SAMPLE

GENOVER8E

Nutrition Report

รายงานผลด้านโภชนพันธุศาสตร์

USER ID: xxxxxx

GENOVER8E

GENE SCREENING FOR NUTRIGENOMIC

โปรแกรมตรวจวิเคราะห์ DNA เพื่อใช้จัดการโภชนาการ
และดูแลสุขภาพเฉพาะบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพ

SUMMARY CONTENTS

เพื่อให้คุณสามารถรับประทานอาหารที่ตรงกับความต้องการของร่างกายมากที่สุด เป็นการการดูแลสุขภาพที่ดีมาจากภายใน ใช้เวลาจัดทำรายงานผลประมาณ 8 สัปดาห์ และส่งรายงานเป็นไฟล์ PDF ส่งทางอีเมล

หมวดอาหารการกิน

- ความอยากอาหาร
- การตอบสนองต่อคาร์โบไฮเดรต
- การตอบสนองต่อไขมันไม่อิ่มตัว
- การรับรสอาหารที่มีรสชาติมัน
- การรับรสเค็ม
- การรับรสหวาน

หมวดปฏิกิริยาตอบสนองไม่พึงประสงค์

- การตอบสนองต่อโซเดียมและความดันโลหิต
- การตอบสนองต่อแอลกอฮอล์
- การตอบสนองต่อคาเฟอีน
- สภาวะไม่ทนน้ำตาลแลคโตส

หมวดอาหารการกิน

- วิตามินบี 12 / วิตามินบี 6 / วิตามินซี / วิตามินเอ
- เบต้าแคโรทีน / วิตามินดี / แคลเซียม / โฟเลต
- โอเมก้า 3 และ ดีอชเอ / ธาตุเหล็ก / วิตามินอี

สิ่งที่ควรรู้ก่อนการอ่านรายงานผล

1. รายงานผลฉบับนี้ไม่สามารถบอกได้ว่าคุณมีสุขภาพดีหรือไม่

รายงานผลฉบับนี้บอกเพียงลักษณะพันธุกรรมของคุณในยีนต่าง ๆ และข้อสันนิษฐานจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเท่านั้น

2. คำแนะนำของเราไม่สามารถแทนที่คำแนะนำจากแพทย์หรือนักโภชนาการได้

คำแนะนำของเราประเมินมาจากผลพันธุกรรมอย่างเดียวเท่านั้น จึงไม่สามารถทดแทนคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์ที่ใช้ข้อมูลปัจจุบันในการให้คำแนะนำได้

3. ผลพันธุกรรมไม่สามารถแทนที่ผลตรวจเลือดในปัจจุบันได้

ตัวอย่างเช่น เราอาจจะสันนิษฐานว่าในร่างกายคุณจะมีปริมาณวิตามินดีต่ำเนื่องจากพันธุกรรม แต่ต่อมาคุณไปตรวจเลือดเพื่อวัดระดับวิตามินดีแล้วพบว่าผลตรวจเลือดปกติ ขอให้คุณเชื่อในผลตรวจเลือดนั้นเนื่องจากมันคือค่าในปัจจุบันของคุณ

4. เราวิเคราะห์พันธุกรรมเพียงตำแหน่งที่มีงานวิจัยรองรับเท่านั้น

ดังนั้นมีความเป็นไปได้ที่พันธุกรรมซึ่งยังไม่ได้รับการวิเคราะห์นั้น อาจส่งผลต่อพื้นฐานสุขภาพของคุณ

5. ผลพันธุกรรมไม่เปลี่ยนแปลง แต่การแปลผลสามารถเปลี่ยนได้ตามงานวิจัยที่เพิ่มมากขึ้น

ในอนาคตอาจจะมีงานวิจัยที่สามารถเปลี่ยนข้อสันนิษฐานเดิม ซึ่งอาจทำให้คุณรู้สึกว่าผลตรวจเปลี่ยนไป

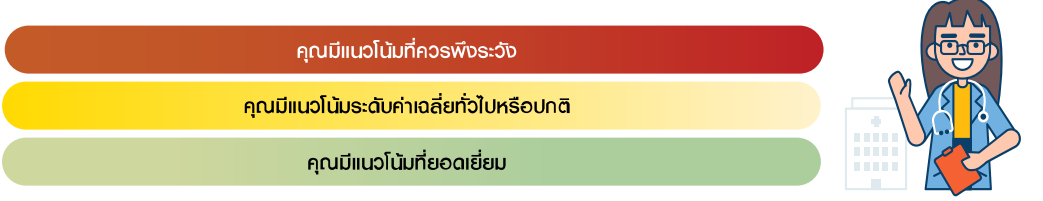
6. งานวิจัยส่วนใหญ่มาจากชนชาติอื่นที่ไม่ใช่คนไทย

เนื่องจากงานวิจัยด้านสุขภาพจากข้อมูลพันธุกรรมในประชากรไทยยังมีจำกัด ในอนาคตการแปลผลอาจจะเปลี่ยนแปลงได้เมื่อข้อมูลพันธุกรรมด้านสุขภาพของคนไทยมีมากขึ้น

7. พันธุกรรมเป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งเท่านั้น ยังมีปัจจัยอีกมากที่คุณสามารถควบคุมเพื่อดูแลสุขภาพ

หากคุณรู้สึกว่าผลตรวจพันธุกรรมของคุณทำให้คุณรู้สึกแย่ อย่าเพิ่งถอดใจ! เนื่องจากปัจจัยภายนอก เช่น อาหารที่คุณเลือกรับประทานย่อมมีผลต่อสุขภาพของคุณมากกว่าผลพันธุกรรมที่ตรวจ

ความหมายของแถบสีในรายงานผลฉบับนี้



SAMPLE

สรุปผลและคำแนะนำด้าน

ด้านอาหารและโภชนพันธุศาสตร์ (Nutrition)

Mg แมกนีเซียม — แนวโน้มในระดับปานกลาง

คุณมีแนวโน้มที่จะมีแมกนีเซียมในเลือดระดับปานกลาง

Cl คลอไรด์ — แนวโน้มในระดับปานกลาง

คุณมีแนวโน้มที่จะมีคลอไรด์ในระดับปานกลาง

Btc เบต้าแคโรทีน — แนวโน้มในระดับปานกลาง

คุณมีแนวโน้มที่จะมีเบต้าแคโรทีนในเลือดระดับปานกลาง

V.C ระดับตอบสนองต่อการเสริมวิตามินอี — แนวโน้มระดับต่ำ

คุณมีแนวโน้มต่ำที่จะตอบสนองต่อการเสริมวิตามินอี

Ca แคลเซียม — แนวโน้มระดับต่ำ

คุณมีแนวโน้มที่จะมีแคลเซียมในเลือดต่ำ

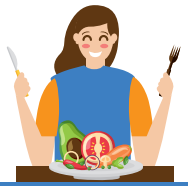
การขาดแคลเซียมยังทำให้เกิดผลกระทบกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในระยะยาว เช่น เล็บเปราะบาง ผมยาวช้า ผิวหนังบางหรือแห้ง เป็นต้น

Se ซีลีเนียม — แนวโน้มระดับต่ำ

คุณมีแนวโน้มความเข้มข้นซีลีเนียมของเล็บเท้าต่ำ

ซีลีเนียมเป็นแร่ธาตุที่มีผลต่อระบบการทำงานของร่างกาย ถึงแม้จะต้องการในปริมาณที่ไม่มาก แต่ไม่สามารถขาดได้ เนื่องจากซีลีเนียมเป็นสารตั้งต้นสำคัญในกระบวนทำงานของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย

Food Recommendation



Milk, Dairy, Egg

D B12

แคลเซียม

Fatty Fish

D B12

ซีลีเนียม

Nuts and Seeds

E

Green leafy vegetables
(such as spinash and broccoli)

A C F

แมกนีเซียม

Vegetable Oils

E

GENOVERSE

Tel. 081-757-5058

genoverse.project@gmail.com

www.genoverse.in.th