

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

**แบบสอบถามเรื่อง การรู้เท่าทันการโฆษณาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาของนักศึกษามหาวิทยาลัย
สุโขทัยธรรมาราช**

เครื่องมือวิจัยฉบับนี้ทำขึ้นเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการศึกษาวิชาวิทยานิพนธ์ในสาขาวิชานิติศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช ข้อมูลที่ได้มาจะถูกเก็บเป็นความลับและใช้เพื่อการทำวิจัยเท่านั้น จะไม่เปิดเผย
ข้อมูลเพื่อการใดๆ นอกจากข้อมูลที่เป็นสถิติเท่านั้น

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลา หมายถึง น้ำมันปลาที่บรรจุอยู่ในแคปซูล ไม่ใช่น้ำมันปลาที่ผสมอยู่ในอาหารอื่น

A ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

- A1. อายุปี
- A2. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
- A3. สถานภาพ ☐ โสด ☐ สมรส
☐ หย่าร้าง ☐ หม้าย
☐ สมรสแต่แยกกันอยู่ ☐ อื่นๆ
- A4. อาชีพหลัก ☐ ข้าราชการ ☐ พนักงานรัฐวิสาหกิจ
☐ พนักงานบริษัท ☐ ประกอบธุรกิจส่วนตัว
☐ รับจ้างอิสระ ☐ นักศึกษา
☐ แม่บ้าน ☐ อื่นๆ.....
- A5. รายได้ต่อเดือนของครอบครัวบาท
- A6. สาขาวิชาที่ท่านศึกษาอยู่
- A7. ท่านเคยซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาหรือไม่
☐ ซื้อ เพราะ.....
☐ ไม่ซื้อ เพราะ.....

คำชี้แจง จากข้อความต่อไปนี้ให้ท่านใส่เครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความจริงที่สุด

B การเปิดรับโฆษณาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลา

B1. ท่านได้รับสื่อโฆษณาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาในแต่ละประเภทอย่างน้อยเพียงใด

ประเภทสื่อ	ชนิดของสื่อของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร น้ำมันปลา	มาก กว่า เดือน ละ 3 ครั้ง	เดือน ละ 3 ครั้ง	เดือน ละ 2 ครั้ง	เดือน ละ ครั้ง	ไม่ เคย ได้รับ
สื่อมวลชน	โทรทัศน์					
	วิทยุ					
	หนังสือนิตยสาร/วารสาร					
	หนังสือพิมพ์					

ประเภทสื่อ	ชนิดของสื่อของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลา	มากกว่าเดือนละ 3 ครั้ง	เดือนละ 3 ครั้ง	เดือนละ 2 ครั้ง	เดือนละ 1 ครั้ง	ไม่ เคย ได้รับ
สื่อเฉพาะกิจ	แผ่นพับ					
	บูธแสดงสินค้า					
ขายตรง	พนักงานขาย (ในร้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ)					
	เก็ชชกร					
	จดหมายแนะนำผลิตภัณฑ์					
	การขายทางโทรศัพท์					
	ตัวแทนขาย					
อิเล็กทรอนิกส์	อินเทอร์เน็ต					
ส่งเสริมการขาย	คู่มือ สติ๊กเกอร์ส่วนลด					
การจัดแสดงสินค้า	การจัดแสดงสินค้าภายในร้าน					
อื่นๆ	ระบุ.....					

B2. จากข้อ B1. สื่อใดที่ทำให้ท่านรู้จักผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลามากที่สุด 3 ลำดับ

มากที่สุด

มากเป็นอันดับสอง

มากเป็นอันดับสาม

C. การรู้เท่าทันการโฆษณาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาในระดับความรู้

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
C1. น้ำมันปลาให้สารอาหารโอเมก้า 6			
C2. น้ำมันปลาให้สารอาหารโอเมก้า 3			
C3. น้ำมันปลาประกอบด้วยสาร DHA และ EPA			
C4. ไขมันปลาต่างจากไขมันสัตว์อื่นตรงที่ไม่มีคอเลสเตอรอล			
C5. น้ำมันปลาช่วยสร้างเซลล์สมองและประสาท			
C6. น้ำมันปลาเชื่อกันว่าช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ			
C7. น้ำมันปลาช่วยป้องกันโรคไขข้ออักเสบ			
C8. น้ำมันปลาช่วยป้องกันโรคปวดศีรษะไมเกรน			
C9. น้ำมันปลาช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง			
C10. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาอาจทำให้เลือดแข็งตัวช้า			
C11. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาอาจทำให้เลือดออกไม่หยุด หากรับประทานเป็นประจำ			
C12. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาจะเกิดผลข้างเคียงกับผู้ที่แพ้ปลาทะเล			
C13. ใครๆก็รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาได้ไม่มีข้อบกพร่อง			
C14. ผู้ที่ใช้ยาแอสไพรินไม่ควรรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลา			

ข้อความต่อไปนี้แบ่งความคิดเห็นออก 5 ระดับ ให้กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นมากที่สุด

ข้อความ	ความคิดเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
D การรู้เท่าทันการโฆษณาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาในระดับอารมณ์					
D1. โฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาทำให้ท่านสนใจผลิตภัณฑ์นี้					
D2. สีเหลืองใสของเม็ดแคปซูลผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาทำให้รู้สึกว่ายากรับประทาน					
D3. การโฆษณาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาทำให้ท่านดีใจที่มีผลิตภัณฑ์ดีๆ สำหรับร่างกาย					
D4. บรรยากาศในร้านผลิตภัณฑ์สุขภาพทำให้ท่านอยากมีสุขภาพที่ดีกว่าเดิม					
D5. เป็นโอกาสดีที่จะซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาในช่วงที่มีการส่งเสริมการขาย (ซื้อ 1 แดม 1 หรือลดราคา)					
D6. ราคาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาทำให้ท่านรู้สึกว่าผลิตภัณฑ์นี้ผ่านการผลิตที่ได้มาตรฐาน					
D7. ภาพนักวิจัยในห้องทดลองในโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาทำให้ท่านรู้สึกว่าผู้ผลิตเป็นผู้เชี่ยวชาญในผลิตภัณฑ์					
D8. โฆษณาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาทำให้ท่านอยากซื้อผลิตภัณฑ์เพื่อตอบแทนผู้สูงอายุที่ท่านรัก					
D9. บรรจุภัณฑ์ของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาทำให้ท่านรู้สึกว่าผลิตภัณฑ์ข้างในสะอาด ปราศจากสารแปลกปลอม					
D10. การโฆษณาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาทำให้ท่านอยากลองบริโภคผลิตภัณฑ์					
E การรู้เท่าทันการโฆษณาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาในระดับจริยธรรม					
E1. โฆษณาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาทางนิตยสารเปิดเผยข้อมูลทั้งด้านดีและด้านไม่ดี					
E2. แผ่นพับของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาบอกถึงผลเสียจากการรับประทานผลิตภัณฑ์					
E3. โฆษณาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาทางอินเทอร์เน็ตปกปิดข้อเสียในการรับประทานผลิตภัณฑ์					
E4. ตัวแทนขายของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาบอกให้ทราบว่ามีผลิตภัณฑ์นี้ไม่เหมาะกับคนที่เลือดแข็งตัวช้า					
E5. การโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาทางอินเทอร์เน็ตมีการขออนุญาตต่อสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา					
E6. การไม่บอกถึงข้อเสียจากการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาถือเป็นการหลอกลวง					

ข้อความ	ความคิดเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
E7. โฆษณาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาที่มีเลขที่โฆษณา- อนุญาตระบุไว้					
E8. การโฆษณาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลามักจะอวดอ้าง สรรพคุณเกินจริง					
F การรู้เท่าทันการโฆษณาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาในระดับสุนทรียะ					
F1. บรรยายการในร้านผลิตภัณฑ์สุขภาพทำให้รู้สึกว่าคุณภาพผลิตภัณฑ์ เสริมอาหารน้ำมันปลาจะช่วยให้สุขภาพดีขึ้น					
F2. สีสีนของโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาในนิตยสาร ทำให้ท่านอ่านจนจบ					
F3. เสียงของโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาในโทรทัศน์ ดึงดูดความสนใจให้ท่านโทรศัพท์ไปสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม					
F4. ภาพประกอบของโฆษณาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลา ช่วยสร้างจินตนาการให้ท่านอยากมีสุขภาพดี					
F5. ข้อความโฆษณาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาสื่อให้เข้าใจ ใจถึงประโยชน์ของการใช้ผลิตภัณฑ์ฯ					
F6. ข้อความโฆษณาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาชักชวนให้ ท่านเกิดความต้องการใช้ผลิตภัณฑ์ฯ					
F7. ข้อความโฆษณาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาทำให้ท่าน จินตนาการถึงตอนที่ตัวเองมีสุขภาพดี					
F8. ข้อความโฆษณาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาบอกถึงวิธี แก้ปัญหาสุขภาพ					
F9. ข้อความโฆษณาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาทางสิ่งพิมพ์ (นิตยสาร วารสาร ...) เป็นข้อความที่ชวนท่านรู้สึกเบื่อ					
F10. โฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาสามารถสื่อให้ผู้รับสาร รับรู้ถึงประโยชน์ของน้ำมันปลาได้ดี					
F11. ท่านรู้สึกประทับใจในโฆษณาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร น้ำมันปลาทางนิตยสาร					

ท่านมีข้อเสนอแนะเพื่อให้ผู้บริโภครู้เท่าทันการโฆษณาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาอะไรบ้าง

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ท่านสละเวลาตอบแบบสอบถามนี้ ขอให้ท่านมีสติปัญญาแตกฉาน ศึกษาสำเร็จทุกประการ

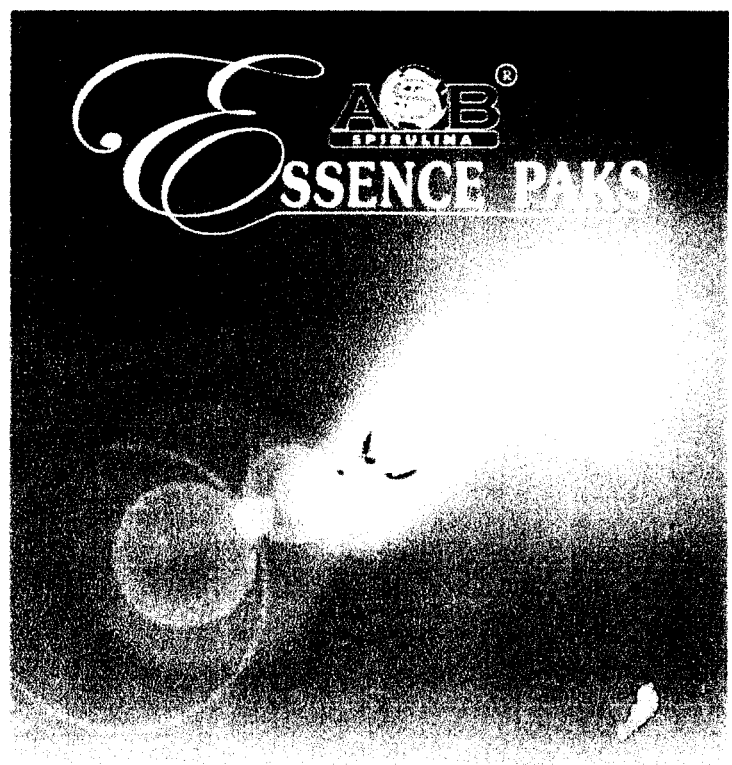
ศุณีย์ กวี นักศึกษาปริญญาโท

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลา

ประโยชน์ของอาหารเสริม ชนิดต่าง ๆ ตามกลุ่มผู้บริโภค

ประโยชน์	กลุ่มผู้บริโภค	อาหารเสริมที่แนะนำ
บำรุงสมอง ช่วยความจำ บำรุงระบบประสาท	เด็กวัยเจริญเติบโต ผู้บริหาร นักเรียน นักศึกษา ผู้สูงอายุ	สาหร่ายสไปรูลิน่า, Fish oil, Ginkgo, Lecithin, Flax Seed oil
บำรุงเลือด บำรุงสุขภาพ เสริมสมรรถภาพร่างกาย บำรุงระบบฮอร์โมนต่างๆ	วัยทำงาน วัยรุ่น	สาหร่ายสไปรูลิน่า, Borage oil, Flax Seed oil, EPO
บำรุงสุขภาพ	ผู้สูงอายุ วัยทอง	สาหร่ายสไปรูลิน่า, Ginkgo, Fish oil, Lecithin, Flax Seed oil
บำรุงผิวพรรณ	วัยทำงาน วัยรุ่น	สาหร่ายสไปรูลิน่า, EPO, Aloe vera, Borage Oil
ป้องกันการเกิดโรคต่างๆ - ต้านเชื้อโรค	ทุกเพศ ทุกวัย	Aloe vera, Garlic, Flax Seed oil
- ลดการอักเสบของกระดูก และข้อ		Borage oil, Fish oil, Garlic
- ควบคุมระดับน้ำตาล ลดโคเลสเตอรอล		Fish oil, Garlic, Lecithin EPO
- ลดการเกิดนิ่วในถุงน้ำดี		Lecithin
- ลดภาวะอึดอัดระหว่างมี ประจำเดือน ปวดไมเกรน	เพศหญิง วัยทำงาน	EPO, Borage oil

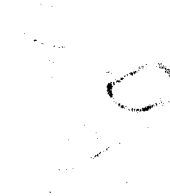


อาหารเสริมที่ช่วยเสริมสุขภาพ
และป้องกันโรคได้เป็นอย่างดี

สนใจสั่งซื้อสอบถาม
คุณ ชานันท์ 06-6258655



ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม



ผลิตภัณฑ์





Essence Paks คืออะไร?

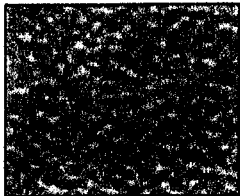
เมื่อเราใช้ **Essence Paks** เราจะได้ผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะเป็นเม็ดกลมๆ มีสีน้ำตาลเข้มเหมือนสีน้ำตาลของ **LEMS** และมีความมันวาวเหมือนน้ำมันพืช แต่เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะรู้สึกเหมือนรับประทานยาเม็ดธรรมดาๆ ไม่แตกต่างจากยาเม็ดธรรมดาๆ เลย

เมื่อเราใช้ **LEMS** เราจะได้ผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะเป็นเม็ดกลมๆ มีสีน้ำตาลเข้มเหมือนสีน้ำตาลของ **LEMS** และมีความมันวาวเหมือนน้ำมันพืช แต่เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะรู้สึกเหมือนรับประทานยาเม็ดธรรมดาๆ ไม่แตกต่างจากยาเม็ดธรรมดาๆ เลย

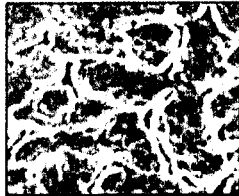
เมื่อเราใช้ **Essence Paks** เราจะได้ผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะเป็นเม็ดกลมๆ มีสีน้ำตาลเข้มเหมือนสีน้ำตาลของ **LEMS** และมีความมันวาวเหมือนน้ำมันพืช แต่เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะรู้สึกเหมือนรับประทานยาเม็ดธรรมดาๆ ไม่แตกต่างจากยาเม็ดธรรมดาๆ เลย

การเปรียบเทียบระหว่าง Capsule gelatin และ Soft gelatin

แผ่นตัวอย่าง Capsule gelatin



แผ่นตัวอย่าง Soft gelatin



เมื่อเราใช้ **Capsule gelatin** (Essence Paks) เราจะได้ผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะเป็นเม็ดกลมๆ มีสีน้ำตาลเข้มเหมือนสีน้ำตาลของ **LEMS** และมีความมันวาวเหมือนน้ำมันพืช แต่เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะรู้สึกเหมือนรับประทานยาเม็ดธรรมดาๆ ไม่แตกต่างจากยาเม็ดธรรมดาๆ เลย



ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (Ginkgo Biloba)

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร **Ginkgo Biloba** เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีลักษณะเป็นเม็ดกลมๆ มีสีน้ำตาลเข้มเหมือนสีน้ำตาลของ **LEMS** และมีความมันวาวเหมือนน้ำมันพืช แต่เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะรู้สึกเหมือนรับประทานยาเม็ดธรรมดาๆ ไม่แตกต่างจากยาเม็ดธรรมดาๆ เลย

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (Fish Oil)



ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร **Fish Oil** เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีลักษณะเป็นเม็ดกลมๆ มีสีน้ำตาลเข้มเหมือนสีน้ำตาลของ **LEMS** และมีความมันวาวเหมือนน้ำมันพืช แต่เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะรู้สึกเหมือนรับประทานยาเม็ดธรรมดาๆ ไม่แตกต่างจากยาเม็ดธรรมดาๆ เลย

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (Evening Primrose Oil)



ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร **Evening Primrose Oil** เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีลักษณะเป็นเม็ดกลมๆ มีสีน้ำตาลเข้มเหมือนสีน้ำตาลของ **LEMS** และมีความมันวาวเหมือนน้ำมันพืช แต่เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะรู้สึกเหมือนรับประทานยาเม็ดธรรมดาๆ ไม่แตกต่างจากยาเม็ดธรรมดาๆ เลย

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร **Evening Primrose Oil**

พลวิจัยรายงานน้ำมันปลา ช่วยปกป้องคุณจากโรคมาตกรเจ็บ

“โรคมาตกรเจ็บ เป็นกลุ่มโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบหัวใจและหลอดเลือดมักไม่มีอาการอะไร แต่จะมีการทำลาย
อวัยวะต่างๆ สะสมไปทีละน้อยอย่างช้าๆ ซึ่งคนส่วนใหญ่มักประมาทและละเลยที่จะสนใจ เพราะไม่เคยมองว่าเป็นอะไร
ก็รู้สึกสบายดีทุกวัน จนถึงวันหนึ่งก็เกิดผลแทรกซ้อน เช่น หัวใจล้มเหลว หัวใจขาดเลือด อัมพาต อัมพฤกษ์
สมรรถภาพของไต สมรรถภาพทางเพศเสื่อม เจ็บโรคมาตกรเจ็บก็บอกว่ามีอันตรายไปแล้วครับท่าน เรา
ค่อยๆ ทำลายท่านมาตั้งแต่ท่านยังไม่เพ่งมาสนใจ ดังนั้นการหาทางที่ดีจึงควรป้องกันก่อนจะมีอาการแทรกซ้อนเกิดขึ้น”



น้ำมันปลาให้สารอาหารที่ปัจจุบันได้รับ
การยอมรับทางการแพทย์ว่ามีประโยชน์ต่อ
โรคหัวใจและหลอดเลือด น้ำมันปลามีองค์
ประกอบหลักๆ เป็นกรดไขมันจำเป็นชนิด
ไม่อิ่มตัว ในกลุ่มโอเมก้า 3 (Omega-3EFAs)
ซึ่งร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้และจำเป็นต้อง
ได้รับจากภายนอกที่สำคัญ 2 ชนิด คือ
EPA (Eicosapentaenoic acid) และ DHA
(Docosahexaenoic acid) ปัจจุบันมีงาน
วิจัยเกี่ยวกับประโยชน์ของ EPA และ DHA
ในน้ำมันปลาต่อสุขภาพมากมายกว่า 6000
การศึกษาจากทั่วโลก ซึ่งในบทความนี้ได้สรุป
การศึกษาที่สำคัญและน่าสนใจเพื่อเป็นแนว
ทางการใช้น้ำมันปลาเป็นการแพทย์ทางเลือก
ในการดูแลสุขภาพได้อย่างปลอดภัย

มีรายงานการศึกษาที่รายงานถึงผลดีของ
โอเมก้า-3 ในน้ำมันปลาช่วยลดไขมันชนิดร้าย
Triglyceride ในผู้ที่ระดับ Triglyceride สูง

พบว่าได้รับน้ำมันปลา 1000-2000 มิลลิกรัม
ต่อวัน สามารถช่วยลดระดับ Triglyceride
ในเลือดได้ และสามารถใช้น้ำมันปลาในระยะ
ยาวได้อย่างปลอดภัย⁽⁶⁾

ผลต่อการลดความดันโลหิตเป็นอีกหัวข้อ
ที่น่าสนใจสำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูงไม่มาก
Johns Hopkins Medical School ได้สรุป
รวบรวมผลการศึกษพบว่า การรับประทาน
น้ำมันปลาประมาณ 3000 มิลลิกรัมต่อวัน
สามารถช่วยลดตัวล่างได้ประมาณ 3.5 มิลลิ
เมตรปรอท และลดความดันตัวบนได้ 5.5
มิลลิเมตรปรอท โดยไม่มีผลลดความดันกับ
ผู้ที่มีความดันโลหิตปกติ⁽⁹⁾

นอกจากนี้ น้ำมันปลายังมีผลดีต่อผู้ที่มิ
มีอาการไขข้ออักเสบ Harvard Medical
School ได้รวบรวมผลการศึกษาในผู้ป่วยไข
ข้ออักเสบ 368 ราย ที่รับประทานน้ำมันปลา
พบว่าช่วยลดอาการเจ็บและข้อติดตึงในตอน

เช้าอย่างมีนัยสำคัญและการศึกษาที่ Albany
Medical college รายงานถึงผลการรับประทาน
น้ำมันปลา 3000-6000 มิลลิกรัมต่อวัน
ในผู้ป่วยไขข้ออักเสบระยะเวลาประมาณ 12
สัปดาห์ขึ้นไปพบว่าช่วยลดอาการเจ็บ และข้อ
ติดตึงในตอนเช้าอย่างได้ผล⁽⁷⁾

แต่การรับประทานน้ำมันปลาก็มีข้อควร
ระวังในผู้ที่ไข้ยาคุมกำเนิดหรือตัวของเกล็ด
เลือดหรือแอสไพริน ในผู้ที่มิประวัติแพ้อาหาร
ทะเล และผู้ที่อยู่ในช่วงก่อนผ่าตัด หรือก่อน
คลอดบุตรควรรับประทาน และควรระวัง
น้ำมันปลาคูณภาพต่ำที่มักมีสารปนเปื้อน
จำพวกโลหะหนักเจือปน การเลือกน้ำมันปลา
จากผู้ผลิตที่ผลิตภายใต้มาตรฐานยา ก็จะเป็น
วิธีง่ายๆ ที่สามารถมั่นใจในความปลอดภัย
สำหรับการรับประทานน้ำมันปลาเพื่อช่วย
ปกป้องร่างกายจากโรคมาตกรเจ็บในระยะยาว
อย่างมั่นใจ

REFERENCES

1. Robert Ob. Practical Applications of Fish Oil (Omega-3 Fatty acid) in Primary care. JABFP, Vol. 18 No.1, Jan-Feb 2005, pp. 28-36
2. Connor, William E. Importance of n-3 fatty acids in health and disease. American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 71 (suppl), January 2000, pp. 171S-75S
3. Paul J Nestel. Fish oil and cardiovascular disease: lipids and arterial function. Am. J Clin Nutr 2000, 71 (Suppl): 228S-31S.
4. Health Notes: Copyright 2004 Healthnotes, Inc.
5. Effrisland, Jan. Safety considerations of polyunsaturated fatty acids. American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 71 (suppl), January 2000, pp.197S-201S
6. Nutr Metab Cardiovasc Dis 2000 Feb; 10 (1): 28-37
7. Fortin, Paul R, et al. Validation of a meta-analysis: the effect of fish oil in rheumatoid arthritis. Journal of Clinical Epidemiology, Vol. 48, 1995, pp. 1379-90
8. Kremer, Joel M. n-3 fatty acid supplements in rheumatoid arthritis. American Journal of Clinical Nutrition, Vol.71 (Suppl), January 2000, pp. 349S-51S
9. Appel, Lawrence J, et al. Does supplementation of diet with "fish oil" reduce blood pressure? Archives of Internal Medicine, Vol. 153, June 28, 1993, pp. 1429-38

MEGA

ผู้นำด้านผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ให้มาตรฐานที่เหนือกว่าด้วย มาตรฐานการผลิตยาระดับสากล



บริษัท เมก้า ไลฟ์ไซเन्ส์ จำกัด 120 หมู่ 11 อาคารเอเซียเซ็นเตอร์ ชั้น 9 อ.บางนา-ตลาด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทร. 0-2769-4222 โทรสาร. 0-2769-4244
e-mail address : megath@megawecare.com สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ร้านขายยา และที่

Pharmax, X-Itz, GNC, Drug Care, Savedrug, U-Care

WS

คู่มือ เคล็ดลับสุขภาพ
จากธรรมชาติ
จากน้ำมันปลา เมก้า วิตามิน
โทร. 0-2769-5444

หมดเขต 31 ตุลาคม 2548

MAX FISH^{Oil} Plus Fish Oil 1000 mg

ส่วนประกอบสำคัญ

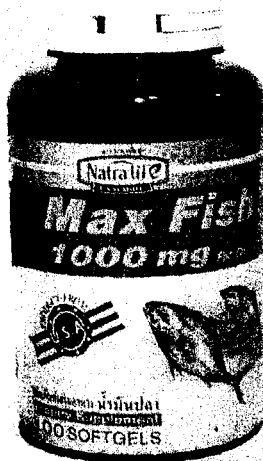
ใน 1 แคปซูล ประกอบด้วย น้ำมันปลา 1000 มิลลิกรัม
ซึ่งให้ EPA 300 มิลลิกรัม (30%)
DHA 200 มิลลิกรัม (20%)

วิธีรับประทาน

รับประทานครั้งละ 1 แคปซูล
วันละ 3 เวลา
รับประทานพร้อมหรือหลังอาหาร



Max Fish^{Oil} 1000 mg Fish Oil



ส่วนประกอบสำคัญ

ใน 1 แคปซูล ประกอบด้วย น้ำมันปลา 1000 มิลลิกรัม
ซึ่งให้ EPA 180 มิลลิกรัม (18%)
DHA 120 มิลลิกรัม (12%)

วิธีรับประทาน

รับประทานครั้งละ 2 แคปซูล
วันละ 3 เวลา
รับประทานพร้อมหรือหลังอาหาร



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

นาทราไลฟ์เฮลท์เซ็นเตอร์ โทร 02 7344777 แฟกซ์ 02 3741080
หรือส่งจดหมายมาที่
นาทราไลฟ์เฮลท์เซ็นเตอร์ บริษัท ยู.เอส.ซัมมิต (โอเวอร์ซีส์) จำกัด
52/184 ถนนรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240



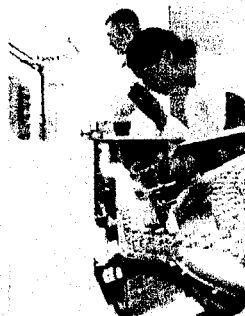
More than health

www.usummit.co.th E-Mail : natralife@usummit.co.th

มาตรฐานการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างเหมาะสม

ทำไมเราต้องเลือก

ดูแหล่งผลิต



มาตรฐานโรงงาน

การยอมรับทั่วโลก



More than health

www.usummit.co.th E-Mail : natralife@usummit.co.th

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนิวทริไลท์

น้ำมันปลา ชนิดแคปซูล

- กรดไขมันกลุ่มโอเมก้า-3 ไม่สามารถสร้างโดยร่างกาย จำเป็นต้องได้รับจากอาหาร
- น้ำมันปลานิตแคปซูลเครื่องหมายการค้านิวทริไลท์

ผลิตภัณฑ์นี้ให้กรดไขมันกลุ่มโอเมก้า-3 ได้แก่ อีพีเอ และดีเอชเอ ใน 1 แคปซูล
มีน้ำมันปลา 525 มก. ประกอบด้วย

กรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง

กรดโอโคซาเพนทาทีนอิก (อีพีเอ)	80 มก.
กรดโดโคซาเฮกซาอีนอิก (ดีเอชเอ)	60 มก.

วิตามินอี 12 หน่วยสากล

- ไม่มีสีสังเคราะห์ วัตถุปรุงรส และวัตถุกันเสีย

ส่วนประกอบสำคัญ น้ำมันจากปลาแซลมอน 69.62%

วิธีบริโภค รับประทานวันละ 1-2 แคปซูล พร้อมอาหาร

วิธีเก็บรักษา ควรปิดฝาขวดให้แน่น เก็บในที่แห้งและเย็น

คำเตือน

- ห้ามใช้ในผู้ที่แพ้ปลาทะเล หรือน้ำมันปลา
- ควรระวังในผู้ที่เลือดแข็งตัวช้า หรือผู้ที่ใชยาต้านการแข็งตัวของเลือด หรือแอสไพริน
- เด็กและสตรีมีครรภ์ไม่ควรรับประทาน

การได้รับสารอาหารต่าง ๆ นั้น

ควรได้จากการบริโภคอาหารหลัก

ที่หลากหลายครบทั้ง 5 หมู่

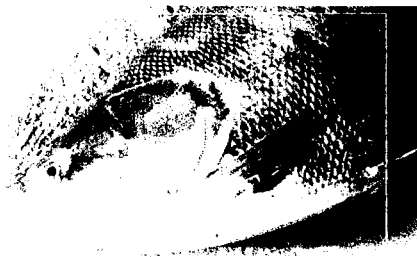
และเป็นสัดส่วนที่เหมาะสม



น้ำมันปลา และกรดไขมัน โอเมก้า-3

น้ำมันปลา คือ น้ำมันที่สกัดและพบมากในปลาทะเลน้ำลึก เช่น ปลาแซลมอน ปลาเทราต์ ปลาแมคคาเรล และ ปลาทูน่า ซึ่งให้ปริมาณกรดไขมันจำเป็นที่มีชื่อเรียกว่า

“กรดไขมัน โอเมก้า-3” (Omega-3) กรดไขมันที่พบมาก คือ อีพีเอ (EPA = ไอโคซาเพนทาอีโนอิก แอซิด) และดีเอชเอ (DHA = ไดโคซาเฮกซาอีโนอิก แอซิด) ซึ่งจะไม่พบในน้ำมันพืช พบได้น้อยมากในสัตว์บก และร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้

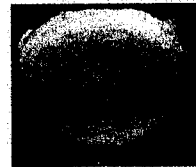


น้ำมันปลาสำคัญอย่างไร

จากการวิจัยพบว่า ชาวเอสกีโมและชาวญี่ปุ่นที่บริโภคปลาเป็นอาหารหลักจะมีความเสี่ยงน้อยต่อการเป็นโรคหัวใจขาดเลือด ทั้งๆ ที่รับประทานไขมันในปริมาณมาก ทั้งนี้เพราะไขมันส่วนใหญ่มีกรดไขมันอีพีเอ (EPA) และกรดไขมันดีเอชเอ (DHA) สูง จากการค้นพบนี้ทำให้นักวิทยาศาสตร์หันมาสนใจความสำคัญของน้ำมันปลากับโรคหัวใจขาดเลือดกันมากขึ้น รวมถึงการนำน้ำมันปลาไปป้องกันรักษาโรคต่างๆ อีกด้วย

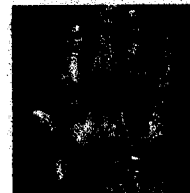
น้ำมันปลากับโรคหัวใจและหลอดเลือด

ปัจจุบันมีการศึกษามากมายเกี่ยวกับกรดไขมันโอเมก้า-3 กับบทบาท ความต้องการลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดอย่างมีนัยสำคัญ โดยกรดไขมันโอเมก้า-3 จะส่งผลในการลดระดับไตรกลีเซอไรด์ ในกลไก การสังเคราะห์ไตรกลีเซอไรด์ และยังส่งผลต่อความต้องการลดระดับ วิแอลดีแอลในเลือดอีกด้วยและด้วยกลไกในการลดระดับของไตรกลีเซอไรด์ นี้เอง ช่วยส่งผลในการลดการสะสมไขมันในผนังหลอดเลือด ซึ่งเป็นต้นเหตุหรือปัจจัยก่อให้เกิดโรค หลอดเลือดตีบตันอย่างเฉียบพลันในสมอง (Stroke) หรือหัวใจ (Acute myocardial function) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาและพบว่า การบริโภคปลาทะเล 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ จะส่งผลต่อการรักษา สุขภาพของหัวใจ



น้ำมันปลากับการลดการอักเสบ

อีกคุณสมบัติหนึ่งของกรดไขมันโอเมก้า-3 คือ ความสามารถในการลด การอักเสบ และยังส่งผลดีต่อผู้ป่วยโรครูมาตอยด์ (Rheumatoid arthritis) ด้วย พบว่ามีการใช้กรดไขมันโอเมก้า-3 ควบคู่ในการรักษา โรครูมาตอยด์บ้างในบางกรณีภายใต้การดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เฉพาะทาง โดยกลไกหลักในการลดการอักเสบของกรดไขมันโอเมก้า-3 คือ การส่งผลต่อการจำกัดการสร้างสารที่ก่อให้เกิดการอักเสบ ที่ชื่อว่า Cytokines



นอกจากนี้ยังพบว่า มีการศึกษาการใช้กรดไขมันโอเมก้า-3 เพื่อลดการอักเสบจากโรคทางเดิน อาหารอักเสบ (Inflammatory bowel disease) ซึ่งทำให้เกิดการดูดซึมอาหารที่ผิดปกติ และความผิดปกติอื่นๆ

น้ำมันปลากับการพัฒนาของการก

พบว่าหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร มักได้รับคำแนะนำให้รับประทาน อาหารที่มีองค์ประกอบของดีเอชเอ (DHA) และกรดอะโรมาติก ซึ่งเป็น องค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่งในการพัฒนาเซลล์สมองและการพัฒนา ประสาทตาบริเวณจอตา หรือเรตินาของตา



น้ำมันปลากับผลด้านอื่นๆ

มีข้อมูลการวิจัยหลายด้านเกี่ยวกับน้ำมันปลากับโรคหรืออาการต่างๆ โดยมีการเสริมน้ำมันปลาให้ กับผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า (Depression) จิตเภท (Schizophrenia) โรคผิวหนังบางประเภท รวมถึง มะเร็งด้วย ซึ่งบางโรคยังอยู่ในขั้นตอนวิจัยและต้องการข้อมูลทางการแพทย์สนับสนุน