

GENKI HOUSE

ความรู้ที่ให้ได้ในทุกวันของเรา

คู่มือผู้หญิง • วัยเรียน วัยทำงาน และวัย 50

สาว 3 วัย ใส่ใจลำไส้ไปด้วยกัน

กินให้หลากหลาย จัดความหวานให้พอดี
พร้อมรู้จัก Eureko Fructo



ดูแลตัวเองให้พอดี และทำต่อได้จริง
เข้าใจร่างกาย • เลือกอย่างรู้ข้อมูล • มองความคุ้มค่า

Eureko Fructo เป็นผลิตภัณฑ์อาหาร ไม่ใช่ยา • มีน้ำตาล ควรพิจารณารวมกับอาหารทั้งวัน
ภาพบุคคลเป็นภาพประกอบสถานการณ์

ชีวิตเปลี่ยนตามวัย การดูแลก็ปรับตามเราได้

สำหรับผู้หญิงที่อยากดูแลสุขภาพร่างกายในชีวิตประจำวัน

วัยรุ่น

เรียน กิจกรรม และมือที่ต้องรีบ

วัยทำงาน

งาน เดินทาง และเวลาที่ไม่แน่นอน

วัย 50

นัดเพื่อน เที่ยว และดูแลสุขภาพ

เรื่องที่ยากเริ่ม	หน้า
ปัญหาชีวิตคนเมือง อาการ และสัญญาณเตือน	3-5
อาหาร น้ำ การเคลื่อนไหว และผู้หญิงแต่ละวัย	6-11
รู้จัก FOS ผลิตภัณฑ์ Eureka Fructo และวิธีใช้	12-14
มีน้ำตาลอย่างไร ลดแหล่งอันตรายไหน	15-17
ความคุ้มค่า ประโยชน์ และกิจวัตร	18-20
แบบบันทึก คำถาม และแหล่งอ่านต่อ	21-24

เลือกให้เหมาะกับสุขภาพของตัวเอง

วัยรุ่น ผู้ตั้งครรภ์ ให้นมบุตร ผู้มีโรคประจำตัว หรือใช้ยาต่อเนื่อง ควรให้แพทย์หรือเภสัชกรช่วยพิจารณา ก่อนใช้ผลิตภัณฑ์

จัดทำ 22 กันยายน 2569 · หนังสือให้ความรู้ทั่วไป ไม่แทนการตรวจวินิจฉัยหรือแผนรักษาเฉพาะราย

บางวัน เราแทบไม่มีเวลาให้ตัวเอง

ลองมองสิ่งที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ ในหนึ่งสัปดาห์



รถติด

ใช้เวลาบนถนนนาน



ฝนตก

ตารางทั้งวันเปลี่ยน



น้ำท่วม

เดินทางและหาที่มียาก



งานเยอะ

นั่งต่อจนลึ้มพัก



กินไม่เป็นเวลา

มือค้ำเลื่อนไปเรื่อย



มือเร่งด่วน

เลือกจากสิ่งที่ทำได้

เริ่มจากสิ่งที่เราปรับได้หนึ่งอย่าง

เช่น เตรียมมือว่างที่มีโยอาหาร วางแก้วน้ำใกล้มือ หรือเผื่อช่วงเข้าห้องน้ำ ไม่ต้องเปลี่ยนทุกอย่างในวันเดียว

ภาพสะท้อนตัวอย่างชีวิตประจำวัน ไม่ใช่การยืนยันสาเหตุของอาการในแต่ละคน

ถ่ายทุกวัน ก็ถ่ายลำบากได้

ดูรูปร่างอุจจาระ ความเจ็บ และความรู้สึกถ่ายไม่สุดร่วมกัน

ใช้ภาพนี้ช่วยบอกลักษณะอุจจาระเวลาจดบันทึกหรือคุยกับทีมสุขภาพ ไม่ต้องตัดสินจากจำนวนครั้งที่ถ่ายเพียงอย่างเดียว

Bristol Stool Chart · ลักษณะอุจจาระ 7 แบบ

แบบ 1		ก้อนเล็กแข็ง แยกเป็นเม็ด มักถ่ายออกยาก
แบบ 2		ก้อนยาว แต่เป็นปุ่มก้อนแข็ง ผิวขรุขระและจับกันเป็นก้อน
แบบ 3		ก้อนยาว มีรอยแตกที่ผิว ยังคงเป็นรูปทรง
แบบ 4		ก้อนยาว นุ่ม ผิวเรียบ คล้ายไส้กรอกหรืออุ้ง
แบบ 5		ก้อนนุ่มหลายชิ้น ขอบชัด นุ่มกว่าก้อนแบบ 3-4
แบบ 6		และเป็นชิ้น ขอบรุ่ม รูปทรงไม่ชัด
แบบ 7		เป็นน้ำ ไม่มีเนื้อก้อน เหลวทั้งหมด

แบบ 1-2 แข็งและอาจสัมพันธ์กับท้องผูก

แบบ 3-4 โดยทั่วไปเป็นรูปทรงที่ถ่ายได้ง่าย

แบบ 5-7 นิ่มถึงเหลว ให้ดูความถี่และอาการร่วมด้วย

แม้ถ่ายทุกวัน แต่ถ้าต้องเบ่งมาก เจ็บ หรือรู้สึกถ่ายไม่สุด ก็ควรใส่ใจ การถ่ายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นเพียงอาการหนึ่งที่อาจพบ

ใช้ช่วยสังเกต ไม่ใช่วินิจฉัยด้วยภาพอย่างเดียว

ดูสิ่งที่เปลี่ยนจากปกติของตนเอง หากเป็นซ้ำหรือไม่ดีขึ้นควรปรึกษา หากมีเลือดปน ปวดท้องต่อเนื่อง หรืออาการเตือน ให้ดูหน้า 5

บางอาการ ควรพบแพทย์โดยไม่รอทดลองผลิตภัณฑ์

รู้จังหวะที่ควรขอความช่วยเหลือ เพื่อดูแลได้ตรงสาเหตุ



ภาพประกอบการพูดคุยกับทีมสุขภาพ

พบแพทย์โดยเร็วเมื่อมี

- เลือดออกหรือเลือดปนในอุจจาระ
- ปวดท้องต่อเนื่อง อาเจียน หรือมีไข้
- ท้องอืดมากและผายลมไม่ได้
- น้ำหนักลดโดยไม่ได้ตั้งใจ

อาการรุนแรงหรือดูป่วยมาก ให้ไปโรงพยาบาล

โดยเฉพาะปวดท้องรุนแรงร่วมกับอาเจียนหรือท้องบวม ไม่เพิ่มใยอาหารหรือผลิตภัณฑ์เพื่อเร่งให้ถ่าย

แม้ไม่มีอาการรุนแรง ก็ควรปรึกษาถ้า

ดูแลตนเองแล้วไม่ดีขึ้น อาการเปลี่ยนจากเดิมต่อเนื่อง หรือมีประวัติคนในครอบครัวเป็นมะเร็งลำไส้ นำรายการยาและผลิตภัณฑ์ที่ใช้ไปด้วย

ยาหรือสารเสริมบางชนิด เช่น ธาตุเหล็ก อาจเกี่ยวข้องกับท้องผูก แต่ไม่ควรหยุดเอง ให้ผู้รักษาช่วยปรับ

มือที่ดูแลลำไส้ ยังต้องเลี้ยงร่างกายทั้งตัว

ค่อย ๆ เพิ่มใยอาหารจากหลายแหล่ง โดยไม่ตัดมือหลัก



มือเรียบง่ายที่มีเวลาให้กินและพูดคุยกัน

ลองเพิ่ม

ทำให้เข้ากับมือเดิม

ผักและผลไม้

เลือกหลายชนิด ผลไม้เป็นชิ้น และผักที่ชอบกิน

ธัญพืชไม่ขัดสี

สลัดข้าวโอ๊ต ขนมปังโฮลวีต หรือข้าวไม่ขัดสี

ถั่วและอาหารจากถั่ว

เลือกชนิดและปริมาณที่รับได้ ค่อย ๆ เพิ่มหากท้องอืดง่าย

เพิ่มทีละน้อย แล้วสังเกตตัวเอง

ใยอาหารเพิ่มเร็วเกินไปอาจทำให้แน่นท้อง ดื่มน้ำให้เหมาะสม และคงอาหารที่ให้โปรตีนและพลังงาน เพียงพอ Eureka Fructo เป็นส่วนเสริมของกิจวัตร ไม่แทนมืออาหาร

เพื่อเวลาให้ร่างกาย โดยไม่ต้องรอวันที่ว่าง

เลือกจังหวะเล็ก ๆ ที่ทำได้ในวันที่เรียนหรือทำงาน



พกน้ำให้สะดวก และหาช่วงพักระหว่างการเดินทาง

1 วางน้ำในจุดที่หยิบง่าย

เตรียมแก้วหรือขวดสำหรับระหว่างวัน หากแพทย์จำกัดน้ำ ให้ยึดปริมาณที่กำหนด

2 ไม่เลื่อนเมื่อปวดถ่าย

รู้ว่าท้องน้ำที่ใช้สะดวกอยู่ตรงไหน และเพื่อเวลาที่ไม่ต้องเร่ง

3 ลองมีจังหวะประจำ

ช่วงหลังอาหารเช้าอาจสะดวก นั่งอย่างผ่อนคลายและมีที่ว่างเท้าที่มั่นคงถ้าต้องการ

ถ้ายังต้องแบ่งหรือเจ็บ ไม่ต้องฝืนให้นาน

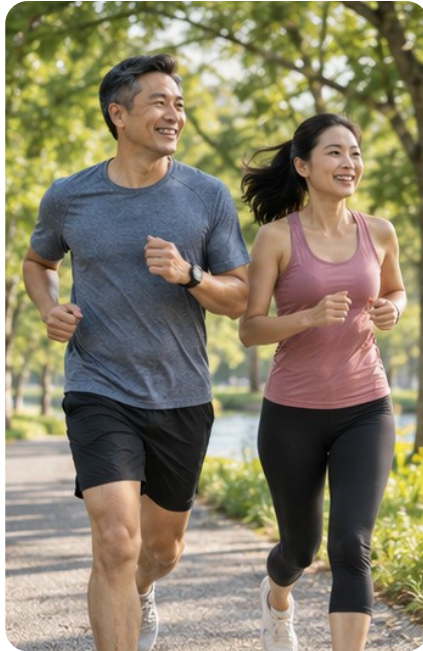
กิจวัตรช่วยสร้างโอกาส แต่ไม่ได้แก้ทุกสาเหตุ หากเป็นซ้ำให้ขอคำแนะนำ

ลุกเดินระหว่างวัน ออกกำลังกายในแบบที่ชอบ

เลือกกิจกรรมที่ทำแล้วอยากกลับไปทำอีก



พักจากการนั่ง
ลุกยืดตัวระหว่างวัน



ไปกับคนที่ชอบ
เดินหรือออกกำลังกายร่วมกัน



เปลี่ยนบรรยากาศ
มีเวลานอกบ้านบ้าง

เลือกตามแรงและความชอบ

เดิน เต้น ว่ายน้ำ หรือกิจกรรมที่เหมาะสมกับสุขภาพ
เริ่มเท่าที่ทำไหว เช่น เดินหลังเลิกงาน หรือเดินกับ
เพื่อน แล้วจัดเวลาทำเป็นประจำ

ใช้เวลาพักเป็นส่วนหนึ่งของวัน

นอนเป็นเวลาเท่าที่ทำได้ และเว้นช่วงกินโดยไม่ทำ
หลายอย่างพร้อมกัน หากเครียดมาก ลองขอคน
ช่วยแบ่งภาระ

การเคลื่อนไหวเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลใส่ใจ

ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายหนักเพื่อชดเชยอาหารหรือผลิตภัณฑ์ที่กิน เป้าหมายคือสุขภาพและกิจวัตรที่ทำ
ต่อได้

วัยเรียนก็มีสิทธิ์ ดูแลตัวเองอย่างสบายใจ

เติบโต เรียนรู้ และทำกิจกรรมได้ โดยไม่กดดันเรื่องรูปร่าง



มีเวลาให้มื้ออาหาร และดื่มน้ำระหว่างวันที่เรียนหรือทำกิจกรรม

สิ่งที่ช่วยได้ในวันเรียน

- มีมือหลักและมือว่างที่เหมาะสม
- พกน้ำ และไม่อายที่จะขอเข้าห้องน้ำ
- มีเวลาเคลื่อนไหวและพักผ่อน

สิ่งที่อยากให้ง่าย

- ไม่อดอาหารเพื่อแลกกับขนมหรือเครื่องดื่ม
- ไม่ใช้การถ่ายเป็นวิธีลดน้ำหนัก
- บอกผู้ใหญ่ที่ไวใจหากเจ็บหรือกังวล

การเลือก Eureka Fructo ในวัยรุ่น

ให้ผู้ปกครองและแพทย์หรือเภสัชกรช่วยพิจารณาความเหมาะสมและปริมาณตามฉลาก ไม่ใช่ขนาดผู้ใหญ่เพียงเพราะรูปร่างใกล้เคียงกัน

งานแน่นได้ แต่ไม่ต้องลืมน้ำมือของเรา

เตรียมสิ่งจำเป็นให้อยู่ใกล้มือ ลดการตัดสินใจในวันที่รีบ



ก่อนเริ่มงาน

เตรียมน้ำและมือที่ตั้งใจ



วันซื้อของ

เลือกอาหารให้หลายมือ



พักผ่อนกับคนอื่น

มีช่วงหยุดจากหน้าจอ

ถ้าเจอสถานการณ์นี้

ลองเตรียมไว้

ประชุมต่อเนื่อง

กันช่วงกินและเข้าห้องน้ำในตาราง

ต้องซื้ออาหารเร่งด่วน

หาเมนูที่เพิ่มผักหรือธัญพืชได้ และมีโปรตีน

ชอบเครื่องดื่มหวาน

เลือกกระดับหวานลดลง หรือสลับเป็นไม่เติมน้ำตาล

ใช้ Eureka Fructo ตามฉลาก

เลือกเวลาที่ง่าย ไม่เพิ่มหลายซองเพราะมืออาหารไม่ครบ

แผนที่ดีควรทำได้ในวันที่ยุ่งด้วย

ไม่ต้องรอให้ทุกมือสมบูรณ์แบบ เริ่มจากเรื่องที่ทำซ้ำได้ แล้วค่อยต่อยอด

วัย 50 ยังสวย ยังสดใส มีอีกหลายสิ่งที่ยากทำ

นัดเพื่อน เทียว เรียนสิ่งใหม่ พร้อมดูแลสุขภาพไปด้วยกัน



มีออรัยกับเพื่อนสาว เป็นอีกความสุขที่ยากมีเวลาให้

อาหารครบ

กินหลากหลายและมีแหล่ง
แคลเซียม

ลุกเดินและออกกำลังกาย

เดิน เต้น ว่ายน้ำ หรือฝึกกล้ามเนื้อ
เลือกแบบที่ชอบและทำ
ไหว

พักและพูดคุย

ดูแลการนอนและขอความ
ช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

หากร้อนวูบวาบ นอนไม่หลับ หรืออาการวัยทองรบกวนชีวิต คุยกับแพทย์เพื่อเลือกการดูแลที่ตรงปัญหา
ส่วนอาการท้องผูกควรทบทวนอาหาร น้ำ ยา และสาเหตุอื่นร่วมกัน

Eureko Fructo มีบทบาทเป็นพรีไบโอติกในกิจวัตร

ไม่ได้ใช้ปรับฮอร์โมน รักษาอาการวัยทอง หรือรักษาปัญหาทางนรีเวช หากมีอาการเฉพาะควรตรวจให้
ตรงสาเหตุ

อาหารของจุลินทรีย์ดี เกี่ยวอะไรกับลำไส้เรา?

FOS ย่อจาก Fructooligosaccharides เป็นพรีไบโอติกชนิดหนึ่ง

1

เดินทางถึงลำไส้ใหญ่

FOS ไม่ถูกย่อยเหมือนน้ำตาลทั่วไปในทางเดินอาหารส่วนต้น

2

จุลินทรีย์บางกลุ่มนำไปใช้

กระบวนการหมักทำให้เกิดสารเมแทบอลิต์ และอาจเกิดก๊าซร่วมด้วย

3

เป็นส่วนหนึ่งของการดูแลประจำวัน

พิจารณาร่วมกับอาหาร น้ำ และกิจวัตร โดยดูความเหมาะสมและการตอบสนองของแต่ละคน

พรีไบโอติก

สารที่จุลินทรีย์บางกลุ่มใช้เป็นอาหาร เช่น FOS

โพรไบโอติก

จุลินทรีย์มีชีวิตบางสายพันธุ์ เป็นคนละประเภทกัน

กลไกช่วยให้เข้าใจบทบาท ไม่ใช่คำรับประกันผล

ไม่จำเป็นต้องเลือกใช้ทุกประเภทพร้อมกัน และไม่ใช้ข้อมูลพรีไบโอติกแทนการวินิจฉัยเมื่อมีอาการ

Eureko Fructo FOS ในรูปแบบน้ำเชื่อม

Eureko Fructo · ทางเลือกสำหรับคนที่อยากเพิ่มพรีไบโอติกในมื้อเดิม



บรรจุ 30 ซองต่อกล่อง · ผสมเครื่องดื่มอุ่นหรือเย็น · มีน้ำตาลในส่วนประกอบ

รูปแบบพร้อมผสม

ไม่ต้องเตรียมผงให้ละลาย

เข้ากับกิจวัตร

เลือกเวลาที่สะดวกและง่าย

พกพาที่ใช้

ซองแยกช่วยจัดของสำหรับ
เดินทาง

อ่านข้อมูลบนกล่องที่ได้รับ

ตรวจสอบชื่อ ปริมาณสุทธิ วิธีใช้ วันหมดอายุ และคำเตือน เว็บไซต์ระบุเลขสารบบอาหาร

11-1-06038-5-0001 ให้ตรวจเทียบกับฉลากสินค้า

เลือกจากข้อมูลและความเหมาะสม

เป็นผลิตภัณฑ์อาหาร ไม่ใช่ยา ไม่ใช่ยาถ่ายฉับพลัน และไม่ใช่ผลิตภัณฑ์ปราศจากน้ำตาล

ภาพสินค้าต้นฉบับที่เจ้าของผลิตภัณฑ์ยืนยันสำหรับหนังสือฉบับนี้

เริ่มในมือที่คุณเคย แล้วทำให้ง่ายต่อการจำ

คำแนะนำทั่วไปสำหรับผู้ใหญ่จากเว็บไซต์: วันละ 1 ชอง หรือตามฉลาก



ฉีกซอง ผสมและคนให้เข้ากัน

เลือกน้ำ นม หรือเครื่องดื่มที่ชอบ โดยคือน้ำตาลจากเครื่องดื่มนั้นร่วมด้วย

ภาพต้นฉบับการเทผลิตภัณฑ์จากซอง

1

ตรวจฉลากก่อนเตรียม

ดูวิธีใช้ วันหมดอายุ และสภาพของ ล้างมือและใช้อุปกรณ์สะอาด

2

เลือกเครื่องดื่มอุ่นหรือเย็น

ผสมตามฉลาก หลีกเลี่ยงการดื่มด้วยความร้อนโดยตรงเป็นเวลานาน

3

ไม่เพิ่มเพื่อเร่งให้ถ่าย

หากท้องอืดง่าย ให้เภสัชกรช่วยวางปริมาณเริ่มต้นและวิธีแบ่งที่เหมาะสม

4

เก็บตามที่ระบุ

ปิดเก็บให้พ้นมือเด็ก เลี่ยงความร้อนจัด และถามวิธีเก็บหากเปิดแล้วใช้ไม่หมด

วัยรุ่น ผู้ตั้งครรภ์ ให้นมบุตร หรือมีภาวะสุขภาพเฉพาะ ใช้ตามคำแนะนำเฉพาะราย ไม่ยึดขนาดผู้ใหญ่จากหน้านี้โดยอัตโนมัติ

มีน้ำตาลได้ เมื่อวางแผนทั้งวันให้เหมาะสม

สำหรับคนที่เลือกใช้ Eureka Fructo และไม่ได้มีข้อจำกัดเฉพาะจากทีมสุขภาพ

ไม่จำเป็นต้องเลือกทุกอย่าง
ให้ไร่น้ำตาลทั้งหมด
แต่ควรรู้ว่าเราได้รับจากอะไรบ้าง

Eureka Fructo มีทั้ง FOS และน้ำตาล เช่น ซูโครส กลูโคส และฟรุกโตส จึงควรมองร่วมกับน้ำตาลจากชา กาแฟ น้ำหวาน ขนม และอาหารอื่น ๆ ในวันเดียวกัน

สิ่งที่ทำได้

เลือกใช้ตามปริมาณที่เหมาะสม แล้วลดความหวาน
ส่วนที่ไม่จำเป็น เช่น น้ำเชื่อมในกาแฟ หรือเครื่อง
ดื่มหวานที่ดื่มเป็นนิสัย

สิ่งที่ต้องรู้ก่อน

ควรรู้กรัมน้ำตาลต่อหน่วยบริโภคจากฉลากหรือผู้
จำหน่าย เพื่อวางแผนจากข้อมูลจริง ไม่เดาจาก
รสชาติ

ถ้าต้องควบคุมน้ำตาล ต้องปรับเป็นรายคน

ผู้เป็นเบาหวานหรือได้รับแผนอาหารเฉพาะ ให้ทีมสุขภาพประเมินคาร์โบไฮเดรต น้ำตาล และความ
เหมาะสม ไม่ถือว่าลดขนมแล้วใช้เท่าไรก็ได้

ยังอร่อยได้ โดยไม่เติมหวานซ้ำทุกมือ

เลือกจุดที่ลดแล้วไม่กระทบคุณค่าของอาหารหลัก



เครื่องดื่มไม่เติมน้ำตาลเป็นอีกทางเลือกสำหรับมือที่บ้าน

มือเดิมที่คุ้นเคย

กาแฟเติมน้ำเชื่อมเป็นประจำ

ดื่มน้ำหวานคูลี่กลางวัน

โยเกิร์ตที่เติมน้ำผึ้งหรือซอส

กินขนมหวานหลายช่วง

ตัวเลือกที่ลองสลับ

สั่งไม่เติม หรือค่อย ๆ ลดน้ำเชื่อม

เลือกน้ำเปล่าหรือชาไม่เติมน้ำตาล

ลองรสธรรมชาติ และดื่มน้ำตาลบนฉลาก

เลือกช่วงและปริมาณที่ตั้งใจ แทนการหยิบตลอดวัน

ถ้าผสม Eureka Fructo ในเครื่องดื่ม ไม่ต้องเติมหวานเพิ่มโดยอัตโนมัติ

ใช้ปริมาณผลิตภัณฑ์ตามฉลาก ไม่เพิ่มของเพื่อให้หวานเท่าน้ำตาลเดิม และยังคงคือน้ำตาลของ Eureka Fructo ร่วมในแผน

ตัวอย่างเป็นแนวทางจัดมือ ไม่ใช่การรับรองว่าจะลดน้ำตาลได้ก็กรัมหรือเท่ากับน้ำตาลใน Eureka Fructo พอดี

รู้ตัวเลขจริง จึงวางแผนได้ชัดเจน

เริ่มจากหน่วยบริโภค และปริมาณที่กินจริงในวันนั้น

1 ดูว่าหนึ่งหน่วยคืออะไร

ฉลากอาจคิดต่อหน่วยหรือต่อบรรจุภัณฑ์ ต้องอ่านให้ตรงกัน

2 ดูค่าน้ำตาลให้ครบ

ค่าน้ำตาลทั้งหมดอาจรวมน้ำตาลตามธรรมชาติ ไม่ใช่ น้ำตาลอิสระทุกกรณี

3 คุณตามากินจริง

น้ำตาลต่อหน่วย × จำนวนหน่วยที่กิน = น้ำตาลจากอาหารนั้น

รายการที่มีรสหวาน	กินจริง	น้ำตาลตามฉลาก สำหรับที่กินจริง	จะปรับอย่างไร
Eureko Fructo ตามฉลาก			
ชา / กาแฟ			
เครื่องดื่มอื่น			
ขนม / ของหวาน			

ยังไม่ทราบกรัมน้ำตาลต่อหน่วยของ Eureko Fructo?

ขอข้อมูลโภชนาการจากผู้จำหน่ายก่อนคำนวณ ไม่แปลงเปอร์เซ็นต์ FOS หรือมิลลิลิตรเป็นกรัมน้ำตาลเอง

WHO แนะนำจำกัดน้ำตาลอิสระจากน้ำตาลที่เติม น้ำผึ้ง น้ำเชื่อม และน้ำผลไม้ โดยไม่รวมแบบเดียวกันกับน้ำตาลที่อยู่ตามธรรมชาติในผลไม้ทั้งชิ้นและนม

คุ้มสำหรับเรา ต้องมากกว่าราคาหน้ากล่อง

ใช้ราคาจริง ปริมาณที่ใช้จริง และความสะดวกของชีวิตเรา

$$\text{ราคาที่จ่ายจริง} \div \text{จำนวนซองที่ได้รับ} \\ = \text{ค่าใช้จ่ายต่อซอง}$$

$$\text{ค่าใช้จ่ายต่อซอง} \times \text{จำนวนซองที่ใช้ต่อวันตามแผน} \\ = \text{ค่าใช้จ่ายต่อวัน}$$

สิ่งที่ควรถามตัวเอง	เหตุผลที่สำคัญ
รูปแบบนี้กินหรือผสมสะดวกไหม?	สิ่งที่ใช้ได้จริงช่วยลดการซื้อแล้วเหลือ
ใช้หมดก่อนวันหมดอายุหรือไม่?	แพ็คเกจใหญ่ไม่คุ้มเสมอ หากต้องทิ้งบางส่วน
เหมาะกับข้อจำกัดของเราไหม?	ต้องรวมเรื่องน้ำตาล อาการท้องอืด และสุขภาพ
จำเป็นต้องซื้อหลายอย่างซ้อนหรือเปล่า?	ทบทวนสิ่งที่ใช้อยู่ก่อนเพิ่มผลิตภัณฑ์

เริ่มจากจำนวนที่เหมาะสม แล้วค่อยตัดสินใจต่อ

เปรียบเทียบราคาปัจจุบันจากช่องทางทางการ ไม่ต้องซื้อจำนวนมากเพื่อพิสูจน์ความคุ้มค่า และไม่เพิ่มปริมาณเพื่อให้หมดกล่อง

สูตรนี้ใช้วางแผนค่าใช้จ่าย ไม่ได้หมายถึงการรับรองความคุ้มค่าทางการแพทย์หรือผลลัพธ์ที่แน่นอน

ดูแลตัวเองง่ายขึ้น ในรูปแบบที่เข้ากับเรา

สิ่งที่ได้จากการเลือกอย่างรู้ข้อมูลและใช้ตามความเหมาะสม



เตรียมไม่ยุ่งยาก

รูปแบบน้ำเชื่อมผสมกับมือหรือเครื่องดื่มเดิมได้

จัดของสะดวก

พกเป็นซองสำหรับวันที่ทำงานหรือเดินทาง

วางแผนได้

คิดค่าใช้จ่ายและน้ำตาลร่วมกับกิจวัตรของตนเอง

บทบาทของ Eureka Fructo คือเพิ่มพรีไบโอติก FOS เป็นทางเลือกในการดูแลลำไส้ประจำวัน ความสะดวกอาจช่วยให้ทำตามแผนได้ง่ายขึ้น ควบคู่กับอาหาร น้ำ และการเคลื่อนไหว

ให้ความสำคัญกับความสบายของเรา

สังเกตอึดแข็ง ความเจ็บ และอาการท้องอืด ไม่ตัดสินจากจำนวนครั้งเพียงอย่างเดียว และไม่คาดหวังผลเท่ากันทุกคน

เลือก 3 เรื่องเล็ก ๆ ที่ยากทำได้

ไม่ต้องเริ่มทุกเรื่องพร้อมกัน ลองเขียนให้เข้ากับวันของเรา



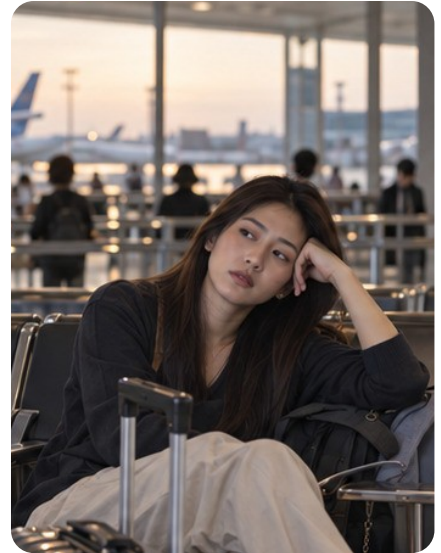
มือที่เตรียมได้

มีอาหารหลากหลายใกล้มือ



ลุกเดินระหว่างวัน

พักจากโต๊ะ แล้วเดินสักช่วง



วันที่ออกไปข้างนอก

เตรียมน้ำและเพื่อหึ่งน้ำ

1. มือหรือเครื่องดื่มที่จะลองปรับ:

2. เวลาลุกเดิน ออกกำลังกาย หรือพัก:

3. ช่วงเข้าห้องน้ำที่ไม่เร่ง:

ถ้าใช้ Eureka Fructo ตามฉลาก จะจัดไว้ช่วง:

แหล่งความหวานที่จะลด:

เมื่อใช้ Eureka Fructo ไม่จำเป็นต้องเพิ่มความหวานอื่นตาม

ลองลดสิ่งที่เดิมซ้ำโดยไม่จำเป็น และคงมีอาหารที่ครบถ้วน โดยเฉพาะวัยรุ่น ไม่ใช้การอดมือเป็นวิธี
ชดเชย

หากมีแผนจากทีมสุขภาพ ให้ใช้แผนนั้นเป็นหลักและปรับตัวอย่างให้สอดคล้องกัน

จดเพื่อรู้จักตัวเอง ไม่ใช่เพื่อกดดันตัวเอง

บันทึกสิ่งที่กิน กิจวัตร และอาการอื่น ๆ แล้วมองภาพรวม

เริ่มวันที่: สิ่งที่กำลังปรับ:

ยา / ผลิตภัณฑ์และปริมาณตามแผน:

วัน	ถ่าย / แฉ่ง เจ็บ / ไม่สุด	อาหาร น้ำ ความหวาน	เดิน / ออกกำลัง ท้องอืด / อื่น ๆ
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

สิ่งที่ทำได้ง่ายและอยากทำต่อ:

สิ่งที่ยังรบกวนชีวิต:

คำถามที่อยากปรึกษา:

ถ้ามีสัญญาณเตือน ไม่รอนจนครบสัปดาห์

เลือดปน ปวดท้องต่อเนื่อง อาเจียน ผายลมไม่ได้ หรือน้ำหนักลดโดยไม่ได้ตั้งใจ ให้รับการประเมินตามหน้า 5

เลือกอย่างเข้าใจ แล้วใช้ให้เหมาะกับตัวเอง

คำถามที่ช่วยให้ตัดสินใจจากข้อมูลจริง

มีน้ำตาลแล้วใช้ได้ไหม?

พิจารณาปริมาณตามฉลาก สุขภาพ และอาหารทั้งวัน ลดความหวานจากแหล่งอื่นได้ แต่ไม่สรุปว่าไม่มีข้อจำกัด หากต้องควบคุมน้ำตาลให้ทีมสุขภาพช่วยวางแผน

ใช้เพื่อลดน้ำหนักหรือดีที่อกซ์ได้ไหม?

Eureko Fructo ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักหรือยาถ่าย ไม่เพิ่มปริมาณเพื่อให้ถ่ายมาก และไม่ใช้แทนอาหาร

ท้องอืดง่ายหรือมีลำไส้แปรปรวนล่ะ?

FOS อาจทำให้มีลมหรืออาการรบกวนได้ในบางคน ให้ปรึกษาเรื่องความเหมาะสมและปริมาณ หากอาการผิดปกติให้หยุดและขอคำแนะนำ

ตั้งครรภ์ ให้นม หรือกินยาประจำใช้ได้ไหม?

นำฉลากพร้อมรายชื่อยาและผลิตภัณฑ์ทั้งหมดให้แพทย์หรือเภสัชกรประเมิน ไม่อนุমানว่าปลอดภัยกับทุกคน เพราะเป็นอาหาร

วัยทองใช้แทนการดูแลฮอร์โมนได้ไหม?

ไม่ได้ Eureko Fructo มีบทบาทเป็นพรีไบโอติก ไม่ใช่รักษาอาการวัยทอง ช่องคลอดแห้ง กลืน หรือการติดเชื้อ

เริ่มจากสิ่งที่ตรงกับความต้องการ

รู้ว่าใช้เพื่ออะไร ใช้เท่าไร จะสังเกตอะไร และเมื่อไรควรปรึกษา อย่าเพิ่มผลิตภัณฑ์หลายอย่างพร้อมกัน จนแยกอาการไม่ออก

อ่านต่อจากแหล่งอ้างอิง

ใช้ข้อมูลทั่วไปประกอบการตัดสินใจ และอ่านฉลากของผลิตภัณฑ์ที่ได้รับ

1. Eureka Fructo · เว็บไซต์ผลิตภัณฑ์

ข้อมูลสินค้า วิธีใช้ และช่องทางติดต่อ

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

2. Eureka Fructo · สำหรับบุคลากรสุขภาพ

FOS น้ำตาล และข้อควรพิจารณา

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

3. NIDDK · Symptoms & Causes

อาการท้องผูก สาเหตุ และสัญญาณเตือน

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

4. NIDDK · Treatment for Constipation

น้ำ อาหาร การเคลื่อนไหว และเวลาท้องน้ำ

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

5. NIDDK · Eating, Diet, & Nutrition

ใยอาหารและการดื่มน้ำให้เหมาะสม

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

6. WHO · Guideline on Sugars

น้ำตาลอิสระและภาพรวมอาหารทั้งวัน

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

7. NHS · Menopause and Perimenopause

อาหาร การนอน และกิจกรรมช่วงวัยทอง

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

8. ลำไส้ดี.com · ความรู้เรื่องลำไส้

พื้นฐานอาหาร กิจวัตร และพรไบโอติก

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

9. Eureka Fructo · สำหรับผู้หญิง

ขอบเขตการใช้ในกิจวัตรผู้หญิง

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

10. ข้อมูลและภาพจากเจ้าของผลิตภัณฑ์

แบบบันทึกข้อมูล Eureka Fructo มิถุนายน 2568 และภาพบรรจุภัณฑ์จริง

11. NHS · 5 Lifestyle Tips for a Healthy Tummy

การกิน การพัก และการจัดการความเครียด

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

12. NHS England · Bristol Stool Chart

รูปร่างอุจจาระ 7 แบบ

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

13. Cleveland Clinic · Bristol Stool Chart

การแปลลักษณะอุจจาระร่วมกับอาการ

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

ปรับปรุง 23 กันยายน 2569 · แหล่งสุขภาพทั่วไปไม่ได้รับรองผลิตภัณฑ์ Eureka Fructo · ตารางวางแผนเป็นตัวอย่างสำหรับผู้อ่าน ไม่ใช่สูตรอาหารหรือแผนรักษาเฉพาะราย · ภาพบุคคลสร้างเพื่อประกอบสถานการณ์ ไม่ใช่ผู้ใช้จริงหรือคำรับรองผล · ภาพสินค้าใช้ต้นฉบับที่เจ้าของผลิตภัณฑ์ส่งวันที่ 23 กันยายน 2569

ดูแลตัวเอง ในแบบที่ทำต่อได้

กินให้หลากหลาย จัดความหวานให้พอดี และเลือกอย่างรู้ข้อมูล

EUREKO FRUCTO

ฟรีใบโอติก FOS
ในรูปแบบซอง

สะดวกกับมือเดิม
มองความคุ้มค่าและน้ำตาลร่วมกัน



ทุกวัยมีสิ่งที่ยากทำ และเลือกดูแลสุขภาพให้เข้ากับชีวิตได้

ข้อมูลสินค้าและช่องทางสอบถาม

eurekofructo.com

ตรวจวิธีใช้และแพ็คเกจที่จำหน่ายผ่านช่องทางทางการ

อ่านความรู้เรื่องลำไส้เพิ่มเติม: **ลำไส้ดี.com**

ผลิตภัณฑ์อาหาร ไม่ใช่ยา · ไม่มีผลในการบำบัด บรรเทา หรือรักษาโรค

มีน้ำตาล อ่านฉลากและพิจารณาควบคู่กับอาหารทั้งวัน

อ้างอิง: 1, 2, 10 · แหล่งข้อมูลและลิงก์หน้า 23

สาว 3 วัย ใส่ใจลำไส้ไปด้วยกัน