



# TruFit

## แอล-คาร์นิทีน

### แอลคาร์นิทีน (L-carnitine)

เป็นสารคล้ายวิตามิน จัดอยู่ในกลุ่มวิตามินบี และถูกหลงเข้าใจว่าเป็นวิตามินบี1 ระยะเวลาหนึ่งพบได้ในเซลล์ทุกเซลล์ของร่างกาย แอลคาร์นิทีนเป็นสารประกอบที่จำเป็นสำหรับสัตว์ชั้นสูงทุกประเภท เพื่อการดำรงชีวิต มีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการสร้างพลังงานของร่างกาย ดังนั้นจึงพบในเนื้อเยื่อที่มีการเคลื่อนไหวมาก แอลคาร์นิทีน นอกจากจะเหมาะกับคนที่ต้องใช้แรงงานหนักและนักกีฬาแล้ว คาดว่าจะสามารถนำมาใช้กับผู้ป่วยอัลไซเมอร์ เอ็ดส์ โรคหัวใจ อัมพาต ความผิดปกติของกล้ามเนื้อ เบาหวาน โรคติดเชื้อ และตับแข็งได้ด้วย

### รู้จักแอลคาร์นิทีน

แอลคาร์นิทีน มีบทบาทต่อการสร้างพลังงานในร่างกาย ช่วยกล้ามเนื้อเปลี่ยนไขมันให้เป็นพลังงาน แอลคาร์นิทีนจะทำหน้าที่คล้ายปั๊มเล็ก ๆ พาเอากรดไขมันเข้าไปในโรงงานสร้างพลังงานอย่างไมโทคอนเดรีย เพื่อสร้างพลังงานออกมาให้ร่างกายใช้มาก ๆ

หากร่างกายขาดแอลคาร์นิทีนจะทำให้ไตรกลีเซอไรด์สะสมอยู่ในเนื้อเยื่ออย่างมาก การสร้างโปรตีนในร่างกายลดลง เกิดอาการอ่อนเพลียไม่มีแรง กล้ามเนื้ออ่อนแรง กล้ามเนื้อลึบ เพิ่มอัตราเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง เลือดจาง มีผลต่อเชื้ออสุจิและอาจทำให้เป็นหมัน ในเด็กจะกระทบกระเทือนต่อการเจริญเติบโต

“ในคนที่เครียดจัด สตรีมีครรภ์ สตรีที่ให้นมลูก และคนที่ต้องใช้แรงงานหนักจะมีความต้องการ แอลคาร์นิทีนมาก กว่าคนปกติ”



### บทบาทของแอลคาร์นิทีนต่อสุขภาพ

แอลคาร์นิทีนเป็นสารจำเป็นที่ร่างกายใช้ส่งกรดไขมันที่มีโครงสร้างยาวเข้าไปให้ไมโทคอนเดรีย เพื่อเปลี่ยนเป็นพลังงานให้ร่างกายใช้ หากกรดไขมันถูกส่งเข้าไปเผาผลาญในไมโทคอนเดรีย มันก็จะถูกเปลี่ยนไปเป็นพลังงาน ไม่เกิดการสะสมของไขมันใต้ผิวหนังและทำให้อ้วน ดังนั้นแอลคาร์นิทีนจึงทำหน้าที่เร่งให้ร่างกายเผาผลาญไขมันให้หมดไปและเพราะบทบาทสำคัญข้อนี้เองที่ทำให้แอลคาร์นิทีนมีผลต่อสุขภาพ ทำให้เด็กเจริญเติบโต ทุกวันนี้ถูกเอาไปใช้ลดไขมันหากเจ้าตัวอยากรลดน้ำหนัก ใช้เพิ่มพลังงานให้กับนักกีฬา ใช้ชะลอความชราทำให้กระชับกระเฉง ป้องกันโรคอ่อนเพลียเรื้อรังจากการติดเชื้อไวรัส (Chronic Fatigue Syndrome) และมีผลต่อการทำงานของหัวใจ

นอกจากนี้ยังมีรายงานจากอิตาลีที่พบว่าแอลคาร์นิทีนทำให้เชื้ออสุจิแข็งแรงขึ้น เคลื่อนไหวได้เร็วขึ้น และเพิ่มความเป็นไปได้ ในการมีบุตร มีการใช้แอลคาร์นิทีนในผู้ป่วยอัลไซเมอร์ และพบว่าทำให้ความจำดีขึ้น

### แอลคาร์นิทีนกับการลดน้ำหนัก

เป็นที่รู้ ๆ กันอยู่แล้วว่าวิธีลดน้ำหนักที่ดีที่สุดคือ การควบคุมอาหารต้องรับประทานอาหารให้สมดุล คนส่วนใหญ่มักใช้วิธีอดอาหารซึ่งก่อให้เกิดอันตรายได้ อาจ

เป็นโรคกระเพาะอาหาร และจากการสลายตัวของไขมันที่สะสมอยู่ตามเนื้อเยื่อร่างกาย ไขมันที่สลายตัวทำให้เกิดกรดในร่างกาย มี

สารแอมโมเนียมากขึ้นในร่างกาย ระหว่างการอดอาหารร่างกายจะเครียด หงุดหงิดและมีระดับแอลคาร์นิทีนลดลง ทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียมากขึ้น ดังนั้นการทาน แอลคาร์นิทีนจะช่วยเร่งการเผาผลาญไขมันให้เป็นพลังงานในขณะที่ทำให้ร่างกายมีระดับน้ำตาลเป็นปกติ ทำให้น้ำหนักลดลงแบบไม่อ่อนเพลีย นอกจากนี้ แอลคาร์นิทีนจะทำให้ระบบประสาททนต่อพิษของแอมโมเนียได้มากขึ้น

### แอลคาร์นิทีนกับการเจริญเติบโต

แอลคาร์นิทีนมีความจำเป็นสำหรับเด็กโดยเฉพาะอาหารที่เด็กกินควรจะมี แอลคาร์นิทีนเป็นประจำ เนื่องจากร่างกายของเด็กยังสร้างแอลคาร์นิทีนใช้เองแบบผู้ใหญ่ไม่ได้พอ เด็กเล็กๆ ที่เป็นโรคภูมิแพ้ หรือแพ้นม แอลคาร์นิทีนยังมีความจำเป็น เพราะหากเด็กต้องกินนมถั่วเหลืองแทนนมวัวแล้ว เด็กจะไม่ได้ แอลคาร์นิทีน เพราะในถั่วไม่มีแอลคาร์นิทีน หากเด็กขาดแอลคาร์นิทีน เด็กจะไม่แข็งแรง ป่วยง่าย ไม่มีแรง และอาจชะงักขวางการเจริญเติบโต

แต่อย่างไรก็ตามหากเด็กมีปัญหาลักษณะสุขภาพมากจนไม่โต อาจจะใช้แอลคาร์นิทีนเป็นอาหารเสริมได้ มีรายงานจากสวีเดนและอิตาลีว่าใช้แอลคาร์นิทีนไม่เกินวันละ 5 กรัม จะแก้ปัญหาเรื่องความเจริญเติบโตของเด็ก และไม่ปรากฏผลข้างเคียง



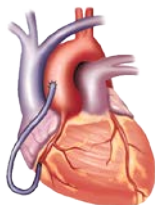
## แอลคาร์นิทีนกับนักกีฬา



สำหรับนักกีฬา นอกจากแอลคาร์นิทีนจะเพิ่มพลังแล้ว ยังมีรายงานว่าการทำงานของกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพมากขึ้น เล่นกีฬาได้ดีขึ้น มีความอดทนเพิ่มมากขึ้น ลดอัตราการเต้นของหัวใจลง ความเสี่ยงต่ออาการบาดเจ็บลดลง ผู้ออกกำลังกายหนัก ๆ บ่นปวดเมื่อยกล้ามเนื้อน้อยลง จึงฟื้นตัวได้ดีกว่า นอกจากนี้ยังพบว่า แอลคาร์นิทีนช่วยให้ออกซิเจนไปเลี้ยงเนื้อเยื่อมากขึ้นกว่า 8% ร่างกายใช้ออกซิเจนได้มากที่สุด ร่างกายสามารถใช้กลูโคสอย่างมีประสิทธิภาพกว่าเดิม นักกีฬาอาชีพแนะนำให้ใช้แอลคาร์นิทีนวันละ 4 กรัม และจะเห็นผลชัดเจนภายใน 2 สัปดาห์ แต่เพราะว่าแอลคาร์นิทีนออกฤทธิ์ได้ดีภายใน 2-6 ชั่วโมง ดังนั้นเพื่อให้ได้ผลเต็มที่ ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง จึงเป็นเวลาที่เหมาะสมที่จะกินแอลคาร์นิทีน

## แอลคาร์นิทีนมีบทบาทต่อโรคหัวใจ

โดยเฉพาะในกรณีที่เกี่ยวข้องกับเมตาโบลิซึม มีรายงานมากมายถึงผลของแอลคาร์นิทีนต่อโรคหัวใจคือในรายที่เป็นเกี่ยวกับกล้ามเนื้อหัวใจจะอาศัยกรดไขมันเป็นพลังงาน เมื่อออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจน้อย จะทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแอและหัวใจวาย ในกรณีเช่นนี้กล้ามเนื้อหัวใจจะใช้พลังงานจากกรดไขมันไม่ได้ การใช้แอลคาร์นิทีนเป็นอาหารเสริมจะช่วยแก้ปัญหาและบรรเทาอาการหัวใจวายหรือทำให้อาการห่างออกไป อาการปวดเค้นอก เป็นอาการที่เกิดขึ้นเมื่อเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่พอมี อาการปวดบริเวณหน้าอก แขน ข้าง คาง สะบักซ้าย มีรายงานว่า หากผู้ป่วยได้รับแอลคาร์นิทีน อาการเหล่านี้จะทุเลาลง



ดร.เอิร์ล มินเดล รายงานการใช้แอลคาร์นิทีนในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งมีหลอดเลือดตีบตัน ปรากฏว่าแอลคาร์นิทีนสามารถทำให้หัวใจมีเลือดพอใช้ ทั้งๆที่เลือดไปเลี้ยงหัวใจจำกัดและทำให้ผู้ป่วยโรคหัวใจสามารถออกกำลังกายได้นานขึ้น



# TruFit

ทรูฟิต ขนาดบรรจุ 60 แคปซูล

1 แคปซูล บรรจุ 500 มก.

ขนาดรับประทานครั้งละ 1 แคปซูล ก่อนอาหารเช้า-กลางวัน หรือ 1-2 ชั่วโมง ก่อนออกกำลังกาย

สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าหรือสนใจเป็นตัวแทนจำหน่ายได้ที่ บริษัท กฤติยารอยัล จำกัด



โทร.034-879626 โทรสาร.034-979624

อีเมล [sales@kr.co.th](mailto:sales@kr.co.th)

web: [www.krittayaroyal.com](http://www.krittayaroyal.com)

เคอาร์ โบน่าฟิต™

# TruFit

แอลคาร์นิทีนสกัด 100%



เพิ่มพลังงาน ลดน้ำหนัก  
เสริมการเติบโตในเด็ก  
ป้องกันโรคหัวใจ ตับ  
ป้องกันอัลไซเมอร์