

Food Sensitivity

ภาวะไวต่ออาหาร

...อาการไม่รุนแรง แต่เรื้อรัง ภาวะหรืออาการที่เกิดจากการตอบสนองของภูมิคุ้มกันชนิด IgG (Immunoglobulin G) มีสาเหตุมาจากการซึมผ่านของลำไส้ที่มากเกินไป หรือภาวะลำไส้รั่ว (Leaky gut) ทำให้โมเลกุลอาหารหลุดเข้ามาสู่ระบบไหลเวียนเลือดส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันสัมผัสกับโมเลกุลอาหารเหล่านั้น เกิดเป็นอาการความผิดปกติตามมาแบบเรื้อรัง โดยพบว่าอาการเหล่านั้นมักจะไม่มีรุนแรง และไม่เกิดขึ้นทันที แต่จะเป็นแบบเรื้อรังโดยที่ไม่รู้ตัว

หากคุณมีอาการเหล่านี้
คุณอาจเสี่ยงภาวะไวต่ออาหาร



ปวดหัวไมเกรน
อาเจียน



ไอ จาม หอบหืด
หายใจลำบาก



ท้องผูก ท้องเสีย
ลำไส้แปรปรวน



ผื่น ลมพิษ



น้ำหนักขึ้น
ตัวบวม

การตรวจหาภาวะไวต่ออาหาร

เป็นการตรวจหาภูมิคุ้มกันชนิด IgG ต่ออาหาร จะช่วยให้หลีกเลี่ยงอาหารบางประเภทที่ภูมิคุ้มกันของร่างกาย มีการตอบสนองมากเกินไป และเมื่อมีการปรับลดการรับประทานอาหาร ประเภทนั้น ๆ น้อยลงจะทำให้อาการความผิดปกติต่าง ๆ ดีขึ้น

กลุ่มอาหารที่ทำให้เกิดภาวะไวต่ออาหาร



MyFoodProfile

122 & 232 Allergens



MyFoodProfile 232 Allergens

MyFoodProfile 122 Allergens

1. Barley Flour	แป้งข้าวบาร์เลย์	62. Blue Grape	องุ่นฟ้า	123. Carob Powder	ผงคารอบ (พืชตระกูลถั่ว ผิรสชาติคล้ายโกโก้)	177. Mulberry	มัลเบอร์รี่ (ลูกหม่อน)
2. Gluten	กลูเตน	63. White Grape	องุ่นขาว	124. Rapeseeds	ต้นเรพซิด	178. Goji Berry	โกจิเบอร์รี่
3. Oat Bran	รำข้าวโอ๊ต	64. Raisin	ลูกเกด	125. Duck	เนื้อเป็ด	179. Lime	มะนาว
4. Rye Flour	แป้งไรย์	65. Kiwi	กีวี	126. Goat Meat	เนื้อแพะ	180. Litchi	ลิ้นจี่
5. Spelt Flour	แป้งสเปลท์	66. Lemon	เลมอน	127. Ostrich	เนื้อนกกระจอกเทศ	181. Mango	มะม่วง
6. Wheat Flour	แป้งสาลี	67. Nectarine	เนคทารีน (ผลไม้ตระกูลพีช)	128. Quail	เนื้อนกกระทา	182. Papaya	มะละกอ
7. Buckwheat flour	แป้งบัคควท	68. Orange	ส้ม	129. Rabbit Meat	เนื้อกระต่าย	183. Pomegranate	ทับทิม
8. Corn	ข้าวโพด	69. Pineapple	สับปะรด	130. Roe Deer	เนื้อกวาง	184. Raspberry	ราสเบอร์รี่
9. Millet	ข้าวฟ่าง	70. Strawberry	สตรอเบอร์รี่	131. Horse Meat	เนื้อม้า	185. Anise	เทียนสัตตบงกช
10. Rice	ข้าว	71. Watermelon	แตงโม	132. β-Lactoglobulin (Cow's Milk)	โปรตีนนมชนิดเบต้า-แลคโตโกลบูลิน	186. Bay Leaves	ใบกระวาน
11. Beef	เนื้อวัว	72. Pear	ลูกแพร์	133. Casein	โปรตีนนมชนิดเคซีน	187. Chamomile	ดอกคาโมมายล์
12. Chicken	เนื้อไก่	73. Plum	ลูกพลัม	134. Mozzarella	มอสซาเรลล่า	188. Caper	ลูกเคเปอร์
13. Lamb meat	เนื้อแกะ	74. Grapefruit	เกรปฟรุ๊ต	135. Goose	เนื้อห่าน	189. Clove	กานพลู
14. Pork	เนื้อหมู	75. Peach	ลูกพีช	136. Guinea Fowl	เนื้อไก่ต๊อก	190. Chia Seeds	เมล็ดเชีย
15. Turkey	เนื้อไก่งวง	76. Date	อินทผลัม	137. Kefir	คีเฟอร์ (เครื่องดื่มที่ได้จากการหมักนม)	191. Coriander	ผักชี
16. Cow's milk	นมวัว	77. Basil	โหระพา	138. Butter	เนย	192. Cumin	ยี่หร่า
17. Egg yolk (chicken)	ไข่แดง (ไก่)	78. Thyme	ไทม์	139. Jerusalem Artichoke	แก่นตะวัน	193. Dill	ผักชีลาว
18. Egg white (chicken)	ไข่ขาว (ไก่)	79. Cinnamon	อบเชย	140. Chinese Cabbage	ผักกาดขาว	194. Ginger	ขิง
19. Goat's milk	นมแพะ	80. Garlic	กระเทียม	141. Emmental Cheese	ชีสเอ็มม็องตาล	195. Marjoram	มาร์จอรัม
20. Goat's cheese	ชีสนมแพะ	81. Mustard seed	เมล็ดมัสตาร์ด	142. Cottage Cheese	คอตเทจชีส	196. Saffron	หญ้าฝรั่น
21. Sheep's milk	นมแกะ	82. Nutmeg	ลูกจันทน์เทศ	143. Camembert	เนยคาม็องแบร์	197. Sage	ใบเสจ
22. Sheep's cheese	ชีสนมแกะ	83. Oregano	ออริกาโน	144. Processed Cheese	ชีสแปรรูป	198. Cayenne Pepper	พริกคาเยน
23. Yogurt	โยเกิร์ต	84. Parsley	พาร์สลีย์ (ผักชีฝรั่ง)	145. Curd Cheese	เคิร์ดชีส (ชีสลิ้นนม)	199. Curry	เครื่องแกง
24. Eggplant	มะเขือม่วง	85. Poppy seeds	เมล็ดป๊อปปี	146. Bamboo Shoots	หน่อไม้	200. Tarragon	ทาร์รากอน
25. Beetroot	บีทรูท	86. Rosemary	โรสแมรี่	147. Brussel Sprouts	กะหล่ำดาว	201. Hops	ฮ็อพ
26. Bell pepper	พริกหวาน	87. Pepper (Black / White)	พริกไทย (พริกไทยดำ, พริกไทยขาว)	148. Cauliflower	กะหล่ำดอก	202. Durum Wheat Flour	แป้งข้าวสาลีดูรัม
27. Sweet potato	มันเทศ	88. Vanilla	วานิลลา	149. Chard	ผักชาร์ด	203. Brazil Nut	ถั่วบราซิล
28. Chickpea	ถั่วชิกพี	89. Almond	อัลมอนด์	150. Fennel	ผักชีล้อม	204. Macadamia Nut	ถั่วแมคคาเดเมีย
29. Quinoa	ควินัว	90. Cashew nut	เม็ดมะม่วงหิมพานต์	151. Hokkaido Pumpkin	ฟักทองฮอกไกโด	205. Pine Nut	เมล็ดสน
30. Butterhead Lettuce	ผักบัตเตอร์เฮด	91. Cocoa bean	เมล็ดโกโก้	152. Kale	ผักเคล	206. Sweet Chestnut	เกาลัดหวาน
31. Iceberg Lettuce	ผักกาดแก้ว	92. Hazelnut	เฮเซลนัท	153. Radish	แรดิช	207. Cola Nut	ถั่วโคล่า
32. Corn salad	ผักคอร์นสลัด	93. Peanut	ถั่วลิสง	154. Savoy Cabbage	กะหล่ำปลีไบเยน	208. Carp	ปลาคาร์พ (ปลาไน)
33. Broccoli	บรอกโคลี	94. Pistachio	ถั่วพิสตาชิโอ	155. Vine Leaf	ใบจากเถา	209. Squid	ปลาหมึก
34. Carrot	แครอท	95. Sesame	งา	156. Green Cabbage	กะหล่ำเขียว	210. Eel	ปลาไหล
35. Celery	ขึ้นฉ่าย	96. Sunflower seed	เมล็ดทานตะวัน	157. Spirulina spp.	สาหร่ายเกลียวทอง	211. Gilthead Seabream	ปลากระพงหัวทอง
36. Chili	พริก	97. Walnut	วอลนัท	158. Snow Pea	ถั่วลันเตาหวาน	212. Pike	ปลาไพค์
37. Cucumber	แตงกวา	98. Coconut	มะพร้าว	159. Rocket	ผักร็อกเก็ต	213. Turbot	ปลาตาเดียว
38. Horseradish	ฮอสมเรดิช	99. Oyster Mushroom	เห็ดนางรม	160. Chicory	ผักชิโครีสีขาว	214. Herring	ปลาแฮร์ริ่ง
39. Leek mix 1	กระเทียมผสม (กระเทียมต้น, กุยช่าย)	100. Champignon	เห็ดแชมปิญอง	161. Mung Bean	ถั่วเขียว	215. Lobster	ล็อบสเตอร์
40. Olive	มะกอก	101. Shiitake	เห็ดหอม	162. Cassava Root	มันสำปะหลัง	216. Mackerel	ปลาแมกเคอเรล
41. Onion	หอมใหญ่	102. Chanterelle	เห็ดซองเทอเรลล์	163. Licorice Root	รากชะเอมเทศ	217. Octopus	ปลาหมึกยักษ์
42. Shallot	หอมแดง	103. Bay Bolete	เห็ดฟิ่งสีน้ำตาล	164. Broad Bean	ถั่วปากอ้า	218. Oyster	หอยนางรม
43. Potato	มันฝรั่ง	104. Cep	เห็ดพอร์ซินี	165. Rhubarb	รูบาร์บ	219. Sardine	ปลาซาร์ดีน
44. Red cabbage	กะหล่ำปลีม่วง	105. Salmon	ปลาแซลมอน	166. Avocado	อะโวคาโด	220. Sea Bass	ปลากระพง
45. Tomato	มะเขือเทศ	106. Tuna	ปลาทูน่า	167. Blackberry	แบล็กเบอร์รี่	221. Caviar	ไข่ปลาเคเวียร์
46. Turnip cabbage	กะหล่ำปลม	107. Venus clam	หอยลาย	168. Blueberry	บลูเบอร์รี่	222. Crab	ปู
47. Zucchini	ซูกินี	108. Shrimp-Prawn Mix 1	กุ้ง	169. Cranberry	แครนเบอร์รี่	223. Monkfish	ปลาหมึกยักษ์
48. Artichoke	อาร์ทิชอก	109. Anchovy	ปลาแอนโชวี	170. Gooseberry	กูสเบอร์รี่	224. Haddock	ปลาแฮดด็อก
49. Asparagus	หน่อไม้ฝรั่ง	110. Swordfish	ปลากระโทงดาบ	171. Red Currant	เรดเคอร์แรนท์	225. Ocean Perch	ปลากระพงแดง
50. Spinach	ปวยเล้ง	111. Trout	ปลาเทราต์	172. Black Currant	แบล็กเคอร์แรนท์	226. Hemp Seeds	เมล็ดเฮมพ์ (เมล็ดกัญชง)
51. White Bean	ถั่วขาว	112. Sole	ปลาโซล	173. Fig	มะเดื่อ	227. Rose Hip	โรสฮิป
52. String Bean	ถั่วแขก	113. Codfish	ปลาคอด	174. Honeydew Melon	เมล่อนฮันนี่ดีว	228. Agar-Agar	วุ้น, ผงวุ้น
53. Kidney Bean	ถั่วแดง	114. Crayfish	กุ้งเครย์ฟิช	175. Cantaloupe Melon	แคนตาลูป	229. Aloe Vera	ว่านหางจระเข้
54. Pea	ถั่วลันเตา	115. Amaranth	เมล็ดผักโขม	176. Mandarin	ส้มแมนดาริน	230. Green Tea	ชาเขียว
55. Soybean	ถั่วเหลือง	116. Baker's Yeast	เบเกอร์ยีสต์			231. Baking Powder	ผงฟู
56. Lentil	ถั่วเลนทิล	117. Brewer's Yeast	บริวเวอรี่ีสต์			232. Safflower Oil	น้ำมันดอกคำฝอย
57. Flax seeds	เมล็ดแฟลกซ์	118. Honey	น้ำผึ้ง				
58. Apple	แอปเปิ้ล	119. Coffee	กาแฟ				
59. Apricot	แอปริคอต	120. Black tea	ชาดำ				
60. Banana	กล้วย	121. Peppermint	สะระแหน่				
61. Cherry	เชอร์รี่	122. Mint	มิ้นต์				

เช็กให้ชัวร์
เพื่อหลีกเลี่ยงให้ทัน!

