคุมอาหารได้อย่างต่อเนื่องไม่กลับมาอ้วนอีก

คือคุณสมบัติเฉพาะของสลิมเวล เครื่องหมายการค้าโปรเวล สูตรเฉพาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมและลดน้ำหนัก ซึ่งตรงตามหลักการทางการแพทย์ และโภชนาการ

สลิมเวล อาหารทดแทนมื้ออาหารสูตรอาหารควบคุมและลดน้ำหนัก มีสารอาหารครบถ้วน อัตราส่วนเหมาะสมโดยเน้นโปรตีนและใยอาหารสูง ช่วยให้เราสามารถลดน้ำหนักได้โดยสอดคล้องตามหลักการทางการแพทย์ สะดวก อิ่มท้อง ปลอดภัย และมันใจ ควบคุมพลังงานที่รับประทานได้ง่ายขึ้น ทำให้คุณน้ำหนักและลดน้ำหนักได้ตามต้องการ

***รับประทานทดแทนมื้ออาหารอย่างน้อยวันละ 2 มื้อ เพื่อลดน้ำหนัก รับประทานทดแทนมื้ออาหารวันละ 1 มื้อ เพื่อควบคุมน้ำหนัก**



หลักการนี้ หากใครก็ตามที่สามารถปฏิบัติตามได้อย่างเคร่งครัด จะสามารถลดน้ำหนักลงได้ โดยที่ไม่ทำให้กลับมาเป็นคนอ้วนขึ้นอีกอย่างแน่นอน



สลิมเวล อาหารทดแทนมื้ออาหาร สูตรอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก เครื่องหมายการค้า “โปรเวล”

สลิมเวล เป็นอาหารทดแทนมื้ออาหาร สูตรเฉพาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดและควบคุมน้ำหนัก เป็นอาหารสำเร็จรูปชนิดผงชงละลายพร้อมดื่ม มีสารอาหารครบถ้วนเพียงพอที่ร่างกายต้องการ โดยมีส่วนประกอบจากโปรตีนสูง 26% ใยอาหารสูง 17% (ชนิดละลายน้ำจากอินนูลิน 15% และชนิดไม่ละลายน้ำจากเส้นใยถั่วเหลือง 1.5%) คาร์โบไฮเดรตและไขมันต่ำ แร่ธาตุและวิตามินรวม 29 ชนิด ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ ดังนั้นการรับประทานสลิมเวล 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) สามารถทดแทนอาหาร 1 มื้อได้ โดยให้พลังงานต่ำเพียง 218 กิโลแคลอรี แต่ถ้าเรารับประทานอาหารทั่วไป 1 จาน จะได้พลังงานประมาณ 500-800 กิโลแคลอรี (ขึ้นอยู่กับชนิดอาหารที่รับประทาน) และอาจจะได้สารอาหารไม่ครบถ้วน เช่น โปรตีนอาจน้อย คาร์โบไฮเดรตและไขมันอาจจะสูงไม่ได้สัดส่วน ขาดวิตามินและแร่ธาตุ การรับประทานสลิมเวลเพื่อทดแทนมื้ออาหารอย่างน้อย 2 มื้อ และรับประทานอาหารแบบปกติ 1 มื้อ จะได้รับพลังงานประมาณ 800-1200 กิโลแคลอรีต่อวันเท่านั้น โดยได้สารอาหารครบถ้วนและเพียงพอ ซึ่งต่างจากการรับประทานอาหารปกติ 3 มื้อ มีโอกาสได้รับพลังงานสูงถึง 1800-2500 กิโลแคลอรี และอาจจะได้สารอาหารที่ไม่สมดุลและไม่ครบถ้วน มีผลเสียต่อสุขภาพก่อให้เกิดโรคอ้วน และโรคต่าง ๆ ตามมาได้

สลิมเวล เครื่องหมายการค้าโปรเวล

ไม่เติมน้ำตาล เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำตาล

ไม่มีแลคโตส เหมาะสำหรับ ผู้ที่แพ้แลคโตส

ไม่มีกลูเตน เหมาะสำหรับผู้ที่แพ้โปรตีนจากแป้งสาลี

การรับประทานสลิมเวล สูตรอาหารควบคุมและลดน้ำหนัก

สามารถเลือกรับประทานได้ 2 วิธี

วิธีที่ 1 รับประทานแบบทดแทนมื้ออาหาร

โดยรับประทานสลิมเวลให้ได้ 1 ซอง / แก้ว (250 มิลลิลิตร) ต่อ 1 มื้อ **อย่างน้อย 2 มื้อ ต่อวัน** ทำให้ลดพลังงานที่ได้รับจากการรับประทานอาหารปกติได้ และหากลดพลังงานที่ได้รับลงไปวันละ 500 กิโลแคลอรี จะทำให้ลดน้ำหนักลงได้ประมาณ 0.5 กิโลกรัม / สัปดาห์

การที่ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน มีโปรตีนสูง ใยอาหารสูง และแคลเซียมจากธรรมชาติสูง จะทำให้รู้สึกอิ่ม (ไม่หิว) ส่วนการให้พลังงานต่ำก็จะทำให้การลดน้ำหนักเป็นไปได้อย่างง่ายขึ้นโดยไม่ต้องอดอาหาร

นอกจากนี้ยังมีรสชาติอร่อยช่วยให้เราลดน้ำหนักได้อย่างมีความสุขไม่ทุกข์ทรมานใจและมีประสิทธิภาพสูง ถูกหลักโภชนาการได้สุขภาพที่ดีขึ้น คุณเองจะรู้สึกและสัมผัสได้ถึงความเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น โดยเฉพาะรูปร่าง สัดส่วน ผิวพรรณ หน้าตา ความกระฉับกระเฉง ความสดชื่นแจ่มใส วิธีนี้ เหมาะสำหรับผู้ที่รับประทานอาหารมือปกติไม่เกิน 1 จาน(ขนาดปกติ) / มื้อ ซึ่งสามารถรับประทานสลิเมเวล 1 แก้วทดแทนมื้ออาหาร 1 มื้อก็จะรู้สึกอิ่มและที่สำคัญได้รับสารอาหารครบถ้วนได้สุขภาพที่ดี

วิธีที่ 2 รับประทานก่อนอาหาร

เลือกรับประทานสลิเมเวล ก่อนเวลารับประทานอาหารมือปกติ เมื่อเราได้รับสารอาหารจาก สลิเมเวลทดแทน ก่อนรับประทานอาหาร จะทำให้ไม่รู้สึกลดและรับประทานอาหารในมือนั้นได้น้อยลงทำให้ได้พลังงานจากมื้ออาหารน้อยลง เช่น รับประทานสลิเมเวล 1 แก้วได้พลังงาน 218 กิโลแคลอรี และรับประทานอาหารในมือนั้นได้เพียงครึ่งจาน (ยกตัวอย่างอาหารจาก 600 กิโลแคลอรีเหลือ 300 กิโลแคลอรี) รวมเป็นพลังงาน 518 กิโลแคลอรีต่อมื้อ ถ้ารับประทานวิธีเดียวกันนี้ 3 มื้อจะได้พลังงาน 1548 กิโลแคลอรีต่อวัน หากปกติร่างกายเราต้องการพลังงาน 2000 กิโลแคลอรี เราก็จะได้พลังงานจากอาหารที่รับประทานน้อยกว่าพลังงานที่เราเคยได้รับวันละประมาณ 500 กิโลแคลอรี มีผลทำให้น้ำหนักลดลงประมาณ 0.5 กิโลกรัม / สัปดาห์ หรือ ประมาณ 2 กิโลกรัม / เดือน

วิธีนี้ เหมาะสำหรับผู้ที่รับประทานมือปกติมากกว่า 1 จาน หรือ 1 จาน (ขนาดใหญ่กว่าจานปกติ)ซึ่งสามารถรับประทานสลิเมเวล 1 แก้ว ก่อนมื้ออาหาร จะทำให้ไม่รู้สึกลดและรับประทานอาหารมือปกติได้น้อยลงหรือหากต้องการรับประทานสลิเมเวลอย่างเดียวเพื่อทดแทนมื้ออาหาร สามารถรับประทานได้มากกว่า 1 ชอง (1½ หรือ 2 ชอง) เพื่อให้อิ่มท้อง โดยยังคงได้รับพลังงานน้อยกว่าอาหารปกติ

อาหารว่างระหว่างมื้อ

เราต้องรับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อเพื่อเติมสารอาหารให้ร่างกายตลอดเวลา โดยแบ่งเป็นอาหารหลัก 3 มื้อ และ อาหารว่าง 1-2 มื้อ ที่สำคัญเราต้องไม่ปล่อยให้ท้องว่างจากอาหารมากกว่า 4 ชั่วโมง เพราะจะทำให้รู้สึกหิวและรับประทานอาหารปริมาณมากในมือนั้น ๆ อาหารว่างระหว่างมื้อที่ควรรับประทาน ได้แก่ อาหารที่ให้พลังงานต่ำ (ไขมันต่ำ คาร์โบไฮเดรตต่ำ โปรตีนสูง ใยอาหารสูง) ตัวอย่างอาหารว่างพลังงานต่ำ ได้แก่ สลิเมเวล ½ - 1 แก้ว หรือผลไม้ 1 ส่วน (ชมพู 2ผล ฝรั่ง แอปเปิ้ล ส้มเขียวหวาน 1ผล ที่ไม่หวานมาก มะละกอ แคนตาลูป สับปะรด 6-8 ชิ้น /คำ) นม(ไขมัน 0%) 1 กล่อง

สามารถเลือกรับประทานสลิมเวล เป็นอาหารว่างเมื่อรู้สึกหิว ได้ดังนี้

| | |
|-------------|--|
| อาหารเช้า | 8.00 น. สลิมเวลรสกาแฟ 1 แกว |
| อาหารเที่ยง | 12.00 น. สลิมเวลรสชาเขียวสกัด 1 แกว หรืออาหารอิสระ |
| อาหารว่าง | 16.00 น. สลิมเวล รสข้าวโพด ½ - 1 แกว |
| อาหารเย็น | 18.00 น. สลิมเวลรสชาเขียว 1 แกว หรืออาหารอิสระ |

หรือ

| | |
|-------------|---|
| อาหารเช้า | 6.00 น. สลิมเวล รสกาแฟ 1 แกว |
| อาหารว่าง | 10.00 น. สลิมเวลรสชาเขียวสกัด ½ - 1 แกว |
| อาหารเที่ยง | 12.00 น. สลิมเวลรสข้าวโพด 1 แกว หรืออาหารอิสระ |
| อาหารว่าง | 16.00 น. สลิมเวลกลิ่นข้าวโพด ½ - 1 แกว |
| อาหารเย็น | 18.00 น. สลิมเวลรสชาเขียวสกัด 1 แกวหรืออาหารอิสระ |

จะเห็นว่ามือเที่ยงกับมือเย็น ห่างกันเกิน 4 ชั่วโมง คือ ประมาณ 6 ชั่วโมงขึ้นไป เพราะฉะนั้นควรมีสลิมเวลเป็น **อาหารว่าง** ตอนประมาณ

16.00 น. หากจะรับประทานอาหารอื่นให้ระวังชนิดของ **อาหารและปริมาณพลังงาน ควรมีปริมาณเป็น 1 ใน 3 ของ อาหารหลัก (เทียบจากมือเย็น)** เท่านั้น อย่าปล่อยให้ อาหารว่างในปริมาณเท่า ๆ กับอาหารหลักก็แล้วกัน เพราะจะทำให้ใช้พลังงานไม่หมดและจะสะสมไขมันในร่างกาย ผลคือแทนที่จะพอมกลับมาเป็นอ้วนขึ้นมาอีกได้



ถ้าคุณกินอาหารมื้อเช้า 6 โมงเช้า กว่าถึงมือเที่ยงก็เป็น ระยะเวลาจนถึง 6 ชั่วโมงซึ่งนานเกินไปจึงควรมีสลิมเวล **เป็นอาหารว่าง** ตอน 10 โมง ถ้าไม่มีอาหารว่างระหว่างมือเช้ากับเที่ยงแล้ว จะทำให้น้ำตาลในเลือดลดต่ำลงมาก พอถึงตอนเที่ยงจะทำให้อยากกินอาหารมากกว่าปกติแบบควบคุมตัวเองไม่ได้ในมือกลางวัน

วิธีแก้ก็คือ ควรงินอาหารว่างระหว่างมือที่นานเกิน 4 ชั่วโมง การรับประทานอาหารเช้า ๆ เคี้ยวแต่ละคำพอประมาณ 30 ครั้ง จะทำให้เราใช้เวลาานขึ้นและอัมเร็ว เนื่องจากสมองต้องใช้เวลาในการรับรู้ว่าจะอัมประมาณ 20 นาที



สารอาหารหลัก (แมคโคบูเทรียน) ที่ประกอบเป็นสลิเมเว มาจากการคัดสรรแหล่งของวัตถุดิบที่ดีมีคุณภาพ ดังนี้

โปรตีน

เป็นกลุ่มที่เข้ามาช่วยให้การลดความอ้วนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ง่าย และรวดเร็วขึ้น เพราะการลดความอ้วนนั้นจะลดเฉพาะแป้งและน้ำตาลอย่างเดียวยังคงไม่พอแต่คุณต้องเพิ่มปริมาณโปรตีนมากกว่าปกติเล็กน้อย ด้วย หมวดโปรตีนได้แก่ พวกเนื้อสัตว์ทุกชนิด ไช้ นม ชีสและถั่วทุกชนิด โปรตีนจะเข้าไปผสมปนอยู่กับแป้งและน้ำตาล โดยทำตัวเปรียบเสมือนเป็นจนวนคอยปิดกั้นแป้งและน้ำตาลให้กลายเป็นกลูโคสอย่างช้า ๆ จึงทำให้ใช้ได้จนหมด ไม่เหลือให้กลายเป็นไขมันสะสมกับร่างกายจึงไม่ทำให้อ้วน เพราะฉะนั้นถ้าต้องการจะลดความอ้วนต้องกินอาหารให้ครบทุกหมู่และต้องมีโปรตีนเพียงพอเท่านั้น จึงทำให้เกิดการกระตุ้นเอาไขมันเก่าออกมาใช้ ดังนั้นโปรตีนจึงช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่ โอกาสสะสมไขมันลดลง ทำให้เรารู้สึกอิ่ม และอาการอยากรับประทานอาหารหวานก็ลดลง

หลักการลดความอ้วนให้ง่าย ๆ คือ

Slow – Digestion (ย่อยช้า) Slow – Absorption (ดูดซึมช้า)

สลิเมเว คัดสรรแหล่งโปรตีนที่มีคุณภาพสูง มีความเข้มข้นของโปรตีนในวัตถุดิบแต่ละชนิดไม่น้อยกว่า 90% ดังนี้

- **เวย์โปรตีนเดี่ยว** (Whey Protein Isolated) จะมีกรดอะมิโนที่จำเป็น 8 ชนิด ที่ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ได้และพบในอัตราที่สูงเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย ร่างกายสามารถดูดซึมได้เร็วและนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ มี 27% ของแหล่งโปรตีนทั้งหมด
- **เคซีน**(Casein) โปรตีนจากนม พบว่ามีกรดอะมิโน เมโรโอนิน วาสิน โพรลีน ไทโรซีน และ กลูตามิกสูง มี 27% ของแหล่งโปรตีนทั้งหมด
- **ซอโปรตีนไอโซเลต** (Soy Protein Isolated) โปรตีนสกัดจากถั่วเหลือง พบว่ามี เพนิลอะลานีน ฮีสทีดีน อาร์จินีน แอสพาติก และไกลซีนสูง มี 19% ของแหล่งโปรตีนทั้งหมด
- **คอลลาเจนไฮโดรไลเซต จากปลาทะเล** (Fish Collagen Hydrolysate) ประกอบด้วยกรดอะมิโน 18 ชนิด ช่วยลดความร้อนในขณะหลับ ช่วยให้เรื้อนร่างสมส่วนและช่วยให้พอม โดยพิวพรรนไม่เหี่ยวยุบดูแก่ก่อนวัย มี 27% ของแหล่งโปรตีนทั้งหมด

โปรตีนทั้ง 4 แหล่งรวมกันในสัดส่วนที่เหมาะสม ทำให้ได้กรดอะมิโนครบถ้วน 18 ชนิดในอัตราส่วนที่สูง โดยเฉพาะกรดอะมิโนจำเป็น*** (คิดเป็น 35% ของกรดอะมิโนทั้งหมด) ที่ร่างกายต้องการและไม่สามารถสังเคราะห์เองได้ จำเป็นต้องได้เพิ่มจากอาหารเท่านั้น

สลิเมเว 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) จะมีโปรตีน 15.92 กรัม คิดเป็น **29%** ของพลังงานทั้งหมด

นอกจากนี้ **สลิเมเว** ยังเสริมด้วยกรดอะมิโนชนิด แอล-คาร์นิทีน และทอรีน ทำให้สลิเมเวมีกรดอะมิโนครบถ้วน 20 ชนิด

ตารางแสดง กรดอะมิโนในสลิเมเว ดังนี้

| สารอาหาร | ต่อผง 100 กรัม | ต่อ 250 มิลลิกรัมของปริมาณอาหารที่ผสมน้ำแล้ว (1 แก้ว / ซอง) 60 กรัม/มื้อ | ต่อ 500 มิลลิกรัมของปริมาณอาหารที่ผสมน้ำแล้ว (2 แก้ว / 2 ซอง) | ต่อ 1000 กิโลแคลอรีของปริมาณอาหารที่ผสมน้ำแล้ว (275.23 กรัม) | %ของสารอาหารเปรียบเทียบกับประกาศ |
|---------------------|----------------|--|---|--|----------------------------------|
| วาเลีน,กรัม* | 0.59 | 0.35 | 0.70 | 1.62 | - |
| ลิวซีน,กรัม* | 1.07 | 0.64 | 1.29 | 2.95 | - |
| ไอโซลิวซีน,กรัม* | 0.50 | 0.30 | 0.60 | 1.38 | - |
| ทรีโอนีน,กรัม* | 0.79 | 0.48 | 0.95 | 2.18 | - |
| ทรีปโตเฟน,กรัม* | 0.20 | 0.12 | 0.23 | 0.55 | - |
| เมไทโอนีน,กรัม* | 0.37 | 0.22 | 0.44 | 1.02 | - |
| เฟนิลอะลานีน,กรัม* | 1.21 | 0.73 | 1.45 | 3.33 | - |
| ไลซีน,กรัม* | 1.43 | 0.86 | 1.72 | 3.94 | - |
| อะลีนีน,กรัม | 0.41 | 0.24 | 0.49 | 1.13 | - |
| อาร์จินีน,กรัม | 1.12 | 0.67 | 1.35 | 3.09 | - |
| ฮิสทีดีน,กรัม | 0.51 | 0.30 | 0.61 | 1.40 | - |
| โพรลีน,กรัม | 2.26 | 1.35 | 2.71 | 6.22 | - |
| เซอรีน,กรัม | 1.18 | 0.71 | 1.42 | 3.25 | - |
| ไทโรซีน,กรัม | 0.63 | 0.38 | 0.75 | 1.73 | - |
| แอสพาดิก,กรัม | 1.42 | 0.85 | 1.70 | 3.91 | - |
| กลูตามิก,กรัม | 3.29 | 1.97 | 3.95 | 9.06 | - |
| ไกลซีน,กรัม | 0.58 | 0.35 | 0.69 | 1.06 | - |
| ซิสทีอิน,กรัม | 0.04 | 0.03 | 0.05 | 0.12 | - |
| คาร์นิทีน,มิลลิกรัม | 32.81 | 19.69 | 39.37 | 90.30 | - |
| ทอรีน,มิลลิกรัม | 99.82 | 59.89 | 119.78 | 274.73 | - |

- คณะกรรมการอาหารและยาไม่ได้กำหนด
- * กรดอะมิโนจำเป็น

ประโยชน์ของกรดอะมิโน

- วาเลีน** : เป็นที่ต้องการในการเผาผลาญพลังงานในกล้ามเนื้อเนื้อช่อมแซมเนื้อเยื่อและสำหรับดูแลรักษาความสมดุลของไนโตรเจนในร่างกายใช้เป็นแหล่งกำเนิดพลังงานของเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อช่วยในการรักษาตับและโรคจากถุงน้ำดี
- ลิวซีน** : ทำงานคู่กับไอโซลิวซีน และวาเลีน ช่วยรักษาเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ ผิวหนังและกระดูก ช่วยในการฟื้นตัวของผู้ป่วยหลังผ่าตัด ลดน้ำตาลในเลือดช่วยในการเพิ่มการผลิตฮอร์โมนสร้างพลังงานกระตุ้นการทำงานของสมองส่วนบน ช่วยให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า
- ไอโซลิวซีน** : เป็นที่ต้องการอย่างมากสำหรับรูปร่างของเม็ดเลือดแดงควบคุมน้ำตาลในเลือด และช่วยในการรักษาและซ่อมแซมเนื้อเยื่อ กล้ามเนื้อและกระดูก

- ทรืโอนีน** : ช่วยรักษาสมดุลย์ในร่างกายเป็นสิ่งสำคัญสำหรับสร้างรูปร่างของคอลลาเจน อีลาสติน และเคลือบฟัน ช่วยให้ตับและไขมันในตับทำหน้าที่เมื่อรวมตัวกับกรดแอสพาร์ติก และ เมธิโอนีนทำให้ไม่เกิดการสร้างไขมันในตับ
- ทรืโปโตเฟน** : เป็น สารตั้งต้น ของสารส่งผ่านประสาท เซโรโทนิน (serotonin)
- เมโรโอนีน** : มีอำนาจต่อต้านอนุมูลอิสระและเป็นแหล่งเซลล์เฟอร์ซึ่งป้องกันความผิดปกติของผม ผิวหนัง และเล็บ ช่วยขจัดสารพิษ เช่น สารตะกั่ว และสารหนู ช่วยลดความเสียหายของกล้ามเนื้อ ป้องกันความเปราะบางของเส้นผม
- เพนิลอะลานีน** : ช่วยกระตุ้นความตื่นตัวและพลัง ยกระดับอารมณ์ ลดความเจ็บปวดช่วยในการเรียนรู้ และจดจำ ช่วยในการรักษาภาวะข้อต่ออักเสบ โรคซึมเศร้า ปวดประจำเดือน ไมเกรน ความอ่อนโรคริตบางประเภท
- ไลซีน** : ควบคุมการดูดซึมแคลเซียมให้เพียงพอ และรักษาสมดุลย์ของไนโตรเจนในผู้ใหญ่ ช่วยคอลลาเจนในการทำให้กระดูกอ่อน ต่อกับเนื้อเยื่อช่วยในการสร้างภูมิต้านทานโรคให้มีความสามารถต่อสู้ไข้หวัดและการขยายตัวของผิวหนังพุพอง ลดไตรกลีเซอไรด์ ช่วยให้เจริญอาหาร เพิ่มความจำ ช่วยในการพัฒนาของสมอง และช่วยเพิ่มพลังงาน
- อะลีซีน** : เป็นส่วนประกอบของวิตามิน B5 (Pantothenic Acid) ช่วยในการทำงานของเอ็มไซน์ต่างๆ ทำให้ผนังเซลล์แข็งแรง
- อาร์จินีน** : ช่วยส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน และการทำงานของต่อมไทมัสจะทำหน้าที่ในการผลิตเม็ดเลือดขาวช่วยในการผลิตสารอินซูลิน กระตุ้นความต้องการทางเพศช่วยรักษาอาการเป็นหมัน ช่วยคงความสมดุลของไนโตรเจนช่วยลดไขมันและเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ
- ฮิสทีดีน** : ใช้ในการบำบัดโรคไขข้ออักเสบ ภูมิแพ้ ภาวะแพ้ภูมิตนเอง และโลหิตจาง จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และซ่อมแซมเนื้อเยื่อสำคัญต่อการดูแลรักษาเยื่อไมอีลิน เพื่อป้องกันเซลล์ประสาท และเป็นที่ต้องการอย่างมากสำหรับการผลิตของเม็ดเลือดแดงและเม็ดเลือดขาว
- โพรสีน** : ช่วยบำรุงผิวพรรณและสร้างคอลลาเจนมีความสำคัญต่อกล้ามเนื้อข้อกระดูก และเส้นเอ็นต่าง เป็นสารเริ่มต้นของกรดกลูตามิก
- เซอริน** : จำเป็นสำหรับขบวนการเผาผลาญไขมัน และระบบคุ้มกัน ช่วยในการสร้างเปลือกไขมันป้องกันรอบเส้นใยประสาท
- ไทโรซีน** : ทำให้เซลล์แก่ช้าลงกรดศูนย์ควบคุมความอยากอาหารในสมองส่วนไฮโปธาลามัส รวมทั้งป้องกันเส้นผมและผิวหนังจากการถูกแดดเผา
- แอสพาทิก** : ช่วยกำจัดแอมโมเนียและกำจัดสารพิษอื่นๆในระบบโลหิต ช่วยในการทำงานของ DNA RNA และการสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยส่งเสริมการแปรรูปคาร์โบไฮเดรตให้พลังงานภายในเซลล์
- กลูตามิก** : เป็นสารส่งผ่านประสาท ช่วยให้เจริญอาหาร และทำหน้าที่เลี้ยงเซลล์สมองได้ดีมากควบคุมภาวะกรดต่างในเลือด ช่วยรักษาไขข้ออักเสบ โรคกระเพาะและลำไส้ผิดปกติ โรคเมะเร็ง ลมชัก จิตระแวง สมรรถภาพทางเพศเสื่อม ป้องกันการฟอสซิลตัวของกล้ามเนื้อ ช่วยสร้างภูมิต้านทานโรค
- ไกลซีน** : ช่วยทำให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้ดีขึ้น ช่วยป้องกันการเกิดลมชัก และช่วยรักษาอาการซึมเศร้า เพิ่มพลังงาน และการใช้ออกซิเจนในเซลล์ เป็นสารส่งผ่านประสาท
- ซิสทีน** : ช่วยในการทำงานของตับอ่อนทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่

- คาร์นิทีน** : ช่วยในการขยับไข่มັນภายในเซลล์ ในขบวนการเผาผลาญไข่มัน และการนำไปใช้มากขึ้น
- ทอรีน** : ช่วยลดความดันโลหิต ช่วยขยายหลอดเลือด และให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

คาร์โบไฮเดรต



คือกลุ่มแป้งและน้ำตาล กลุ่มนี้ร่างกายจะใช้เป็นพลังงานอย่างเดียวก่อน ถ้าใช้ไม่หมดอาหารเหล่านี้ จะเปลี่ยนเป็นไข่มันสะสมในร่างกาย ทำให้อ้วนนั่นเอง **สลิมเวล** คัดสรรแหล่ง **คาร์โบไฮเดรต** ที่มีคุณภาพ ดังนี้

- **มอลโตเด็กทิน (Maltodextrin)** แป้งผ่านขบวนการดัดแปลง (Modified starch) มีการย่อยสลายช้ากว่าน้ำตาล ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้รู้สึกหิวช้าหรือลดความหิว

- **ซูคราโลส (Sucralose)** เป็นสารให้ความหวานที่ไม่ให้พลังงาน มีรสชาติเหมือนน้ำตาล แต่มีความหวานประมาณ 600 เท่า ของน้ำตาล ไม่มีรสขมติดลิ้น ใช้ปรุงอาหารบนเตาโดยไม่สูญเสียรสชาติความหวาน มีความปลอดภัยสูง ปัจจุบันได้รับการยอมรับจากสถาบันนานาชาติต่าง ๆ เช่น JECFA แห่งองค์การอาหารและยา และองค์การอนามัยโลก คณะกรรมการอาหารและยาของสหรัฐอเมริกาอนุมัติให้ใช้เป็นสารให้ความหวานในผลิตภัณฑ์อาหาร เครื่องดื่ม ผลิตภัณฑ์ขนม และอาหารทางการแพทย์ทั่วโลกรวมทั้งในประเทศไทยด้วย ซูคราโลส **จึงเป็นทางเลือกสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ใช้ได้กับทุก ๆ คน รวมทั้งสตรีมีครรภ์ แม่ที่ให้นมลูก ตลอดจนเด็กทั่วไป**

- **ใยอาหารสูง 17%** ทั้งชนิดละลายน้ำและชนิดไม่ละลายน้ำ ซึ่งเป็นกลุ่มคาร์โบไฮเดรตที่ไม่ให้พลังงาน ประกอบด้วย

- **อินูลิน (Inulin) 15%** ไม่สามารถถูกย่อยโดยเอนไซม์ในระบบทางเดินอาหาร มีผลดีต่อสุขภาพ คือ จะผ่านไปทำลายในสภาพที่สมบูรณ์จึงไม่มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยควบคุมระดับน้ำตาล ที่สำคัญเป็น Prebiotic 프리ไบโอติก ถือว่าเป็นเส้นใยอาหารชนิดละลายน้ำและเป็นอาหารของจุลินทรีย์ที่ดีในลำไส้ช่วยเพิ่มกากในระบบทางเดินอาหารลดคอเลสเตอรอลและป้องกันมะเร็งในทางเดินอาหาร นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยเพิ่มการดูดซึมแคลเซียมที่ดูดซึมได้นั้นยังเข้าสู่กระดูกซึ่งเป็นบริเวณที่ต้องการแคลเซียมโดยตรง ขณะที่แคลเซียมส่วนเกินซึ่งมากกว่า 70% จะถูกขับออกมาจากร่างกาย

- **เส้นใยถั่วเหลือง (soy fiber) 2%** เป็นเส้นใยอาหารชนิดไม่ละลายน้ำช่วยทำให้อุจจาระนุ่มป้องกันท้องผูก จะดูดซับน้ำทำให้รู้สึกอิ่มไม่หิว ส่งผลให้รับประทานอาหารได้น้อยลง

สลิมเวล ภายใต้อาหารเสริมคาร์โบไฮเดรต ไม่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ เพราะการบริโภคน้ำตาลมีผลต่อการสร้างไตรกลีเซอไรด์ในตับ และลำไส้เล็กเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นผลเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดและมีผลเพิ่มไขมันชนิดไม่ดี (LDL) และลดไขมันชนิดดี (HDL)

ใน 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) ของสารอาหาร **สลิมเวล** จะมีคาร์โบไฮเดรต 24.95 กรัม คิดเป็น 46% ของพลังงานทั้งหมด

ไขมัน



เป็นสิ่งจำเป็นเพราะเป็นส่วนประกอบหลักของผนังเซลล์ ฮอรโมน และสมองของเรา ไขมันเป็นสิ่งจำเป็น แต่เราก็ไม่ต้องการมากเกินไป เพราะถ้าเกินก็กลายเป็นไขมันสะสม เพียงแต่เราต้องเลือกรับประทานให้ถูกต้อง โปรตีนและไขมัน นั้นย่อยช้า ใช้เวลาย่อยประมาณ 3 – 4 ชั่วโมง และยังช่วยทำให้แป้งและน้ำตาลย่อยช้าลง จึงทำให้อิ่มนาน เพราะเหตุนี้ไขมันจึงมีส่วนช่วยลดความอ้วนได้ โดยทำให้รู้สึกหิวช้า เพราะโอกาสการสะสมของไขมันจะลดลงไปด้วยแต่ต้องเลือกไขมันที่มีคุณภาพและมีกรดไขมันจำเป็น

พอเพียงกับความต้องการของร่างกายซึ่งจะช่วยลดคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์โดยเฉพาะไขมันไม่ดี (LDL) สลิเมเวลดสรรแหล่งไขมันคุณภาพจาก

- มีเดียเมเซนไตรกลีเซอไรด์ (MCT) : เป็นไตรกลีเซอไรด์สายปานกลาง มีโมเลกุลเล็กจึงดูดซับได้ง่าย ร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้เลย เกิดการเผาผลาญอย่างรวดเร็ว พร้อมปลดปล่อยพลังงานออกมาให้ร่างกายจึง เหมาะสำหรับผู้ที่มีภาวะการเจริญเติบโตของแบบคทีเรียในลำไส้มากเกินไป และผู้ที่ไม่สามารถย่อยไขมันชนิดสายยาวได้ มี 19% ของแหล่งไขมันทั้งหมด และ 84% ของไขมันอิ่มตัวที่มีในอาหารสลิเมเว มาจาก MCT จึงไม่ต้องกังวลในเรื่องของการสะสมของไขมันอิ่มตัว เพราะ MCT ถูกปล่อยออกมาเป็นพลังงานทั้งหมด

- น้ำมันคาโนล่า : มีโอเมก้า 9(กรดโอเลอิก) สูง เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว (MUFA) มีผลในการลดคอเลสเตอรอล และ LDL (ไขมันชนิดไม่ดี) มี 46% ของแหล่งไขมันทั้งหมด สลิเมเวจึงมีกรดไขมัน MUFA หรือกรดโอเลอิก 9% ของพลังงานทั้งหมดที่มาจากไขมัน

- น้ำมันดอกทานตะวัน : มีโอเมก้า 3 และโอเมก้า 6 สูง เป็นไขมันไม่อิ่มตัวชนิดหลายตำแหน่ง (PUFA) ช่วยลดคอเลสเตอรอลรวม และ LDL (ไขมันชนิดไม่ดี) มี 35% ของแหล่งไขมันทั้งหมด

- โอเมก้า 3 : เป็นกรดไขมันจำเป็นต้องได้รับจากอาหารเพราะร่างกายสร้างขึ้นเองไม่ได้ มี EPA ช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ก็จะลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจโดยตรง ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้นและลดการติดเชื้อมในร่างกายและมี DHA สำคัญต่อการทำงานและการพัฒนาการของสมองและจอตา

ในสารอาหารสลิเมเว มีอัตราส่วนของ โอเมก้า6(กรดไขมันไลโนลีนิก) ต่อ โอเมก้า3(กรดไขมันไลโนลิติก) เท่ากับ 6 ต่อ 1 ซึ่งเป็นอัตราส่วนที่เหมาะสมให้ร่างกายนำเข้าสู่กระบวนการ เผาผลาญได้อย่างมีประสิทธิภาพและมากขึ้น จึงสามารถนำไปใช้งานได้อย่างเต็มที่

ใน 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสลิเมเว จะมีไขมัน 6.06 กรัม คิดเป็น 25% ของพลังงานทั้งหมด

ตารางไขมันแต่ละชนิดในสลิมเวลอาหารทดแทนมื้ออาหารสูตรควบคุมและลดน้ำหนัก

| สลิมเวล เครื่องหมายการค้าโปรเวล | mg / 100 g | % พลังงานทั้งหมดจากไขมัน | แนะนำ* |
|--|------------|--------------------------|----------|
| กรดไขมันอิ่มตัว | 2,235.34 | 5.5339 (จาก MCT 84%) | <10% |
| กรดไขมันไม่อิ่มตัว | | | <20% |
| 1.กรดไขมันไม่อิ่มตัวหนึ่งตำแหน่ง (กรดโอเลอิก) MUFA | 3,820.20 | 9.4559 | <10% |
| 2.กรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง PUFA | | | <10% |
| 2.1 กรดไลโนลีนิก N6 | 3,077.65 | 7.6179 | 5-10% |
| 2.2 กรดอัลฟาไลโนลีนิก N3 | 466.21 | 1.1540 | 0.6-1.2% |
| 2.2.1 EPA | 50.01 | 0.1238 | |
| 2.2.2 DHA | 32.97 | 0.0091 | |

อ้างอิง : จากหนังสือโภชนาศาสตร์เบื้องต้น มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การรับประทานอาหารให้ครบทุกหมวดหมู่ เท่านั้น จึงจะทำให้ลดความอ้วนได้ง่าย โดยไม่ทรมาณ ไม่เครียดจากการอด และหิวอีกต่อไป

สลิมเวล อาหารทดแทนมื้ออาหาร **เครื่องหมายการค้าโปรเวล** มีสารอาหารครบถ้วน และยังมีค่าการกระจายตัวของพลังงานจากสารอาหารหลัก(แมคโครทริเยน) **โปรตีน 29% คาร์โบไฮเดรต 46% และไขมัน 25%** ตรงตามหลักวิชาการทางการแพทย์ และยังประกอบด้วย สารอาหารรอง (ไมโครทริเยน) ที่มีความสำคัญอีกหลายชนิดทั้งแร่ธาตุ14ชนิด วิตามิน15ชนิด และสารอาหารเสริมที่ดี (Dietary supplement) ซึ่งช่วยประสานการทำงานกับสารอาหารหลัก ดังนี้

วิตามิน

- **วิตามิน เอ (Vitamin A)** ช่วยบำรุงสายตาในการมองเห็นภาพเวลากลางคืนกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ช่อมแซม และรักษาเนื้อเยื่อต่าง ๆ ในร่างกาย

ใน 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสลิมเวล จะมีวิตามินเอ 631.80 ไมโครกรัม อาร์อี

- **วิตามิน ซี (Vitamin C)** มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระป้องกันการเสื่อมของเซลล์และการเกิดเซลล์มะเร็ง จำเป็นต่อการสร้างคอลลาเจน ช่วยเสริมประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันในการต้านเชื้อแบคทีเรียและไวรัส

ใน 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสลิมเวล จะมีวิตามินซี 63.10 มิลลิกรัม

- **วิตามิน ดี (Vitamin D)** ช่วยให้ร่างกายเพิ่มการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัสไปใช้เสริมสร้างกระดูกและฟัน

ใน 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสลิมเวล จะมีวิตามินดี 8.32 ไมโครกรัม

- **วิตามิน อี (Vitamin E)** มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระป้องกันการเสื่อมของเซลล์และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด และอาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งบางชนิดได้

ใน 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) ของสารอาหาร สลิเวล จะมีวิตามินอี 12.16 มิลลิกรัม แอลฟาที่อี

- **วิตามิน บี รวม (Vitamin B complex)** ได้แก่ วิตามิน บี1 บี2 บี3 บี5 บี6 และบี12 มีความสำคัญในกระบวนการเผาผลาญสารอาหารให้เป็นพลังงานเกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบประสาทและเอนไซม์ต่าง ๆ ในร่างกายบำรุงสมอง คลายเครียดช่วยให้อวัยวะรับสัมผัสทำงานดีขึ้น วิตามิน บี จะให้ผลดีเมื่อทำงานร่วมกันหลาย ๆ ชนิดดังนั้นการทำงานของวิตามิน บี รวม จะมีประสิทธิภาพดีกว่าการใช้เดี่ยว ๆ

ใน 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสลิเวล จะมีวิตามินบีรวม ไม่น้อยกว่า 30% ของปริมาณที่แนะนำตามที่คณะกรรมการอาหารและยากำหนด

- **วิตามิน เค (Vitamin K)** มีส่วนช่วยสร้างสารที่ทำให้เกิดการแข็งตัวของเลือด และช่วยลดการสลายแคลเซียม ทำให้กระดูกแข็งแรง

ใน 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) ของสารอาหาร สลิเวล จะมีวิตามินเค 18.95 ไมโครกรัม

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

ใน 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสลิเวล จะมีกรดโฟลิก 222.00 ไมโครกรัม

- **ไบโอติน (Biotin)** ช่วยเผาผลาญสารอาหารให้เป็นพลังงาน มีส่วนสำคัญในระบบการสร้างสายพันธุกรรมทำให้ร่างกายสามารถสร้างเซลล์ผิวหนัง ผมและเล็บใหม่ทดแทนเซลล์เก่าที่ตายไป ป้องกันผมร่วงก่อนวัยและอาการเล็บเปราะ

ใน 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสลิเวล จะมีไบโอติน 291.24 ไมโครกรัม

แร่ธาตุ

- **แคลเซียม (Calcium)** จำเป็นต่อการสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรงช่วยเพิ่มความหนาแน่นของมวลกระดูกป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับการทำงานของหัวใจ กล้ามเนื้อ และการส่งกระแสประสาท

ใน 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสลิเวล จะมีแคลเซียม 255.51

มิลลิกรัม

- **ฟอสฟอรัส (Phosphorus)** มีบทบาทร่วมกับแคลเซียมในการเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง

ใน 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสลิเวล จะมีฟอสฟอรัส 589.51 มิลลิกรัม



แร่ธาตุของสารอาหารสลิเวลได้มาจากแร่ธาตุธรรมชาติสกัดจากนม (Milk Mineral Complex) จึงได้อัตราส่วนแคลเซียม : ฟอสฟอรัส = 2 : 1 ซึ่งเป็นอัตราส่วนสมดุลเท่ากับแร่ธาตุในกระดูกของร่างกายจึงสามารถดูดซึมและนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง และมีประสิทธิภาพสูง

- **เหล็ก (Iron)** จำเป็นต่อการสร้างฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดงและช่วยขนส่งออกซิเจนไปสู่เซลล์ต่างๆ ทั่วร่างกาย

ใน 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสลิมเวล จะมีเหล็ก 5.06 มิลลิกรัม

- **แมกนีเซียม (Magnesium)** เกี่ยวข้องกับการทำงานของเอนไซม์ในการสร้างพลังงาน บำรุงกระดูกและฟัน ให้แข็งแรง ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาท

ใน 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสลิมเวล จะมีแมกนีเซียม 99.81 มิลลิกรัม

- **ไอโอดีน (Iodine)** เร่งเผาผลาญไขมันและน้ำตาลให้เป็นพลังงาน โดยผ่านการทำงานของไทรอยด์ฮอร์โมน

ใน 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสลิมเวล จะมีไอโอดีน 63.42 ไมโครกรัม

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

ใน 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสลิมเวล จะมีสังกะสี 3.55 มิลลิกรัม

- **ซีลีเนียม (Selenium)** ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการเกิดต่อมลูกหมากโตโดยทำงานร่วมกับวิตามินE และสังกะสี

ใน 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสลิมเวล จะมีซีลีเนียม 7.98 ไมโครกรัม

- **ทองแดง (Copper)** เกี่ยวข้องกับกระบวนการสร้างฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง กระบวนการสมานแผลการสร้างสีผมและผิวหนัง

ใน 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) ของสารละลายสลิมเวล จะมีทองแดง 0.52 มิลลิกรัม

- **แมงกานีส (Manganese)** เกี่ยวข้องกับการทำงานของเอนไซม์หลากหลายชนิด การสร้างฮอร์โมนเพศและการทำงานของระบบประสาท

ใน 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสลิมเวล จะมีแมงกานีส 0.49 มิลลิกรัม

- **โมลิบดีนัม (Molybdenum)** ข้องกับการทำงานของเอนไซม์ บำรุงสุขภาพของเพศชายป้องกัน การเป็นหมัน

ใน 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสลิมเวล จะมีโมลิบดีนัม 11.20 ไมโครกรัม

- **คลอไรด์ (Chloride)** รักษาสมดุลของของเหลวในร่างกาย ช่วยกระบวนการย่อยอาหาร

ใน 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสลิมเวล จะมีคลอไรด์ 315.60 มิลลิกรัม

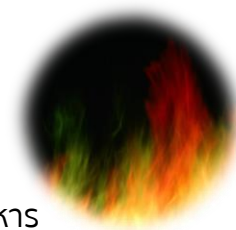
- **โพแทสเซียม (Potassium)** รักษาสมดุลเกลือแร่และความเป็นกรดต่างในร่างกายช่วยการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อหัวใจ

ใน 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสลิมเวล จะมีโพแทสเซียม 607.45 มิลลิกรัม

- **โซเดียม (Sodium)** ทำงานร่วมกับโพแทสเซียมในการรักษาสมดุลของกรดต่าง อิเล็กโทรไลต์ในร่างกาย

ใน 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสลิมเวล จะมีโซเดียม 533.74 มิลลิกรัม

สารอาหารเสริมเร่งการเผาผลาญพลังงานใน สลิเมเว



- **แอล-ฟีนิลอะลานีน** เป็นกรดอะมิโนที่เร่งการปลดปล่อยฮอร์โมน ที่ควบคุมความอยากอาหาร
ใน 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสลิเมเว จะมีแอล-ฟีนิลอะลานีน 0.73 กรัม
- **โคลีนและอินโนซิทอล** ออกฤทธิ์เป็นสารไลโปโทรปิก (Lipotropic) ป้องกันการสะสมของไขมันและช่วยนำไขมัน และคอเลสเตอรอลไปใช้ ช่วยในการลดน้ำหนักโดยการสลายและป้องกันการก่อตัวของไขมัน
ใน 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสลิเมเว จะมีโคลีน 16.87 มิลลิกรัม และ อินโนซิทอล 130.78 มิลลิกรัม
- **แอลคาร์นิทีน (L-Carnitine) และไฮโดรไลเซทพิชคอลลาเจน** เป็นกลุ่มที่ช่วยเร่งและกระตุ้นการเผาผลาญพลังงาน มี 0.66% และ 5% ตามลำดับ ในสูตรส่วนประกอบของสลิเมเว
- **โครเมียม (Chromium)** เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของฮอร์โมนอินซูลินช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้หิวช้า
ใน 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) ของสารอาหารสลิเมเว จะมีโครเมียม 41.95 ไมโครกรัม

สลิเมเว

การรับประทานอาหารให้ครบทุกหมวดหมู่ (Balanced Food) เท่านั้น
 จึงจะทำให้ลดความอ้วนได้ง่าย และมีประสิทธิภาพ ไม่ต้องทรมาน
 ไม่ต้องเครียดจากการอดและหิวอีกต่อไป

ตารางแสดงสารอาหารใน สลิเมเว

| สารอาหาร | ต่อผง 100 กรัม | ต่อ 250 มิลลิลิตรของปริมาณ อาหารที่ผสมน้ำแล้ว (1 แก้ว/1 ซอง) 60 กรัม/เมื่อ | ต่อ 500 มิลลิลิตร ของ ปริมาณอาหารที่ผสมน้ำแล้ว (2 แก้ว/ 2 ซอง) | ต่อ 1000 กิโลแคลอรีของ ปริมาณอาหารที่ผสมน้ำแล้ว (275.23 กรัม) | %ของสารอาหาร เปรียบเทียบกับประกาศ |
|------------------------------|-------------------|--|---|---|--------------------------------------|
| พลังงาน,กิโลแคลอรี | 363.34 | 218.00 | 436.01 | 1000.00 | - |
| โปรตีน,กรัม | 26.53 | 15.92 | 31.84 | 73.02 | 29 |
| คาร์โบไฮเดรต,กรัม | 41.58 | 24.95 | 49.90 | 114.44 | 46 |
| น้ำตาลทั้งหมด,กรัม | 1.12 | 0.67 | 1.34 | 3.08 | 1 |
| ไขมัน,กรัม | 10.10 | 6.06 | 12.12 | 27.80 | 25 |
| กรดไขมันอิ่มตัว,มิลลิกรัม | 2235.34 | 1341.20 | 2682.41 | 6152.33 | - |
| กรดไขมันไม่อิ่มตัว,มิลลิกรัม | 3820.20 | 2292.12 | 4584.24 | 10514.34 | - |
| กรดไขมันไลโนลิอิก,มิลลิกรัม | 3077.65 | 1846.59 | 3693.18 | 8470.62 | 8 |
| กรดไขมันไลโนลิอิก,มิลลิกรัม | 466.21 | 279.73 | 559.45 | 1283.10 | - |
| EPA,มิลลิกรัม | 50.01 | 30.01 | 60.01 | 137.64 | - |
| D.H.A.,มิลลิกรัม | 32.97 | 19.78 | 39.56 | 90.74 | - |
| ใยอาหาร,กรัม | 2.86 | 1.72 | 3.43 | 7.87 | - |
| อินูลิน, โอลิโกฟรุคโตส,กรัม | 14.00 | 8.40 | 16.80 | 38.53 | - |

| | | | | | | |
|---------|---------------------------------|---------|--------|---------|---------|------|
| วิตามิน | วิตามิน เอ,ไมโครกรัม อาร์อี | 1053.00 | 631.80 | 1263.60 | 2898.17 | 193 |
| | วิตามิน ดี,ไมโครกรัม | 13.86 | 8.32 | 16.63 | 38.15 | - |
| | วิตามิน อี,มิลลิกรัม แอลฟา ทีอี | 20.26 | 12.16 | 24.31 | 55.76 | 279 |
| | วิตามิน ซี,มิลลิกรัม | 105.16 | 63.10 | 126.19 | 289.43 | 482 |
| | วิตามิน เค,ไมโครกรัม | 31.58 | 18.95 | 37.90 | 86.91 | - |
| | วิตามิน บี1,มิลลิกรัม | 1.41 | 0.85 | 1.69 | 3.88 | 259 |
| | วิตามิน บี2,มิลลิกรัม | 2.14 | 1.28 | 2.57 | 5.89 | 346 |
| | วิตามิน บี6,มิลลิกรัม | 1.12 | 0.67 | 1.34 | 3.08 | 154 |
| | วิตามิน บี12,ไมโครกรัม | 4.76 | 2.86 | 5.71 | 13.10 | 218 |
| | แพนโทธินิก,มิลลิกรัม | 110.39 | 66.23 | 132.47 | 303.83 | 3038 |
| | ไนอาซิน (บี3),มิลลิกรัม | 40.87 | 24.52 | 49.04 | 112.49 | 562 |
| | ฟอลิกแอซิด,ไมโครกรัม | 370.00 | 222.00 | 444.00 | 1018.35 | 255 |
| | ไบโอติน,ไมโครกรัม | 485.40 | 291.24 | 582.48 | 1335.92 | - |
| | โคลีน,มิลลิกรัม | 28.11 | 16.87 | 33.73 | 77.37 | - |
| | อินซิทอล,มิลลิกรัม | 217.96 | 130.78 | 261.55 | 599.89 | - |

| | | | | | | |
|---------|----------------------|---------|--------|---------|---------|-----|
| แร่ธาตุ | แคลเซียม,มิลลิกรัม | 425.85 | 255.51 | 511.02 | 1172.07 | 117 |
| | ฟอสฟอรัส,มิลลิกรัม | 982.52 | 589.51 | 1179.02 | 2704.19 | 270 |
| | แมกนีเซียม,มิลลิกรัม | 166.35 | 99.81 | 199.62 | 457.85 | 114 |
| | โซเดียม,มิลลิกรัม | 889.57 | 533.74 | 1067.48 | 2448.36 | 245 |
| | โปแตสเซียม,มิลลิกรัม | 1012.41 | 607.45 | 1214.89 | 2786.46 | 232 |
| | คอลไรค์,มิลลิกรัม | 526.00 | 315.60 | 631.20 | 1447.71 | - |
| | เหล็ก,มิลลิกรัม | 8.44 | 5.06 | 10.13 | 23.23 | 129 |
| | สังกะสี,มิลลิกรัม | 5.92 | 3.55 | 7.10 | 16.29 | 109 |
| | ทองแดง,มิลลิกรัม | 0.87 | 0.52 | 1.04 | 2.39 | 120 |
| | แมงกานีส,มิลลิกรัม | 0.82 | 0.49 | 0.98 | 2.26 | 113 |
| | ไอโอดีน,ไมโครกรัม | 105.70 | 63.42 | 126.84 | 290.92 | 194 |
| | โครเมียม,ไมโครกรัม | 69.92 | 41.95 | 83.90 | 192.44 | - |
| | ซิลิเนียม,ไมโครกรัม | 13.30 | 7.98 | 15.96 | 36.60 | - |
| | โมลิบดีนัม,ไมโครกรัม | 18.67 | 11.20 | 22.40 | 51.39 | - |

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต :โปรตีน :ไขมัน = 46: 28 : 26

* ร้อยละของสารอาหารสลิเวลเปรียบเทียบกับปริมาณที่แนะนำต่อ 1000 กิโลแคลอรี ตามข้อกำหนดของคณะกรรมการอาหารและยา ประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 121 (พ.ศ. 2532) ข้อ 2 (1) เรื่องอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการลดและควบคุมน้ำหนัก ใช้รับประทานทดแทนอาหารที่ใช้รับประทานตามปกติใน 1 มื้อ หรือทดแทนอาหารทั้งวัน

** ข้อกำหนดของปริมาณที่แนะนำต่อ 1000กิโลแคลอรี ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 121 (พ.ศ.2532) ข้อ 2 (1)

*** ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 121 ข้อ 2 (1) ไม่ได้กำหนด

วิธีรับประทานสลิมเวลอาหารทดแทนมื้ออาหาร สูตรควบคุมน้ำหนัก แบบซองขนาด 60 กรัม

วิธีรับประทานสลิมเวล

| ตารางการผสมอาหาร * | | | |
|---|--|--|--|
| ปริมาณสลิมเวล (ซอง : กรัม) Number of Pouches or total grams | ปริมาณน้ำร้อนสำหรับชง*** (มิลลิลิตร) Volume of water (70 °C) | ปริมาณสลิมเวลพร้อมดื่ม (มิลลิลิตร) Total Volume (ml) | ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี) Total energy (Kcal) |
| 1 : 60 | 210 | 250 | 218 |
| 1.5 : 90 | 315 | 375 | 327 |
| 2 : 120 | 420 | 500 | 436 |

1 ซอง = 60 กรัม ผสมน้ำร้อน 210 มิลลิลิตร ให้พลังงาน 218 กิโลแคลอรี ***สามารถปรับปริมาณน้ำร้อนได้ตามรสชาติที่ชอบ

สามารถผสมเป็นเครื่องดื่มร้อนหรือเย็นได้ตามความต้องการและปรับปริมาณน้ำร้อน * ได้ตามรสชาติที่ชอบ

การเตรียมและการเก็บรักษา

- ล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียมอาหาร
- เตรียมภาชนะที่สะอาดสำหรับผสมสลิมเวล (ควรเป็นภาชนะที่มีฝาปิด)
- เตรียมสลิมเวล ปริมาณพลังงานตามต้องการ (ดูจากตาราง*) ใส่ภาชนะที่เตรียมไว้
- สามารถผสมเป็นเครื่องดื่มร้อนหรือเย็นได้ตามต้องการ
 - วิธีชงเครื่องดื่มร้อน เติมน้ำร้อน (ประมาณ 70 องศาเซลเซียส) ปริมาณ 210 มิลลิลิตร ลงในสลิมเวลที่เตรียมไว้ (ต่อ 1 ซอง หรือ 60 กรัม*) คนหรือเขย่าจนละลายเข้ากันดี (ประมาณ 2-3 นาที) จะได้สารอาหารสลิมเวล 250 มิลลิลิตร ควรปิดฝาภาชนะตลอดเวลา เพื่อรักษาอุณหภูมิ รสชาติ และสารอาหาร



- วิธีชงเครื่องดื่มเย็นและปั่น เติมน้ำร้อน (ประมาณ 70 องศาเซลเซียส) ประมาณ 1/2 แก้ว (100 มล.)** ลงในสลิมเวล (1 ซอง)* คนหรือเขย่าให้เข้ากันดี (ประมาณ 2-3 นาที) เติมน้ำแข็งหรือน้ำเย็นจัด เพื่อเพิ่มความสดชื่นและรสชาติตามความชอบ

ถ้าจะดื่มเป็นเครื่องดื่มปั่นให้ทส่วนผสมสลิมเวล และน้ำแข็งที่เตรียมไว้ ลงในเครื่องปั่น บั่นพอน้ำแข็งก่อนกลายเป็นเกล็ดน้ำแข็ง จะได้เครื่องดื่มรสชาติดีตามที่คุณชอบ

** สำหรับเครื่องดื่มเย็นและปั่นควรลดปริมาณน้ำร้อน*** ลง 1/2 จากตารางการผสมอาหาร จะทำให้ได้รสชาติที่เข้มข้นขึ้น

ในกรณีที่ต้องการปรับเพิ่มปริมาณพลังงาน เช่น การรับประทานอาหารเช้าก่อนมื้ออาหาร หรือต้องการพลังงานมากกว่า 218 กิโลแคลอรี ต่อมื้ออาหาร สามารถกำหนดได้ต่อ 1 ซอง ของปริมาณพลังงานผสมน้ำร้อน 210 มิลลิลิตร ให้พลังงาน 218 กิโลแคลอรี ดังนั้น สามารถเพิ่มปริมาณสลิมเวลได้มากกว่า 1 ซอง และผสมน้ำร้อนตามอัตราส่วนในตารางการผสมอาหาร*

- อาหารที่ผสมแล้วควรรับประทานทันที
- หากไม่รับประทานทันที ควรใส่ภาชนะที่สะอาดแล้วปิดฝาเก็บไว้ในตู้เย็น (อุณหภูมิ 4 องศาเซลเซียส) นำมาอุ่นก่อนรับประทาน และไม่ควรเก็บไว้เกิน 24 ชั่วโมง
- รับประทานทดแทนมื้ออาหารวันละ 1 มื้อ เพื่อควบคุมน้ำหนัก รับประทานทดแทนมื้ออาหารวันละ 2 มื้อ เพื่อลดน้ำหนัก

**วิธีรับประทานสลิเมเวลดอาหารทดแทนมื้ออาหาร สูตรควบคุมและลดน้ำหนัก
แบบกระป๋องขนาด 480 กรัม และแบบถุง 2,500กรัม**

**สามารถผสมเป็นเครื่องดื่มร้อนหรือเย็นได้ตามความต้องการและปรับปริมาณน้ำร้อน * ได้ตามรสชาติที่ชอบ
การเตรียมและการเก็บรักษา**

- ล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียมอาหาร
- เตรียมภาชนะที่สะอาดสำหรับเติมสลิเมเว (ควรเป็นภาชนะที่มีฝาปิด)
- เตรียมสลิเมเวปริมาณพลังงานตามต้องการ (ดูจากตาราง*) ใส่ภาชนะที่เตรียมไว้
- สามารถผสมเป็นเครื่องดื่มร้อนหรือเย็นได้ตามต้องการ

4.1 วิธีชงเครื่องดื่มร้อน เติมน้ำร้อน (ประมาณ 70 องศาเซลเซียส) ปริมาณ 210 มิลลิลิตร ลงในสลิเมเว
ที่เตรียมไว้ (3 ช้อนตวง = 60 กรัม^{***}) คนหรือเขย่าจนละลายเข้ากันดี (ประมาณ 2-3 นาที) จะได้สารอาหารสลิ
เมเว 250 มิลลิลิตร ควรปิดฝาภาชนะตลอดเวลา เพื่อรักษาอุณหภูมิ รสชาติ และสารอาหาร

| | | | | |
|---------------|---|------------------------|-----------------------------|---|
| | | | | |
| ดูตารางการผสม | ตักสลิเมเว 3 ช้อน* ลงในภาชนะที่ เตรียมไว้ | เติมน้ำร้อน 210 มล. | คนหรือเขย่าให้ เข้ากันดี | จะได้สลิเมเวพร้อมดื่ม (250 มล.) ให้พลังงาน 218 กิโลแคลอรี |

ตารางการผสมสลิเมเว แบบกระป๋อง480 กรัมและถุง 2500 กรัม

| ปริมาณสลิเมเว (ช้อนตวง : กรัม) | ปริมาณน้ำร้อนสำหรับชง* (มิลลิลิตร) | ปริมาณสลิเมเว (มิลลิลิตร) | ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี) |
|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Number of Scoops or total grams | Volume of water (70°C) | Total volume (ml) | Total energy (kcal) |
| 3 : 60 ^{***} | 210 | 250 | 218 |
| 4 : 80 | 280 | 330 | 291 |
| 5 : 100 | 350 | 420 | 363 |
| 6 : 120 | 420 | 500 | 436 |

1 ช้อนตวง มีผงสลิเมเว 20 กรัม ผสมน้ำร้อน 70 มิลลิลิตร ให้พลังงาน 72.67 กิโลแคลอรี

4.2 วิธีชงเครื่องดื่มเย็นและปั่น เติมน้ำร้อน (~ 70 องศาเซลเซียส) ประมาณ ½ แก้ว (100 มล.)** ลงใน **สลิมเวล (3 ซ้อนตวง = 60 กรัม*)** คนหรือขยำให้เข้ากันดี (ประมาณ 2-3 นาที) เติมน้ำแข็งหรือน้ำเย็นจัดเพื่อเพิ่มความสดชื่นและรสชาติตามความชอบ ถ้าจะดื่มเป็นเครื่องดื่มปั่นให้ทส่วนผสมสลิมเวล และน้ำแข็งที่เตรียมไว้ ลงในเครื่องปั่น ปั่นพอให้น้ำแข็งก้อนกลายเป็นเกล็ดน้ำแข็ง จะได้เครื่องดื่มปั่นรสชาติตามที่คุณชอบ

**** สำหรับเครื่องดื่มเย็นและปั่นควรลดปริมาณน้ำร้อน* ลง ½ จากตารางการผสมอาหาร จะทำให้ได้รสชาติที่เข้มข้นขึ้น**

ในกรณีที่ต้องการปรับเพิ่มปริมาณพลังงาน เช่น การรับประทานอาหารระหว่างมื้อ ก่อนมื้ออาหาร หรือต้องการพลังงานมากกว่า 218 กิโลแคลอรี ต่อมื้ออาหาร สามารถกำหนดได้โดย 1 ซ้อนตวง ของปริมาณผงสลิมเวล ผสมน้ำร้อน 70 มิลลิลิตร ให้พลังงาน 72.67 กิโลแคลอรี ดังนั้น สามารถเพิ่มจำนวนซ้อนตวงตามปริมาณที่ต้องการและผสมน้ำร้อนตามอัตราส่วนในตารางการผสมอาหาร*

5.อาหารที่ผสมแล้วควรรับประทานทันที

6. หากไม่รับประทานทันที ควรใส่ภาชนะที่สะอาดแล้วปิดฝาเก็บไว้ในตู้เย็น (อุณหภูมิ ≈ 4°C) นำมาอุ่นก่อนรับประทาน และไม่ควรเก็บไว้เกิน 24 ชั่วโมง

7. รับประทานทดแทนมื้ออาหารวันละ 1 มื้อ เพื่อควบคุมน้ำหนัก รับประทานทดแทนมื้ออาหารวันละ 2 มื้อ เพื่อลดน้ำหนัก



เปรียบเทียบการรับประทานอาหารปกติกับอาหารสำเร็จรูป สลิมเวล

| อาหารปกติ / 1 มื้อ | สลิมเวล 1 แก้ว / 1 มื้อ |
|--|---|
| ใช้พลังงาน 500 - 800 กิโลแคลอรี | ใช้พลังงาน 218 กิโลแคลอรี |
|  |  <div data-bbox="1085 470 1428 817" style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p>ประกอบด้วย : โปรตีนสูง 26% ใยอาหารสูง 19% แคลเซียมจากธรรมชาติสูง, คาร์โบไฮเดรตต่ำ (ไม่เติมน้ำตาล) ไขมันต่ำ เกลือแร่ วิตามิน และ สารเสริมอาหาร 7%</p> </div> |
| ทดแทนด้วย | |
| <p>รสชาติอร่อย แต่ได้รับพลังงานเกิน ส่งผลให้อ้วนง่าย</p> <p>อาจได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนโปรตีนน้อย คาร์โบไฮเดรต และไขมันสูง ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ขึ้นอยู่กับชนิดของอาหารที่รับประทาน คุณภาพของวัตถุดิบที่ใช้ ขบวนการปรุงอาหาร สภาวะของร่างกาย สิ่งแวดล้อม และความรู้ความเข้าใจในการเลือกรับประทานอาหาร</p> | <p>ขง่าย รสชาติอร่อย กำหนดพลังงานได้ชัดเจน</p> <p>ให้สารอาหารครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายและมีกรดอะมิโนครบถ้วน 20 ชนิด โดยให้พลังงานต่ำเพียง 218 กิโลแคลอรี / 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) / มื้อ</p> <p>สูตรเฉพาะสำหรับ ผู้ที่ต้องการลดและควบคุมน้ำหนักโดยไม่ต้องอดอาหาร</p> <p>+ ไอเมก้า 3 + ไอเมก้า 6 + ไอเมก้า 9 + อินูลิน + เส้นใยจากถั่วเหลือง + คอลลาเจนไฮโดรไลเซตจากปลาทะเล + แอลฟีนิลอะลานีน + อาร์จีนิน + แอล คาร์นิทีน + ทอรีน + แร่ธาตุนมซึ่งมีแคลเซียมสูงถึง 255.51 มิลลิกรัม / 1 แก้ว</p> <p>ไม่เติมน้ำตาล ไม่มีแลคโตส และไม่มิกูเกินกั</p> |
| <p>อร่อย ถูกปาก ถูกใจ แต่อาจอ้วนง่าย ไม่ดีต่อสุขภาพ</p> | <p>Slimwell สะดวก อิ่มท้อง ปลอดภัย ไขมันดี คุมน้ำหนักได้</p> |

สลิมเวล เครื่องหมายการค้าโปรเวล อาหารทดแทนมื้ออาหาร **สูตรอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมและลดน้ำหนัก** ช่วยให้เราสามารถลดน้ำหนักได้โดยสอดคล้องกับหลักวิชาการทางการแพทย์และโภชนาการ มีตารางแสดงปริมาณสารอาหารและพลังงานอย่างชัดเจน ทำให้คุณสามารถควบคุมปริมาณพลังงานที่รับประทานในแต่ละวันให้ได้ประมาณ 800-1200 กิโลแคลอรีได้แน่นอน **สลิมเวล** ให้สารอาหารที่ครบถ้วนและมีใยอาหารสูงทำให้เราไม่รู้สึกหิว ซึ่งจะช่วยให้การควบคุมปริมาณพลังงานจากอาหารเป็นเรื่องง่ายขึ้น และการที่ **สลิมเวล** มีโปรตีนสูง ไขมันต่ำ ไม่มีน้ำตาลในสูตรส่วนประกอบ รวมถึงเสริมสารอาหารช่วยเร่งการเผาผลาญพลังงาน จึงทำให้น้ำหนักลดลงได้เร็วขึ้น

ด้วยหลักการดังกล่าว เราจะสามารถลดน้ำหนักลงได้เรื่อย ๆ โดยที่ไม่ส่งผลให้การ เพาผลาญพลังงานของร่างกายเราลดลง และอาจช่วยปรับปรุงระดับการเผาผลาญที่เสียไปให้ดีขึ้น ซึ่งทำให้ไม่มีการกลับมาอ้วนได้อีกหรืออาการโยโย่นั้นเอง อีกทั้งรูปร่างยังได้สัดส่วน เนื่องจากสลิมเวลมีโปรตีนคุณภาพดีสูง ส่งผลให้กล้ามเนื้อแข็งแรงไม่หย่อนยาน (ซึ่งต่างจากการลดความอ้วนด้วยการอดอาหาร) หุ่นฟิตและเฟิร์มอย่างเห็นได้ชัด ที่สำคัญอาการต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาสำหรับคนอ้วน เช่น เหนื่อยง่าย นอนไม่หลับ กรน หายใจขณะนอนหลับ ปวดหลัง ปวดเข่า ข้อเข่าข้อเท้าเสื่อมเร็ว หมอนรองกระดูกสันหลังทับเส้น กลืนตัวแรง อาการเหล่านี้ก็จะค่อย ๆ ดีขึ้นตามลำดับ ทำให้เรากลับมามีสุขภาพที่ดีเหมือนเดิมหรือดีขึ้นกว่าเดิม



หุ่นสวย ได้สุขภาพ ด้วยสลิมเวล

Slim Well
 Weight Control Food

เพื่อให้คุณสามารถควบคุมหรือลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพควรทำการจดบันทึกปริมาณอาหารและพลังงานที่รับประทานรวมทั้งน้ำหนักตัวที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละวันจะทำให้ทราบว่าการรับประทานอาหารของคุณเป็นอย่างไรเพื่อเป็นการประเมินตนเองเบื้องต้น โดยสามารถตรวจเช็คค่าพลังงานของอาหารแต่ละชนิดได้ที่ คู่มือ “หุ่นสวย ได้สุขภาพ ด้วยสลิมเวล”

PROWELL Nutritions Center

More detail, please contact

Prowell Nutrition Center : 085-0597478

Email : benswell@hotmail.com

 : facebook.com/prowellfoodinnovation

 Line ID : cv19594

 WeChat ID : cv19594

website: www.prowellnutritions.com



ผ่านการตรวจ
GMP กฎหมาย
 Certified



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

PROWELL
 PRODUCTS FOR WELL LIVING



Scan to Prowell Nutritions web