

แมกนีเซียม โกลซิเนต (Magnesium glycinate)

อาจกำลังขาดขวาง

7 กลุ่มยา

ที่ช่วยชีวิตคุณ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภก.ณัฐกรณ์ ไบแสง

แมกนีเซียม ไกลซิเนต
(Magnesium glycinate)

อาจกำลังขาด

7 กลุ่มยา
ที่ช่วยชีวิตคุณ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภก.ณัฐกรณ์ ใบแสง

แมกนีเซียม ไกลซิเนต อาจกำลังขัดขวาง 7 กลุ่มยาที่ช่วยชีวิตคุณ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภก.ณัฐกรณ์ ใบแสง

สงวนลิขสิทธิ์ตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ (ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2565

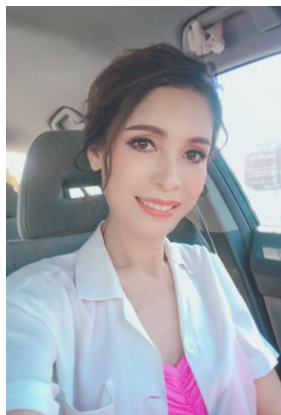
ห้ามลอกเลียนแบบ ดัดแปลง หรือทำซ้ำไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ เว้นแต่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

ISBN (e-book): 978-616-630-144-1

จัดทำโดย: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภก.ณัฐกรณ์ ใบแสง

คำนำ

แมกนีเซียม โกลซิเนต เป็นอาหารเสริมที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวาง เนื่องจากดูดซึมดี ช่วยลดความเครียด และสนับสนุนการทำงานของระบบประสาท แต่ในทางคลินิก พบว่า แมกนีเซียมในรูปแบบนี้สามารถเกิดปฏิกิริยาระหว่างยา (drug-nutrient interaction) หรือการตีกันกับยา 7 กลุ่ม ที่สำคัญต่อชีวิตคุณได้ ซึ่งอาจลดประสิทธิภาพของยา และเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อน โดยที่ผู้ใช้ไม่รู้ตัว



หนังสือเล่มนี้จึงถูกเขียนขึ้น เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจการตีกันของแมกนีเซียมและยาเหล่านี้ได้อย่างถูกต้อง ด้วยภาษาที่กระชับ เข้าใจง่าย และมีพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับ และไม่ได้ให้ผู้อ่านหยุดใช้แมกนีเซียม แต่เพื่อให้สามารถใช้ได้อย่างเหมาะสม ปลอดภัย และไม่เกิดผลเสียต่อสุขภาพกับยาที่กินอยู่

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณตระหนักรู้ ถึงความสำคัญของการใช้ยาและอาหารเสริมร่วมกันอย่างมีความรู้ รวมถึงช่วยให้คุณสามารถตัดสินใจด้านสุขภาพได้อย่างมั่นใจและปลอดภัยยิ่งขึ้นค่ะ

แมกนีเซียม โกลซิเนต อาจกำลังขัดขวาง 7 กลุ่มยาที่สำคัญต่อชีวิตคุณ

สารบัญ

คำนำ 4

สารบัญ 5

บทนำ 8

บทที่ 1 9
ทำไม แมกนีเซียม ไกลซีเนต ถึงสำคัญกว่าที่คุณคิด?

บทที่ 2 13
7 กลุ่มยา ที่ถูกขัดขวางด้วยแมกนีเซียม ไกลซีเนต

แมกนีเซียม ไกลซีเนต อาจกำลังขัดขวาง 7 กลุ่มยาที่ช่วยชีวิตคุณ



สารบัญ

บทที่ 3

อาการเตือนว่าคุณอาจกำลังกินแมกนีเซียมผิดวิธี

28

บทที่ 4

วิธีการกิน แมกนีเซียม โกลซีเบต ให้ปลอดภัย และได้ผลดีที่สุด

34

บทที่ 5

เทคนิคการเลือกแมกนีเซียมคุณภาพดี

37

บทที่ 6

คำถามที่พบบ่อย

(Frequently Asked Questions; FAQ)

40

แมกนีเซียม โกลซีเบต อาจกำลังขัดขวาง 7 กลุ่มยาที่ช่วยชีวิตคุณ

