

ผลการตรวจภูมิแพ้แฝง

ตัวอย่าง



สารบัญ

การแปลผลการตรวจของคุณ	4
การแพทย์ทางเลือก (Complementary Alternative Medicine)	6
การวิเคราะห์ ภูมิแพ้อาหารแฝง	8
การวิเคราะห์ ภูมิแพ้อาหารแฝง ต่ออาหารมังสวิรัต	16
การวิเคราะห์ ภูมิแพ้แฝง ต่อสิ่งแวดล้อม	22
การวิเคราะห์ ภูมิแพ้แฝงต่อโลหะ	27
การวิเคราะห์แร่ธาตุและสารอาหารอื่นๆ	32
การวิเคราะห์ วิตามิน A - K	36
การวิเคราะห์ วัตถุเจือปนอาหาร	39
การวิเคราะห์ สุขภาพของลำไส้	45
การย่อยอาหาร	49
ขั้นตอนต่อไปของคุณ	52
การควบคุมอาหาร โดยเสี่ยงสิ่งที่สงสัย	54
ตัวอธิบายสารเติมแต่ง	58
แหล่งที่มาของโลหะหนัก	61

การวิเคราะห์ ภูมิแพ้อาหารแฝง

03.



บทบาทของประเภทอาหาร

นอกจากให้พลังงานแก่ร่างกายแล้วอาหารยังมีสารอาหารในรูปของวิตามินและแร่ธาตุอีกด้วย วิตามินและแร่ธาตุนั้นจำเป็นต่อร่างกายในการทำงานหลายร้อยอย่าง ซึ่งมีความสำคัญต่อการใช้ชีวิต, สุขภาพ, และความเป็นอยู่ที่ดีในแต่ละวัน วิตามินและแร่ธาตุบางชนิดช่วยในการผลิตพลังงาน, การผลิตฮอร์โมน, การรักษาบาดแผล, การทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน, การแข็งตัวของเลือด และพัฒนาการของทารกในครรภ์

แผนภาพด้านล่างแสดงภาพรวมของแหล่งที่อุดมไปด้วยสารอาหารแต่ละชนิดและหน้าที่บางอย่างที่สารอาหารนั้นดำเนินการ ภายในร่างกาย คุณสามารถอ้างอิงแผนภาพนี้เพื่อให้แน่ใจว่าในการเปลี่ยนรายการอาหารของคุณ คุณได้ทดแทนสารอาหารที่เกี่ยวข้อง ผ่านแหล่งอาหารอื่นๆ

วิตามิน และ แร่ธาตุ

A (Retinol)

เนื้อไก่	แครอท
พริก	เบียร์

B1 (Thiamine)

ถั่ว	อาหารทะเล
โยเกิร์ต	สัตว์ปีก

B2 (Riboflavin)

กล้วย	อวคาโด
นมไม่ฟอรั้ง	ปลา และ เนื้อสัตว์

B5 (Pantoic acid)

เนื้อไก่	อวคาโด
เห็ด	ธัญพืช

B6 (Pyridoxine)

เนื้อหมู	ไข่
ถั่วเหลือง	ขนมปัง

B9 (Folate)

นมไม่ฟอรั้ง	หัวผักกาด
ผักใบเขียว	ผลไม้ตระกูลส้ม

C (Ascorbic acid)

บร็อคโคลี่	พริก
ผักโขม	มันฝรั่ง

D (Calciferol)

เนื้อปลา	เนื้อวัว
เห็ด	ไข่แดง

E (Tocopherol)

น้ำมันพืช	ผักโขมเขียว
ถั่ว	เบคอน

B3 (Niacin)

เนื้อไก่	ถั่วลิสง
ทูน่า	ถั่ว

B7 (Biotin)

ไข่แดง	อวคาโด
ปลาแซลมอน	มันเทศ

Ca (Calcium)

เมล็ดพืช	ถั่ว และ ถั่วเลนทิล
ชีส	ถั่วอัลมอนต์

Cu (Copper)

ถั่ว	ถั่วและเมล็ดพืช
หอยนางรม	ลอนดอน

Fe (Iron)

เต้าหู้	ถั่ว และ ถั่วเลนทิล
เมล็ดมะม่วงหิมพานต์	ธัญพืชเต็มเมล็ด

I (Iodine)

ปลาสด	ทูน่า
ถั่ว	ไข่

K (Potassium)

กล้วย	มันหวาน
สับปะรด	เห็ด

Mg (Magnesium)

ผักโขมเขียว	คาร์ท็อกโกแลต
ราสเบอร์รี่	อาหารทะเล

Na (Sodium)

ถั่วเมล็ด	ขนมปังโฮลวีต
ถั่ว	เนื้อสัตว์แปรรูป

P (Phosphorus)

เนื้อไก่	เบคกอน
อาหารทะเล	ถั่ว

Se (Selenium)

ถั่วบราซิล	ข้าวกล้อง
แฮม	ผักโขม

B12 (Cobalamin)

ปลา	ไข่
เนื้อสัตว์	นม

K (Potassium)

ผักโขมเขียว	เนื้อไก่
บร็อคโคลี่	ถั่ว

การวิเคราะห์ ภูมิแพ้อาหารแฝง

?

ภูมิแพ้อาหารแฝงคืออะไร?

ภูมิแพ้อาหารแฝงเกิดขึ้นเมื่อร่างกายมีปัญหาในการย่อยอาหารบางชนิด ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการต่างๆ เช่น ท้องอืด, การเคลื่อนไหวของลำไส้เปลี่ยนแปลง, ปวดหัว, และเหนื่อยง่าย นอกจากนี้ยังสามารถนำไปสู่อาการที่พบในผู้ที่มีภาวะเรื้อรัง เช่น อาการลำไส้แปรปรวน, อ่อนเพลียเรื้อรัง, โรคข้ออักเสบ, ออกัสติก, และ ADD/ADHD

?

โรคภูมิแพ้อาหารแบบเฉียบพลันคืออะไร?

ไม่ควรสับสนระหว่างการแพ้อาหารเฉียบพลันกับภูมิแพ้อาหารแฝง การตรวจนี้ใช้สำหรับทดสอบภูมิแพ้อาหารแบบแฝงเท่านั้น อาการของการแพ้อาหารแบบเฉียบพลัน ได้แก่ ไอ, จาม, น้ำมูกไหล/น้ำตาไหล, คันปาก/ตา, การบวมที่ริมฝีปาก/ใบหน้า, มีผื่น, อาการคันคันและ/หรือหอบหืดแย่งลง, หายใจมีเสียงหวีด, หายใจลำบาก, อาเจียน, ท้องร่วง และในบางกรณีอาจเกิดภาวะภูมิแพ้รุนแรงและเฉียบพลัน (Anaphylaxis) การทดสอบการแพ้อาหารเฉียบพลันทำได้โดยการตรวจเลือด, การทดสอบภูมิแพ้ทางผิวหนัง ด้วยวิธี สกิด หรือแปะ สารก่อภูมิแพ้ที่ผิวหนังโดยตรงเท่านั้น หากคุณสงสัยว่าคุณแพ้อาหารชนิดเฉียบพลัน โปรดไปพบแพทย์

การแปลผลการตรวจของคุณ

แน่นอนว่าการแปลผลการตรวจของคุณเป็นส่วนสำคัญ! เพื่อช่วยให้คุณอ่านผลได้ง่ายขึ้น คุณจะพบภาพรวมของผลตรวจภูมิแพ้อาหารแฝงของคุณ ภาพรวมนี้จะสรุปรายการที่คุณควรมุ่งเน้น ในการดำเนินการที่เกี่ยวข้องต่อไป โดยรายการอาหารทั้งหมดที่ถูกวิเคราะห์จะได้รับการจัดอันดับว่ามีปฏิกิริยาสูง, ปานกลาง, หรือไม่มีเลย ในส่วนของภาพรวมนั้น คุณจะเห็นเฉพาะผลของรายการที่ตรวจได้ค่าสูงหรือปานกลางเท่านั้น โดยรายการที่ไม่เกิดปฏิกิริยาสามารถดูได้ในส่วนการวิเคราะห์โดยละเอียด

ปฏิกิริยาสูง

นี่คือรายการอาหารที่การทดสอบของเรา แสดงให้เห็นว่าคุณมีปฏิกิริยา การแพ้

ปฏิกิริยาปานกลาง

นี่คือรายการอาหารที่การทดสอบของเรา แสดงให้เห็นว่า คุณอาจมีปฏิกิริยาการแพ้

ไม่มีปฏิกิริยา

นี่คือรายการอาหารที่การทดสอบของเรา แสดงให้เห็นว่าคุณไม่มีปฏิกิริยาการแพ้

การวิเคราะห์โดยละเอียดเกี่ยวกับภูมิเพื่ออาหารแปง ต่อ...

- แอปเปิ้ล-ฟูจิ
- แอปเปิ้ล-เบรบริน
- แอปเปิ้ล-เจ็ส
- โทจินอร์รี่

ผัก

- กระเทียม
- กระเทียมต้น
- กล้วยกล้วย
- กะหล่ำดอก
- กะหล่ำดาว
- กะหล่ำปลี
- ข้าวโพด/ข้าวโพด
- ถั่วงอก
- บร็อคโคลี่
- ผักกระเจี๊ยบ
- ผักกวางตุ้งโตหัววัน
- ผักกาดหอม Escarole
- ผักกาดหอมชิคอร์รี่
- ผักกาดหอมบัตเตอร์โอด
- ผักกาดหอมห่อ
- ผักกาดแก้ว
- ผักกาดโรมัน
- ผักคะน้า
- ผักชีล้อม
- ผักชีดอก
- ผักครอส
- ผักอเนกโตพี
- ผักโขม
- พริกหวาน-สีเขียว
- พริกหวาน-สีเหลือง
- พริกหวาน-สีแดง
- พริกอากิ
- พาร์สลีย์
- ฟักทอง
- ฟักทองบัตเตอร์นัท
- มะกอกดำ
- มะกอกเขียว
- มะเขือม่วง
- มะเขือเทศ
- มันฝรั่ง
- มันสำปะหลัง
- มันเทศ
- มันแกว

- บัสตาร์ดสีเขียว
- วอเตอร์เครส หรือ ผักสลัดน้ำ
- หมั่นโม่ฝรั่ง
- หอมหัวใหญ่
- หัวบีท
- หัวสวิต
- หัวไชเท้า
- อาร์ติโชค
- เซเลอรี หรือ ขึ้นฉ่ายฝรั่ง
- เกอร์นิฟ
- เห็ด
- เห็ดกระดุม หรือ เห็ดแชมปิญอง
- เห็ดชิตาเกะ
- เห็ดนางรม
- เห็ดพอร์โทเบลโล
- เห็ดเกาส์
- แครอท
- แดงกวา
- แดงชูคีนี้
- โคคล ราบี

พืชตระกูลถั่วและพาล์

- ถั่ว
- ถั่วขาว
- ถั่วชิกพี
- ถั่วดำ
- ถั่วดำหมัก
- ถั่วตาดำ
- ถั่วปากอ้า
- ถั่วลันเตา
- ถั่วลิมา
- ถั่วสการ์เล็ตรีนเนอร์
- ถั่วเขียว
- ถั่วเลนทิล
- ถั่วเหลือง
- ถั่วแดงหลวง
- ถั่วกระป๋อง
- ฮัมบัส
- เต้าหู้

สมุนไพรและเครื่องเทศ

- กระวาน
- กานพลู
- ขมิ้นชัน
- ขิง
- จันทน์เทศ
- ปาปริก้า
- ผักชี
- ผักชี
- พริก-เขียว
- พริก-แดง
- พริกคายม
- พริกไทยขาว
- พริกไทยดำ
- มะขาม
- บัสตาร์ด
- มิโระ
- ยี่หร่า หรือ เทียนขาว
- สะระแหน่-สด
- หัวไชเท้าจีน
- อควาฟาบา
- อบเชย
- ออริกาโน่
- ฮอสมัดซ์
- เกลิอ
- เครื่องพะโล้
- เต้าเจี้ยวโต้วปานเจียง
- เทียนลัดดุนยู่ หรือ เมล็ดของต้นอานิช
- เมล็ดยี่หร่า
- เสง
- โป๊ยกั๊ก
- ใบกระวาน
- ใบโรสแมรี่
- ใบโหระพาฝรั่ง
- โทม์

อาหารทะเลและปลา

- กุ้ง(ทะเล)
- กุ้ง(แม่น้ำ)
- กุ้งก้ามแดง
- กุ้ง
- ปลากระพงขาว

- ปลาค็อด
- ปลาจลาบ
- ปลาชาร์ตัน
- ปลาตอร์รี่
- ปลาหมึกซุบเบ็งทอด
- ปลาฮาโลบัต
- ปลาเกราดักทะเล
- ปลาเกรากัสสีน้ำตาล
- ปลาพลวง
- ปลาเออร์รี่-แดง
- ปลาเออร์รี่-รมควัน
- ปลาเซลมอน
- ปลาแม็กเคอเรล
- ปลาเอมโซวี
- ปลาแฮดดิ้ง
- ปลาเออร์รี่
- ปลาโซล
- ปลาไวท์ฟิช
- ปลาไหล
- ปู
- พิชพิงเกอร์
- ลอบสเตอร์
- หอยกาบ
- หอยนางรม
- หอยแมลงภู่ทั่วไป
- หอยโข่ง

เครื่องดื่ม

- กาแฟ
- ชาขาว
- ชาคาโมไมล์
- ชาดำ
- ชาเมลิ
- ชามาร์ชเมลโล่
- ชามาต หรือ เยอร์มามาต
- ชาออยบอส
- ชาอู่หลง
- ชาเขียว
- ชาเฮิร์สเกรย์
- ช็อคโกแลตร้อน
- นมข้าวโอ๊ต
- นมถั่วเหลือง
- นมอัลมอนต์

การวิเคราะห์โดยละเอียดเกี่ยวกับภูมิแพ้อาหารแฝง ต่อ...

- นมเม็ดมะม่วงหิมพานต์
- นมเชลนัท
- น้ำทับทิม
- นำนมถั่วเหลือง
- นำนมข้าว
- น้ามะนาว
- น้ามะพร้าว
- น้ามะเขือเทศ
- น้ำสับปะรด
- น้ำส้ม
- น้ำแครนเบอร์รี่
- น้ำแอปเปิล
- บรันดี
- วอดก้า
- เตกิล่า
- เบียร์
- เบียร์ลาเกอร์
- เบียร์เอล
- เวอร์มูท
- เหล้าจีน
- เหล้าซิมบูกา
- เหล้าบิสโก
- เหล้ารัม
- เหล้าวิสกี้
- เหล้าสาเก
- แชมเปญ
- โคล่า
- โปรเซคโท
- โซเดอร์
- ไวน์ขาว
- ไวน์ลำจัง
- ไวน์แดง
- ไวน์โรเซ่

เนื้อสัตว์

- ขนหมูปีกหวาน
- ตับวัว
- ตับหมู
- ตับแกะ
- เนื้อกระต่าย
- เนื้อกระต่ายป่า
- เนื้อกวาง
- เนื้อกวางโร
- เนื้อควาย

- เนื้อระเช่
- เนื้อจิงโจ้
- เนื้อนกฮัม
- เนื้อม้า
- เนื้อลูกวัว
- เนื้อวัว
- เนื้อวัวตากแห้ง
- เนื้อหมู
- เนื้อห่าน
- เนื้อเป็ด
- เนื้อเป็ดบ้าน
- เนื้อเป็ดป่า
- เนื้อแกะ
- เนื้อแกะ
- เนื้อแพะ
- เนื้อไก่
- เนื้อไก่จวง-เทศผู้
- เนื้อไก่จวง-เทศเมีย
- เนื้อไก่ดอน
- เบคอน
- ไส้กรอกหมู

เบ็ดเตล็ด

- ช็อกโกแลตนม
- คาร์กช็อกโกแลต
- ดันอ่อนข้าวสาลี
- น้ำส้มสายชูบอลด์
- น้ำส้มสายชูหมักจากแอปเปิล
- น้ำส้มสายชูใส
- บ๊วยคอรัน
- มันฝรั่งทอดแผ่น
- มาร์ไมด์
- ยีสต์
- สาหร่ายคลอริลลา
- สาหร่ายสปรูลิน่า
- เบบีบ
- เวจจ์ไมด์
- โมโนโซเดียมกลูตาเมต หรือ พงชูรส
- ใ้อ่อนข้าวบาร์เลย์

การวิเคราะห์
ภูมิแพ้อากาศ
ต่อสิ่งแวดล้อม

05.



การวิเคราะห์โดยละเอียดเกี่ยวกับภูมิแพ้อาหารต่อสิ่งแวดล้อม

ต้นไม้

- ข้าวฟ่างญี่ปุ่น
- ต้นซีตาร์ดญี่ปุ่น
- ต้นบีช
- ต้นบีชยุโรป
- ต้นมือปลาร/ต้นหย่าง
- ต้นมะนาวยุโรป
- ต้นมิสซิลโท
- ต้นลาร์ช
- ต้นลาเบอร์นัม
- ต้นลินเด็น
- ต้นวอลนัท
- ต้นสน
- ต้นสน-สก็อตแลนด์
- ต้นสนสปรูซ
- ต้นอัลเดอร์
- ต้นฮอร์นบีม
- ต้นฮอร์สสนัท หรือ เทาส์ดม้า
- ต้นเซอร์รี่
- ต้นเบกุล่า เวอร์ริโก้
- ต้นเบิร์ช
- ต้นเพลน
- ต้นเบบิล
- ต้นเอลม์
- ต้นแบล็ค โลคิสท์
- ต้นแพร์
- ต้นแอช
- ต้นแอปเปิล
- ต้นแอสเพิน
- ต้นโอ๊ก

วัชพื

- กำมะหยี่
- ขนสัตว์
- ผ้าย
- ยาง
- วัสดุสังเคราะห์
- หนัง
- ไนล่อน

โลคร่า

สารประกอบอินทรีย์

- กรดซาลิซิลิก
- กรดทาร์ทาริก
- กรดนิวคลีอิก
- กรดนิโคตินิก
- กรดพาราอะมิโนเบนโซอิก
- กรดฟอร์มิก
- กรดมัลลิก
- กรดยูริก
- กรดออกซาลิก
- กรดอัลฟาไลโปอิก
- กรดเอลลาจิก
- กรดกลูกลิก
- กรดแพนโทธีนิก
- กรดแอสคอร์บิก หรือ วิตามินซี
- กรดฟอสฟอริก
- กรดไขมันอิ่มตัวไขมันไม่อิ่มตัว (ไขมัน)
- กรดไขมันไม่อิ่มตัวไขมันไม่อิ่มตัว (ดีเอชเอ)
- ซัลโฟราฟีน
- ซาโปนิน
- ซีแซนทีน
- ฟลาโวนอยด์
- ลิกแนน
- ลูทีน
- แคนนิน
- แอล-คาร์นิทีน
- โปรแอนโทไซยานิดิน
- โพลีฟีนอล
- โฟเลต
- โอเมก้า 3
- โอเมก้า 6
- โพรด็อกซิน
- ไฟโตสเตอรอล
- โลโคป็น
- โอโซฟลาโวนอยด์

หญ้าและสมุนไพร

- กกน้ำ
- กล้วยกล้วย
- ข้าวโพด
- ข้าวโอ๊ตป่า
- ซอส์บุช
- ต้นดอก
- ต้นบัตเตอร์คัพ
- ต้นช็อบ
- ต้นเดอเนตเทิล
- ต้นแดนดีโลออน หรือ ต้นพันสิงโต
- กิสซิล
- พิกวิด หรือ ผักโขมหิน
- พืชไร่ยืนต้น
- รัมเบิร์ต
- วอร์มวูด
- สติงกิง เน็ตเทิล
- หญ้า เมโดว์ฟอกซ์เทล
- หญ้ากำมะหยี่
- หญ้าข้าวโอ๊ตสูง
- หญ้าทิมโมธี
- หญ้าฟาง
- หญ้าฟางสีแดง
- หญ้าสวีท เวอร์นอล
- หญ้าหางหมาหงอน
- หญ้าออร์ชาร์ด หญ้าตีนไก่
- หญ้าคนตักกับลูกราสส์
- หญ้าเบอร์มิวด้า
- หญ้าแพรก
- หญ้าโคโลเนียลเบนท์
- แคนซี แร็กเวิร์ด
- แร็กเวิร์ด
- โกฐจุฬาลัมพา

เบ็ดเตล็ด

- ฟุ่น
- พยาธิอะนิซาคิส
- ฟาโรนา ซาคาลิส ซีเรียลิส

- มูลนกพิราบ
- อาหารปลาอาร์เทมิเซีย
- เชื้อรา
- เชื้อราแอสเปอร์จิลลัส พูมิกาตัส
- เชื้อราแอสเปอร์จิลลัส โนเจอร์
- เพนิซิลโลอิด
- แมลงวันตัวเขยิบจากม้า
- แอมพิซิลโลอิด
- ไรฝุ่น
- ไรโรงเท็บ

แมลง

- ตัวต่อ
- ผึ้ง
- ยุง

ไม้อดอก

- ดอกกุหลาบ
- ดอกคาโมไมล์
- ดอกทิวลิป
- ดอกนาร์ซิสซัส
- ดอกพริมโรส
- ดอกมาร์กอริต
- ดอกรักแร้
- ดอกลูพิน
- ดอกวอลฟลาวเวอร์
- ดอกสก็อกเซอร์
- ดอกสร้อยทอง
- ดอกเบญจมาศ
- ดอกเรพ
- ดอกแอสเตอร์
- ดอกแอสเตอร์เบลเยียม
- ดอกไฟร์วีด หรือ ดอกเกรทวิลโลว์เฮิร์บ
- ดอกไฮยาซินธ์
- มัลเบอร์รี่ หรือ หม่อน
- ใบโคลเวอร์

การวิเคราะห์โดยละเอียดเกี่ยวกับภูมิภาคต่อสิ่งแวดลอม ต่อ...

ไม้พุ่ม

- ต้นจูนิเปอร์
- ต้นกัมเบิลวิต
- ต้นคามาริสก์
- ต้นพริเวท
- ต้นมะลิ
- ต้นวิลโลว์ หรือ ต้นหลิว
- ต้นฮอว์ธอร์น
- ต้นฮาเซล
- ต้นเอลด์อร์
- ต้นโทงกาง
- ต้นไลแลค
- บลูเบอร์รี่
- พุ่มเคอร์เรนท์
- สตรอว์เบอร์รี่
- แบล็กเบอร์รี่

การวิเคราะห์ ภูมิแพ็พงต่อโลหะ

06.



การวิเคราะห์โดยละเอียดเกี่ยวกับภูมิแพ้มองต่อโลหะ

โลหะหนัก

- กำมะถัน (S)
- คลอรีน (Cl)
- ซาแมเรียม (Sm)
- ซิลิคอน (Si)
- ซีลีเนียม (Se)
- ซีเซียม (Ce)
- ซีเซียม (Cs)
- ดิสโพรเซียม (Dy)
- ดีบุก (Sn)
- ตะกั่ว (Pb)
- ทองคำ (Au)
- ทองแดง (Cu)
- นิกเกิล (Ni)
- บิสมัท (Bi)
- ปรอท (Hg)
- พลวง (Sb)
- ฟลูออรีน (F)
- ฟอสฟอรัส (P)
- เรเนียม (Re)
- รูทีเนียม (Ru)
- รูบิเดียม (Rb)
- ลิเทียม (Li)
- ลูเทเทียม (Lu)
- วานาเดียม (V)
- สตรอนเชียม (Sr)
- สังกะสี (Zn)
- สารหนู (As)
- อะลูมิเนียม (Al)
- อาร์กอน (Ar)
- อินเดียม (In)
- อินเดียม (Ir)
- ฮาฟเนียม (Hf)
- เงิน (Ag)
- เจอร์เมเนียม (Ge)
- เซอร์โคเนียม (Zr)
- เบริลเลียม (Be)
- เรเดียม (Ra)
- เหล็ก (Fe)
- แกลเลียม (Ga)
- แกโดลิเนียม (Gd)
- แคดเมียม (Cd)
- แคลเซียม (Ca)
- แทนทาลัม (Ta)
- แบเรียม (Ba)
- แพลทินัม (Pt)
- แพลเลเดียม (Pd)
- แมกนีเซียม (Mg)
- แมงกานีส (Mn)
- โคบอลต์ (Co)
- โครเมียม (Cr)
- โซเดียม (Na)
- บ्रोมีน (Br)
- โบรอน (Bo)
- โพแทสเซียม (K)
- โมลิบดีนัม (Mo)
- โรเดียม (Rh)
- โฮลเมียม (Ho)
- ไทเทเนียม (Ti)
- ไอโอดีน (Ie)

การวิเคราะห์แร่ธาตุ และสารอาหารอื่นๆ

07.



การวิเคราะห์โดยละเอียดเกี่ยวกับแร่ธาตุและสารอาหารอื่นๆ

แร่ธาตุ

- ซีลีเนียม
- ซีลีเนียม
- ทองแดง
- ฟอสฟอรัส
- สังกะสี
- เหล็ก
- แคลเซียม
- แมงกานีส
- แมกนีเซียม
- โครเมียม
- โซเดียม
- โพแทสเซียม
- โมลิบดีนัม
- ไอโอดีน

ไฟโต- และสารอาหารอื่นๆ

- ครีเอทิน
- ซิตริลไมโอพลาไวโนอยด์
- อัลเลียม
- อีโนซิทอล
- เจนีสเทอีน
- เจอร์เมเนียม
- เมต้าโครทิน
- เบกาอีน
- แคโรทีนอยด์
- แอนโทไซยานินส์
- โบรมีเลน
- ไบโอฟลาไวโนอยด์

การวิเคราะห์ วิตามิน A - K

08.



ภาพรวมการวิเคราะห์วิตามิน A-K ของคุณ

ภายนอกเกณฑ์

ไม่มีรายการวิตามินที่ได้รับการระบุว่าอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติตามพารามิเตอร์การทดสอบของเรา

วิตามินเหล่านี้ได้รับการระบุว่าต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ พยายามเพิ่มปริมาณของสารอาหารในอาหารประจำวันของคุณผ่านผลไม้, ผัก, ธัญพืช, ถั่วและเมล็ดพืช, เนื้อสัตว์คุณภาพดี, ปลา, ไข่ และผลิตภัณฑ์จากนม สำหรับคำแนะนำเฉพาะเพิ่มเติมเกี่ยวกับแหล่งที่ดีที่สุดของวิตามินแต่ละชนิด โปรดดูที่ 'บทบาทของประเภทอาหาร' ในส่วนภูมิแพ้อาหารแฝง

ภายในเกณฑ์

- วิตามินซี (กรดแอสคอร์บิก)
- วิตามินดี 3 (โคเลแคลซิเฟอรอล)
- วิตามินบี 1 (ไทอามีน)
- วิตามินบี 12 (โคบาลามีน)
- วิตามินบี 2 (ไรโบฟลาวิน)
- วิตามินบี 3 (ไนอะซิน)
- วิตามินบี 5 (กรดแพนโทเทนิค)
- วิตามินบี 6 (ไพริดอกซิน)
- วิตามินบี 7 (ไบโอติน)
- วิตามินบี 9 (กรดโฟลิก)
- วิตามินอี (อัลฟา-โทโคฟีรอล)
- วิตามินเค 1 (ฟิโลควิโนน)
- วิตามินเอ (เรตินิลพาลเมอเต)
- โคลีน

วิตามินเหล่านี้ถูกระบุว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ รักษาระดับที่ดีต่อไป

รับประทานอาหารที่อุดมด้วยสารอาหารทุกวันเพื่อให้แน่ใจว่าระดับวิตามินของคุณยังคงสม่ำเสมอ

การวิเคราะห์ วัตถุเจือปนอาหาร

09.



การวิเคราะห์โดยละเอียดของวัตถุเจือปนอาหาร

สารกันบูด

- E 200 กรดซอร์บิก
- E 202 โพแทสเซียมซอร์เบต, กรดซอร์บิก
- E 203 แคลเซียมซอร์เบต, กรดซอร์บิก
- E 210 กรดเบนโซอิก
- E 211 โซเดียมเบนโซเอต, กรดเบนโซอิก
- E 212 โพแทสเซียมเบนโซเอต, กรดเบนโซอิก
- E 213 แคลเซียมเบนโซเอต, กรดเบนโซอิก
- E 214 เอทิล-พารา-ไฮดรอกซีเบนโซเอต (PHB-เอสเทอร์)
- E 215 โซเดียมเอทิลพาราไฮดรอกซีเบนโซเอต (PHB-เอสเทอร์)
- E 216 โพรพิล-พารา-ไฮดรอกซีเบนโซเอต (PHB-เอสเทอร์)
- E 217 โซเดียมโพรพิล-พารา-ไฮดรอกซีเบนโซเอต (PHB-เอสเทอร์)
- E 218 เมทิล-พารา-ไฮดรอกซีเบนโซเอต (PHB-เอสเทอร์)
- E 219 โซเดียม เมทิล-พารา-ไฮดรอกซี เบนโซเอต (PHB-เอสเทอร์)
- E 220 ซัลเฟอร์ไดออกไซด์
- E 221 โซเดียมซัลไฟด์ (ซัลเฟอร์ไดออกไซด์)
- E 222 โซเดียมไฮโดรเจนซัลไฟด์ (ซัลเฟอร์ไดออกไซด์)
- E 223 โซเดียมเมตาไบซัลไฟด์ (ซัลเฟอร์ไดออกไซด์)
- E 224 โพแทสเซียมเมตาไบซัลไฟด์ (ซัลเฟอร์ไดออกไซด์)
- E 226 แคลเซียมซัลไฟด์ (ซัลเฟอร์ไดออกไซด์)
- E 227 แคลเซียมไฮโดรเจนซัลไฟด์ (ซัลเฟอร์ไดออกไซด์)
- E 228 โพแทสเซียมไฮโดรเจนซัลไฟด์ (ซัลเฟอร์ไดออกไซด์)
- E 230 โบรอน, โดโบรอน
- E 231 ออร์โทพอสฟอรัส
- E 232 โซเดียมออร์โทพอสฟอรัส, ออร์โทพอสฟอรัส
- E 233 โทอะเบนตาโซล
- E 234 นิซิน
- E 235 นาตาบัยซิน
- E 239 เอ็กซาเอทิลีน-เตตระมีน
- E 242 โดมทิลโดคาร์บอนเตต
- E 249 โพแทสเซียมไนไตรต์
- E 250 โซเดียมไนไตรต์
- E 251 โซเดียมไนเตรต
- E 252 โพแทสเซียมไนเตรต
- E 260 กรดอะซิติก
- E 261 โพแทสเซียมอะซิเตต, เกลือของกรดอะซิติก
- E 262 โซเดียมอะซิเตต, เกลือของกรดอะซิติก
- E 263 แคลเซียมอะซิเตต, เกลือของกรดอะซิติก
- E 270 กรดแลคติก
- E 280 กรดโพสฟอริก
- E 281 โซเดียมโพสฟอไรต์, กรดโพสฟอริก
- E 282 แคลเซียมโพสฟอไรต์, กรดโพสฟอริก
- E 283 โพแทสเซียมโพสฟอไรต์, กรดโพสฟอริก
- E 284 กรดบอริก
- E 285 โซเดียมเตตระบอไรต์, กรดบอริก
- E 290 คาร์บอนไดออกไซด์, กรดคาร์บอนิก
- E 296 กรดมาลิก
- E 297 กรดฟูมาริก

สารต้านอนุมูลอิสระ

- E 300 กรดแอสคอร์บิก (L-) (วิตามินซี)
- E 301 โซเดียม แอล-แอสคอร์เบต (กรดแอสคอร์บิก)
- E 302 แคลเซียม แอล-แอสคอร์เบต (กรดแอสคอร์บิก)
- E 304 แอสคอร์บิล พัลมิทेट/แอสคอร์บิล สเตียเรต
- E 306 โทโคฟีรอลธรรมชาติ (วิตามินอี)
- E 307 แอลฟาโทโคฟีรอลสังเคราะห์ (โทโคฟีรอล)

- E 308 แกมมา-โทโคฟีรอลสังเคราะห์ (โทโคฟีรอล)
- E 309 เดลต้า-โทโคฟีรอลสังเคราะห์ (โทโคฟีรอล)
- E 310 โพรพิลแกลเลต (แกลเลต)
- E 311 ออกทิลแกลเลต (แกลเลต)
- E 312 โดเดซิล แกลเลต (แกลเลต)
- E 315 กรดไอโซแอสคอร์บิก
- E 316 โซเดียมไอโซแอสคอร์เบต
- E 320 บิวทิลเอต ไฮดรอกซีเบนโซเอต (BHA)
- E 321 บิวทิลเอต ไฮดรอกซีโทลูอีน
- E 322 เลซิธิน
- E 325 โซเดียมแลคเตต (เกลือจากกรดแลคติก)
- E 326 โพแทสเซียมแลคเตต (เกลือจากกรดแลคติก)
- E 327 แคลเซียมแลคเตต (เกลือจากกรดแลคติก)
- E 330 กรดซิตริก
- E 331 โมโนโซเดียมซิเตรต ไดโซเดียม ซี ไตรโซเดียม ซี
- E 332 โมโนโพแทสเซียมซิเตรต, ไตรโปแทสเซียม ซี
- E 333 โมโนแคลเซียมซิเตรต, ไดแคลเซียมซี, ไตรแคลเซียมซี
- E 334 กรดทาร์ทาริก (L+), กรดทาร์ทาริก
- E 335 โมโนโซเดียมทาร์ทเรต, ไดโซเดียมทาร์ทเรต
- E 336 โมโนโพแทสเซียมทาร์ทเรต, ไดโพแทสเซียมทาร์ทเรต
- E 337 โซเดียมโพแทสเซียมทาร์ทเรต (เกลือจากกรดทาร์ทาริก)
- E 338 กรดออร์โทฟอสฟอริก กรดฟอสฟอริก
- E 339 โมโนโซเดียมฟอสเฟต, ไดโซเดียม พี, ไตรโซเดียม พี
- E 340 โมโนโพแทสเซียมฟอสเฟต, ไดโปแทสเซียม พี ไตรโพแทสเซียม
- E 341 โมโนแคลเซียมฟอสเฟต, ไดแคลเซียมพี, ไตรแคลเซียมพี
- E 350 โซเดียมมาเลต, โซเดียมไฮโดรเจนมาเลต
- E 351 โพแทสเซียมมาเลต (เกลือจากกรดมาลิก)
- E 352 แคลเซียมมาเลต, แคลเซียมไฮโดรเจน เอ็ม

- E 353 กรดเมตาทาร์ทาริก
- E 354 แคลเซียมทาร์ทเรต (เกลือจากกรดมาลิก)
- E 355 กรดอะซิติก
- E 356 โซเดียม อะซิเตต
- E 357 โพแทสเซียมอะซิเตต
- E 363 กรดซัคซินิก
- E 380 ไตรแอมโมเนียมซิเตรต (เกลือจากกรดซิตริก)
- E 385 แคลเซียม โซเดียม เอทิลีนไดอามีน เตตระอะซิเตต (EDTA) สารเพิ่มความหนา, สารเช็ดตัว, และสารให้ความชุ่มชื้น

สารเติมแต่งเบ็ดเตล็ด

- E 500 โซเดียมคาร์บอเนต โซเดียมไฮโดรเจนคาร์บอเนต โซเดียมเฮกซะคาร์บอเนต
- E 501 โพแทสเซียมคาร์บอเนต โพแทสเซียมไฮโดรเจนคาร์บอเนต
- E 503 แอมโมเนียมคาร์บอเนต, A-ไฮโดรเจนคาร์บอเนต
- E 504 แมกนีเซียมคาร์บอเนต, M-ไฮโดรเจนคาร์บอเนต
- E 507 กรดไอโดรคลอริก
- E 508 โพแทสเซียมคลอไรด์
- E 509 แคลเซียมคลอไรด์
- E 511 แมกนีเซียมคลอไรด์
- E 512 กิโน II คลอไรด์
- E 513 กรดกำมะถัน
- E 514 โซเดียมซัลเฟต, โซเดียม, ไฮโดรเจนซัลเฟต
- E 515 โพแทสเซียมซัลเฟต, โพแทสเซียมไฮโดรเจนซัลเฟต
- E 516 แคลเซียมซัลเฟต
- E 517 แอมโมเนียมซัลเฟต
- E 520 อะลูมิเนียมซัลเฟต
- E 521 อะลูมิเนียมโซเดียมซัลเฟต
- E 522 อะลูมิเนียมโพแทสเซียมซัลเฟต
- E 523 อะลูมิเนียมแอมโมเนียมซัลเฟต
- E 524 โซเดียมไฮดรอกไซด์
- E 525 โพแทสเซียมไฮดรอกไซด์
- E 526 แคลเซียมไฮดรอกไซด์
- E 527 แอมโมเนียมไฮดรอกไซด์
- E 528 แมกนีเซียมไฮดรอกไซด์
- E 529 แคลเซียมออกไซด์

การวิเคราะห์ สุขภาพของลำไส้

10.



การวิเคราะห์ สุขภาพของลำไส้

ทำไมสุขภาพของลำไส้จึงสำคัญ?

ร่างกายแต่ละคนมีส่วนผสมของแบคทีเรียที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของตนเอง ซึ่งถูกสร้างและพัฒนาผ่านสภาพแวดล้อมที่ต่างกัน และที่สำคัญก็คือการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่เหมือนกัน

ปัจจุบันความสมดุลของแบคทีเรียในลำไส้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของเรา ปัจจัยต่างๆ เช่น ระดับความเครียดที่เพิ่มขึ้น, การรับประทานอาหารที่มีกากใยต่ำและ/หรือน้ำตาลสูง, และการใช้ยาปฏิชีวนะสามารถส่งผลกระทบต่อระดับและความสมดุลของแบคทีเรียเป็นอย่างมาก

ผลกระทบของจุลินทรีย์ในลำไส้ต่อสุขภาพของคุณ

จุลินทรีย์ที่อยู่ในลำไส้ของคุณนั้นส่งผลทั้งเชิงบวกและเชิงลบกับสุขภาพโดยรวมของคุณในหลายด้าน

ระบบภูมิคุ้มกัน

จุลินทรีย์ในลำไส้ช่วยสร้างเกราะป้องกัน จุลินทรีย์ที่รุกรานและเสริมการทำงานให้กับ ระบบภูมิคุ้มกัน



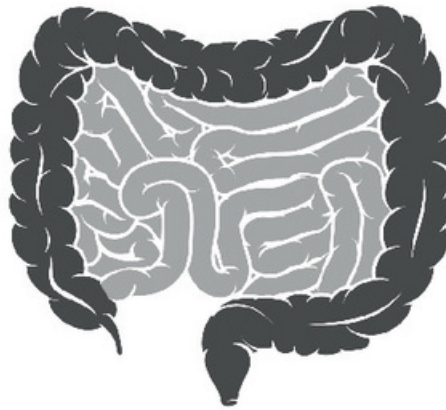
วิตามิน

จุลินทรีย์ในลำไส้มีบทบาทในการสังเคราะห์ วิตามินบีและวิตามินเค ซึ่งทั้งสองช่วยการดูดซึม ของแคลเซียมและธาตุเหล็ก



ระบบเผาผลาญ

จุลินทรีย์ในลำไส้ทำหน้าที่เผาผลาญอาหาร ที่ร่างกายไม่สามารถย่อยเองได้ เพื่อให้ ร่างกายเอาไปใช้ประโยชน์ได้



โรคอ้วน

ในปี 2009 Dr.Krajmalnic-Brown ค้นพบว่าจุลินทรีย์ในลำไส้ของคนที่เป็นโรคอ้วนนั้น แตกต่างจากคนสุขภาพปกติอย่างมีนัยยะ สำคัญ



การอักเสบ

จุลินทรีย์ในลำไส้มีบทบาทที่สำคัญในการเกิด โรคในกลุ่มการอักเสบ เช่น ลำไส้อักเสบ เรื้อรังและโรคลำไส้ใหญ่อักเสบ



โรคอัลติค

การวิจัยใหม่ของ Dr.Krajmalnic-Brown พบความเชื่อมโยงของโรคอัลติคและการ สดกอนของความหลากหลายของ จุลินทรีย์ในลำไส้



จุลินทรีย์ตัวร้ายในลำไส้

=



การอักเสบเพิ่มขึ้น

=



คุณภาพชีวิตแย่

จะปรับปรุงสุขภาพของลำไส้ได้อย่างไร?

การเลือกรับประทานอาหารมีผลอย่างมากต่อระดับของแบคทีเรียที่มีประโยชน์ในลำไส้ของเรา

อาหารที่มีโปรไบโอติกคืออาหารที่มีจุลินทรีย์ที่มีชีวิตและส่งผลดีต่อระดับแบคทีเรียในลำไส้ อาหารที่มีโปรไบโอติก ได้แก่ โยเกิร์ตสดคุณภาพดี, คีเฟอร์, กะหล่ำปลีดอง, มิโซะ, เทมเป้, กิมจิ, ชีสนมแพะ, มะกอก, ดาร์กช็อกโกแลตคุณภาพดี, และสาหร่ายสีไปรุลิน่า

แบคทีเรียจำเป็นต้องกินอาหารที่มีเส้นใยที่ไม่ละลายน้ำเพื่อที่จะเติบโต หรือที่เรียกว่าอาหารที่มีพรีไบโอติก อันได้แก่ หัวหอม, กระเทียม, ดันหอม, กะหล่ำปลี, หน่อไม้ฝรั่ง, ชิกโครี, อาร์ติชอก, กล้วย, แอปเปิ้ล, รำข้าวสาลี, เมล็ดแฟลกซ์, และผักจำพวกหัว

ภาพรวมสุขภาพลำไส้ของคุณ

ระดับต่ำกว่าเกณฑ์

- บาซิลลัส โคเอกกูแลน
- สเตรปโตค็อกคัส เทอร์โมฟิลัส
- แล็คโตแบซิลลัส แอซิโดฟิลัส
- บีฟิโดแบคทีเรียม บิฟิดัม
- แลคโตบาซิลลัส รียูเตอร์

แบคทีเรียสายพันธุ์เหล่านี้ได้รับการระบุว่ามีความผิดปกติ
พยายามรับประทานอาหารโปรไบโอติกและพรีไบโอติกเพิ่มขึ้นเพื่อเพิ่มระดับแบคทีเรียเหล่านี้ในลำไส้ของคุณ

ระดับเกณฑ์ปกติ

- บีฟิโดแบคทีเรียม อินฟานทิส

แบคทีเรียสายพันธุ์เหล่านี้ได้รับการระบุว่ามีความอยู่ในเกณฑ์ปกติ
รักษาระดับที่ดีในการรับประทานอาหารที่มีเส้นใยสูงจำนวนมากต่อไป เพื่อให้แบคทีเรียได้รับการหล่อเลี้ยงเป็นอย่างดี

การวิเคราะห์ การย่อยอาหาร

11.



ภาพรวมของสุขภาพทางเดินอาหารของคุณ

ระดับต่ำกว่าเกณฑ์

- ทริปซินและโคโมทริปซิน
- อะไมเลส

- เพปซิน
- เอนเทอโรโคเนส

- ไลเปลา

เอนไซม์ย่อยอาหารเหล่านี้ได้รับการระบุว่ามีความผิดปกติ
ควรเพิ่มอาหารที่ช่วยในการย่อยอาหารในการบริโภคประจำวันของคุณ

ระดับเกณฑ์ปกติ

ไม่มีรายการเอนไซม์ย่อยอาหารที่ได้รับการระบุว่ามีความผิดปกติตามพารามิเตอร์การทดสอบของเรา.
ควรเพิ่มการบริโภคอาหารที่ช่วยในการย่อยอาหารในการบริโภคประจำวันของคุณ

เอนไซม์ย่อยอาหารเหล่านี้ได้รับการระบุว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ