

เสริมสร้าง พื้นฐานสุขภาพ เพื่อทุกความต้องการ



เราทุกคนเกิดมาพร้อมกับความต้องการหลายสิ่งหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน ครอบครัว การหาความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ ซึ่งขึ้นอยู่กับช่วงเวลาและโอกาสของชีวิต แต่ไม่ว่าความต้องการจะเป็นแบบไหน สิ่งที่สำคัญและมีส่วนช่วยให้ทุกความต้องการเป็นจริงได้ก็คือการมีสุขภาพที่ดี

การเติมเต็มในสิ่งที่สุขภาพร่างกายต้องการจะช่วยให้ชีวิตทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างไรปัญหาการนอนหลับ สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมาจากการดูแลใส่ใจในเรื่องโภชนาการด้วยการรับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำและทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ แต่ปัจจุบันชีวิตมีแต่ความเร่งรีบทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ การรับประทานวิตามินรวมและเกลือแร่เสริมจะเป็นตัวช่วยให้ร่างกายมีความพร้อมสำหรับทุกเรื่องในชีวิต

Dr. John Hathcock รองประธานฝ่ายวิทยาศาสตร์และกิจการระหว่างประเทศแห่ง Council for Responsible Nutrition (CRN) สถาบันวิจัยทางสารอาหารสหรัฐอเมริกา ได้นำเสนอปิรามิดสารเสริมอาหาร (ดูรายละเอียดจากภาพประกอบ) เพื่อช่วยให้เข้าใจง่ายขึ้นว่าวิตามินรวมและเกลือแร่ถือเป็นส่วนพื้นฐานที่จำเป็นที่สุด อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและปัญหาสุขภาพต่างๆ ในระยะยาว

การเลือกสารเสริมอาหาร ทุกคนควรเริ่มจากการรับประทานวิตามินรวมและเกลือแร่ ซึ่งถือเป็นพื้นฐานสำคัญที่ร่างกายต้องการ

ปัญหาเรื่องสุขภาพมีอยู่ด้วยกันหลายเรื่อง เรื่องกระดูกเป็นปัญหาที่พบบ่อย นอกจากการรับประทานวิตามินรวมและเกลือแร่แล้ว ร่างกายควรจะได้รับแคลเซียมเสริมควบคู่กันกับวิตามินรวมและเกลือแร่ เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง

นอกจากนั้นยังมีปัญหาสุขภาพอื่นๆ ซึ่งหากร่างกายได้รับสารต้านอนุมูลอิสระ (แอนติออกซิแดนท์) เช่น วิตามินอีและวิตามินซี ร่วมกับวิตามินรวมและเกลือแร่ประกอบกัน จะช่วยปกป้องและฟื้นฟูเซลล์ให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สำหรับบางคนร่างกายอาจต้องการอาหารเสริมพิเศษตามความจำเป็น การเลือกรับประทานวิตามินรวมและเกลือแร่ควบคู่ไปกับอาหารเสริมพิเศษจะช่วยเสริมสารอาหารในสิ่งที่ร่างกายต้องการ ซึ่งถือว่าเป็นการทำงานร่วมกันเพื่อให้ร่างกายได้ประโยชน์

ดังนั้นการเริ่มต้นด้วยวิตามินรวมและเกลือแร่ถือเป็นการปูพื้นฐานที่แข็งแกร่งให้ชีวิตมีสุขภาพที่ดีไว้แต่เนิ่นๆ โรคภัยต่างๆ ก็ไม่มีทางเข้ามาเบียดเบียนได้ เพราะเมื่อคุณมีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจแล้ว คุณก็จะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างคุ้มค่าที่สุด

ลองหันมาดูซิว่าวันนี้...คุณเริ่มต้นทานวิตามินรวมและเกลือแร่เพื่อมอบสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับสุขภาพของตัวเองแล้วหรือยัง?

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่แพทย์หรือเภสัชกรตามร้านขายยาแผนปัจจุบันใกล้บ้านคุณ หรือโทร. 0 2266 2758

