

## BIOSCAPE™

เป็นแนวคิดนวัตกรรมส่วนผสมของสารสำคัญซึ่งเป็นลิขสิทธิ์เฉพาะของ HEALTHSCAPE คิดค้นขึ้นโดยบุคลากรที่มีความรู้ทางด้าน การแพทย์และวิทยาศาสตร์มาศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในด้านโภชนาการและสุขภาพ ประกอบด้วยกลุ่มของสารอาหารสำคัญสำหรับวัยซิลเวอร์ 50+ ได้แก่ วิตามิน, แร่ธาตุ, MCT Oil, กรดอะมิโน และกรดไขมันดี

- ไขมันดีประเภท Medium-Chain Triglyceride (MCT Oil) เมื่อรับประทานร่วมกับกรดไขมันชนิด โอเมก้า 3 อย่างต่อเนื่อง สามารถลดระดับของไขมันในเส้นเลือด โดยเฉพาะไตรกลีเซอไรด์ได้
- วิตามินอีเมื่อรับประทานร่วมกับธาตุเหล็ก และการทานวิตามินบี2 และบี12 ช่วยเพิ่มแบคทีเรียที่สร้างกรดไขมันสายสั้นๆ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการทำงานของลำไส้ในการดูดซึมสารอาหาร
- พร็ไบโอติกส์หรือใยอาหาร เป็นประโยชน์ต่อแบคทีเรียที่ดีในลำไส้หรือโพรไบโอติกส์ สามารถป้องกันและบรรเทาอาการท้องเสียและท้องผูกได้ ถือเป็นสารอาหารเสริมสุขภาพทางเดินอาหารชั้นดี
- วิตามิน ซี และวิตามิน ดี ทำงานร่วมกันในการช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ถือได้ว่าเป็นสารอาหารสำคัญสำหรับวัยซิลเวอร์ 50+ ที่ควรค่าแก่การบริโภคเป็นประจำ
- แอล-ธีอะนีน สามารถช่วยให้สมองผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวลและช่วยให้คุณภาพการนอนหลับดีขึ้นได้
- กาบาคินเป็นสารสื่อประสาทที่ส่งผลต่อสมองให้รู้สึกผ่อนคลายและช่วยในการนอนหลับ ถือได้ว่าเป็นสารอาหารเสริมสำหรับวัยซิลเวอร์ 50+ ที่ช่วยลดอาการเหนื่อยล้าซึ่งเกิดจากการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอได้เป็นอย่างดี
- แคลเซียมซึ่งอาศัยการทำงานร่วมกันกับ วิตามิน เค และ วิตามิน ดี ในการดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย อีกทั้งคอลลาเจนไทป์ทู ถือเป็นคอลลาเจนอีกหนึ่งรูปแบบมีส่วนส่งเสริมให้ข้อต่อทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ทั้งหมดนี้ถือได้ว่าเป็นสารอาหารเสริมสำหรับวัยซิลเวอร์ 50+ ที่ช่วยเสริมกระดูกและข้อต่อ

ผู้ที่มีอายุเกิน 50 ปี (50+) หรือ วัยซิลเวอร์ 50+ ตามเทรนด์ใหม่ที่ใช้ในการเรียกกลุ่มคนในวัยนี้ มีโอกาสพบปัญหาสุขภาพและความเสื่อมถอยของร่างกายจากกระบวนการ Aging ได้แก่

- ภาวะการขาดสารอาหารบางประเภทเช่น โปรตีน เนื่องจากปัญหาการบดเคี้ยวอาหาร ภาวะอาหารและน้ำย่อยทำงานได้น้อยลงรวมไปถึงระบบดูดซึมสารอาหาร
- ระบบการขับถ่ายของเสียที่ผิดปกติสืบเนื่องจากปัญหาในการบดเคี้ยวอาหารโดยเฉพาะกลุ่มอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผักหรือผลไม้
- การทำงานของสารสื่อประสาทในสมองที่ไม่สมดุลทำให้เกิดอาการวิตกกังวล นอนไม่หลับ มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและการทำกิจกรรมต่างๆ

อย่างไรก็ดีผลการศึกษาและงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์หลายฉบับแนะนำว่า สารอาหารและสารสกัดจากธรรมชาติหลายชนิดสามารถส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้กับร่างกาย โดยเฉพาะสารสำคัญที่ออกฤทธิ์เกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารและระบบขับถ่าย ตลอดจนช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับแล้วแต่เป็นสิ่งที่สำคัญต่อการดูแลสุขภาพของวัยซิลเวอร์ 50+ ทั้งสิ้น

### **สารอาหารสำคัญสำหรับวัยซิลเวอร์ 50+**

- ไขมันดีประเภท Medium-Chain Triglyceride (MCT Oil) เมื่อรับประทานร่วมกับกรดไขมันชนิด โอเมก้า 3 อย่างต่อเนื่อง สามารถลดระดับของไขมันไตรกลีเซอไรด์ได้
- วิตามินอีเมื่อรับประทานร่วมกับธาตุเหล็ก และการทานวิตามินบี2 และบี12 ช่วยเพิ่มแบคทีเรียที่สร้างกรดไขมันสายสั้นๆ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการทำงานของลำไส้ในการดูดซึมสารอาหาร
- วิตามิน ซี นอกจากจัดได้ว่าเป็น วิตามินชะลอวัยหรือสารเสริมอาหารชะลอวัยแล้ว ยังมีส่วนช่วยในการกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน โดยทำงานร่วมกับ ซีลีเนียม และ วิตามิน ดี ซึ่งถือได้ว่าเป็น วิตามินและเกลือแร่ สำหรับวัยซิลเวอร์ 50+ ที่ควรค่าแก่การบริโภคเป็นประจำ
- พรไบโอติกส์หรือใยอาหารเช่น Xylo-oligosaccharide(XOS) เป็นประโยชน์ต่อแบคทีเรียที่ดีในลำไส้หรือโพรไบโอติกส์ สามารถป้องกันและบรรเทาอาการท้องเสียและท้องผูกได้ ถือเป็นสารอาหารเสริมสุขภาพทางเดินอาหารชั้นดี
- แอล-ธีอะนีน สามารถช่วยให้สมองผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล เมื่อทำงานร่วมกับกาบาซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ส่งผลต่อสมองให้รู้สึกผ่อนคลายและช่วยในการนอนหลับ ถือได้ว่าเป็นสารอาหารเสริมสำหรับวัยซิลเวอร์ 50+ ที่ช่วยลดอาการเหนื่อยล้าซึ่งเกิดจากการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอได้เป็นอย่างดี

- แคลเซียมซึ่งอาศัยการทำงานร่วมกันกับ วิตามิน เค และ วิตามิน ดี ในการดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย อีกทั้งคอลลาเจนไทป์ทู ถือเป็นคอลลาเจนอีกหนึ่งรูปแบบมีส่วนส่งเสริมให้ข้อต่อทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ทั้งหมดนี้ถือได้ว่าเป็นสารอาหารเสริมสำหรับวัยซิลเวอร์ 50+ ที่ช่วยเสริมกระดูกและข้อต่อ

### **ความต้องการสารอาหารในวัยซิลเวอร์ 50+**

ผู้ที่มีอายุเกิน 50 ปี (50+) หรือ วัยซิลเวอร์ 50+ ตามเทรนด์ใหม่ที่ใช้ในการเรียกกลุ่มคนในวัยนี้มีโอกาสพบปัญหาสุขภาพและความเสื่อมถอยของร่างกายจากกระบวนการ Aging ได้แก่

- ภาวะการขาดสารอาหารบางประเภทเช่น โปรตีน เนื่องจากปัญหาการบดเคี้ยวอาหาร ภาวะอาหารและน้ำย่อยทำงานได้น้อยลงรวมไปถึงระบบดูดซึมสารอาหาร
- ระบบการขับถ่ายของเสียที่ผิดปกติสืบเนื่องจากปัญหาในการบดเคี้ยวอาหารโดยเฉพาะกลุ่มอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผักหรือผลไม้
- การทำงานของสารสื่อประสาทในสมองที่ไม่สมดุลทำให้เกิดอาการวิตกกังวล นอนไม่หลับ มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและการทำกิจกรรมต่างๆ

อย่างไรก็ดีผลการศึกษาและงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์หลายฉบับแนะนำว่า สารอาหารและสารสกัดจากธรรมชาติหลายชนิดสามารถส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้กับร่างกาย โดยเฉพาะสารสำคัญที่ออกฤทธิ์เกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารและระบบขับถ่าย ตลอดจนช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับแล้วแต่เป็นสิ่งที่สำคัญต่อการดูแลสุขภาพของวัยซิลเวอร์ 50+ ทั้งสิ้น

### **สารอาหารสำคัญสำหรับวัยซิลเวอร์ 50+**

- ไขมันดีประเภท Medium-Chain Triglyceride (MCT Oil) เมื่อรับประทานร่วมกับกรดไขมันชนิด โอเมก้า 3 อย่างต่อเนื่อง สามารถลดระดับของไขมันไตรกลีเซอไรด์ได้
- วิตามินอีเมื่อรับประทานร่วมกับธาตุเหล็ก และการทานวิตามินบี2 และบี12 ช่วยเพิ่มแบคทีเรียที่สร้างกรดไขมันสายสั้นๆ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการทำงานของลำไส้ในการดูดซึมสารอาหาร
- วิตามิน ซี นอกจากจัดได้ว่าเป็น วิตามินชะลอวัยหรือสารเสริมอาหารชะลอวัยแล้ว ยังมีส่วนช่วยในการกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน โดยทำงานร่วมกับ ซีลีเนียม และ วิตามิน ดี ซึ่งถือได้ว่าเป็นวิตามินและเกลือแร่ สำหรับวัยซิลเวอร์ 50+ ที่ควรค่าแก่การบริโภคเป็นประจำ
- พรไบโอติกส์หรือใยอาหารเช่น Xylo-oligosaccharide(XOS) เป็นประโยชน์ต่อแบคทีเรียที่ดีในลำไส้หรือโพรไบโอติกส์ สามารถป้องกันและบรรเทาอาการท้องเสียและท้องผูกได้ ถือเป็นสารอาหารเสริมสุขภาพทางเดินอาหารชั้นดี

- แอล-ธีอะนีน สามารถช่วยให้สมองผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวลและช่วยให้คุณภาพการนอนหลับดีขึ้นได้
- กาบาเป็นสารสื่อประสาทที่ส่งผลต่อสมองให้รู้สึกผ่อนคลายและช่วยในการนอนหลับ ถือได้ว่าเป็นสารอาหารเสริมสำหรับวัยซิลเวอร์ 50+ ที่ช่วยลดอาการเหนื่อยล้าซึ่งเกิดจากการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอได้เป็นอย่างดี
- แคลเซียมซึ่งอาศัยการทำงานร่วมกับ วิตามิน เค และ วิตามิน ดี ในการดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย อีกทั้งคอลลาเจนไทป์ทู ถือเป็นคอลลาเจนอีกหนึ่งรูปแบบมีส่วนส่งเสริมให้ข้อต่อทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ทั้งหมดนี้ถือได้ว่าเป็นสารอาหารเสริมสำหรับวัยซิลเวอร์ 50+ ที่ช่วยเสริมกระดูกและข้อต่อ

ผู้ที่อยู่ในวัยซิลเวอร์ 50+ ควรให้ความสนใจในโภชนาการสำหรับวัย 50+ เพื่อประโยชน์ในการดูแลตนเองอย่างสูงสุด พร้อมทั้งการออกกำลังกายที่เหมาะสม ตลอดจนการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอและถูกวิธี