

ประเด็นคำถาม-คำตอบ รวบรวมจากไลน์กลุ่ม “คีโตสกลหน้าใสหุ่นดี”

ตั้งแต่วันที่ 4 มีนาคม 2562 จนถึงวันที่ 11 มีนาคม 2562

ลำดับที่	คำถาม	คำตอบ
1		<p>@Phasuk Kaewcharoenta</p> <p>ไซเลียมฮักส์ คืออะไร กินเพื่ออะไร</p> <p>ไซเลียมฮักส์ เป็นเมล็ดของต้นไซเลียมที่เป็นใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ มีคุณสมบัติในการพองตัวได้ค่อนข้างดี ซึ่งทำให้สามารถดูดซับสิ่งต่างๆ ได้เป็นอย่างดี</p> <p>สรรพคุณต่อร่างกายของเราคือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ลดอาการท้องผูก ด้วยคุณสมบัติที่เป็นใยอาหาร ทำให้ไซเลียมฮักส์สามารถดูดซับน้ำได้เป็นอย่างดี ซึ่งทำให้อุจจาระอ่อนตัวได้ง่าย ซึ่งช่วยให้สามารถขับถ่ายได้เป็นปกติ และที่สำคัญช่วยลดอาการริดสีดวงทวารหนักอีกด้วย 2. ช่วยคุมน้ำหนัก คุณสมบัติในการดูดซึมของไซเลียมฮักส์นั้น ไม่ใช่แค่เฉพาะน้ำเท่านั้น มันยังสามารถดูดซึมน้ำตาลและไขมันได้ด้วย ซึ่งส่งผลให้เรารู้สึกอิ่มได้เร็วขึ้นและกินได้น้อยลง ซึ่งส่งผลต่อการควบคุมน้ำหนัก ทำให้เราสามารถลดน้ำหนักได้ 3. ลดระดับน้ำตาลในเลือด เหมาะสำหรับคนที่มีความเสี่ยงในการเป็นเบาหวานหรือผู้ที่เป็นเบาหวาน 4. ช่วยกำจัดของเสียและสารพิษต่างๆ 5. ควบคุมน้ำหนัก เทาอาการท้องผูก <p>บรรเทาอาการจุกเสียดแน่นท้อง ลดการเกิดลมในทางเดินอาหารทำให้การขับถ่ายดีขึ้น กำจัดสารพิษในลำไส้บรรเทาอาการของผู้เป็นริดสีดวง</p>
2	@Jew Pe So Happy ทานยังไ้คะ อาจารย์	<p>@Phasuk Kaewcharoenta</p> <p>ส่วนใหญ่ กินได้หลายรูปแบบ เอามาโรยสลัด เอามาผสมกับคุกกี้ ผสมทำขนมปัง ใส่ในผัดผัก ได้หมดคะ</p>
3		<p>@Phasuk Kaewcharoenta</p> <p>วันนี้ เขียนเรื่อง ภาวะประจำเดือนผิดปกติ และภาวะดื้ออินซูลิน กับความเสี่ยง มะเร็งโพรงมดลูก</p> <p>ผู้หญิงเรา อะไรจะมาทำให้ทุกขใจ ได้มากกับเรื่องความผิดปกติของฮอร์โมน จนทำให้ประจำเดือนผิดปกติ มีลูกยาก</p> <p>https://www.facebook.com/%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84-246634319208065/</p>

ลำดับที่	คำถาม	คำตอบ
4		<p>@Phasuk Kaewcharoenta</p> <p>ถ้าใครมีปัญหา เรื่องโหลดไขมัน ไม่อ้วนตัวแข็งเดี่ยว เรามีน้ำมันสะกัดเย็น 3 ชนิดนี้ ที่รสชาติ โอเคมาก ไม่ขม โดยเฉพาะ น้ำมันแมคคาดาเมีย และ น้ำมันอาโวคาโด</p>
5		<p>@manglove</p> <p>https://www.facebook.com/340258102736719/posts/2060849317344247?sfns=xmo</p> <p>https://visitdrsant.blogspot.com/2019/03/blog-post_6.html?m=1&sfns=xmo</p> <p>https://www.facebook.com/300483420412645/posts/609206676206983?sfns=xmo</p> <p>http://iandmybody.com/percent-fat/</p>