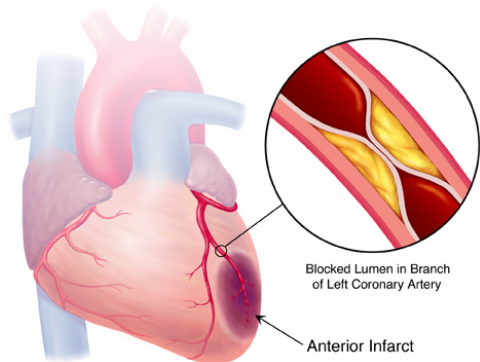




### แพลนทสเตอรอล (Plant Sterol)

แพลนทสเตอรอล หรือเรียกอีกอย่างว่า ไฟโตสเตอรอล คือ สารกลุ่มสเตอรอล (STEROL) ที่สกัดได้จากพืช ผัก ผลไม้ และถั่วหลายชนิด มีสารประกอบที่มีโครงสร้างทางเคมีคล้ายคอเลสเตอรอลที่เป็นสเตอรอลจากสัตว์ สเตอรอลเป็นองค์ประกอบสำคัญของเยื่อหุ้มเซลล์พืช โดยมีความสำคัญต่อพืชเหมือนกับที่คอเลสเตอรอลมีความสำคัญต่อเซลล์ของมนุษย์ โดยทั่วไปพบสเตอรอลในพืชในปริมาณไม่มากนัก ร่างกายมนุษย์ไม่สามารถสังเคราะห์สเตอรอลจากพืชได้ รวมทั้งยังดูดซึมสเตอรอลจากพืชในทางเดินอาหารได้ในปริมาณที่น้อยมาก



### รู้จักแพลนทสเตอรอล

แพลนทสเตอรอล จัดเป็นสารประกอบสเตียรอยด์ คล้ายกับคอเลสเตอรอล มีสองแบบคือสเตอรอล (Sterol) และ สเตนอล(stanol) สารไฟโตสเตอรอลสามารถสกัดมาเป็นสารเสริมอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพได้หลายอย่าง แต่ที่สำคัญ คือ เพื่อลดปริมาณคอเลสเตอรอล และ แอลดีแอล (LDL) อันส่งผลดีต่อการป้องกันโรคหัวใจได้

### ไฟโตสเตอรอลกับโรคหัวใจ

เนื่องจากโครงสร้างทางเคมีที่คล้ายคลึงกับคอเลสเตอรอล ทำให้ในขณะที่ร่างกายกำลังย่อยอาหาร แพลนทสเตอรอลจะเข้าแย่งจับดั่งกับไมเซลล์ซึ่งเป็นตัวที่จะจับกับคอเลสเตอรอลเพื่อการดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายดูดซึมคอเลสเตอรอลได้น้อยลง เพราะดูดซึมสเตอรอลเข้าไปแทน

ในการวิจัยพบว่า การรับประทาน แพลนท สเตอรอลสัปดาห์ละ 2 กรัม จะช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีหรือ LDL ลงได้ประมาณ 10-40% นั้นหมายความว่า ลดโอกาสการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจลงถึง 20% ในระยะเวลากว่า 5 ปีอีกด้วย แต่การจะให้ได้สารอาหารปริมาณที่กล่าว ต้องกินผักมีอเลกว่า 10 กก. สารสกัดไฟโตสเตอรอล จึงเป็นทางเลือกหลักโดยอาจนำมาเติมเข้ากับอาหารหลัก หรือผลิตเป็นอาหารเสริม

กลไกดังกล่าวไม่ส่งผลใดๆต่อปริมาณของไขมันชนิดดีหรือ HDL ทำให้สัดส่วนของ HDL สูงขึ้น และ LDL ลดลง แต่การทานแพลนทสเตอรอลให้มากขึ้นเพื่อลดคอเลสเตอรอลให้มากขึ้นตามไปด้วยนั้นคิดผิด ผลจากการศึกษาพบว่า การทานแพลนท

สเตอรอลส์มากกว่า 2 กรัมไม่ได้มีผลทำให้คอเลสเตอรอล LDL ลดลงมากขึ้นตามไปด้วย

### ไฟโตสเตอรอลกับไตรกลีเซอไรด์

การเพิ่มปริมาณของไตรกลีเซอไรด์ในเลือดก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจเช่นเดียวกับกับปริมาณคอเลสเตอรอล มีการทดลองโดยการรับประทานสารไฟโตสเตอรอล 1.6 กรัมต่อวันโดยใส่ในเครื่องดื่มนมเปรี้ยว ประมาณ 6 สัปดาห์ สามารถลดปริมาณของไตรกลีเซอไรด์ในเลือดลงได้ถึง 14% โดยสารไฟโตสเตอรอลจะลดอนุภาคของ triglyceride-rich VLDL ที่ผลิตจากตับลง

### ไฟโตสเตอรอลกับโรคมะเร็ง

สารไฟโตสเตอรอลอาจมีความสามารถยับยั้งมะเร็งปอด กระเพาะอาหาร มดลูก และ เต้านมได้ แต่ยังไม่มีการยืนยันอย่างเป็นทางการ

### ไฟโตสเตอรอลกับภูมิคุ้มกันและด้านการอักเสบของร่างกาย

การวิจัยพบว่า แพลนทสเตอรอล สามารถควบคุมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายได้ โดยส่งเสริมกิจกรรมของเซลล์ที่ทำหน้าที่ให้ภูมิคุ้มกันต่อร่างกาย ส่งผลให้ลดอาการอักเสบจากการติดเชื้อโรครุนแรงหรือรื้อรังได้



ในผู้มีสุขภาพดีการไฟโตสเตอรอลสามารถเพิ่มปริมาณ ทีเซลล์(T-Cell) ได้ถึง 920% ลดอาการอักเสบจากโรคไขข้ออักเสบ เนื่องจากคุณสมบัติคล้ายสารสเตียรอยด์ของยารักษาข้ออักเสบ โดยไม่พบผลข้างเคียง

**ไฟโตสเตอรอลกับต่อมลูกหมากโต**  
มีการทดลองใช้สารไฟโตสเตอรอลในผู้ป่วยเป็นโรคต่อมลูกหมากโต พบว่าสามารถเบาเทาอาการจากภาวะต่อมลูกหมากโตได้เป็นอย่างดี เช่น อาการบัสสาวะบ่อย กลั้นบัสสาวะไม่อยู่ หรือบัสสาวะไม่หมด เกิดจากการลดขนาดของต่อมลูกหมากลงโดยการยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ 5-alpha reductase ที่จะเปลี่ยนฮอร์โมนเทสโตสเตอโรนไปเป็นฮอร์โมนที่ทำให้ต่อมลูกหมากโต



**ใครบ้างที่ควรรับประทาน  
แพลนท์สเตอรอล**

1. ผู้ที่ต้องการควบคุมระดับ หรือมีระดับคอเลสเตอรอล LDL สูง
2. ผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเส้นเลือดตีบและโรคหัวใจ
3. ผู้ที่มีปัญหาเรื่องต่อมลูกหมากโต



**PLANT STEROL  
CAPSULE**

เคอาร์โบนาไฟด์ แพลนท์สเตอรอล เอสเตอร์  
ชนิดแคปซูล บรรจุแคปซูลละ 310มก.  
รับประทานครั้งละ 3แคปซูล หลังอาหาร

สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าหรือสนใจเป็นตัวแทน  
จำหน่ายได้ที่ บริษัท กฤตยารoyal จำกัด



โทร.034-879626 โทรสาร.034-979624  
อีเมล [sales@kr.co.th](mailto:sales@kr.co.th)  
web: [www.krittiyaroyal.com](http://www.krittiyaroyal.com)

**PLANT STEROL  
CAPSULE**

ไฟโตสเตอรอลสกัดจากพืช



แพลนท์สเตอรอลสกัดจากธรรมชาติ  
ลดคอเลสเตอรอล  
ป้องกันโรคหลอดเลือดและ หัวใจ  
บรรเทาอาการต่อมลูกหมากโต  
กระตุ้นภูมิคุ้มกัน  
ลดอาการอักเสบ