

ข้อความกล่าวอ้างหน้าที่สารอาหารรูปแบบภาษาอังกฤษ (เพิ่มเติม)

สารอาหาร	ข้อความภาษาไทย	ข้อความภาษาอังกฤษ
1.โปรตีน (Protein)	1.1 จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย 1.2 ให้กรดอะมิโนที่จำเป็นต่อการสร้างโปรตีนชนิดต่าง ๆ ในร่างกาย	1.1 Protein contributes to a growth and help repair body tissue. 1.2 Protein contributes to a source of indispensable amino acids for body protein synthesis.
2.ใยอาหาร (Dietary fiber)	2.1 เพิ่มกากในระบบทางเดินอาหาร ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย	2.1 Dietary fiber contributes to an increases in fecal mass and stimulate the bowel movement
3.วิตามิน เอ (Vitamin A)	3.1 มีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย 3.2 ช่วยในการมองเห็น 3.3 ช่วยเสริมสร้างเยื่อต่างๆ ของร่างกาย หมายเหตุ: เบต้า-แคโรทีน ให้ระบุได้เพียงว่า "เบต้า-แคโรทีน เป็นสารตั้งต้นของ วิตามินเอ" เท่านั้น	3.1 Vitamin A has a role in body growth. 3.2 Vitamin A contributes to the maintenance of normal vision. 3.3 Vitamin A contributes to the maintenance of normal mucous membrane. Remark: Beta-carotene can only specify as "Beta-carotene is precursor of Vitamin A".
4.วิตามินบี 1 (Vitamin B1)	4.1 ช่วยให้ร่างกายได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต 4.2 มีส่วนช่วยในการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ	4.1 Thiamine contributes to normal-energy yielding metabolism from carbohydrate. 4.2 Thiamine contributes to normal functioning of muscle and nervous system.
5.วิตามินบี 2 (Vitamin B2)	5.1 ช่วยให้ร่างกายได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน	5.1 Riboflavin contributes to normal-energy yielding metabolism from carbohydrate, protein and fat.
6.ไนอะซิน (Niacin)	6.1 ช่วยให้เยื่อทางเดินอาหารและผิวหนังอยู่ในสภาพปกติ 6.2 ช่วยให้ร่างกายได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน	6.1 Niacin contributes to maintenance of normal mucous membrane of GI tract and normal skin. 6.2 Niacin contributes to normal-energy yielding metabolism from carbohydrate, protein and fat.
7.วิตามินบี 6 (Vitamin B6)	7.1 มีส่วนช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดงให้สมบูรณ์ 7.2 มีส่วนช่วยสร้างสารที่จำเป็นในการทำงานของระบบประสาท	7.1 Vitamin B6 contributes to normal red blood cell formation. 7.2 Vitamin B6 contributes to normal function of the nervous system.
8.กรดโฟลิก/โฟเลต (Folic acid/Folate)	8.1 มีส่วนสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดง	8.1 Folic acid/Folate contributes to normal red blood cell formation.
9.ไบโอติน (Biotin)	9.1 เป็นองค์ประกอบสำคัญเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์ (เมตาบอลิซึม) ของไขมันและคาร์โบไฮเดรต 9.2 เป็นองค์ประกอบสำคัญเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์ของไขมันและคาร์โบไฮเดรต 9.3 เป็นองค์ประกอบสำคัญเกี่ยวกับเมตาบอลิซึมของไขมันและคาร์โบไฮเดรต	9.1 Biotin contributes to the use (metabolism) of fat and carbohydrate. 9.2 Biotin contributes to the use of fat and carbohydrate. 9.3 Biotin contributes to normal metabolism of fat and carbohydrate.
10.กรดแพนโทธินิก (Pantothenic acid)	10.1 ช่วยในการใช้ประโยชน์ (เมตาบอลิซึม) ของไขมันและคาร์โบไฮเดรต 10.2 ช่วยในการใช้ประโยชน์ของไขมันและคาร์โบไฮเดรต 10.3 ช่วยในการเมตาบอลิซึมของไขมันและคาร์โบไฮเดรต	10.1 Pantothenic acid contributes to the use (metabolism) of fat and carbohydrate. 10.2 Pantothenic acid contributes to the use of fat and carbohydrate. 10.3 Pantothenic acid contributes to normal metabolism of fat and carbohydrate.

สารอาหาร	ข้อความภาษาไทย	ข้อความภาษาอังกฤษ
11.วิตามินบี 12 (Vitamin B12)	11.1 มีส่วนช่วยสร้างสารที่จำเป็นในการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง 11.2 มีส่วนช่วยในการทำงานของระบบประสาทและสมอง	11.1 Vitamin B12 contributes to synthesis of essential substance for normal red blood cell formation <u>or</u> aids in red blood cell formation. 11.2 Vitamin B12 contributes to normal functioning of the nervous and brain system.
12.วิตามินซี (Vitamin C)	12.1 ช่วยให้หลอดเลือดแข็งแรง 12.2 มีส่วนช่วยในกระบวนการต่อต้านอนุมูลอิสระ 12.3 มีส่วนช่วยในการสร้างเนื้อเยื่อคอลลาเจนและเนื้อเยื่อของเอ็นกระดูกอ่อน	12.1 Vitamin C contributes to strengthen blood vessel. 12.2 Vitamin C contributes to protection of cells from free radicals. 12.3 Vitamin C contributes to normal collagen formation for the normal function of cartilage.
13.วิตามินดี (Vitamin D)	13.1 ช่วยดูดซึมแคลเซียม และฟอสฟอรัส	13.1 Vitamin D contributes to normal absorption of calcium and phosphorous.
14.วิตามินอี (Vitamin E)	14.1 มีส่วนช่วยในกระบวนการต่อต้านอนุมูลอิสระ	14.1 Vitamin E contributes to protection of cells from free radicals.
15.วิตามินเค (Vitamin K)	15.1 ช่วยสร้างสารที่ทำให้เกิดการแข็งตัวของเลือด 15.2 ช่วยลดการสลายแคลเซียม ทำให้กระดูกแข็งแรง	15.1 Vitamin K contributes to normal blood clotting 15.2 Vitamin K contributes to calcium demineralization to maintenance of normal bones
16.แคลเซียม (Calcium)	16.1 เป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูกและฟัน 16.2 มีส่วนช่วยในการแข็งตัวของเลือด 16.3 มีส่วนช่วยในกระบวนการสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง	16.1 Calcium contributes to the essential component of bones and teeth. 16.2 Calcium contributes to normal blood clotting. 16.3 Calcium contributes to the synthesis of strong bones and teeth.
17.ฟอสฟอรัส (Phosphorus)	17.1 เป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูกและฟัน 17.2 มีส่วนช่วยในกระบวนการสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง	17.1 Phosphorus contributes to the essential component of bones and teeth. 17.2 Phosphorus contributes to the synthesis of strong bones and teeth.
18.เหล็ก (Iron)	18.1 เป็นส่วนประกอบสำคัญของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง	18.1 Iron is the essential component of hemoglobin in red blood cells.
19.ไอโอดีน (Iodine)	19.1 เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของฮอร์โมนไทรอยด์ ซึ่งมีหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตและการพัฒนาของร่างกายและสมอง	19.1 Iodine contributes to the essential nutrient of thyroid hormones which control growth and development of body and brain.
20.แมกนีเซียม (Magnesium)	20.1 เป็นส่วนประกอบของกระดูกและฟัน 20.2 ช่วยในการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ	20.1 Magnesium contributes to the essential component of bones and teeth. 20.2 Magnesium contributes to normal functioning of the nervous and muscle system.
21.สังกะสี (Zinc)	21.1 ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย	21.1 Zinc contributes to a body growth.
22.ทองแดง (Copper)	22.1 มีส่วนช่วยในการสร้างฮีโมโกลบิน	22.1 Copper contributes to a hemoglobin synthesis.
23.โพแทสเซียม (Potassium)	23.1 ทำงานร่วมกับโซเดียมในการรักษาสสมดุลของกรด ด่าง และอิเล็กโทรไลต์ของร่างกาย คำเตือน: ถ้าร่างกายได้รับโพแทสเซียมมาก อาจทำให้หัวใจเต้นผิดปกติได้	23.1 Potassium with sodium contributes to maintaining a balance of acid-base and electrolytes in the body. Warning: Excess potassium may affect abnormal heart rate.
24.แมงกานีส (Manganese)	24.1 มีส่วนร่วมในการทำงานของเอนไซม์หลายกลุ่มในร่างกาย	24.1 Manganese contributes to many enzymes function in the body.

สารอาหาร	ข้อความภาษาไทย	ข้อความภาษาอังกฤษ
25.ซีลีเนียม (Selenium)	25.1 มีส่วนช่วยในกระบวนการต่อต้านอนุมูลอิสระ	25.1 Selenium contributes to protection of cells from free radicals.
26.ฟลูออไรด์ (Fluoride)	26.1 มีส่วนช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน	26.1 Fluoride contributes to strengthening strong bone and teeth.
27.โมลิบดีนัม (Molybdenum)	27.1 ช่วยในการทำงานของเอนไซม์บางชนิดในร่างกาย	27.1 Molybdenum contributes to normal function of some enzymes in the body.
28.โครเมียม (Chromium)	28.1 ร่วมกับอินซูลินในการนำกลูโคสเข้าเซลล์	28.1 Chromium with insulin contributes to bring glucose into cells.
29.คลอไรด์ (Chloride)	29.1 ร่วมกับสารอื่นในการรักษาสสมดุลของกรด-ด่างในร่างกาย	29.1 Chloride with other substance contributes to maintaining a balance of acid-base in the body