



KASEMRAD

VITAMINS  
MINERAL WATER



## ประโยชน์ของวิตามินบี

### วิตามิน บี1

เสริมสร้างกล้ามเนื้อ เส้นประสาท และหัวใจที่แข็งแรง ช่วยส่งเสริมการสร้างเซลล์ใหม่

### วิตามิน บี3

ทำหน้าที่สำคัญการควบคุมระบบประสาทและระบบขับถ่าย นอกจากนี้ยังช่วยเปลี่ยนแปลงอาหารให้เป็นพลังงาน

### วิตามิน บี5

ทำหน้าที่ในการย่อยสลายไขมันและคาร์โบไฮเดรต เปลี่ยนให้เป็นพลังงาน ทั้งยังจำเป็นต่อการผลิตฮอร์โมน

คุณจำเป็นต้องใช้วิตามิน บี5 และ บี12 ในการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่เหมาะสม

### วิตามิน บี6

ดีต่อระบบภูมิคุ้มกัน และจำเป็นต่อกระบวนการผลิตฮอร์โมนและย่อยสลายโปรตีน

### วิตามิน บี7

เป็นอีกปัจจัยสำคัญในการผลิตฮอร์โมน

### วิตามิน บี9

ช่วยให้เซลล์สร้างและบำรุงดีเอ็นเอ และยังช่วยเสริมสร้างการผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดง

### วิตามิน บี6 บี9 และ บี12

ช่วยส่งเสริมการควบคุมระดับของกรดอะมิโนโฮโมซิสเทอีน (amino acid homocysteine) ซึ่งหากระดับนี้สูงเกินไป

คุณอาจเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจได้

Vitamin B





KASEMRAD

VITAMINS  
MINERAL WATER



## ประโยชน์ของวิตามินซี

ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่ และลดการเกิดริ้วรอยแห่งวัย  
การรับประทานเป็นประจำจะช่วยให้ผิวใส เนียน นุ่มลื่นอย่างเป็นธรรมชาติ  
ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายแข็งแรงและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น  
ช่วยในการรักษาและป้องกันโรคหวัด  
ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน  
ประโยชน์วิตามินซี ช่วยลดความเสี่ยงและป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้หลายชนิด  
ช่วยต่อต้านการสร้างสารไนโตรซามีน (สารก่อมะเร็ง)  
ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด  
ประโยชน์ของวิตามินซี ช่วยลดความดันเลือด  
ช่วยลดการเกิดเส้นเลือดอุดตันในหลอดเลือดดำ  
ช่วยต่อชีวิตให้เซลล์โดยช่วยให้โปรตีนในเซลล์เกาะเกี่ยวกันได้ดีขึ้น  
ช่วยเพิ่มการดูดซึมของธาตุเหล็ก  
เป็นยาระบายตามธรรมชาติ  
เพิ่มประสิทธิภาพของยาที่ใช้ในการรักษาโรคติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ  
ช่วยลดอาการที่เป็นผลมาจากสารที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้  
ช่วยป้องกันการติดเชื้อไวรัสและแบคทีเรียหลายชนิด  
ช่วยเร่งให้แผลหลังผ่าตัดหายเร็วยิ่งขึ้น  
ช่วยในการรักษาแผลสด แผลไหม้ให้หายเร็วยิ่งขึ้น

Vitamin C





KASEMRAD

VITAMINS  
MINERAL WATER



## ประโยชน์ของวิตามินดี

นอกจากวิตามินดีจะมีหน้าที่หลักในการช่วยดูดซึมแคลเซียม ช่วยให้กระดูกแข็งแรงและป้องกันโรคกระดูกบาง (Osteopenia) และกระดูกพรุน (Osteoporosis) วิตามินดียังมีคุณสมบัติพิเศษอีกมากมายที่หลายคนอาจไม่เคยรู้ นั่นคือ วิตามินดีมีโครงสร้างคล้ายฮอร์โมนเพศ จึงมีบทบาทสำคัญในการควบคุมกระบวนการสำคัญต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ช่วยลดฮอร์โมนพาราไทรอยด์ (Parathyroid Hormone) ป้องกันการสูญเสียแคลเซียมจากกระดูก เพิ่มการหลั่งฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) ช่วยปรับสมดุลน้ำตาลในเลือดและป้องกันโรคเบาหวาน จากการวิจัยวิตามินดีมีส่วนช่วยให้เพิ่มศักยภาพดังต่อไปนี้ นำออกซิเจนจากเลือดส่งไปเลี้ยงกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ ได้ดีขึ้น หนองออกกำลังกายลดอาการเมื่อยล้าและอักเสบของกล้ามเนื้อเพิ่มความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ สามารถรับแรงกระแทกได้ดีขึ้น

Vitamin D





KASEMRAD

VITAMINS  
MINERAL WATER



## ประโยชน์ของสังกะสี

- เร่งให้แผลทั้งภายใน และภายนอกร่างกายให้หายเร็วขึ้น
- กำจัดจุดขาวบนเล็บ
- ช่วยการรับรู้รสอาหาร
- ช่วยรักษาภาวะมีบุตรยาก
- ช่วยป้องกันปัญหาต่อมลูกหมาก
- เสริมสร้างการเจริญเติบโต และความตื่นตัวทางจิต และสมอง
- ช่วยลดการสะสมของคอเลสเตอรอล
- ช่วยในการรักษาโรคทางจิตใจ
- ช่วยลดระยะเวลาเจ็บป่วยและความรุนแรงของโรคหวัด

Zinc





KASEMRAD

VITAMINS  
MINERAL WATER



## ประโยชน์ของแมงกานีส

แมงกานีสสามารถช่วยในการป้องกันโรคกระดูกพรุน

ช่วยลดอาการอ่อนล้าของร่างกาย

ช่วยในกระบวนการตอบสนองของกล้ามเนื้อตามร่างกาย

ช่วยเรื่องการทำงานของระบบประสาท ทำให้มีความจำดีขึ้น

ช่วยลดอาการหงุดหงิดง่าย

ช่วยในการผลิตน้ำนมสำหรับหญิงตั้งครรภ์

ช่วยบรรเทาอาการของโรคลมบ้าหมู

ช่วยสังเคราะห์กรดไขมันและคอเลสเตอรอล

ช่วยในการสร้างและรักษาเม็ดเลือดแดง

ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย ช่วยจับฮอร์โมนเพศในวัยเจริญพันธุ์

ช่วยลดการเกิดไขมันสะสมตามร่างกาย โดยการเผาผลาญโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน

Manganese





KASEMRAD

VITAMINS  
MINERAL WATER



## พรีไบโอติกส์คืออะไร ?

พรีไบโอติกส์ (Prebiotics) คืออาหารชนิดหนึ่ง เป็นสิ่งไม่มีชีวิต ซึ่งร่างกายไม่สามารถย่อยและดูดซึมได้ที่ลำไส้เล็ก อาหารเหล่านี้จึงสามารถเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ได้ในรูปไม่เปลี่ยนแปลง และจะถูกย่อยสลายโดยแบคทีเรียพรีไบโอติกส์ ทำให้กระตุ้นการเจริญเติบโตและการทำงานของแบคทีเรีย พบได้ในหัวหอม กระเทียม ถั่วเหลือง ถั่วแดง ไฟเบอร์ในผัก และผลไม้ต่าง ๆ เป็นต้นกล่าวง่ายๆ ก็คือ พรีไบโอติกส์เป็นอาหารของพรีไบโอติกส์นั่นเอง ดังนั้นหากรับประทานอาหารพวกพรีไบโอติกส์ก็จะช่วยส่งเสริมฤทธิ์พรีไบโอติกส์ได้ดียิ่งขึ้น

## บทบาทของพรีไบโอติกส์ในร่างกายมีอะไรบ้าง?

พรีไบโอติกส์มีบทบาทมากมายที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่างๆ ในร่างกาย ดังนี้

- ป้องกันไม่ให้เชื้อก่อโรคจับที่ผิวเยื่อบุลำไส้ โดยการสร้างเกราะป้องกันบริเวณเยื่อบุลำไส้
- ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรคในร่างกาย
- กระตุ้นระบบการย่อยอาหารโดยการสร้างเอนไซม์หลากหลายชนิด
- ช่วยรักษาสมดุลจุลินทรีย์ในร่างกายที่เสียไป
- เหนี่ยวนำการกระตุ้นการตอบสนองต่อภูมิคุ้มกัน ทำให้มีการสร้างสารป้องกันและกระตุ้นภูมิคุ้มกันให้เข้าสู่ภาวะสมดุลได้

Prebiotics