



ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม

รวมทุกอย่างที่คุณต้องรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเสริม

Food Supplement



ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม

คืออะไร



ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม กับ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

แตกต่างกันอย่างไร

ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม

ดีไหม?

ควรทานหรือไม่?



ช่วยในการดูแล
และบำรุงสุขภาพ
ร่างกายให้แข็งแรง
อย่างรอบด้าน

ช่วยบำบัด รักษา
ฟื้นฟู อาการป่วยจากโรคต่างๆ
ให้มีอาการดีขึ้น ทูเลา
หรือหายขาด

ช่วยเสริมสร้าง
ดูแลผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง
สดใส ชะลอวัย
จากภายในสู่ภายนอก

ช่วยในการป้องกัน
ลดความเสี่ยงการเกิด
โรคร้ายในอนาคต
หรือเมื่อยามที่เรามีอายุมากขึ้น

ทดแทนสารอาหารบางชนิด
ที่ร่างกายยังขาดหายไป

ช่วยป้องกันการเสื่อมโทรม
ของอวัยวะภายในของร่างกาย
ทำให้ร่างกายทำงานได้อย่าง
เต็มประสิทธิภาพ

ใครบ้างควรทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ?



ช่วงวัยทารก
- เด็กเล็ก

สตรีมีครรภ์

วัยทอง ผู้สูงอายุ

ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม
มีกี่แบบ





ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม แบ่งออกได้
4 ประเภท ตามวัตถุประสงค์ใน
การใช้งาน ได้แก่

- ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม**บำรุงสุขภาพ**
- ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม**เพื่อความงาม**
- ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม**ทางการแพทย์**
- ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม**การออกกำลังกาย**

รู้จัก 6 รูปแบบอาหารเสริม



1. อาหารเสริมรูปแบบอัดเม็ด (Tablet)

ข้อดี

- ออกฤทธิ์รวดเร็ว
- กำหนดเวลาดูดซึมออกฤทธิ์ได้
- เก็บรักษาได้นาน 1-3 ปี
- ควบคุมขนาดของสารสกัดและปริมาณสารได้
- กำหนดรูปทรง ขนาด น้ำหนักได้





2. อาหารเสริมรูปแบบแคปซูล (Capsule)

ข้อดี

- กลบกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ของสารได้ทั้งหมด
- รับประทานง่าย สิ้นคอ
- ช่วยในการป้องกันความชื้นได้
- มีการดูดซึมสารได้ที่กระเพาะอาหารทันที
- กำหนดขนาด ปริมาณ น้ำหนัก สารสกัดและแคปซูลได้

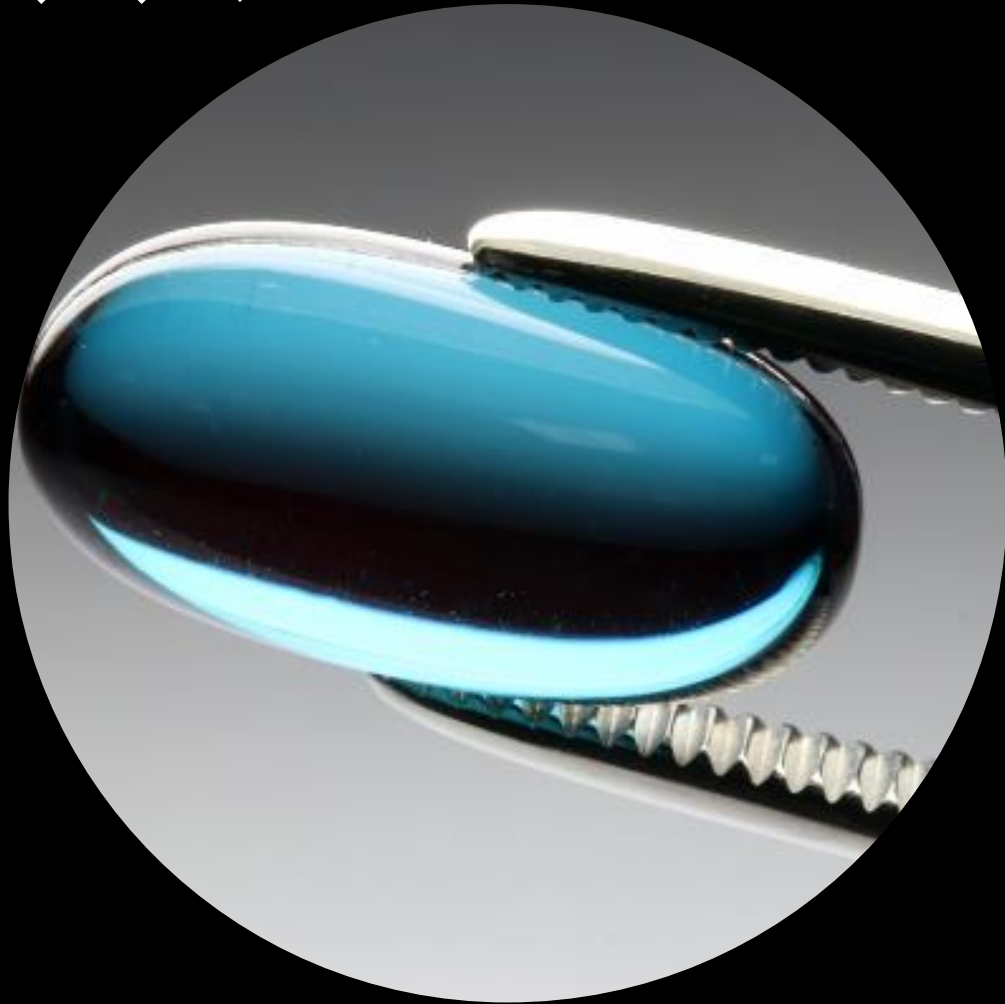




3. อาหารเสริมรูปแบบซอฟเจล (Softgel)

ข้อดี

- เปลือกเจลาตินแบบนิ่ม ง่ายต่อการรับประทาน
- ช่วยป้องกันกลิ่นของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารได้ดี
- ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการดูดซึมของร่างกาย
ให้นำไปใช้ได้ดียิ่งขึ้น
- สามารถมั่นใจได้ว่าไม่มีสิ่งแปลกปลอมภายใน
เนื่องจากซอฟเจลจะต้องปิดสนิท ไม่รั่วซึม



4. อาหารเสริมรูปแบบแคปซูล เซลลูโลส (Vegetarian capsule)

ข้อดี

- แคปซูลทำมาจากเส้นใยของผัก เหมาะกับคนที่
เป็นมังสวิรัติหรือไม่รับประทานเนื้อสัตว์
- สามารถเก็บในห้องที่มีอุณหภูมิสูงได้ โดยไม่
ละลายหรือเกาะติดกัน
- ไม่มีผลกระทบจากอากาศเย็นและแห้ง





5. อาหารเสริมรูปแบบผง (Powder)

ข้อดี

- สามารถแต่งรสชาติให้ดื่มง่าย อร่อย
- มีฤทธิ์การดูดซึมได้ดี
- สามารถเพิ่มสารสกัดต่างๆ ได้ตามต้องการได้ในช่องเดียว ไม่จำเป็นต้องรับประทานแบบเม็ดครั้งละหลายๆ เม็ด





6. อาหารเสริมรูปแบบเหลว (Liquid)

ข้อดี

- รับประทานง่าย อร่อย สะดวก
- สามารถเก็บรักษาได้นาน
- สามารถเพิ่มสารสกัด ในปริมาณที่ต้องการได้





7.อาหารเสริมรูปแบบแบบกัมมี่ (Gummy)

ข้อดี

- สามารถแต่งกลิ่นให้ได้ความหอมตามความต้องการได้
- ใส่สารสกัดคุณภาพในปริมาณที่หลากหลายตามความต้องการได้
- ปรับแต่งรสชาติให้มีความอร่อยจากสารสกัดต่างๆ ได้
- เป็นรูปแบบอาหารเสริมที่รับประทานง่าย
- มีรสชาติอร่อย เนื้อสัมผัสเหนียวเคี้ยวได้อย่างเพลิดเพลิน



รูปแบบผลิตภัณฑ์ที่นิยม และกำลังมาแรงในปี 2023

Gummies
Jelly

และ

Functional
Drink: Coffee

กาแฟปรุงสำเร็จรูป ผสมเมล็ดเจียออกแกนค อิ่มท้องขับถ่ายดี
ไม่มีน้ำตาล ไม่มีคอเลสเตอรอล มีส่วนผสมของเมล็ดเจีย Superfood
ที่ช่วยให้อิ่มท้อง และโพแทสเซียมให้ร่างกาย มีส่วนผสมของโสมบำรุง
ร่างกาย เสริมระบบเผาผลาญ



Thailand Nutraceutical Trends 2023 Forecast

สำหรับท่านที่รับประทานอาหารเสริม
ต้องการอะไรจากการรับประทานอาหารเสริมตัวนี้?

อันดับที่ 2

จะเป็นผลิตภัณฑ์ที่
สามารถช่วยดูแลผิว
ผม เล็บ

อันดับที่ 3

เกี่ยวกับสุขภาพ
การนอน

อันดับที่ 4

คนไทยต้องการอาหาร
เสริมที่ช่วยดูแล
สุขภาพลำไส้และ
การขับถ่าย ซึ่งในส่วน
นี้ก็จะเกี่ยวข้องกับ
การควบคุมน้ำหนัก
อีกด้วย

อันดับที่ 5

ดูแลในเรื่องของข้อเข่า

อันดับที่ 1

ต้องการกินอาหาร
เสริมเพื่อช่วยดูแล
ภูมิคุ้มกัน

เมื่อไหร่ที่เราจำเป็นต้องทานอาหารเสริม?

- เมื่อมีความจำเป็น เพราะร่างกายขาดสารอาหารบางอย่าง
- เมื่อร่างกายไม่สามารถสร้างสารอาหารเองได้อย่างเพียงพอ เช่น อยู่ในภาวะป่วยเป็นโรค หรือแก่ชรา
- เมื่อเราต้องการมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์สูงสุด
- การบริโภคอาหารมีอุปกติแล้วทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วน
- ได้รับสารอาหารบางอย่างมากเกินไปเกินต่อความจำเป็นของร่างกาย (โรคอ้วน)
- เมื่อเราไม่มีเวลาดูแลร่างกาย ขาดการออกกำลังกายในการขจัดไขมัน



อาหารเสริมจำเป็นหรือไม่? ทำไมต้องกินอาหารเสริม?

อาหารเสริมอาจไม่จำเป็นเลย
ถ้าเราสามารถบริโภคอาหารประจำวัน
แล้วได้รับสารอาหารครบถ้วน
มีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามินและเกลือแร่

นอกจากนี้ ยังรวมถึงน้ำดื่มและอากาศหายใจที่บริสุทธิ์
หมั่นดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้
เพียงพอ อย่าใช้ร่างกายแบบหักโหมมากเกินไป

แต่ถ้าเราไม่สามารถทำได้อย่างข้างต้น
ก็ตอบคำถามได้ว่า ทำไมเราต้องกิน “อาหารเสริม”
จึงถือว่าจำเป็นและสามารถทำให้เรามีสุขภาพดี
สมบูรณ์สูงสุดได้