

## ร้านขายเกลียวทอง spirulina กับผู้รู้ อายุ และวัยทอง



ที่เราเมื่อมีอายุมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อผ่านวัย 50 ปีมาแล้ว ร่างกายมักจะได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน อวัยวะบางส่วนเริ่มเสื่อมสภาพ ระบบต่างๆ ของร่างกายเริ่มทำงานผิดปกติ เป็นต้นว่าฟันและเหงือกอ่อนแอลง เคี้ยวอาหารลำบาก จึงต้องงดเว้นอาหารที่แข็งหรือเหนียว ระบบย่อยและดูดซึมอาหารไม่สมบูรณ์ดังเดิม เพราะตับอ่อนผลิตเอนไซม์ย่อยอาหารได้น้อยลง คนในวัย 60 ปี จะมีเอนไซม์อะไมเลสที่ใช้ย่อยแป้งต่ำกว่าคนหนุ่มสาวอายุ 20 ปี ถึง 30 เท่า

ผู้สูงอายุจำนวนมากที่มักจะทานอาหารได้ไม่เพียงพอกับที่ร่างกายต้องการ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะโรคที่ทำให้ต้องจำกัดอาหาร หรือการย่อยอาหารที่ไม่สมบูรณ์และการดูดซึมอาหารได้น้อย ทำให้ผู้สูงอายุเป็นโรคขาดสารอาหาร และภาวะขาดสารอาหารอย่างเรื้อรังก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ร่างกายแก่เร็ว และเกิดเป็นโรคชรากรก่อนวัยอันควร โรคที่เรียกว่าโรคชรา ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคแผลเปื่อยของทางเดินอาหารแบบต่างๆ มะเร็งบางชนิด เบาหวาน โรคไขข้ออักเสบ โรคต่อกระฉก โรคเกี่ยวกับตับและไต อื่นๆ หลายชนิด

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องมายาวนานตั้งแต่วัยหนุ่ม โดยกินเนื้อมากเกินไป พืชผักเส้นใยน้อย ต่อเนื่องไปถึงการเก็บกักของเสียไว้ในลำไส้เป็นเวลานาน จึงมีผู้สูงอายุจำนวนมากที่เป็นโรคท้องผูกเรื้อรังต้องใช้ยาระบายเป็นประจำ ส่งผลให้เกิดโรคมะเร็งในลำไส้ได้ในผู้สูงอายุบางราย

การรับประทานสาหร่ายเกลียวทองเสริมจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ผู้สูงอายุทั่วโลกกำลังให้ความสนใจ โดยมีการศึกษาวิจัยที่ได้รับการยืนยันว่าการรับประทานสาหร่ายเกลียวทองสามารถช่วยแก้ปัญหาการดูดซึมอาหารได้ทั้งในผู้ใหญ่และเด็ก โดยเฉพาะคุณสมบัติช่วยในการขับถ่ายนั้นดีมาก นอกจากนี้สาหร่ายเกลียวทองยังมีโปรตีนที่ย่อยง่ายกว่าโปรตีนจากแหล่งอื่น มีเบต้าแคโรทีนสูง มีกรดไขมันแกมมาไลโนเลนิกและเหล็ก สตรีวัยทองควรรับประทานแคลเซียมเป็นอาหารเสริมเพื่อป้องกันโรคกระดูก

สาหร่ายเกลียวทองยังมีคุณค่าครบทั้งโปรตีนที่สูง มีวิตามิน เกลือแร่ ที่ย่อยง่าย ร่างกายสามารถดูดซับได้ดี มีวิตามินซี วิตามินอี วิตามินบี 12 ธาตุเหล็ก และซีลีเนียมอยู่อย่างพอเหมาะ อีกทั้งเต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) มีเบต้าแคโรทีน ที่เป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอ ให้ประโยชน์กับตาและสายตา มีโปรตีนจากพืช ไขมันไม่อิ่มตัว ฯลฯ สารอาหารทั้งหลายมีส่วนที่ผสมผสานกันทำหน้าที่ร่วมมือกันสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันความแก่ไม่ให้อ่อนแออันสมควร และช่วยป้องกันโรคแห่งความเสื่อมต่างๆ และยังช่วยสร้างแบคทีเรียที่มีประโยชน์ในลำไส้ อย่างแลคโตบาซิลลัส ซึ่งจะช่วยผลิตเอนไซม์ย่อยอาหาร ไม่ให้มีกากใยที่เป็นพิษค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่ ส่งผลให้อาการท้องผูกลดลงอีกด้วย ผู้สูงอายุมักท้องผูกง่าย เพราะมักจะมีปัญหากล้ามเนื้อของลำไส้ใหญ่หย่อนยาน ไม่ค่อยมีแรงบีบเพื่อขับเคลื่อนอุจจาระ

ภาวะทางร่างกายที่แสดงถึงความชราของสตรีอีกอย่างหนึ่งก็คือการหมดประจำเดือน ได้มีการศึกษาที่โรงพยาบาล Denver General รัฐโคโลราโด สหรัฐอเมริกาพบว่าสตรี 5 คน ในจำนวน 25 คนที่หมดประจำเดือนแล้วกลับมาประจำเดือนใหม่อีกหลังจากได้รับประทานสาหร่ายเกลียวทอง จึงสรุปได้ว่าสาหร่ายเกลียวทองสามารถให้ความเป็นหนุ่มเป็นสาวแก่ร่างกายได้

การรับประทานสาหร่ายเกลียวทองในผู้สูงอายุ จึงทำให้ได้รับอาหารเสริมที่มีคุณค่า และเสมือนเป็นอาหารประกันสุขภาพ และด้วยคุณค่าทางอาหารสูงนี้เอง สาหร่ายเกลียวทองจึงได้รับการยอมรับว่าเป็นอาหารป้องกันความแก่ (Anti Aging Food) ในอุดมคติ

สาหร่ายเกลียวทอง H-Life สไปรูลิน่า ของแท้ที่ต้นตำรับ ด้วยประสบการณ์ยาวนานกว่า 10 ปี มีกระบวนการผลิตจากฟาร์มผลิตที่ได้มาตรฐาน GMP, HACCP, ISO จึงมั่นใจได้ในคุณภาพ

บริษัท แฮปปี้ไลฟ์ ไบโอเทค จำกัด  
253 หมู่ 1 ถนนวงแหวนรอบกลาง ต.หนองมี อ.สารภี จ.เชียงใหม่ 50140  
สำนักงานใหญ่ โทร.0-5332-5344 - 5, 08-6431-9489, 08-1603-4412  
ติดตามข้อมูลทางโซเชียลของสาหร่ายเกลียวทองเพิ่มเติมได้ที่  
[www.hlifespirlina.com](http://www.hlifespirlina.com)

อ้างอิงจากบทความของ ศ.ดร.สมศักดิ์ วรคามิน, FOOD OF THE FUTURE  
สาหร่าย อาหารของอนาคต