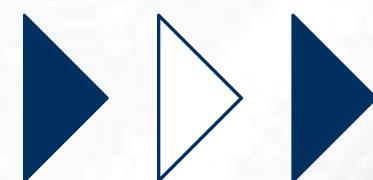


SUPPLEMENT TREND 2026



 www.guruchek.co.th

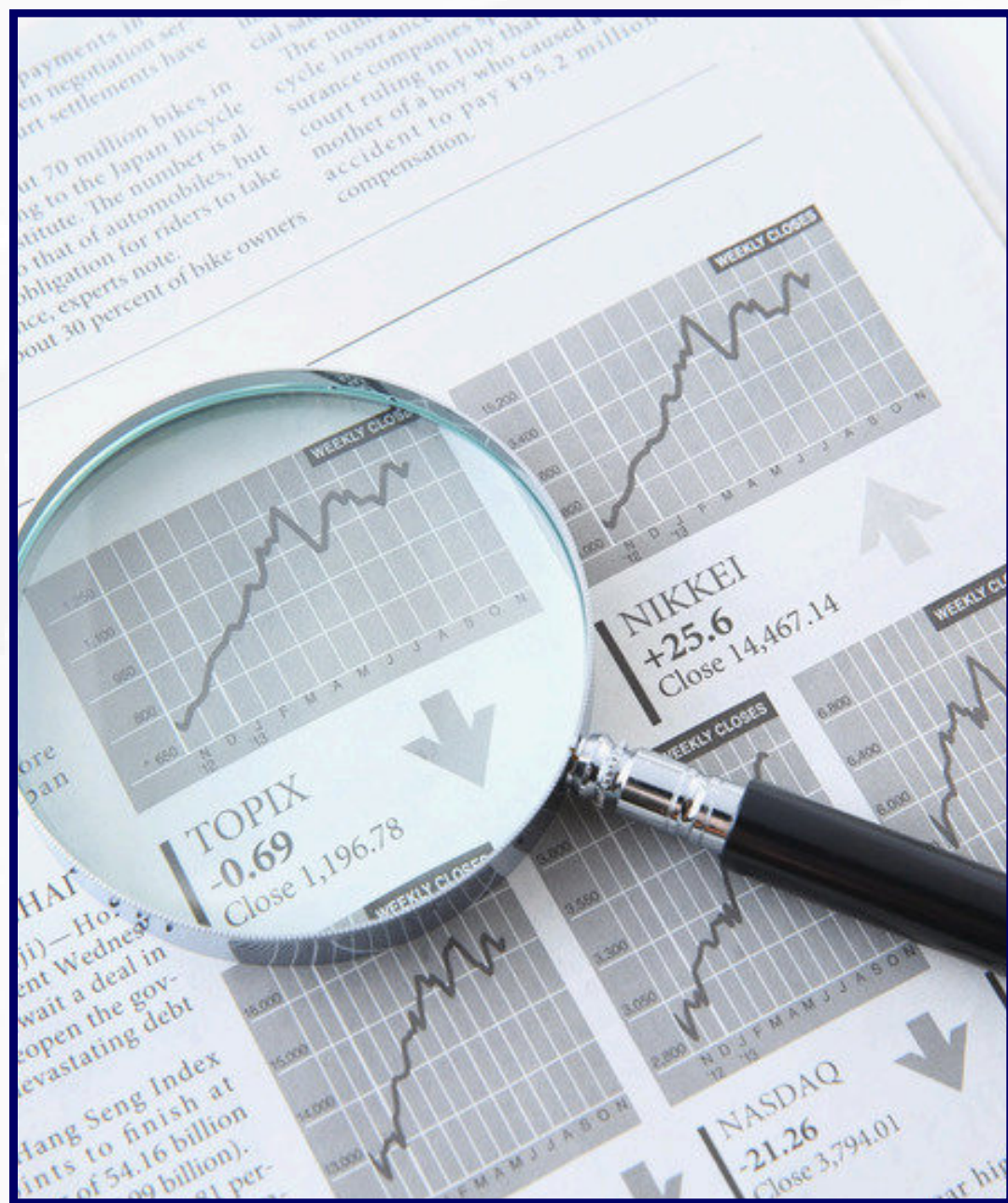
 guruchekacademy@guruchek.co.th

 098-8259696

 @guruchekacademy

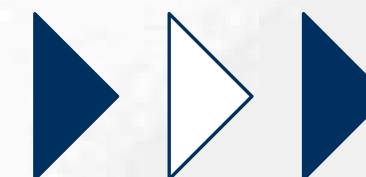


ภญ.เขาวรีดา เทพศิริ
(กฤษยาหม่อง)



AGENDA

- 01 NOOTROPIC SUPPLEMENTS
- 02 PROBIOTIC HUB
- 03 LONGEVITY SUPPLEMENTS
- 04 ACTIVE NUTRITION
- 05 WEIGHT MANAGEMENT
- 06 SLEEP SUPPORT
- 07 SUGAR REDUCTION





เชียงใหม่
ประเทศจีน



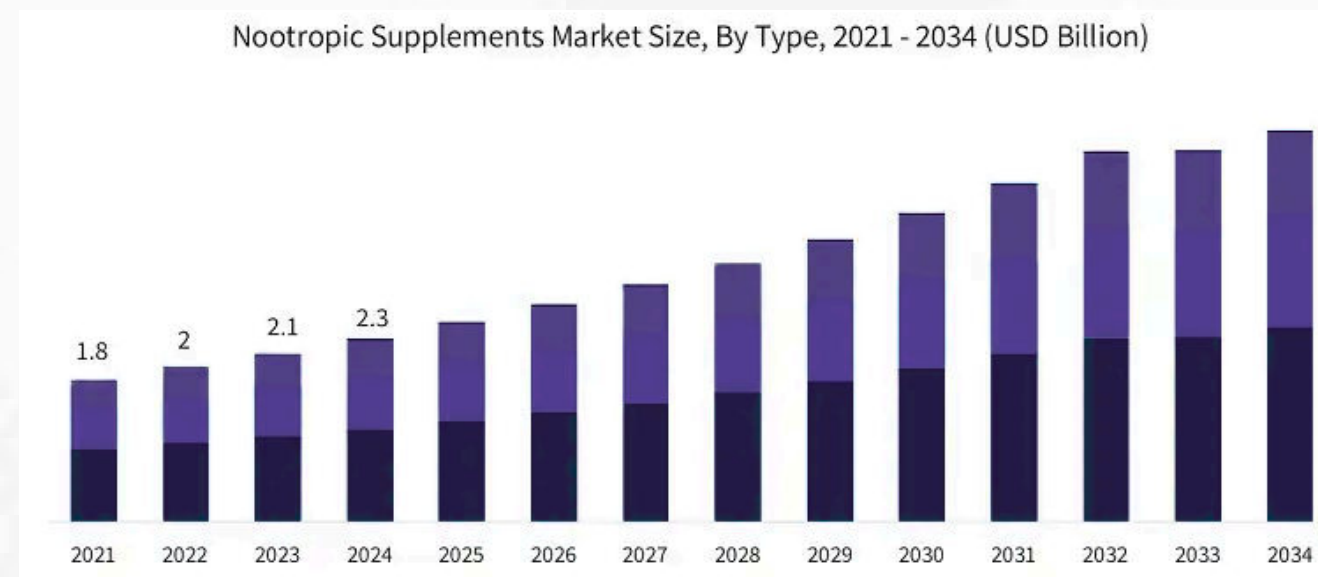
VISIT EXHIBITION & MARKET SURVEY



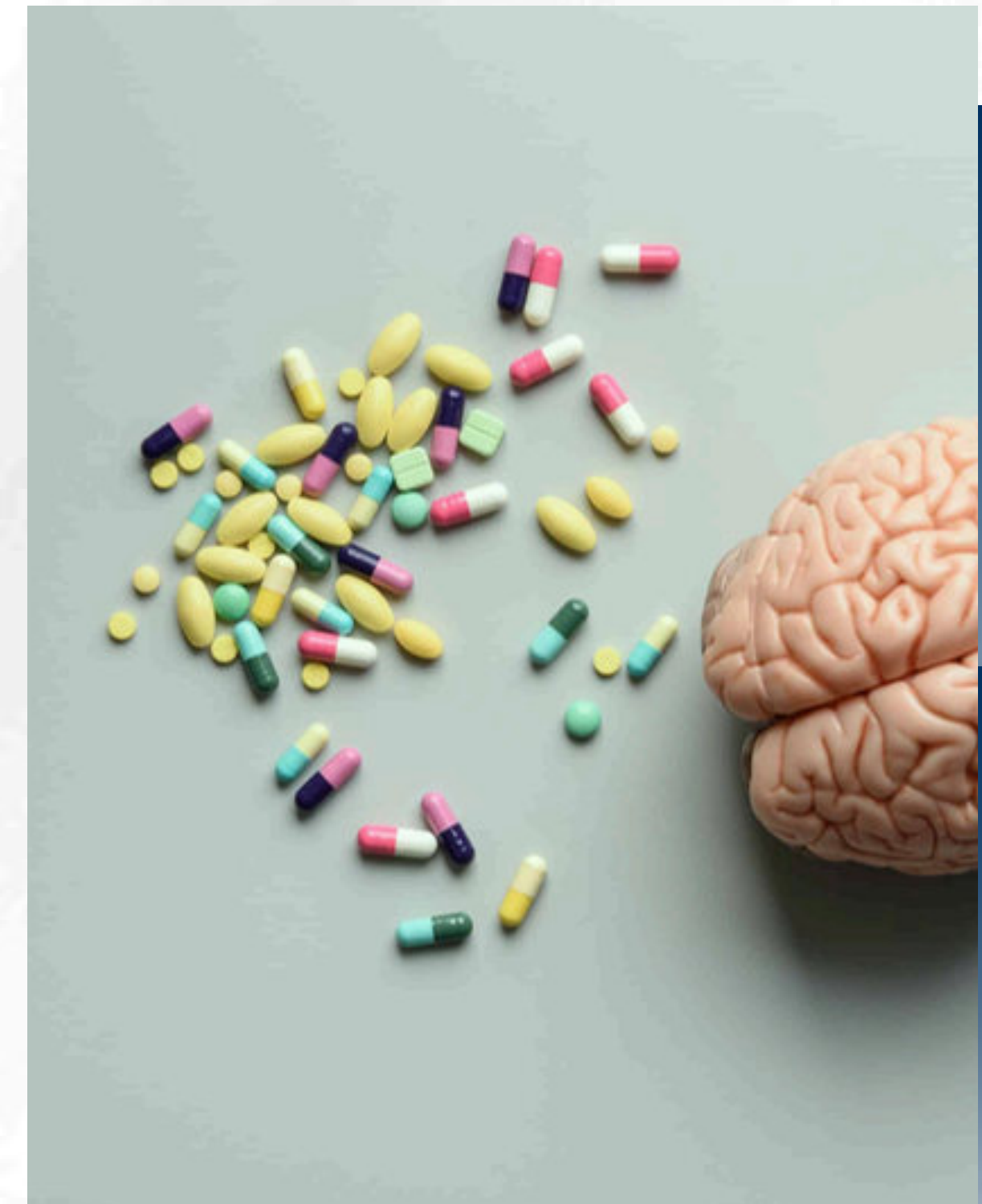
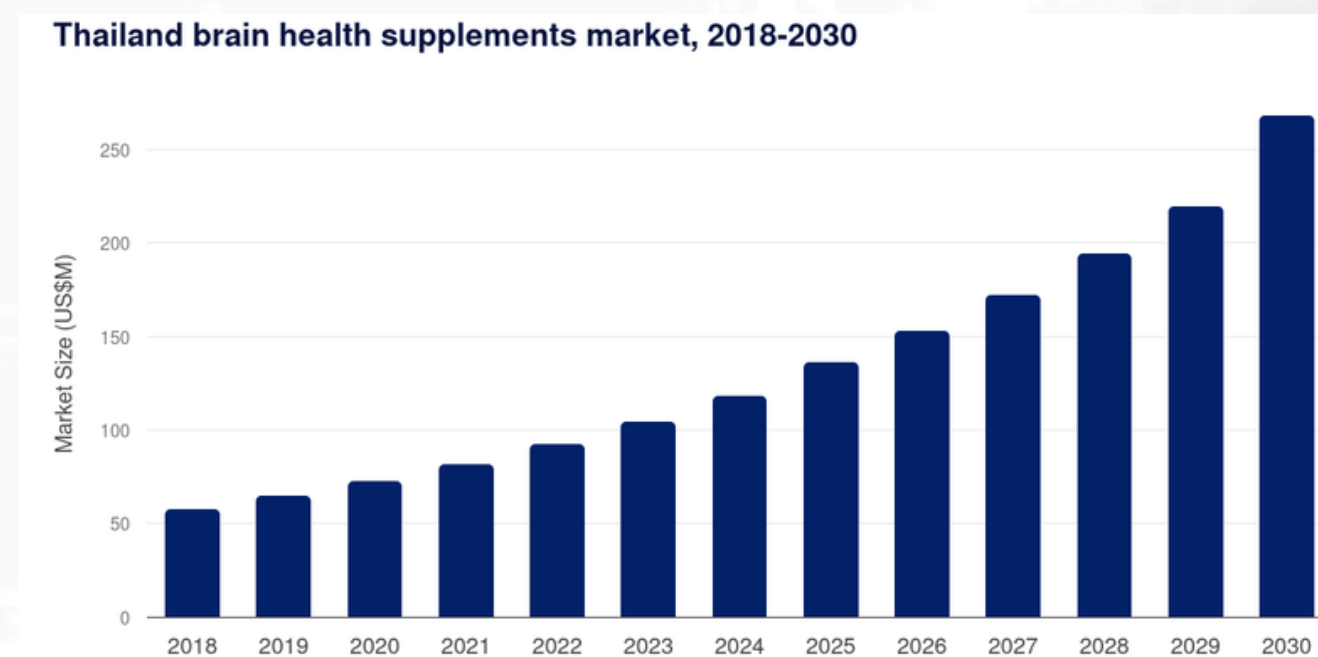
1. NOOTROPIC SUPPLEMENTS

▶▶▶ อาหารเสริมเพื่อเสริมสร้างความจำ สมาธิ และประสิทธิภาพการเรียนรู้โดยรวม

> ตลาดโลก



> ประเทศไทย



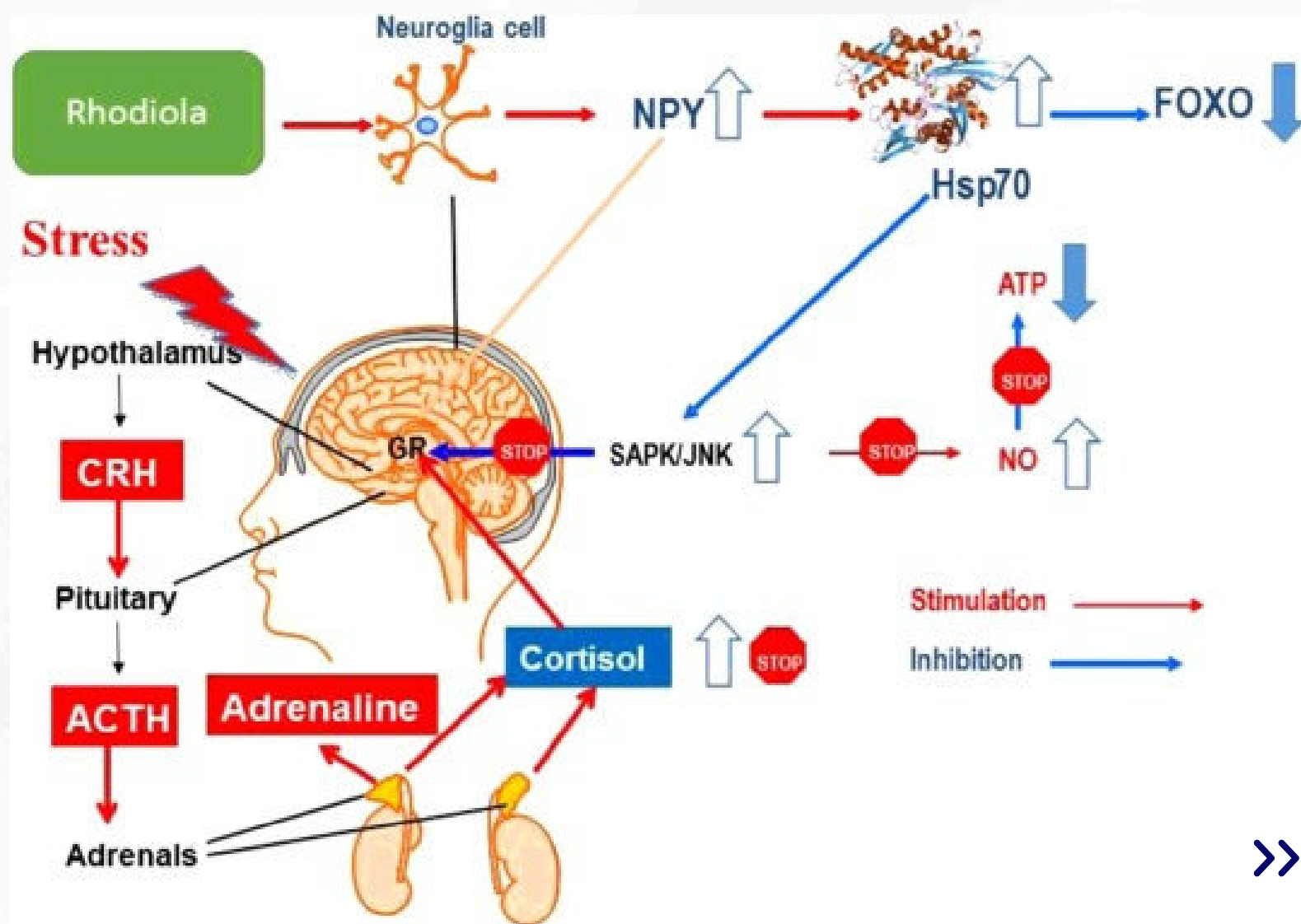
RHODIOLA

- adaptogen
- ปรับสมดุลร่างกาย
- ช่วยให้ร่างกายทนต่อความเครียด
- ฟื้นตัวจากความเหนื่อยล้าได้เร็วขึ้น

Review

The Effectiveness of *Rhodiola rosea* L. Preparations in Alleviating Various Aspects of Life-Stress Symptoms and Stress-Induced Conditions—Encouraging Clinical Evidence

Emilija Ivanova Stojcheva * and José Carlos Quintela



การศึกษาทางคลินิกในผู้ป่วยซึมเศร้า พบว่าอาการซึมเศร้าลดลง รวมถึงปัญหาอนหลับ อารมณ์แปรปรวนดีขึ้น

- ขนาด 340-680 mg/วัน เป็นเวลา 6 สัปดาห์

Clinical trial of *Rhodiola rosea* L. extract SHR-5 in the treatment of mild to moderate depression

V. DARBINYAN, G. ASLANYAN, E. AMROYAN, E. GABRIELIAN, C. MALMSTRÖM, A. PANOSSIAN

>>>> ในไทยยังไม่อนุญาตให้ใช้ <<<<

BACOPA(พรมมิ)

- Ayurvedic Medicine
- เสริมความจำ เรียนรู้ และประมวลผลได้ไวขึ้น
- ขนาด 300–600 mg/วัน



การศึกษาพบว่าช่วยปรับปรุงความเร็วในการรับรู้ ความจำระยะสั้น และลดความวิตกกังวล

Meta-analysis of randomized controlled trials on cognitive effects of *Bacopa monnieri* extract

Chuenjid Kongkeaw^{a,b,c,*}, Piyameth Dilokthornsakul^{a,b,d}, Phurit Thanarangsarit^a, Nanteetip Limpeanchob^a, C. Norman Scholfield^{a,c}



✓ ในไทยอนุญาตให้ใช้ได้

LION'S MANE MUSHROOM

- ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ สมาริ อารมณ
- กระตุ้นการสร้าง BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และความจำ

Lion's Mane Mushroom, *Hericium erinaceus* (Bull.: Fr.) Pers. Suppresses H₂O₂-Induced Oxidative Damage and LPS-Induced Inflammation in HT22 Hippocampal Neurons and BV2 Microglia

Naufal Kushairi^{1,2}, Chia Wei Phan^{1,3}, Vikineswary Sabaratnam¹, Pamela David^{1,2,*} and Murali Naidu^{1,2}

✓ ในไทยอนุญาตให้ใช้ได้



EXAMPLE OF DIETARY SUPPLEMENT PRODUCT DEVELOPMENT

Supplement Facts

Thiamine (as Thiamine HCl) 3mg	250%
Riboflavin 3mg	231%
Niacin (as Niacinamide) 10mg NE	63%
Vitamin B6 (as Pyridoxine HCl) 10mg	588%
Folate (240mcg Folic Acid) 400mcg DFE	100%
Vitamin B12 (as Methylcobalamin) 2.4mcg	100%
Pantothenic Acid (as D-Calcium Pantothenate) 5mg	100%
Chromium (from Picolinate) 50mcg	143%
Choline (from Vitacholine®) 220mg	40%

Memory Surge Complex 1,260mg *

Choline Bitartrate (from Vitacholine®), N-Acetyl L-Tyrosine, L-Theanine, Acetyl L-Carnitine HCl, Dimethylaminoethanol (DMAE) Bitartrate, Alpha Lipoic Acid

Herbal Focus Blend 245mg *

Bacopa aerial extract (std. to 45% bacosides), Green Tea leaf extract (std. to 98% polyphenols & 50% EGCG), Frankincense resin extract (std. to 65% boswellic acid), Cat's Claw bark powder, Ginkgo leaf extract, Huperzine A

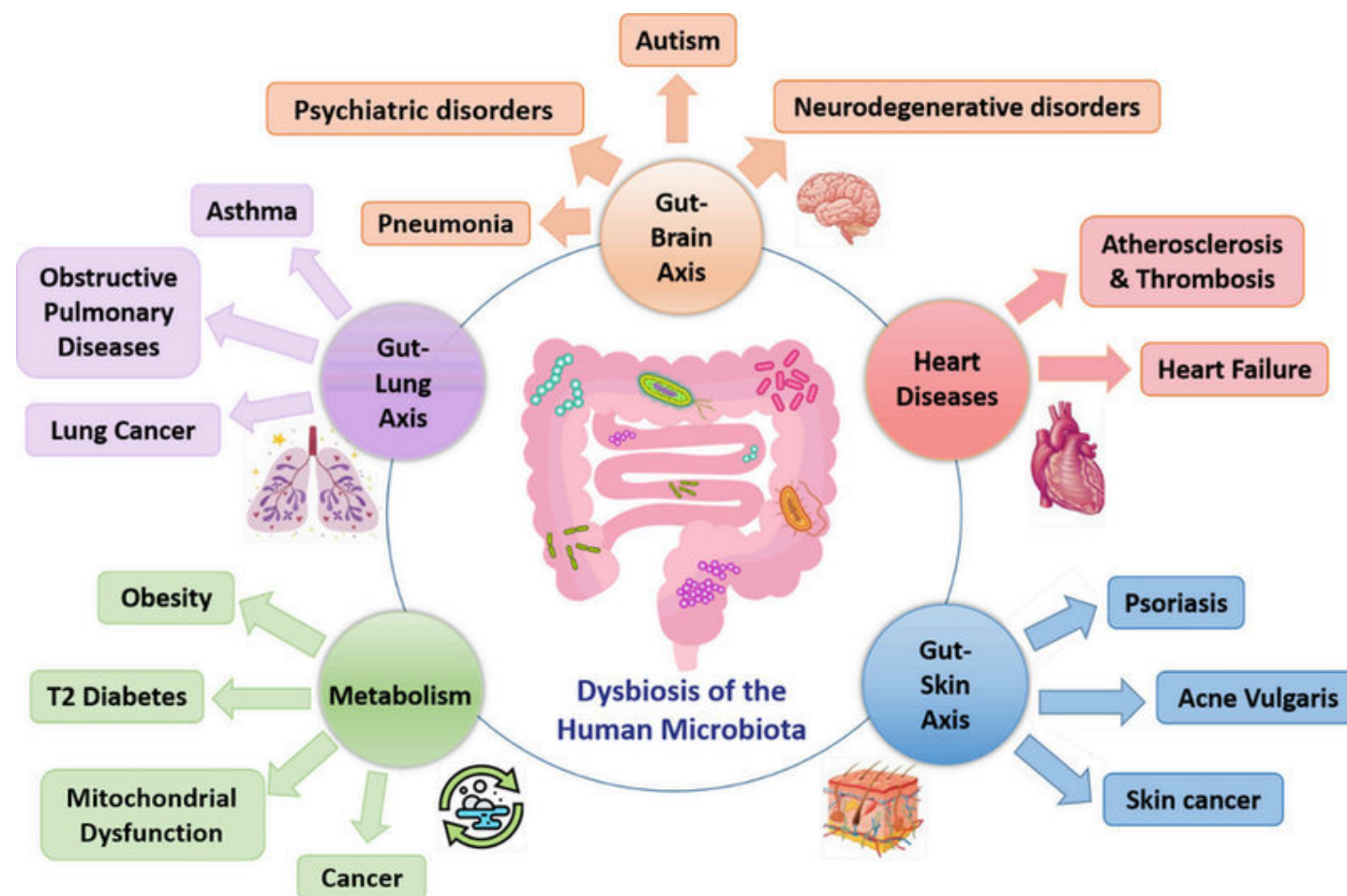
Other Ingredients: Vegetable capsule (Hypromellose and water), Magnesium Stearate, Bamboo Extract.



2. PROBIOTIC HUB

- GUT Axis การสื่อสารระหว่างจุลินทรีย์ดีในลำไส้กับระบบอื่นในร่างกาย

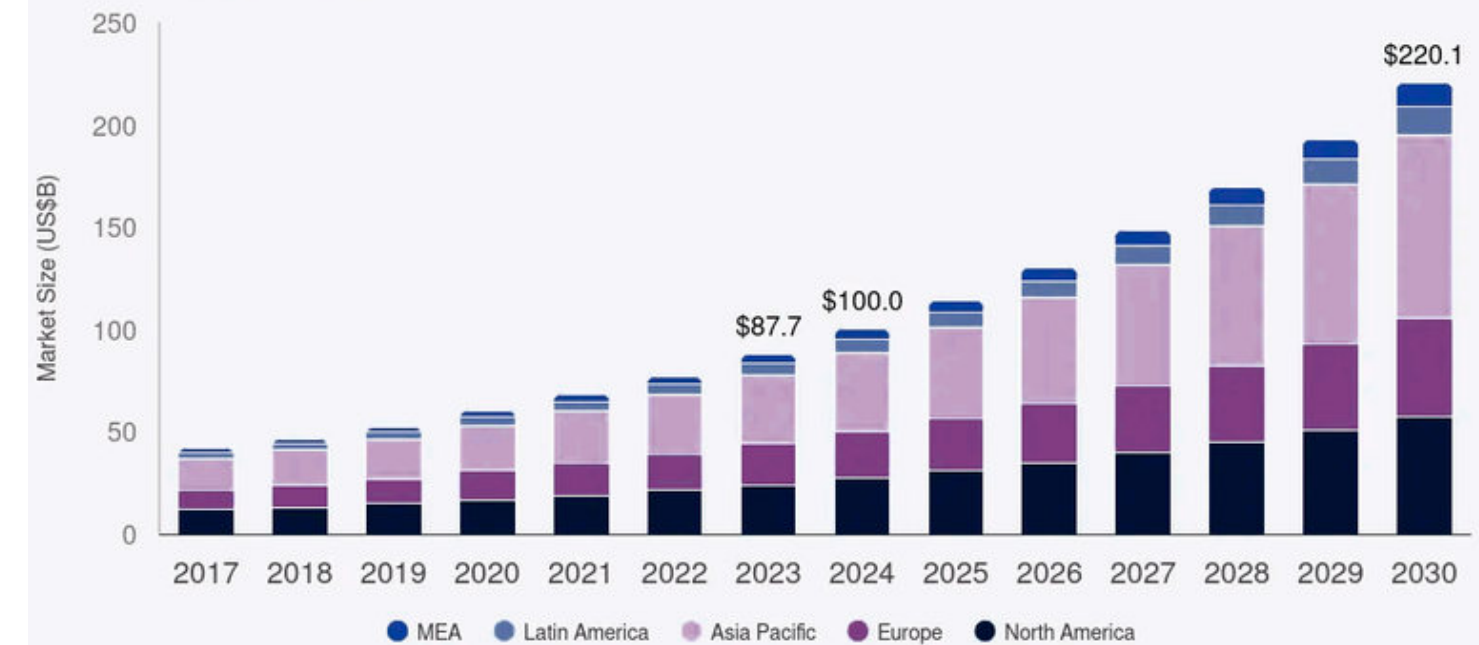
สุขภาพดี เริ่มที่ลำไส้



> ตลาดโลก

Probiotics Market

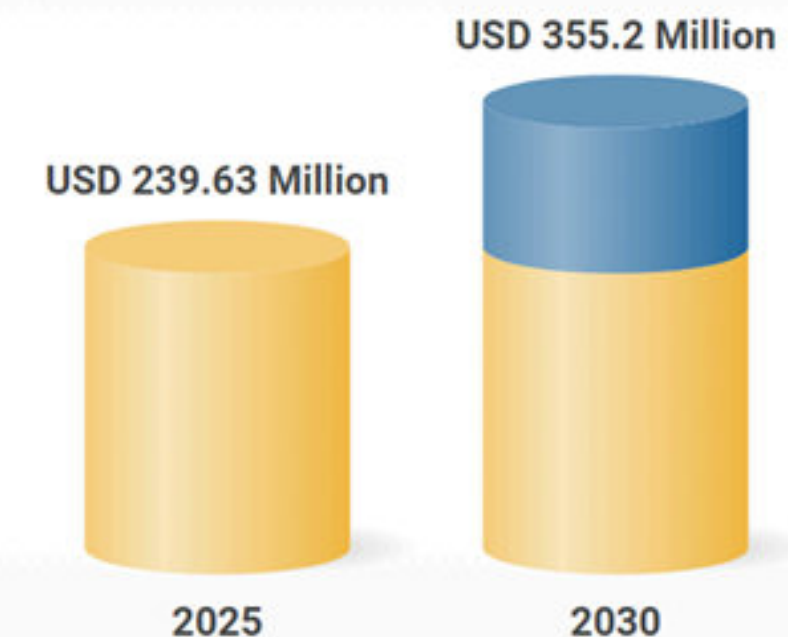
Size, by Region, 2017 - 2030



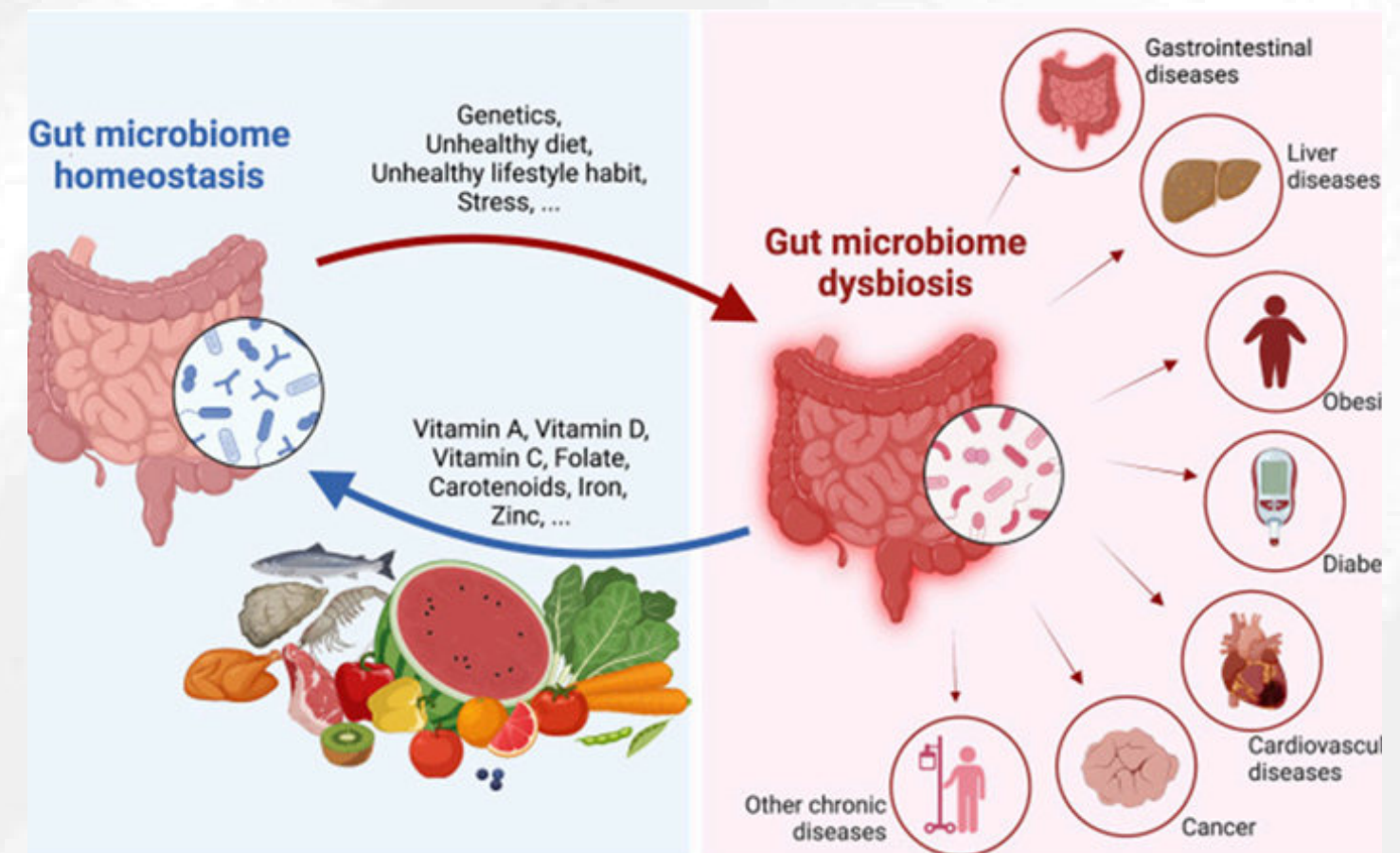
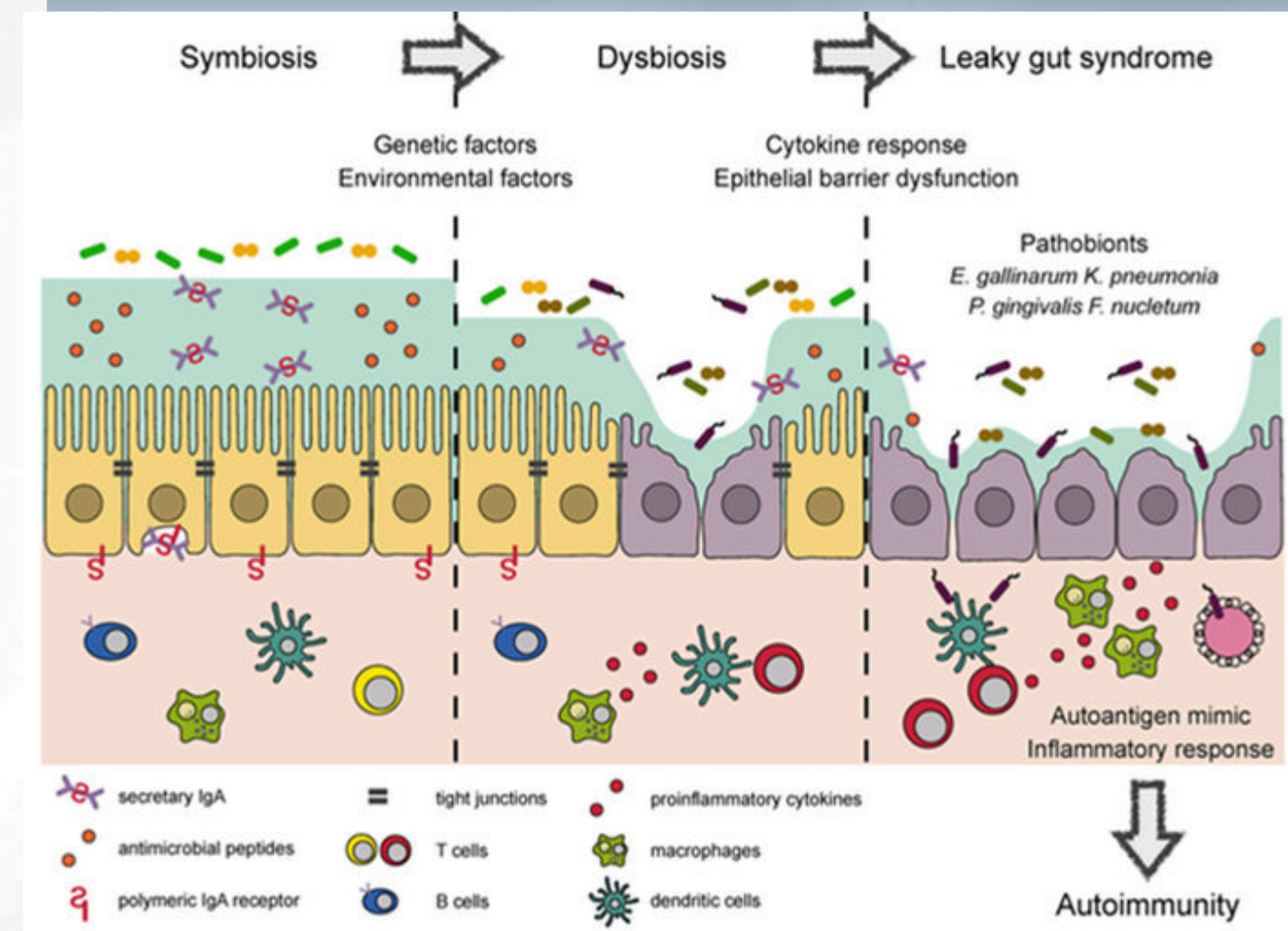
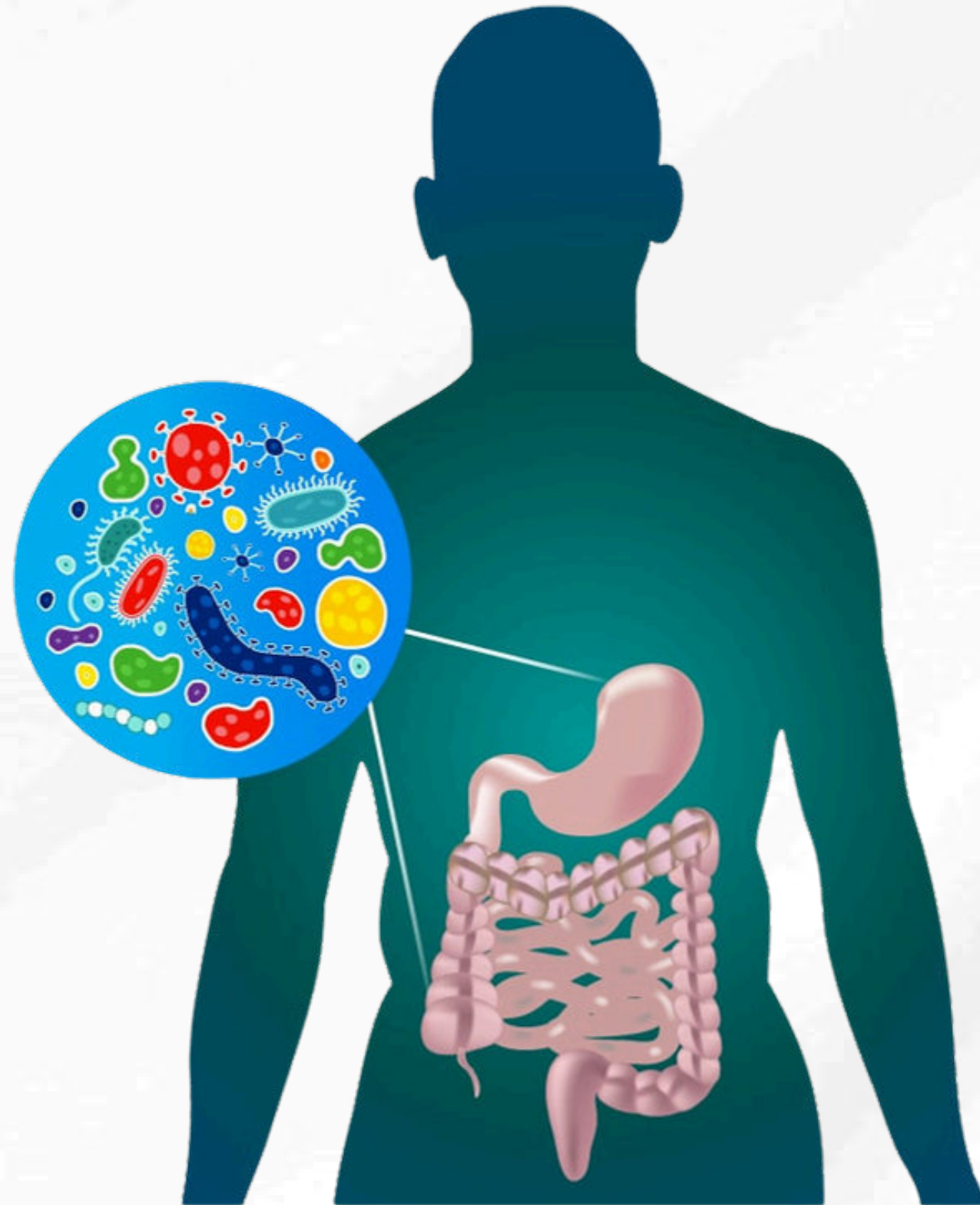
> ประเทศไทย

Thai Probiotics Market

Market forecast to grow at a CAGR of 8.2%



GUT MICROBIOME

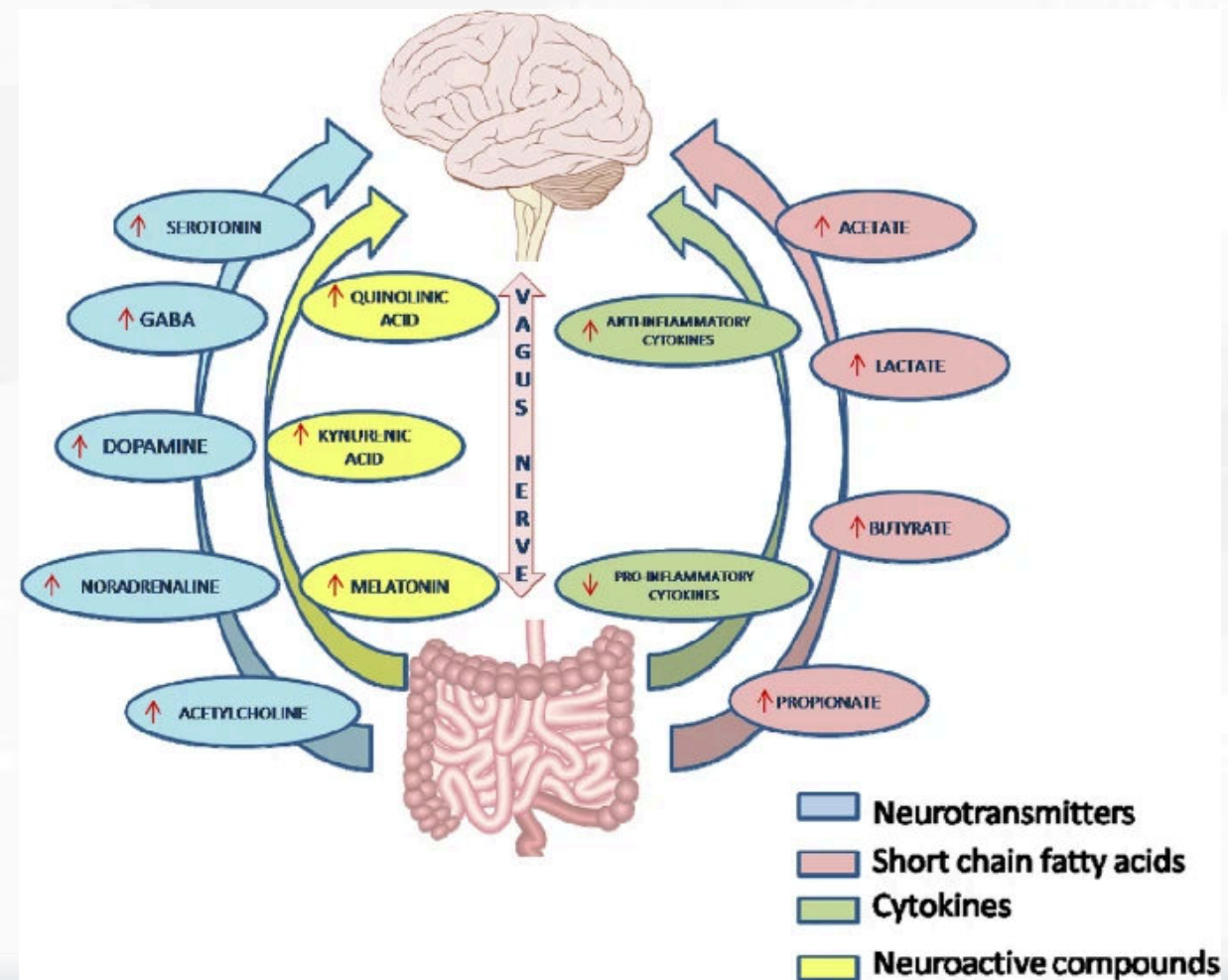


PRECISION PROBIOTIC

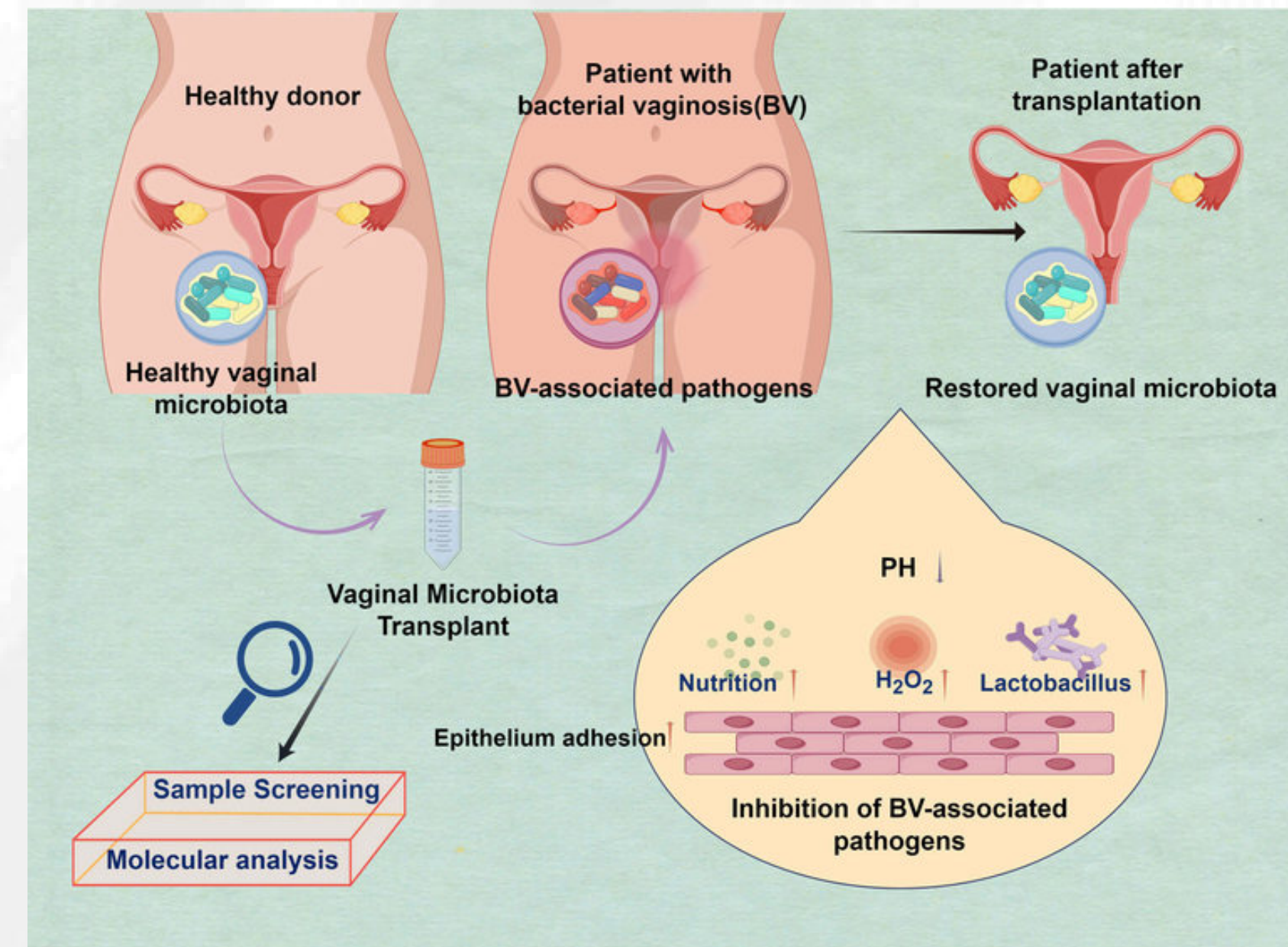
- **Psychobiotics**
- แบคทีเรียชนิดดีทำหน้าที่ผู้กำกับบทบาท “อารมณ์” และ “สุขภาพจิต” จาก Gut-Brain Axis

Psychobiotics in diet: significance and applications of neuroactive and psychoactive microbial metabolites

Rajat Giri and Rakesh Kumar Sharma 



- **Vaginal transplant probiotic**
- ปลุกถ่ายโพรไบโอติกส์ให้กับผู้หญิงที่ช่องคลอดอักเสบ
- ช่วยลดอาการช่องคลอดอักเสบจากแบคทีเรีย ลดการติดเชื้อรา และสร้างภูมิคุ้มกันให้ช่องคลอด



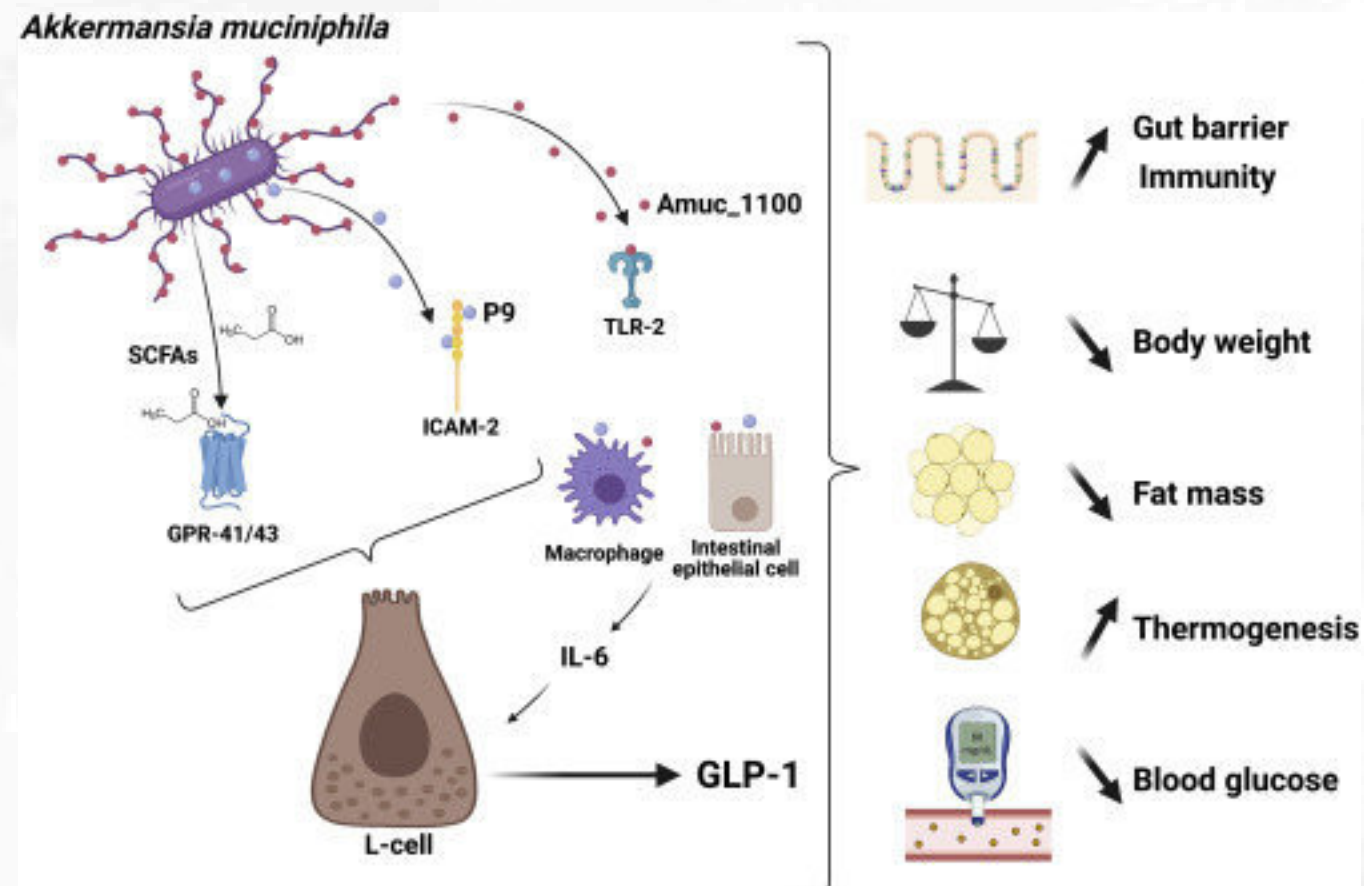
AKKERMANSIA MUCINIPHILA

- กระตุ้นโปรตีนที่กระตุ้น GLP-1
- ช่วยคุมหิวและเพิ่มการเผาผลาญ
- ช่วยลดน้ำหนัก และช่วยลดขนาดเอว
- ไม่ใช่สารกระตุ้น GLP-1 แต่อาจทำงานควบคู่ไปกับยาที่เป็นตัวกระตุ้น GLP-1 ได้

A newly identified protein from *Akkermansia muciniphila* stimulates GLP-1 secretion

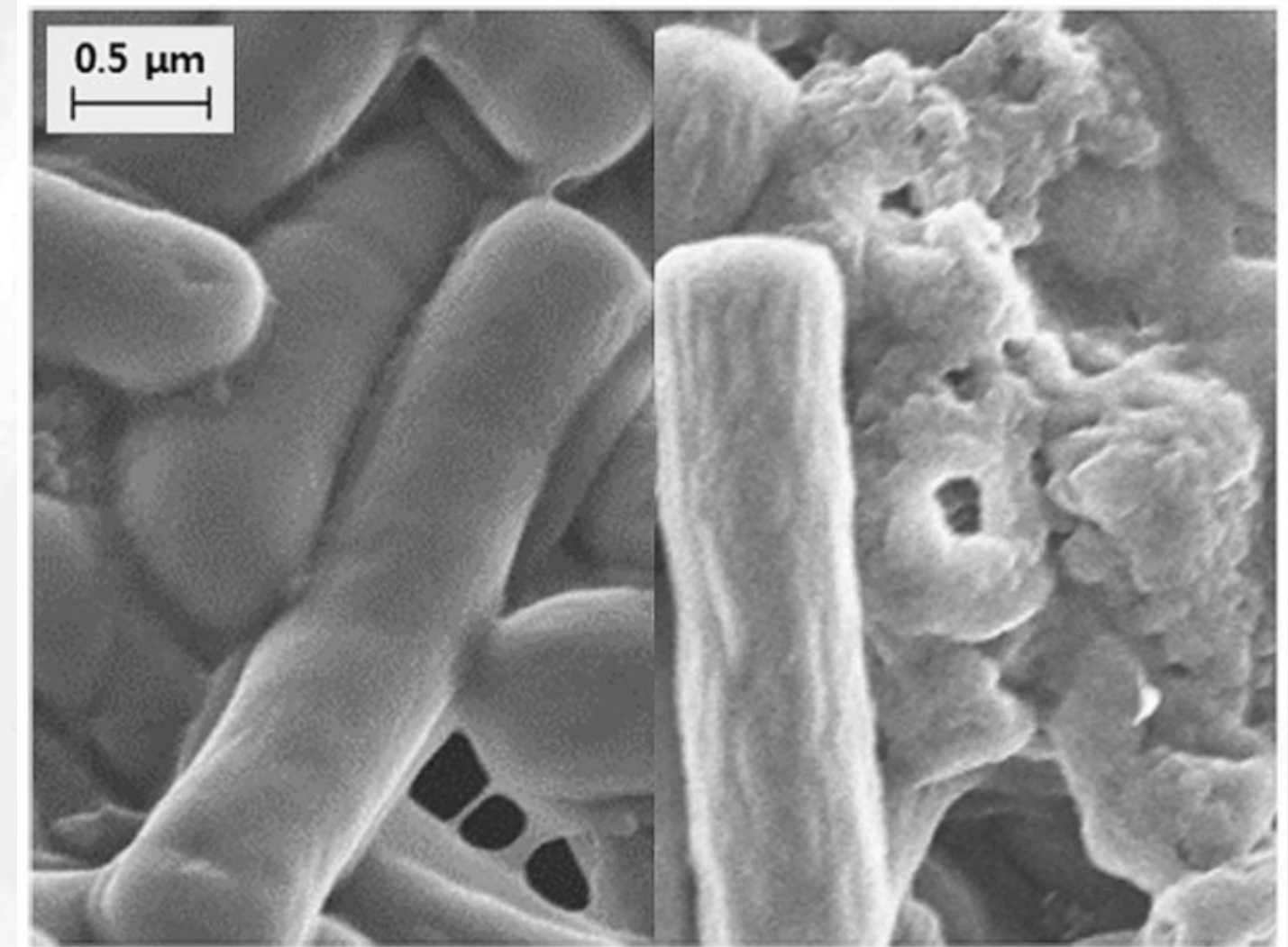
Patrice D. Cani^{1,2,*} and Claude Knauf^{2,3}

¹UCLouvain, Université Catholique de Louvain, WELBIO Walloon Excellence in Life Sciences and BIOTEchnology, Louvain Drug Research

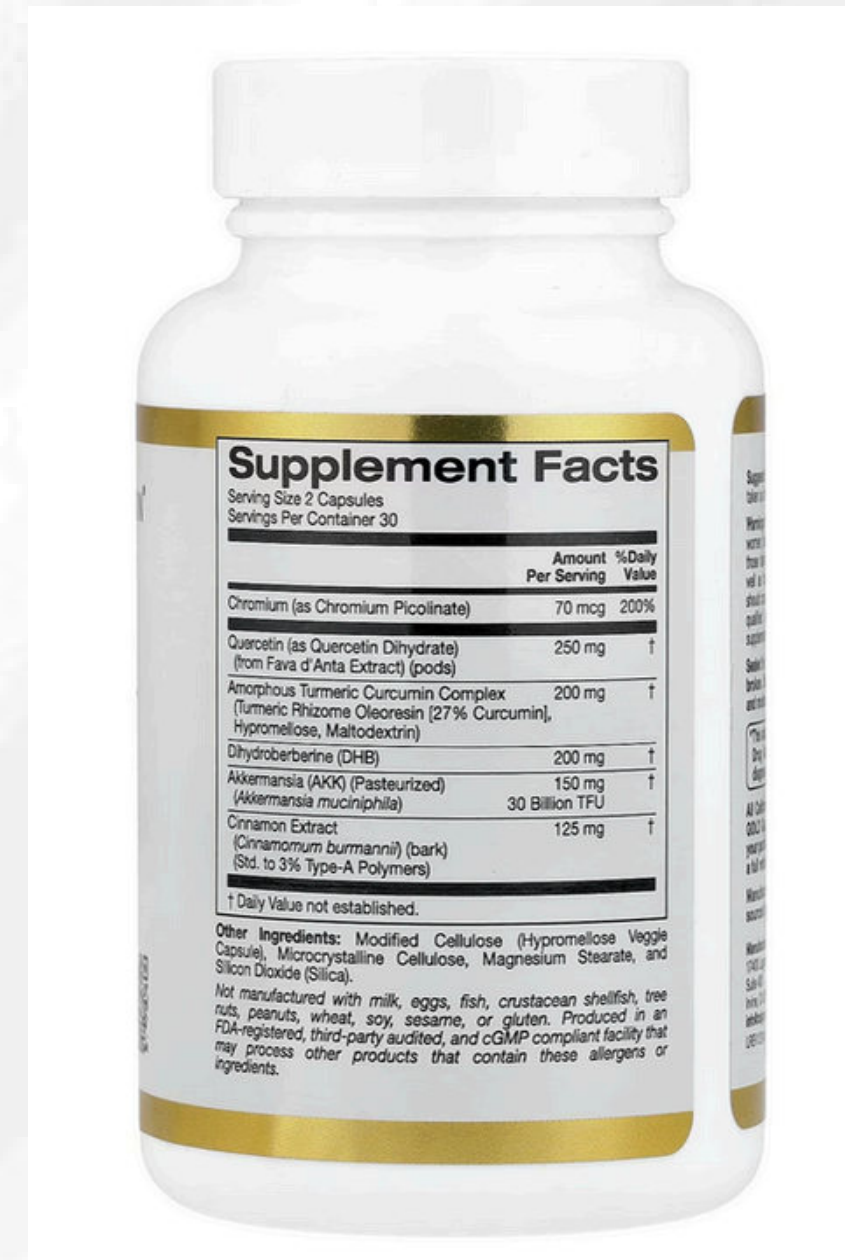


HEAT-KILLED

- เสถียรและหวังผลได้มากกว่า
- heat-kill จะถือเป็น postbiotic ก็ต่อเมื่อ:
 - มีการกำหนดสายพันธุ์โพรไบโอติกส์ชัด
 - การทำให้ตายชัด (process)

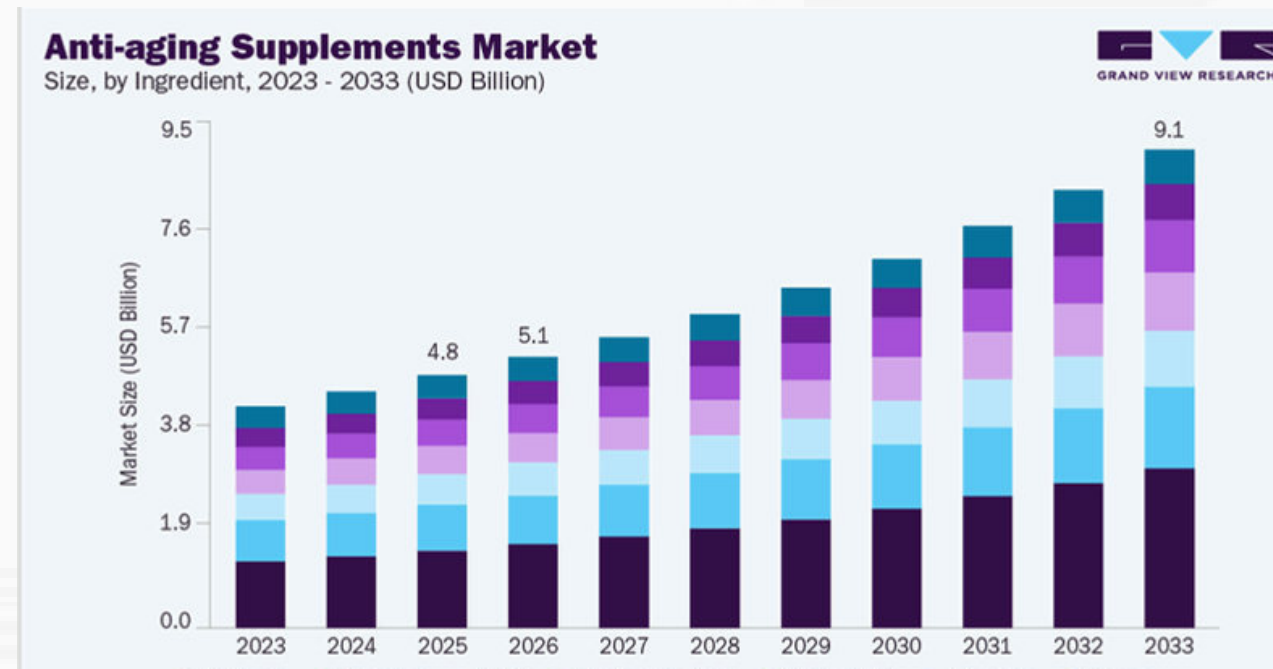


EXAMPLE OF DIETARY SUPPLEMENT PRODUCT DEVELOPMENT

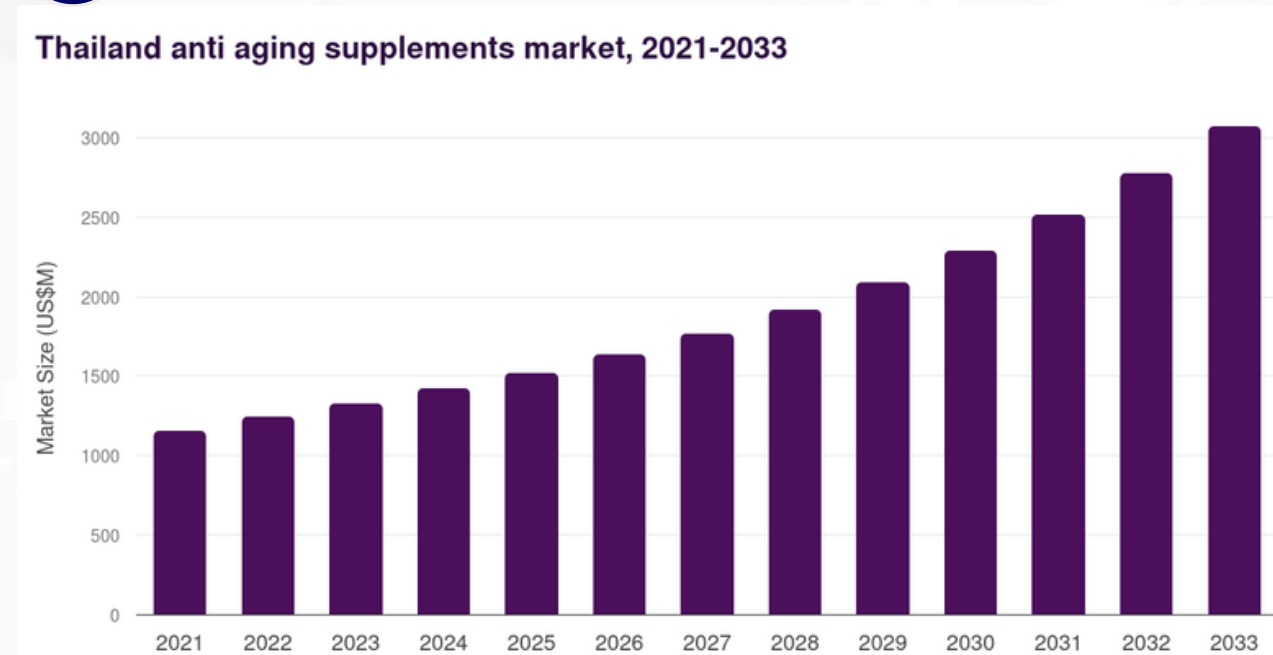


3. LONGEVITY SUPPLEMENTS

> ตลาดโลก

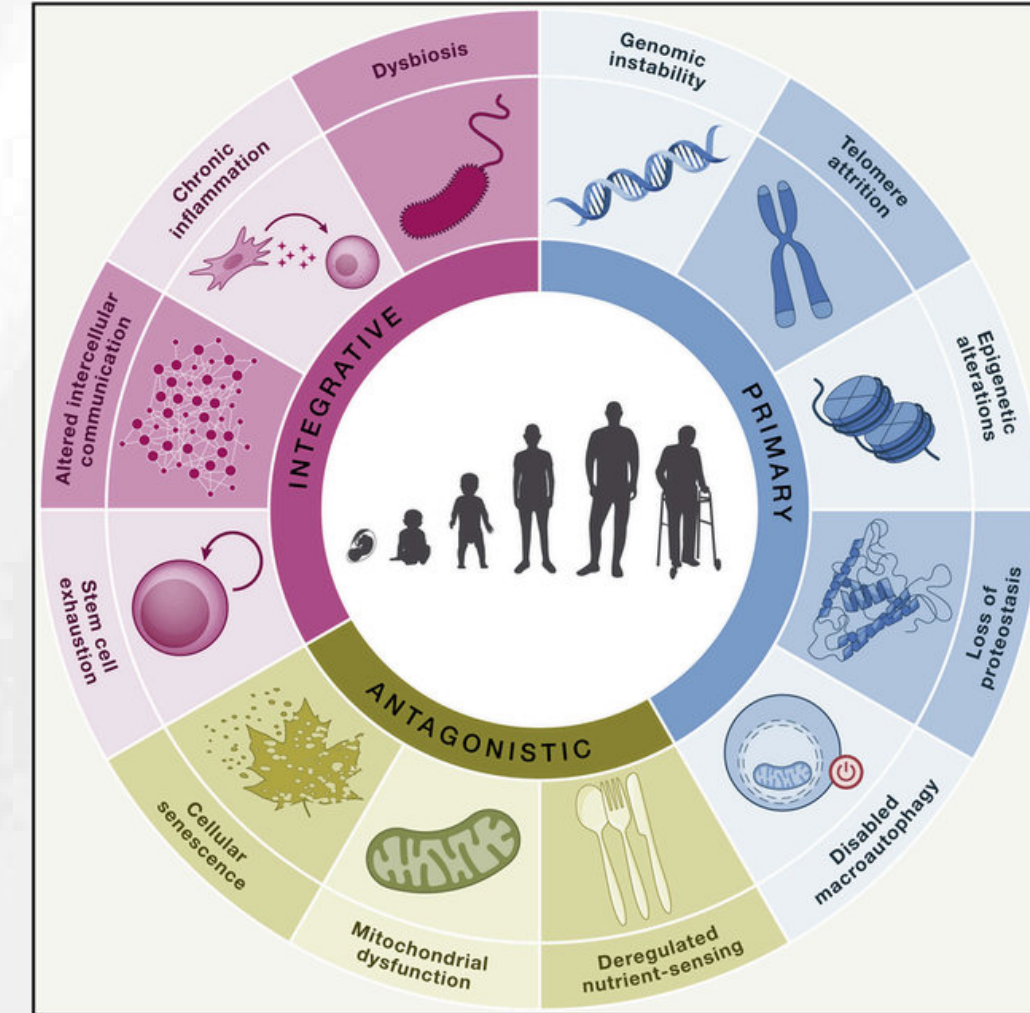


> ประเทศไทย



12 Hallmark of Aging

1. Genomic Instability
2. Telomere Attrition
3. Epigenetic Alterations
4. Loss of Proteostasis
5. Deregulated Nutrient-Sensing
6. Mitochondrial Dysfunction
7. Cellular Senescence
8. Stem Cell Exhaustion
9. Altered Intercellular Communication
10. Chronic Inflammation
11. Disabled Macroautophagy
12. Dysbiosis



NEW UPDATE อาหารเสริมต้านแก่
Longevity

✓ **สรุป 12 Hallmark of Aging**

Guruchek academy

NMN(NICOTINAMIDE MONONUCLEOTIDE)

- สารตั้งต้นที่สำคัญในการผลิต NAD⁺
- ช่วยชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ
- ลด oxidative stress ป้องกัน DNA damage
- ชะลอโรคเสื่อม เช่น อัลไซเมอร์และพาร์กินสัน

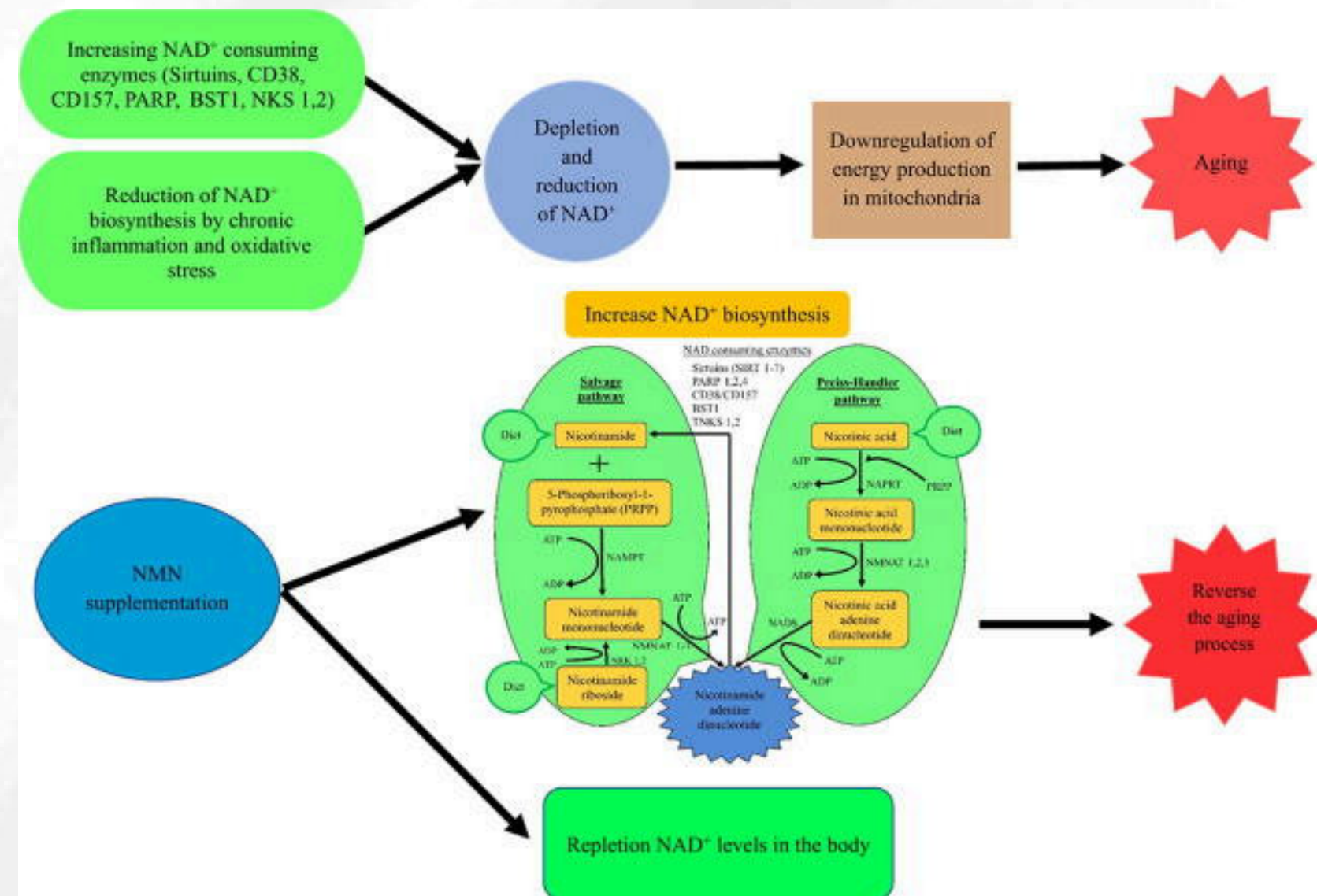
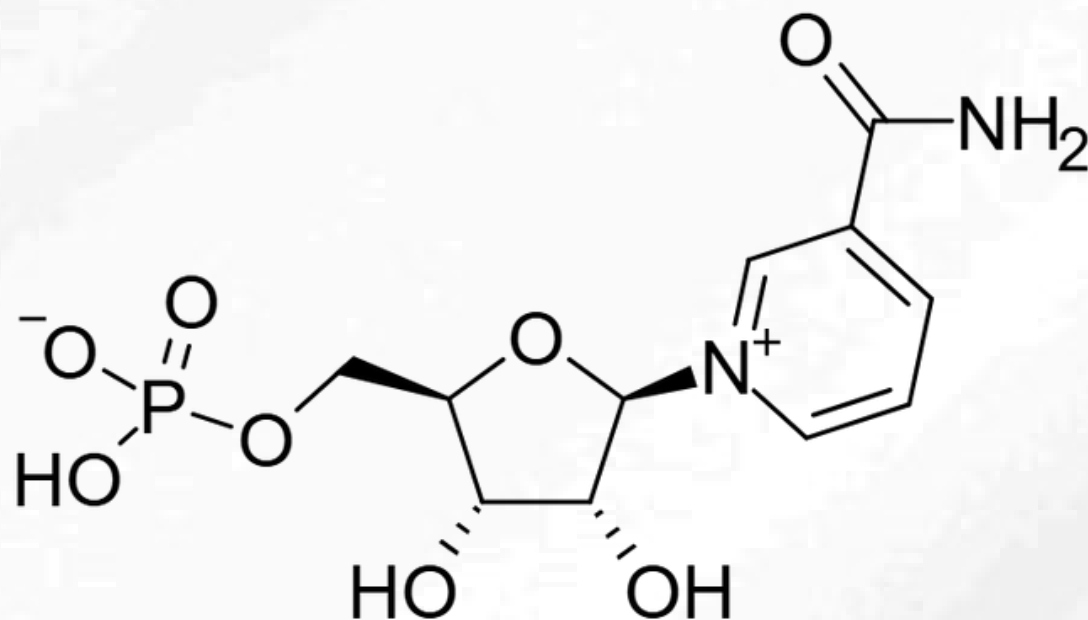
Nicotinamide mononucleotide (NMN) as an anti-aging health product – Promises and safety concerns

Harshani Nadeeshani^a, Jinyao Li^b, Tianlei Ying^c, Baohong Zhang^d, Jun Lu^{a,e,f,g,h,i,j,*}

- ในสหรัฐฯ NMN สามารถนำไปใช้เป็นอาหารเสริมได้

>>>> **อย.ไทย ยังไม่ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นอาหารเสริม** <<<<

- ไทยใช้ D-ribose+Nicotinamide



Targeting the Hallmarks of Aging with Vitamin D: Starting to Decode the Myth

Carmelinda Ruggiero ^{1,*}, Laura Tafaro ², Luisella Cianferotti ³, Flavia Tramontana ⁴,
Ilaria Giovanna Macchione ¹, Carla Caffarelli ⁵, Agostino Virdis ⁶, Marika Ferracci ¹, Giuseppe Rinonapoli ⁷,
Patrizia Mecocci ^{1,8}, Nicola Napoli ⁹ and Valeria Calsolaro ⁶

VITAMIN D

- ป้องกันความแก่ระดับเซลล์
- ลดความเสียหายของ DNA
- คงความยาวของเทโลเมียร์
- ลดการอักเสบเรื้อรัง
- ส่งเสริม Autophagy



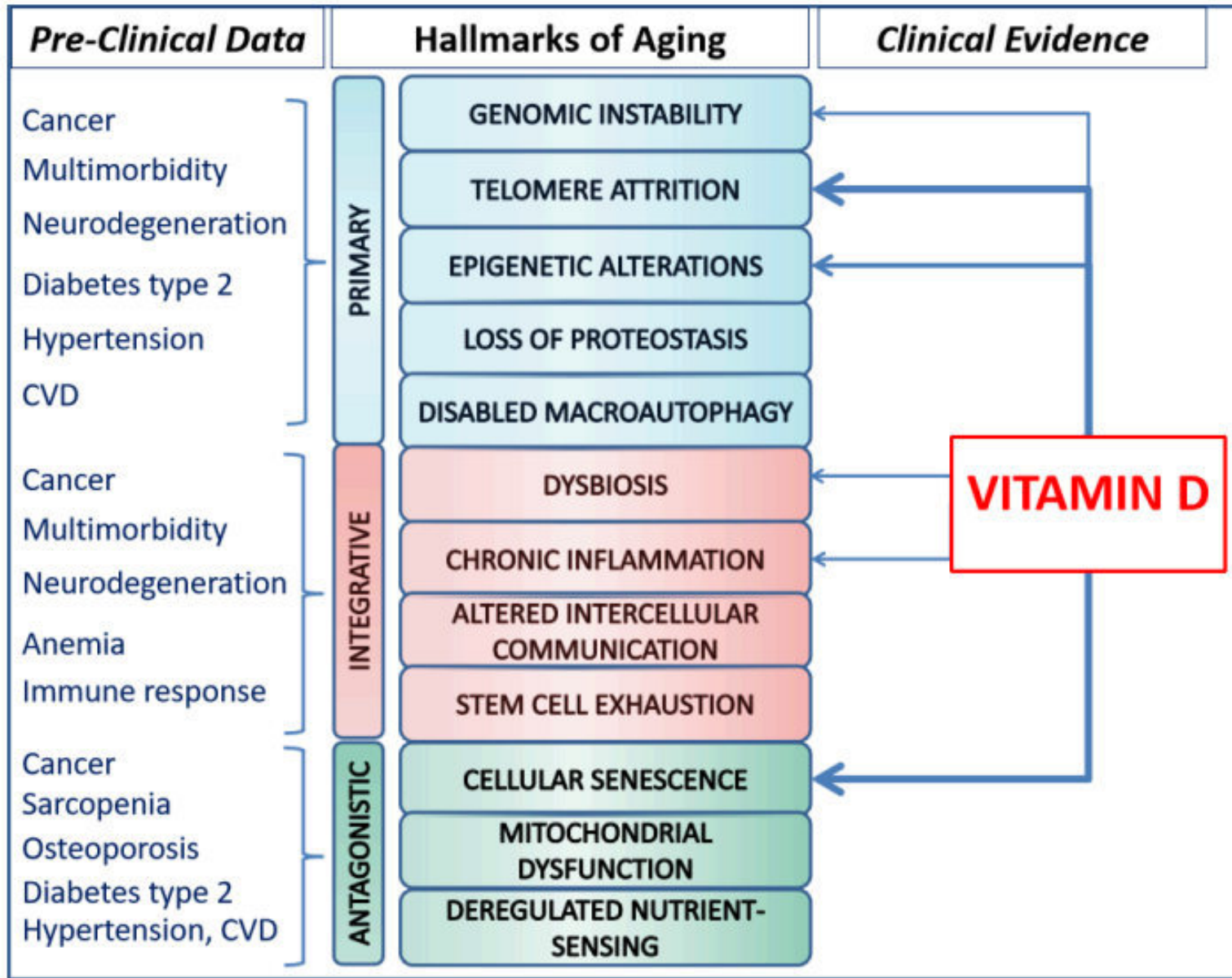
การศึกษาพบว่าช่วยชะลออายุชีวภาพของร่างกายลงเฉลี่ย 1.3–2.6 ปี

Vitamin D supplementation is associated with slower epigenetic aging

Valentin Max Vetter · Yasmine Sommerer ·
Christian Humberto Kalies · Dominik Spira ·
Lars Bertram · Ilja Demuth

VITAMIN D3

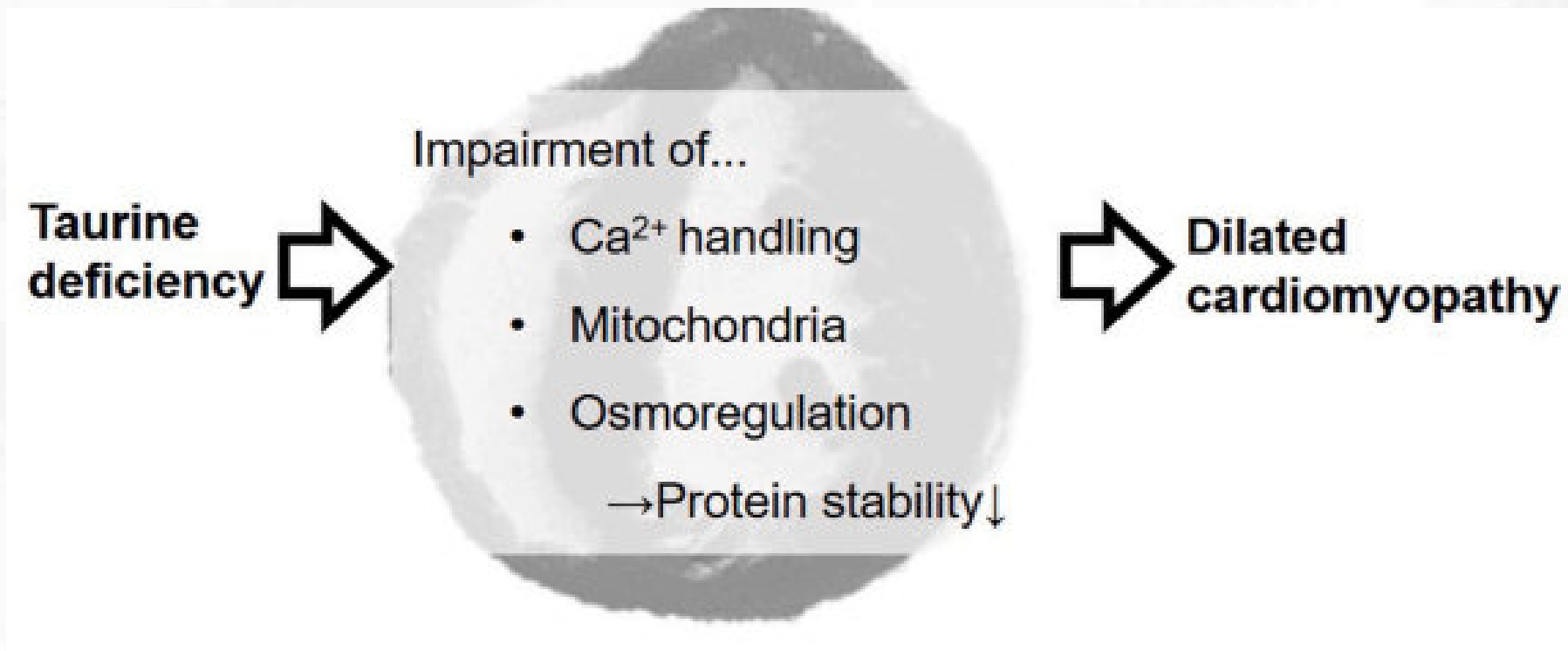
- เสริมวิตามินดี 800–2000 IU/วัน ในผู้ที่มีภาวะขาดวิตามินดี



TAURINE

- ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์โดยไปลดเซลล์ชอมบี
- ชะลอการหดสั้นของเทโลเมียร์
- ป้องกันผลเสียที่เกิดจากการสะสมของโปรตีนที่ผิดปกติ
- เพิ่มการรอดชีวิตของสเต็มเซลล์
- เพิ่มความทนทานในการออกกำลังกาย

>>>> taurine ปกป้องหัวใจจาก oxidative stress
และ calcium overload ในผู้สูงอายุ <<<<



🎓 การศึกษาในผู้สูงอายุ พบว่าการเสริมทอรีนช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจได้

Review
Functional Role of Taurine in Aging and Cardiovascular Health: An Updated Overview
Gaetano Santulli ^{1,2,*}, Uma Kansakar ¹, Fahimeh Varzideh ², Pasquale Mone ², Stanislovas S. Jankauskas ¹ and Angela Lombardi ¹

Taurine deficiency associated with dilated cardiomyopathy and aging
Takashi Ito ^{a,*}, Shigeru Murakami ^b
^a Department of Bioscience and Biotechnology, Fukui Prefectural University, 4-1-1 Matsuokakenjojima, Eiheiji-cho, Yoshida-gun, Fukui, 910-1195, Japan
^b Department of Nursing Science, Fukui Prefectural University, 4-1-1 Matsuokakenjojima, Eiheiji-cho, Yoshida-gun, Fukui, 910-1195, Japan



EXAMPLE OF DIETARY SUPPLEMENT PRODUCT DEVELOPMENT



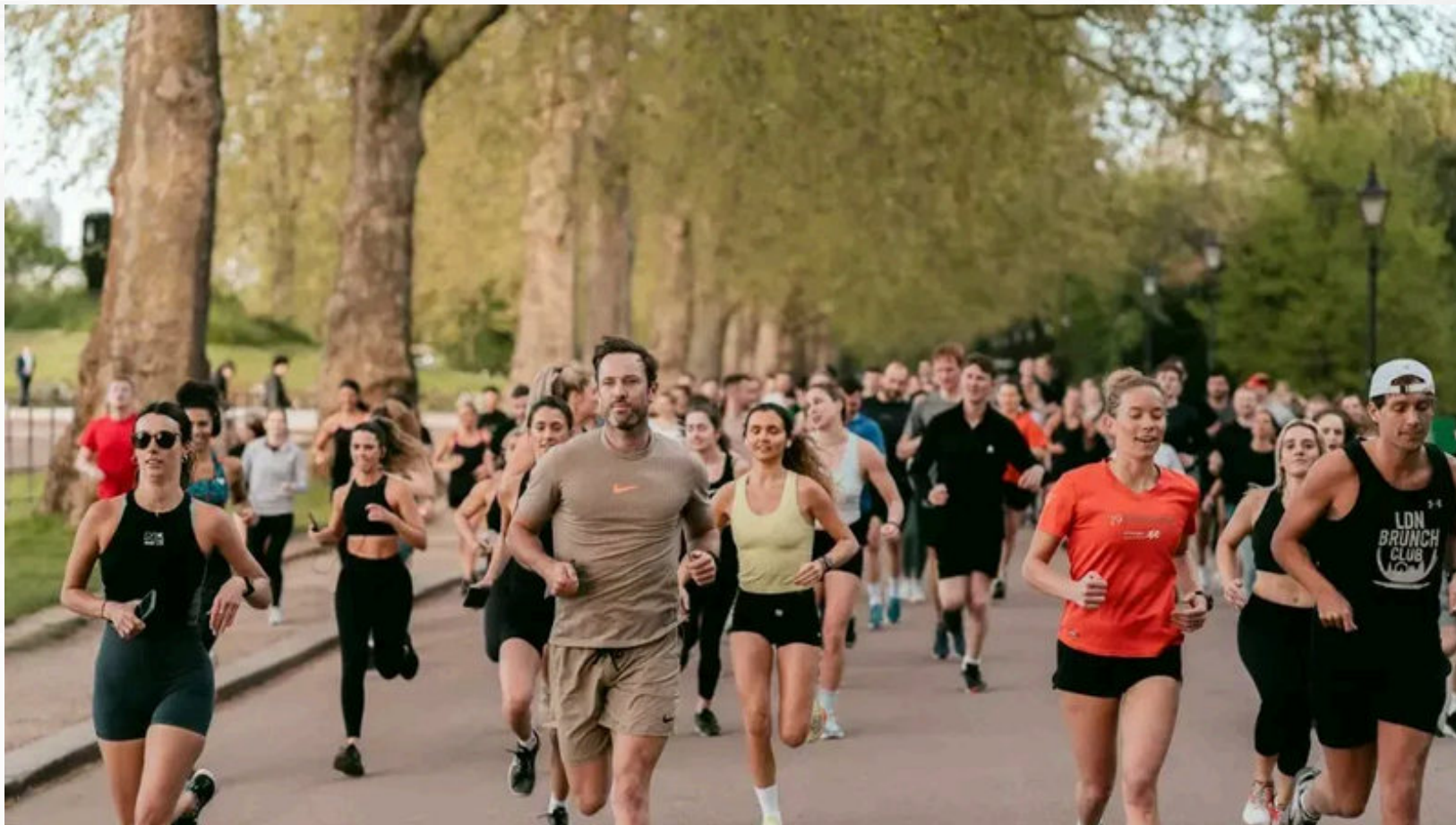
4. ACTIVE NUTRITION

SPORT NUTRITION

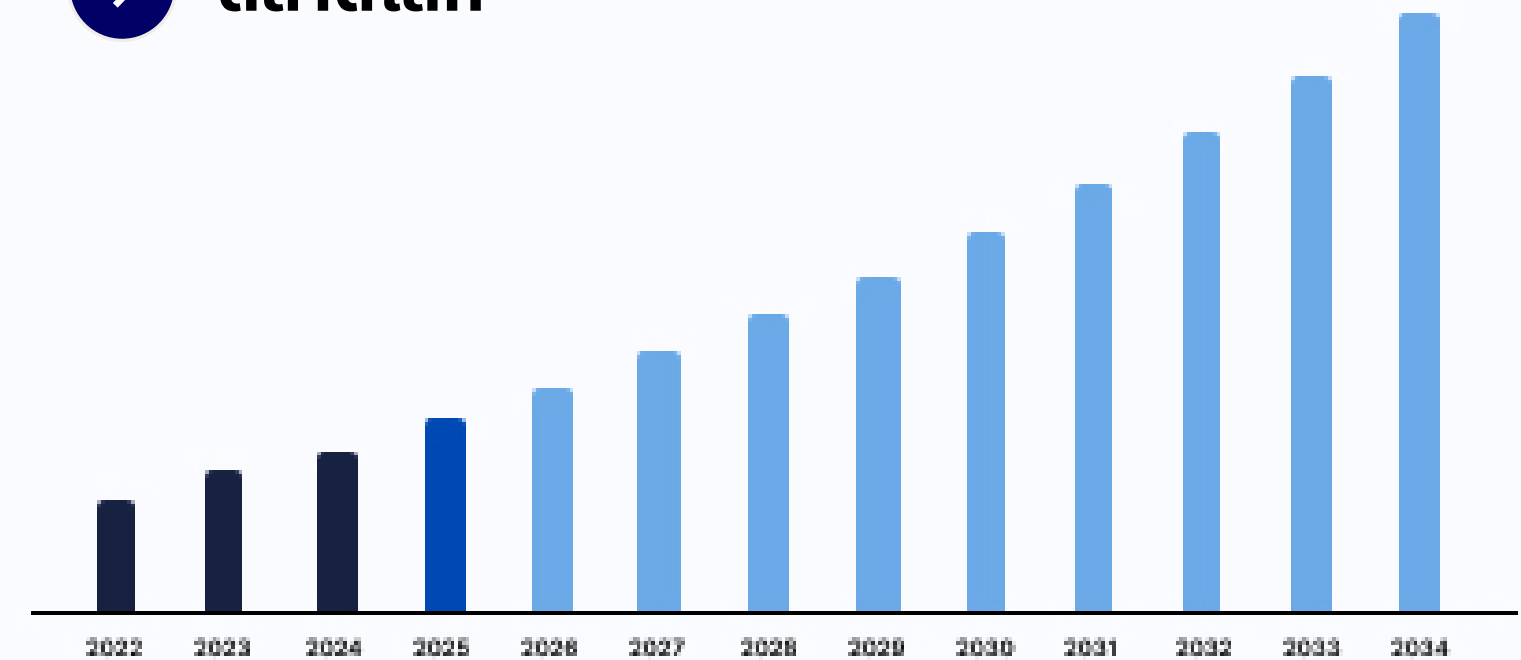
TO

ACTIVE NUTRITION

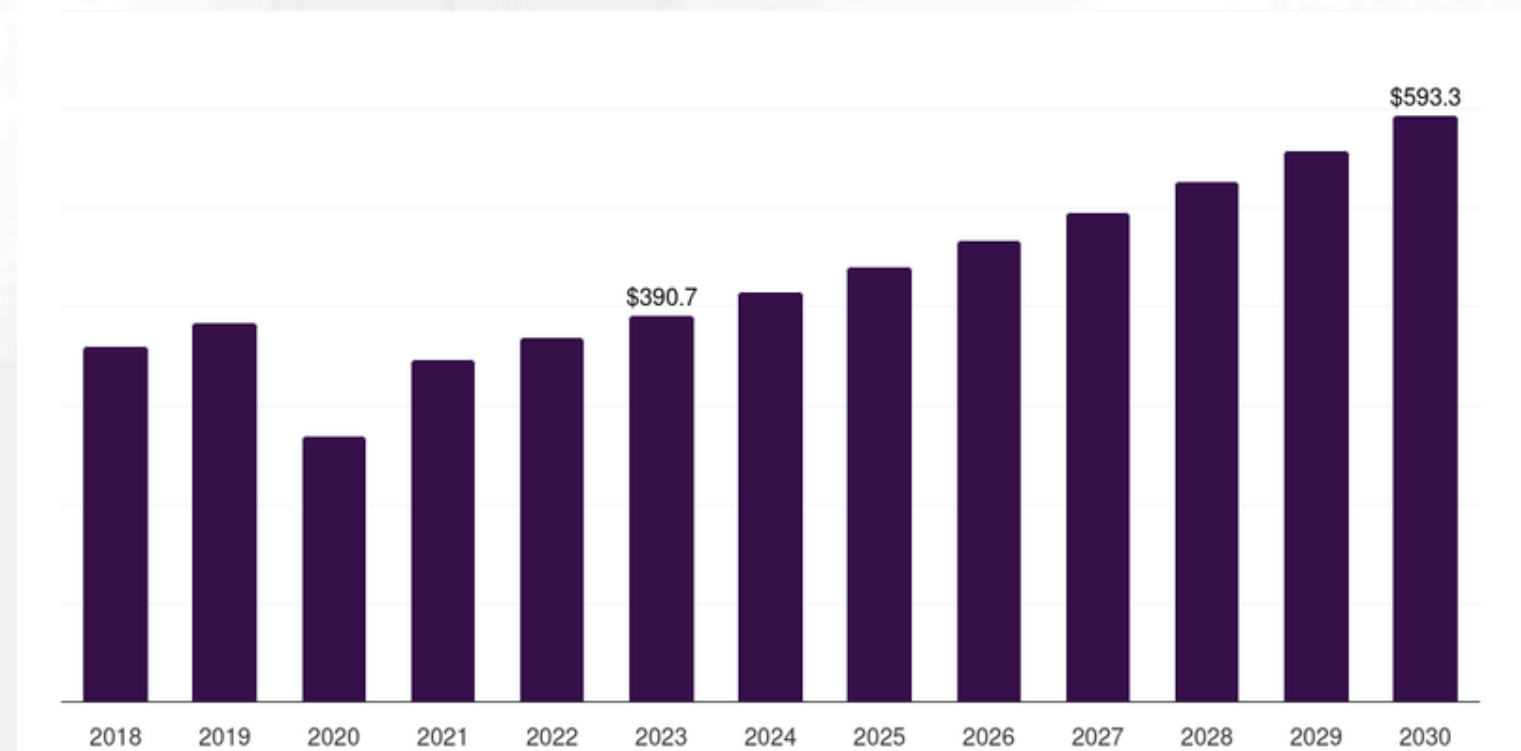
>>>> ฐานผู้บริโภคขยายตัว! จากเดิมคือ "นักกีฬา"
ตอนนี้กลายเป็น "Active Lifestyle Consumers" <<<<



> ตลาดโลก



> ประเทศไทย



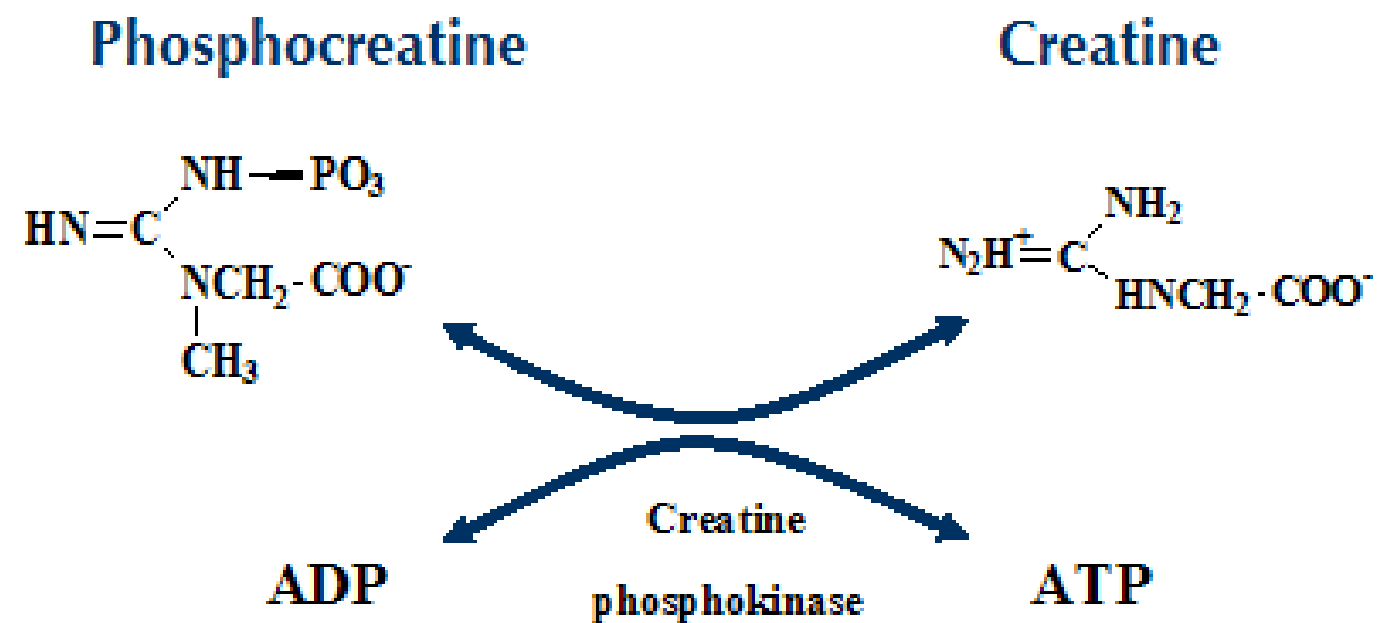
CREATINE

- โปรตีนที่ร่างกายสร้างเองได้แล้วเก็บไว้ในกล้ามเนื้อและสมอง
- เพิ่มมวลกล้ามเนื้อและความแข็งแรง
- ทำหน้าที่เหมือน Powerbank ให้เซลล์

Review
Meta-Analysis Examining the Importance of Creatine Ingestion Strategies on Lean Tissue Mass and Strength in Older Adults

Scott C. Forbes ^{1,*}, Darren G. Candow ², Sergej M. Ostojic ³, Michael D. Roberts ⁴ and Philip D. Chilibeck ⁵

Phosphocreatine-ATP Interaction



CREATINE MONOHYDRATE

นวัตกรรม Creatine

- ลดการบวมน้ำลง
- ละลายน้ำได้ดีขึ้น ไม่สากคอ
- ลดการระคายเคืองทางเดินอาหาร



EXAMPLE OF DIETARY SUPPLEMENT PRODUCT DEVELOPMENT



WHAT'S INSIDE?

Supplement Facts

Serving Size: 1 Scoop (15 CC)
Servings Per Container: 30

Amount Per Serving	% Daily Value*
Creatine Monohydrate 200 Mesh	5000 mg †
Hydrolyzed Collagen	1000 mg
BCAA 2:1:1 Instant Sunflower	1000 mg

† Daily Value not established.

Other Ingredients: Citric Acid, Natural Lemonade Flavor, Organic Beet Root, Stevia Reb M.

Suggested use: Take 1 scoop (1 serving) daily preferably with a meal.

Distributed by: Noby Inc. 1172 S Dixie HWY Miami, FL 33146

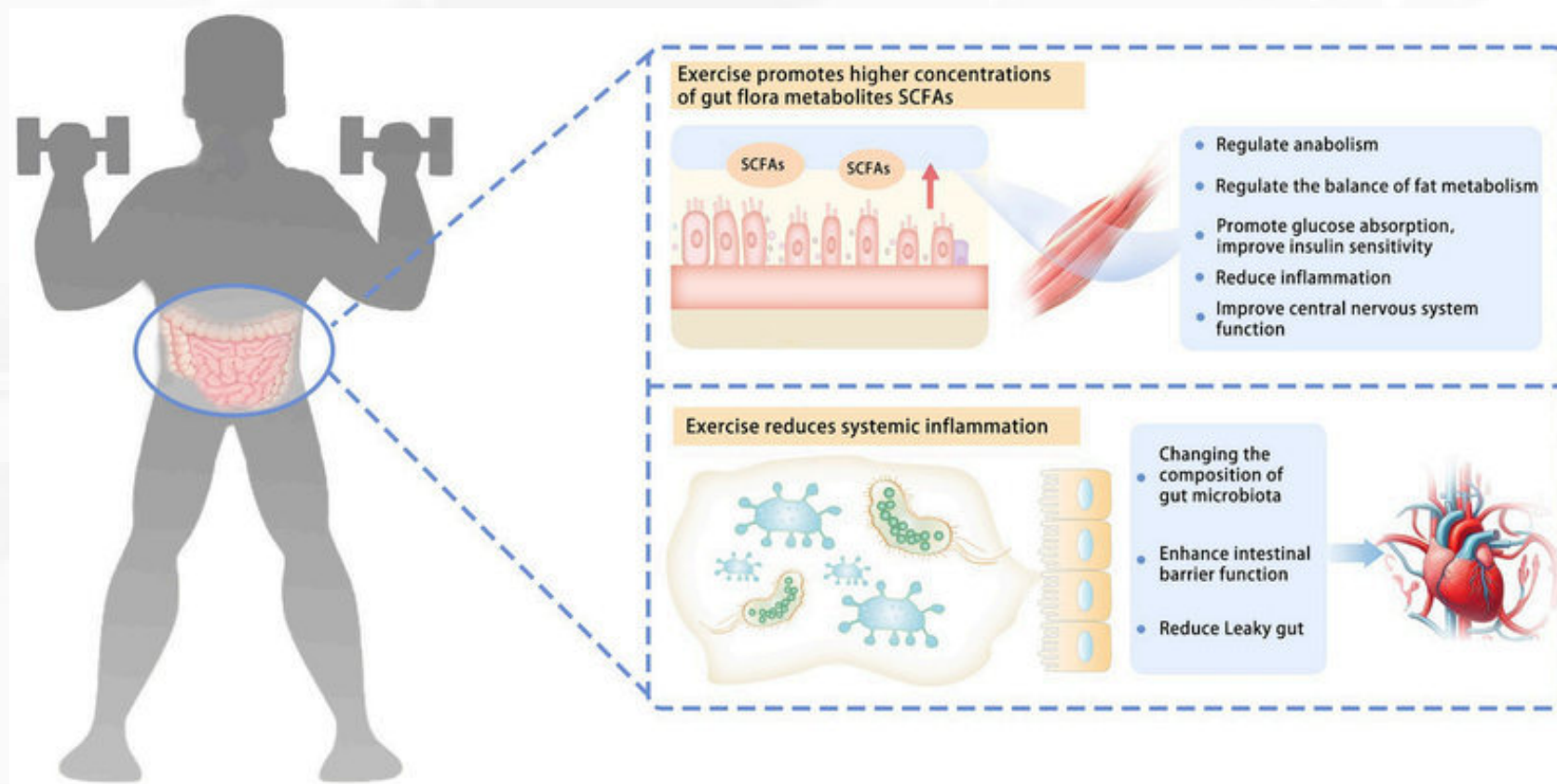
*Keep out of reach of children. Do not use if tamper evident seal is broken or missing. Store in a cool, dry place.

*These statements have not been evaluated by the FDA. This product is not intended to diagnose, treat or prevent any disease.



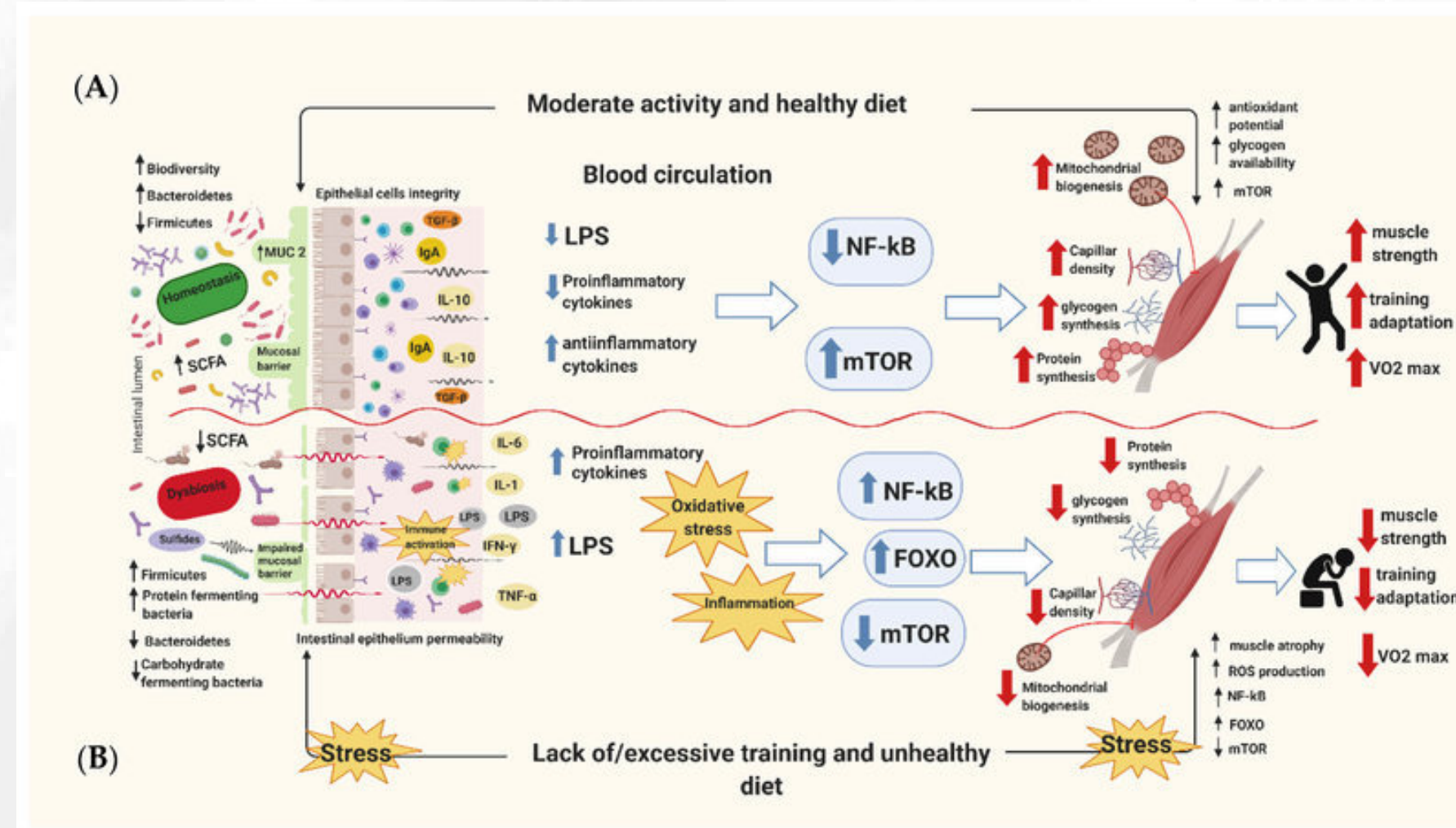
FERMENTED PROTEIN BLENDS

- เวย์โปรตีนหมักที่ใส่พรีไบโอติกส์ + โพรไบโอติกส์
- ส่งเสริม "Gut-Muscle Axis"
- ดูแลทั้งลำไส้และกล้ามเนื้อในตัวเดียว
- ย่อยง่าย ลดท้องอืด



Gut-Muscle Axis

- สุขภาพลำไส้ที่ดี มีจุลินทรีย์สมดุลช่วยให้การดูดซึมสารอาหารดีขึ้น
- ช่วยในการสร้างและรักษากล้ามเนื้อได้ดีขึ้น



ถ้าลำไส้ดี กล้ามก็ฟื้นตัวง่าย
ถ้าลำไส้พัง กล้ามเนื้อก็พัง

COCONUT WATER ELECTROLYTES

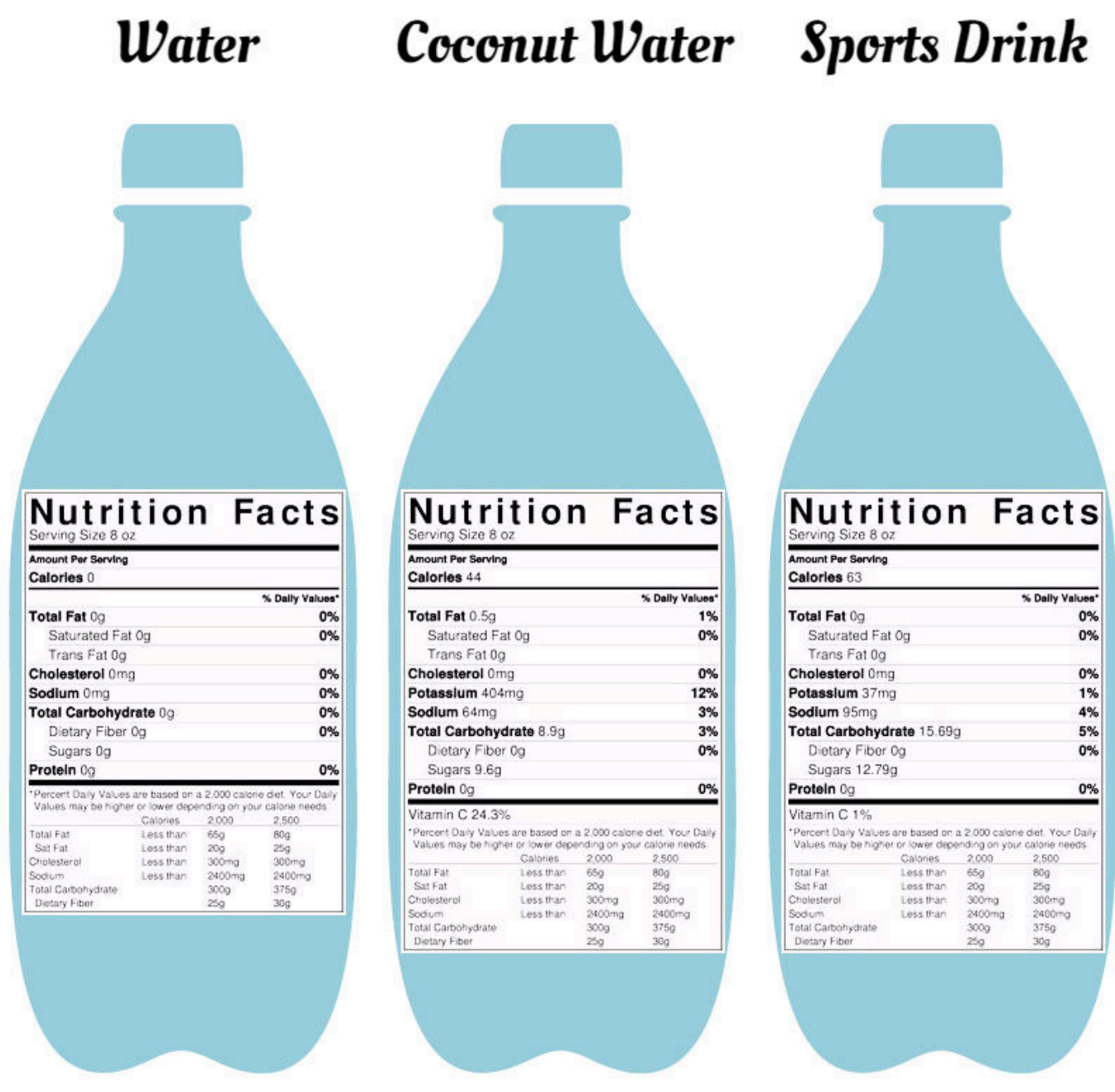
- ช่วยเติมน้ำและเกลือแร่หลังออกกำลังกายได้ดี

มีงานวิจัยว่าให้ผลด้านการทดแทนน้ำ ใกล้เคียงสปอร์ตดริงก์คาร์บ+อิเล็กโทรไลต์ และดีกว่าการดื่มน้ำเปล่าอย่างเดียว

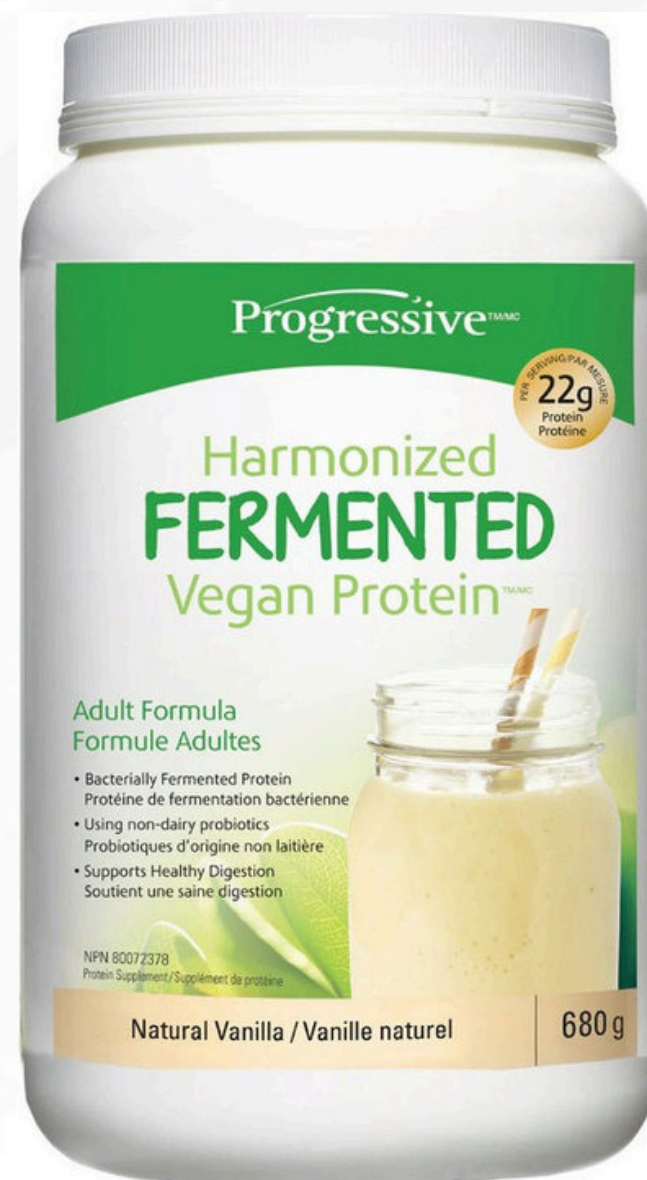
Rehydration after Exercise with Fresh Young Coconut Water, Carbohydrate-Electrolyte Beverage and Plain Water

Mohamed Saat¹⁾, Rabindarjeet Singh²⁾, Roland Gamini Sirisinghe¹⁾ and Mohd Nawawi²⁾

1) Department of Physiology, School of Medical Science, Universiti Sains Malaysia, Malaysia
2) Sport Science Unit, School of Medical Science, Universiti Sains Malaysia, Malaysia

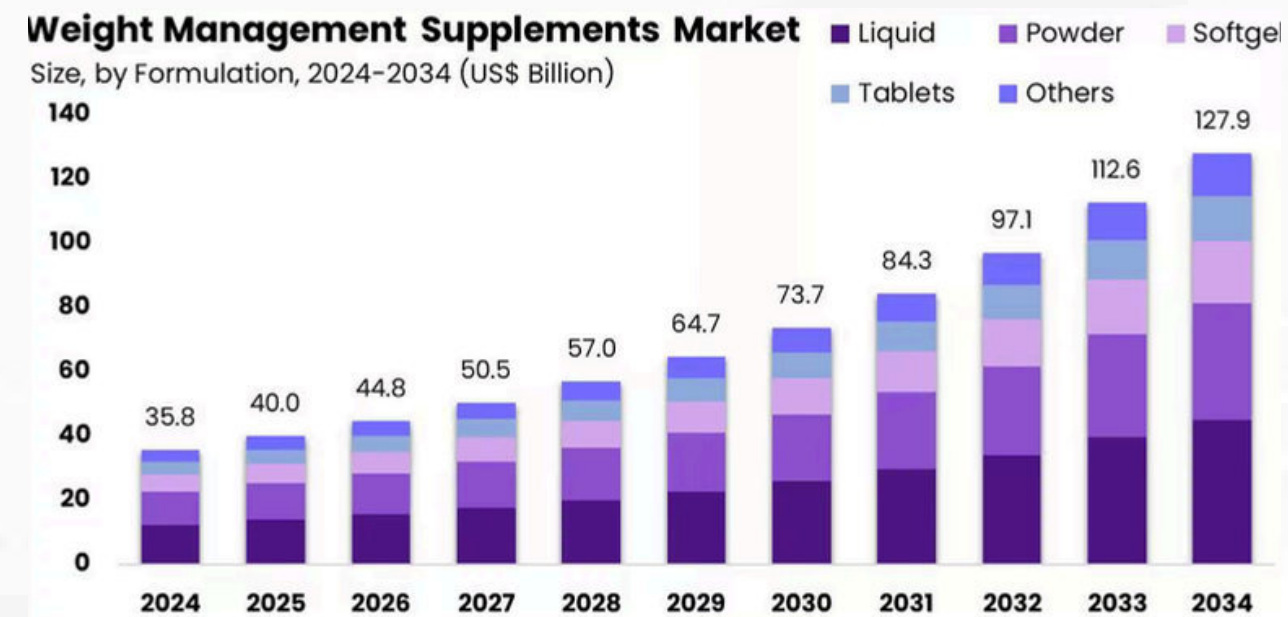


EXAMPLE OF DIETARY SUPPLEMENT PRODUCT DEVELOPMENT

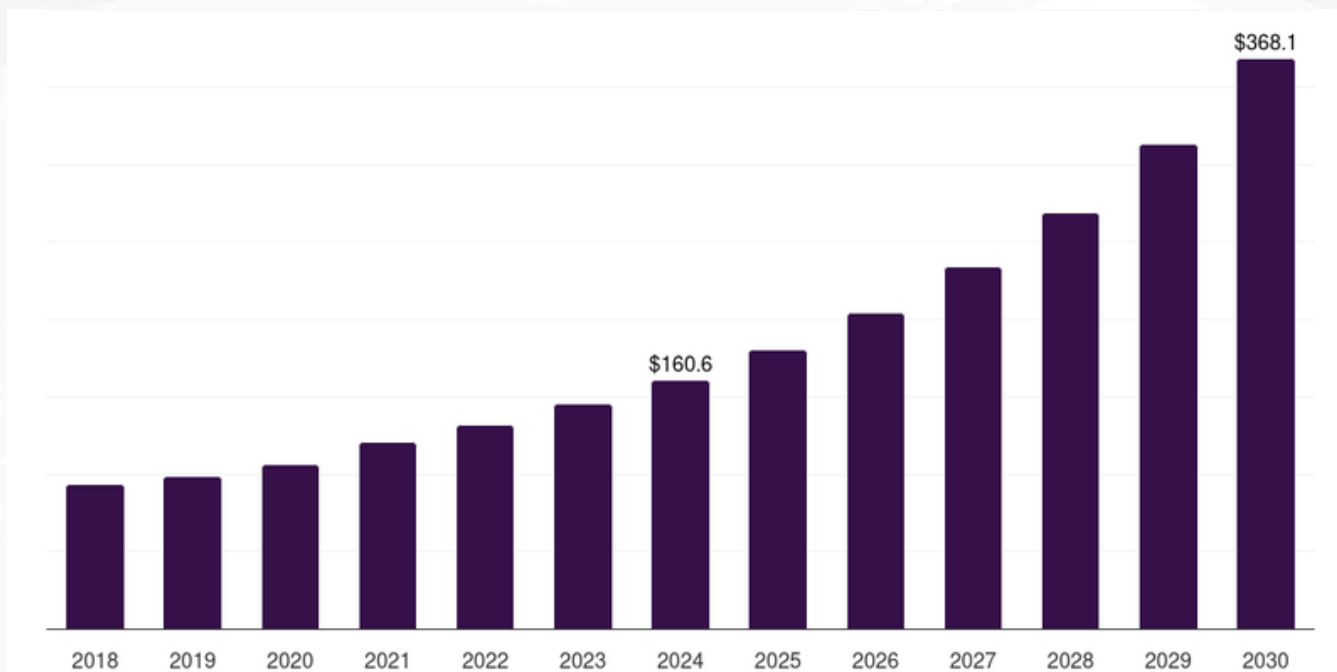


5. WEIGHT MANAGEMENT

> ตลาดโลก



> ประเทศไทย



Weight Loss Injection Pen

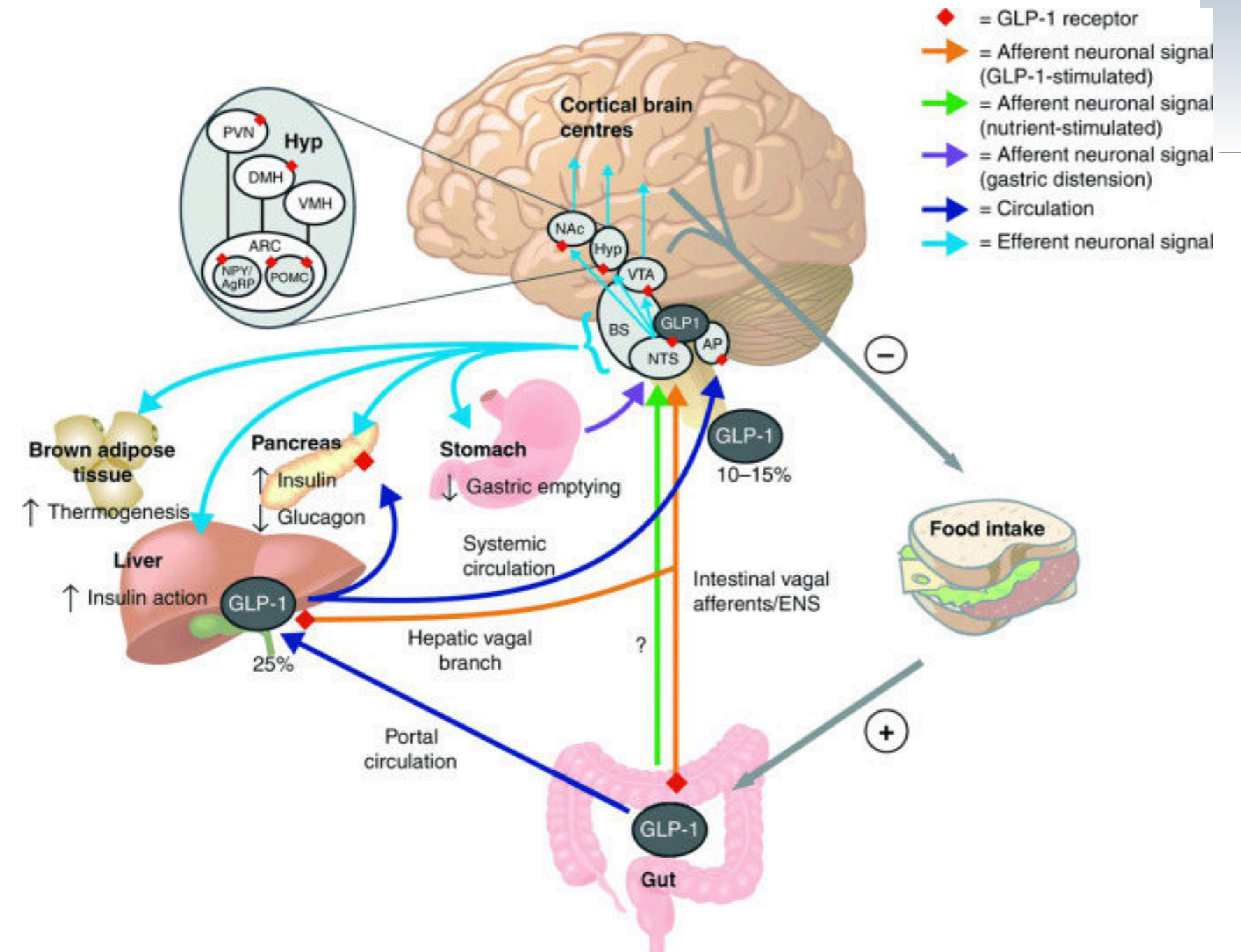


GLP-1 Stimulants

GLP-1 STIMULANTS/COMPLEMENTS

- เลียนแบบฤทธิ์ GLP-1
- คุมหิว
- ลดการฟุ้งของ insulin
- ช่วยเสริมการเผาผลาญ
- ลดน้ำหนัก

ไม่สามารถทดแทนปากกาลดน้ำหนักได้
(ยากลุ่ม GLP-1RA agonist)
....แต่ใช้เป็นตัวเสริมกันได้

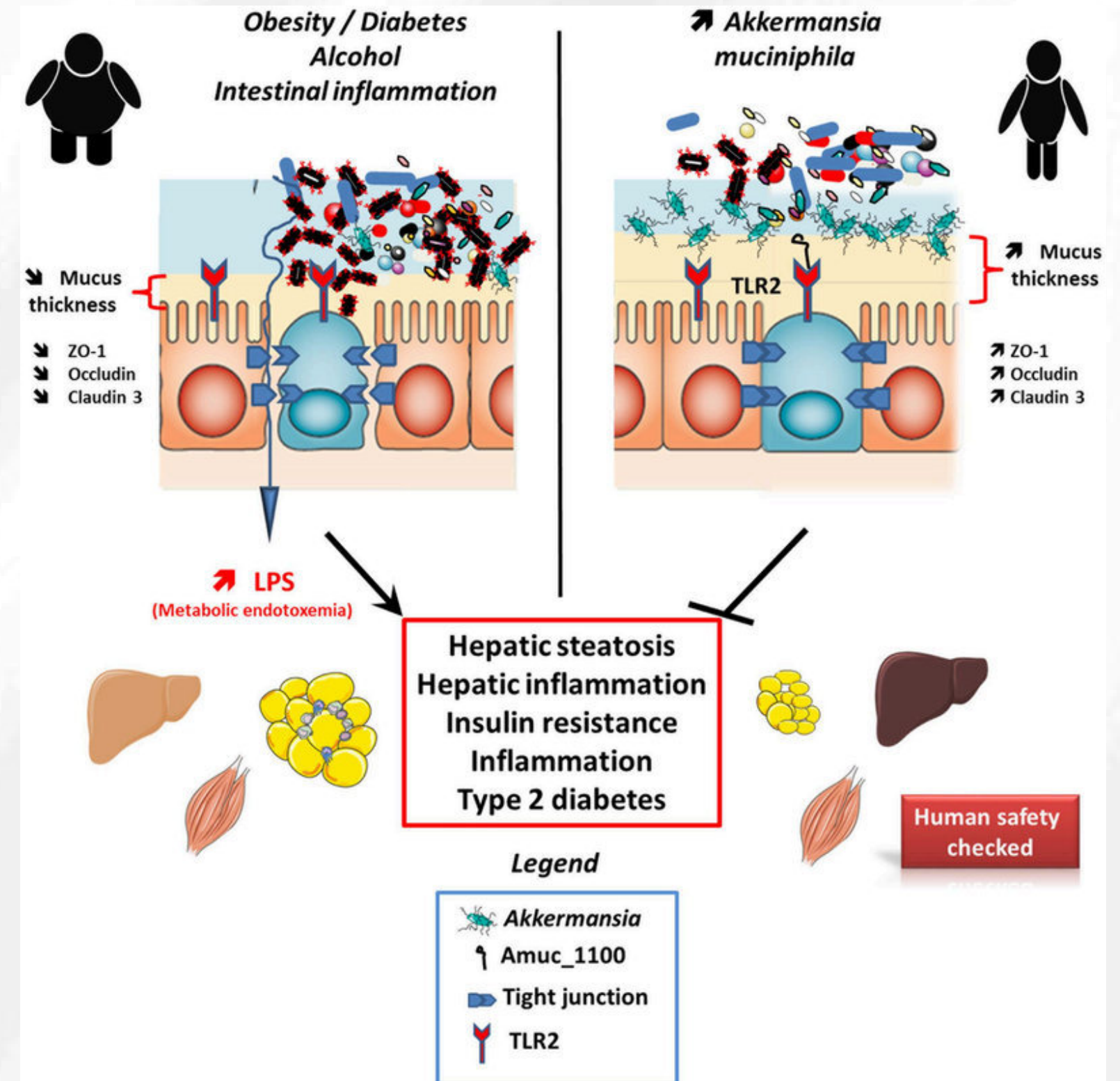


AKKERMANSIA MUCINIPHILA

- ปรับสมดุลการเผาผลาญ
- ช่วยกระตุ้นโปรตีนที่กระตุ้น GLP-1 ช่วยลดน้ำหนักและช่วยลดขนาดเอว
- ไม่ใช่สารกระตุ้น GLP-1 โดยตรง แต่อาจทำงานควบคู่ไปกับยาที่เป็นตัวกระตุ้น GLP-1 ได้

Supplementation with *Akkermansia muciniphila* in overweight and obese human volunteers: a proof-of-concept exploratory study

Clara Depommier^{1,9}, Amandine Everard^{1,9}, Céline Druart¹, Hubert Plovier¹, Matthias Van Hul¹, Sara Vieira-Silva^{2,3}, Gwen Falony^{2,3}, Jeroen Raes^{2,3}, Dominique Maiter^{4,5}, Nathalie M. Delzenne⁶, Marie de Barsy^{4,5,10}, Audrey Loumaye^{4,5,10}, Michel P. Hermans^{4,5,10}, Jean-Paul Thissen^{4,5,10}, Willem M. de Vos^{7,8,10} and Patrice D. Cani^{1*}

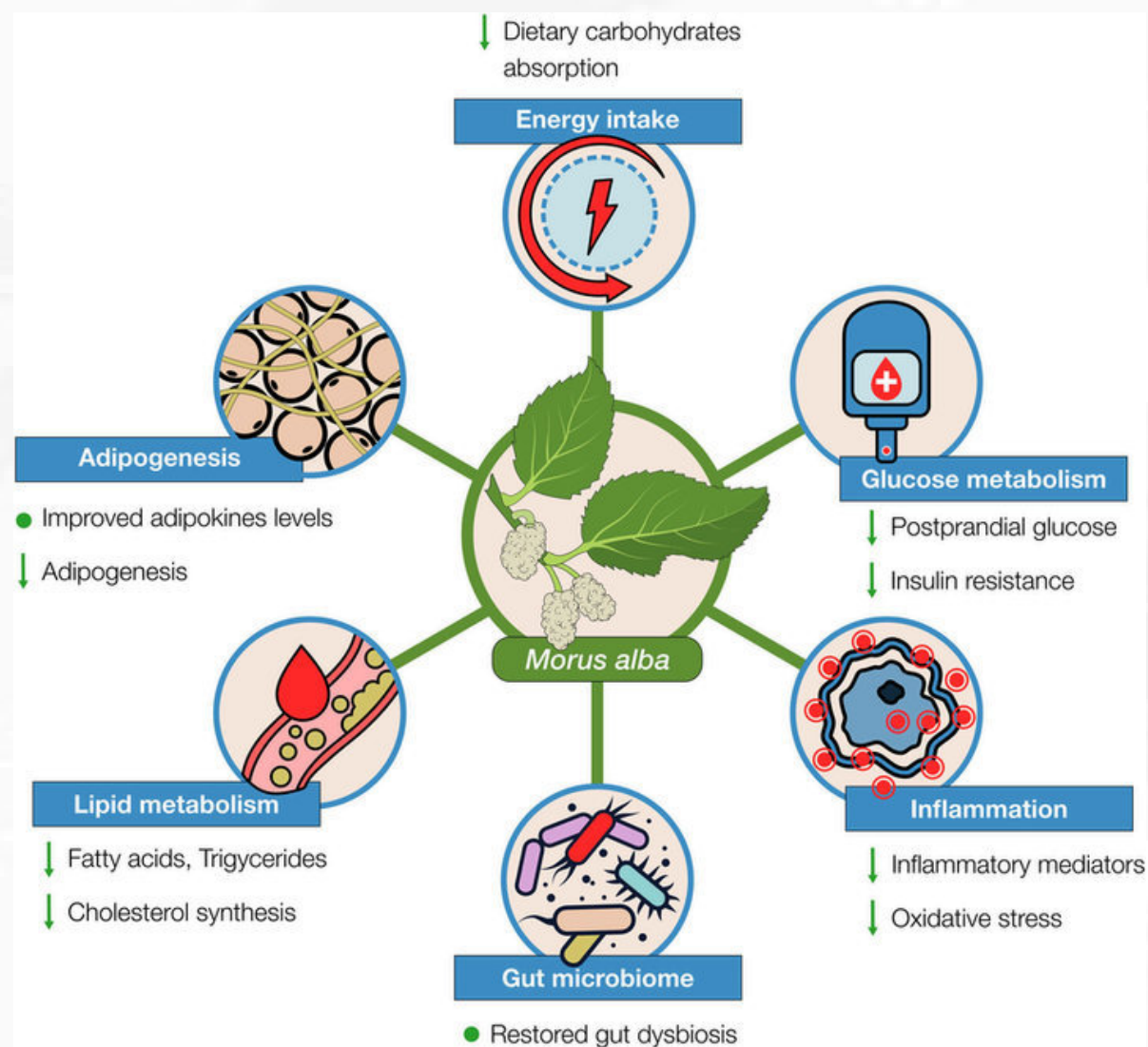


MULBERRY

- ไฟเบอร์สูงและแคลอรีต่ำ
- ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
- กระตุ้นการเผาผลาญไขมัน
- ลดการสะสมไขมันในตับ

Mulberry Water Extracts Possess an Anti-obesity Effect and Ability To Inhibit Hepatic Lipogenesis and Promote Lipolysis

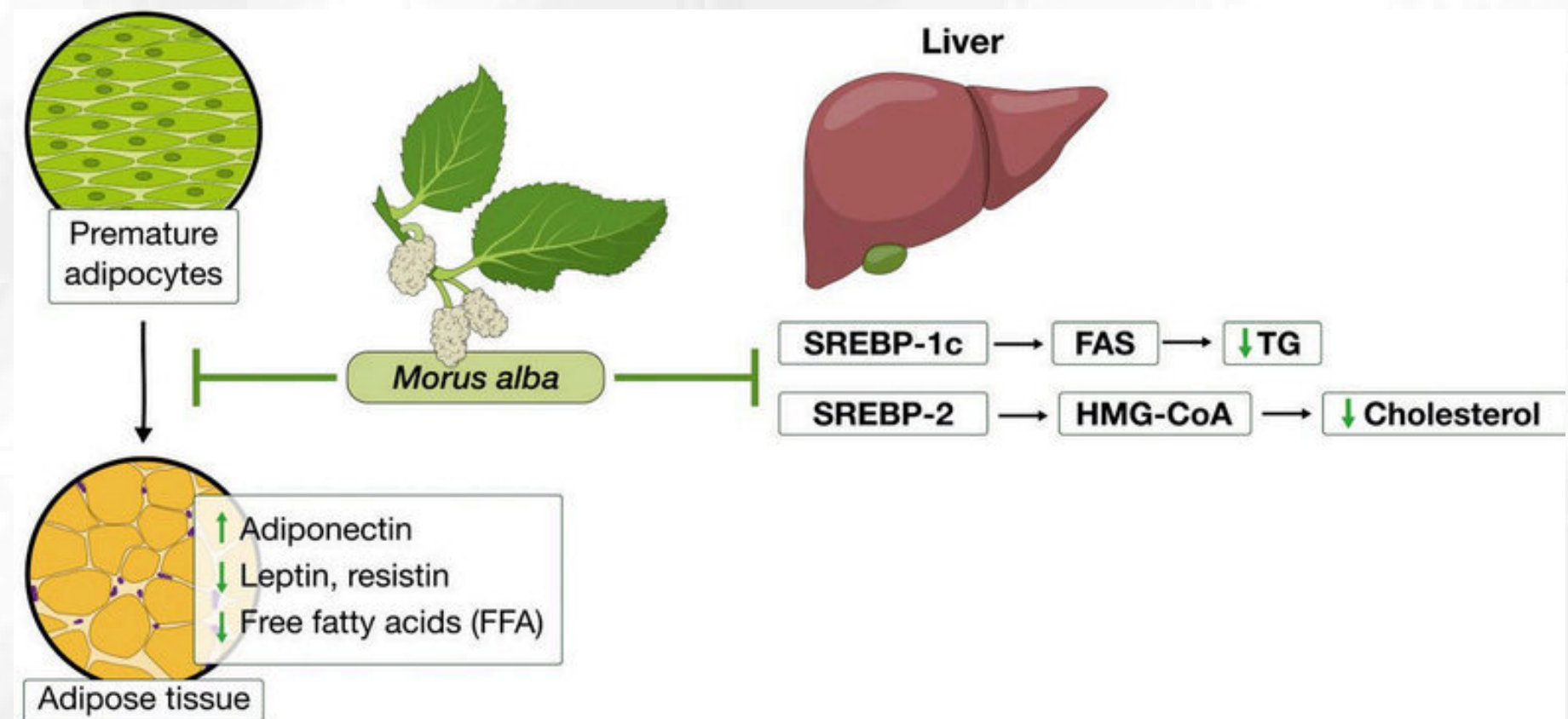
Chiung-Huei Peng,^{†,‡} Li-Kaung Liu,^{†,§} Chao-Ming Chuang,[‡] Charng-Cherng Chyau,^{||} Chieng-Ning Huang,[⊥] and Chau-Jong Wang^{*,§,‡}



Morus alba: natural and valuable effects in weight loss management

Foteini Ntalouka* and Athina Tsirivakou

Department of Research and Development, Herbalist P.C., Athens, Greece

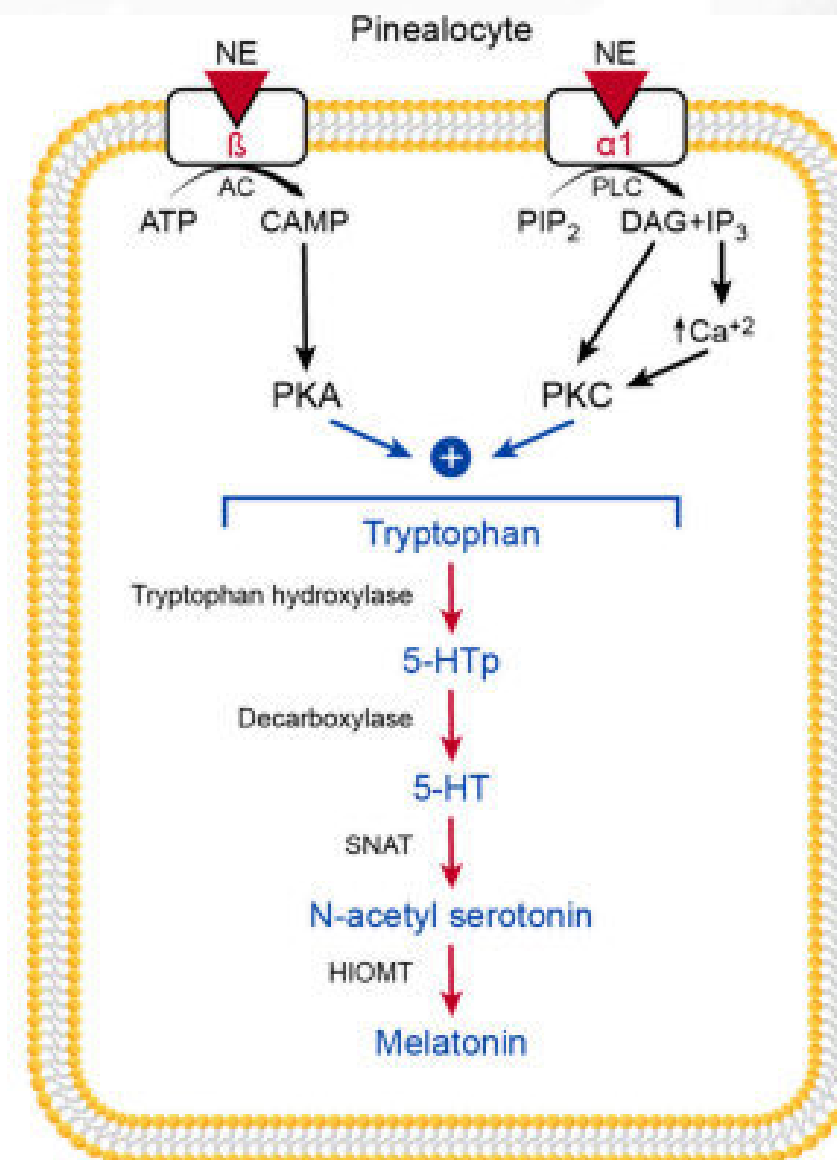
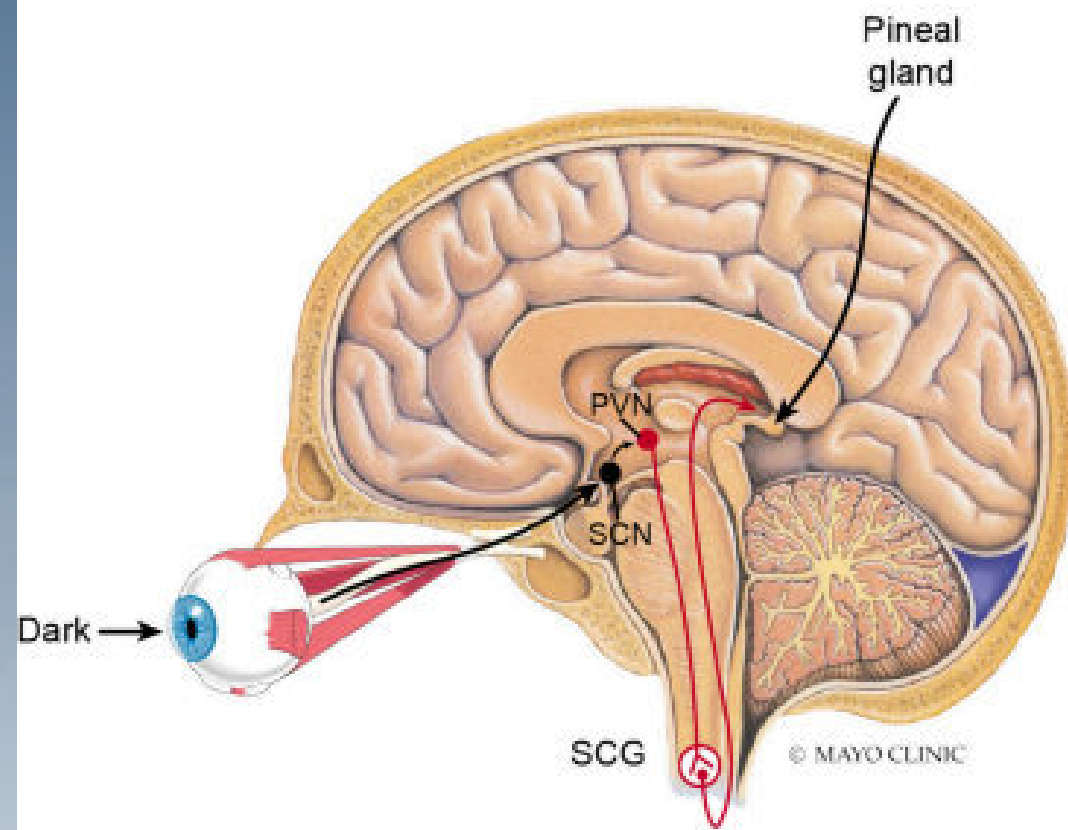


EXAMPLE OF DIETARY SUPPLEMENT PRODUCT DEVELOPMENT



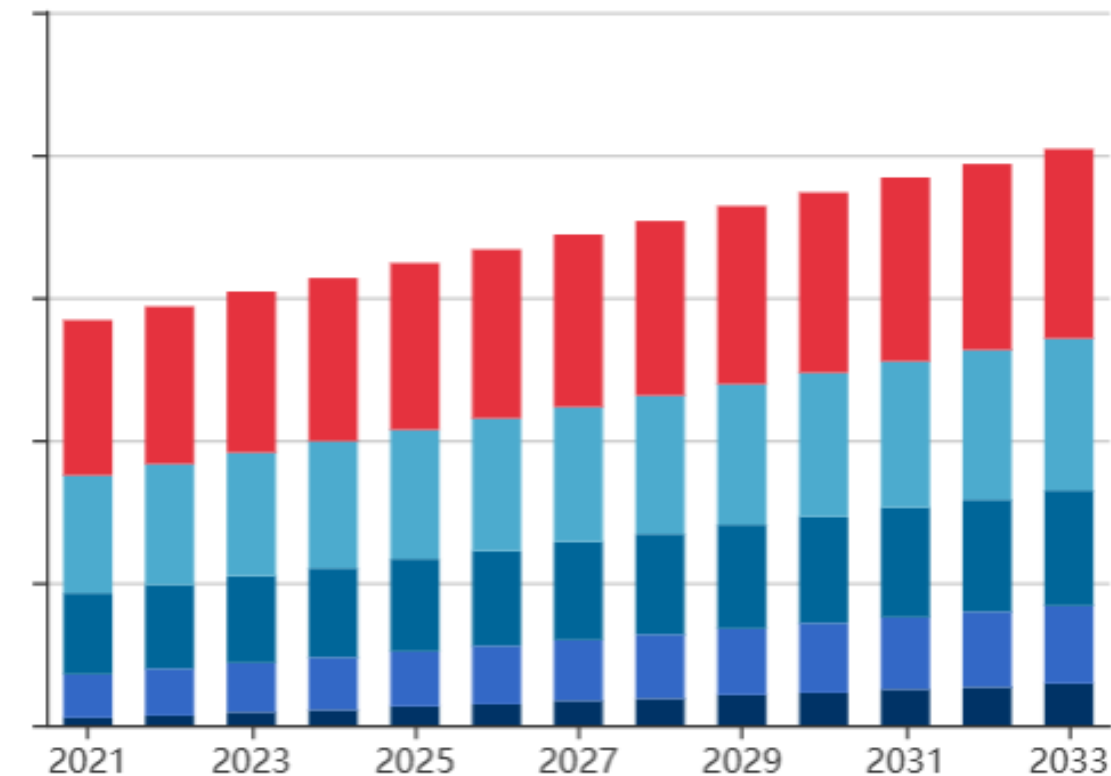
6. SLEEP SUPPORT

- ช่วยส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับ
- ช่วยปรับสมดุลวงจรการนอนและตื่น
- ทำให้หลับง่ายขึ้นและหลับสนิทขึ้น



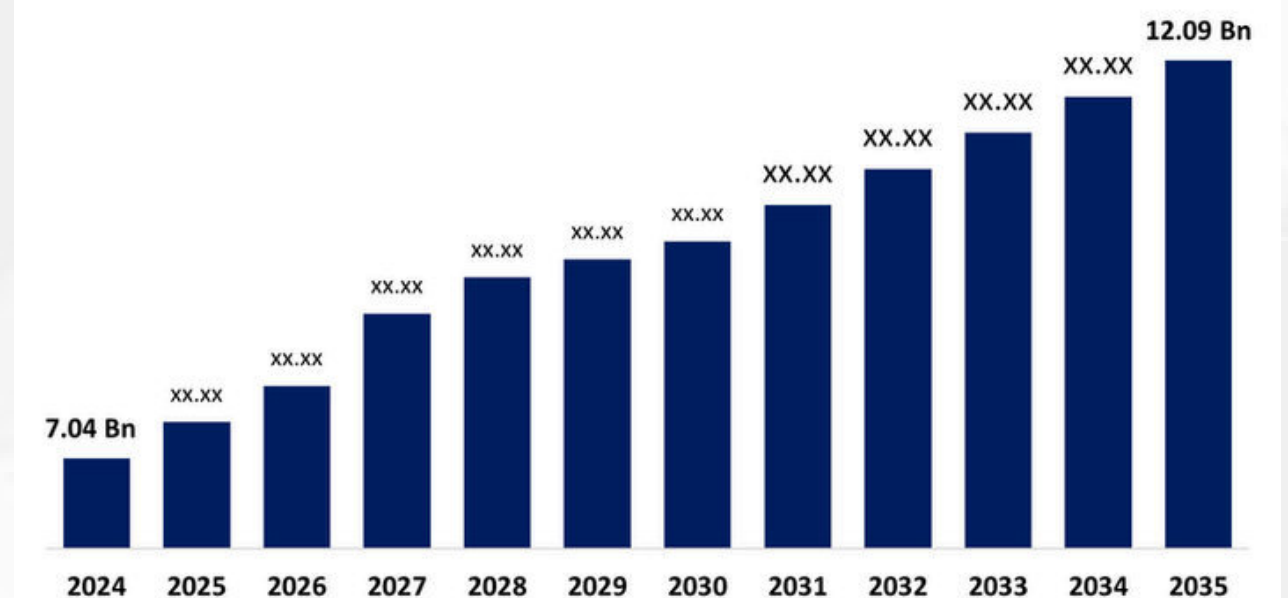
> ตลาด Asia-Pacific

Asia Pacific Sleep Aid Supplements Market Share (%) by Product in 2021-2033



> ตลาดโลก

Global Sleep Aid Supplements Market Size



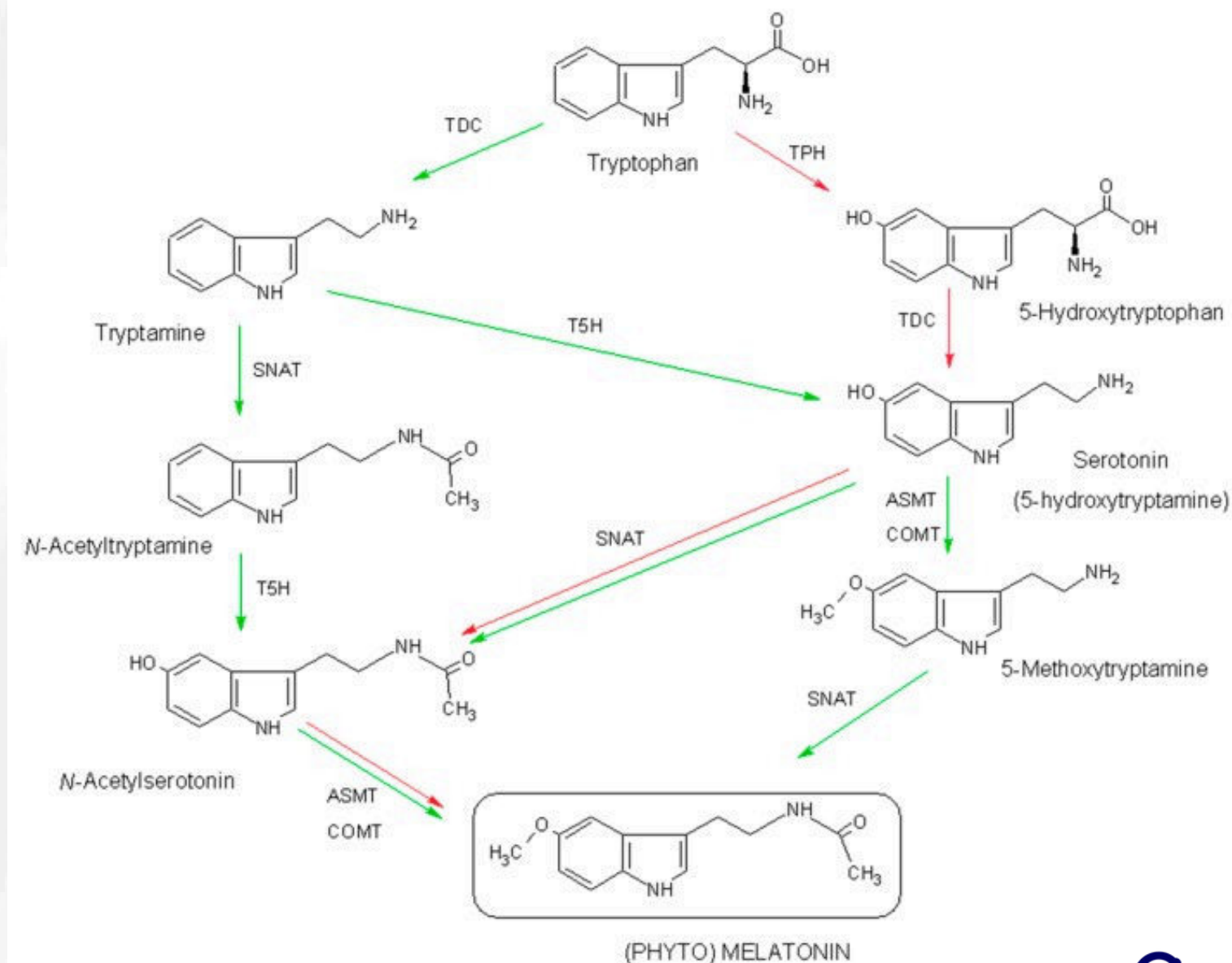
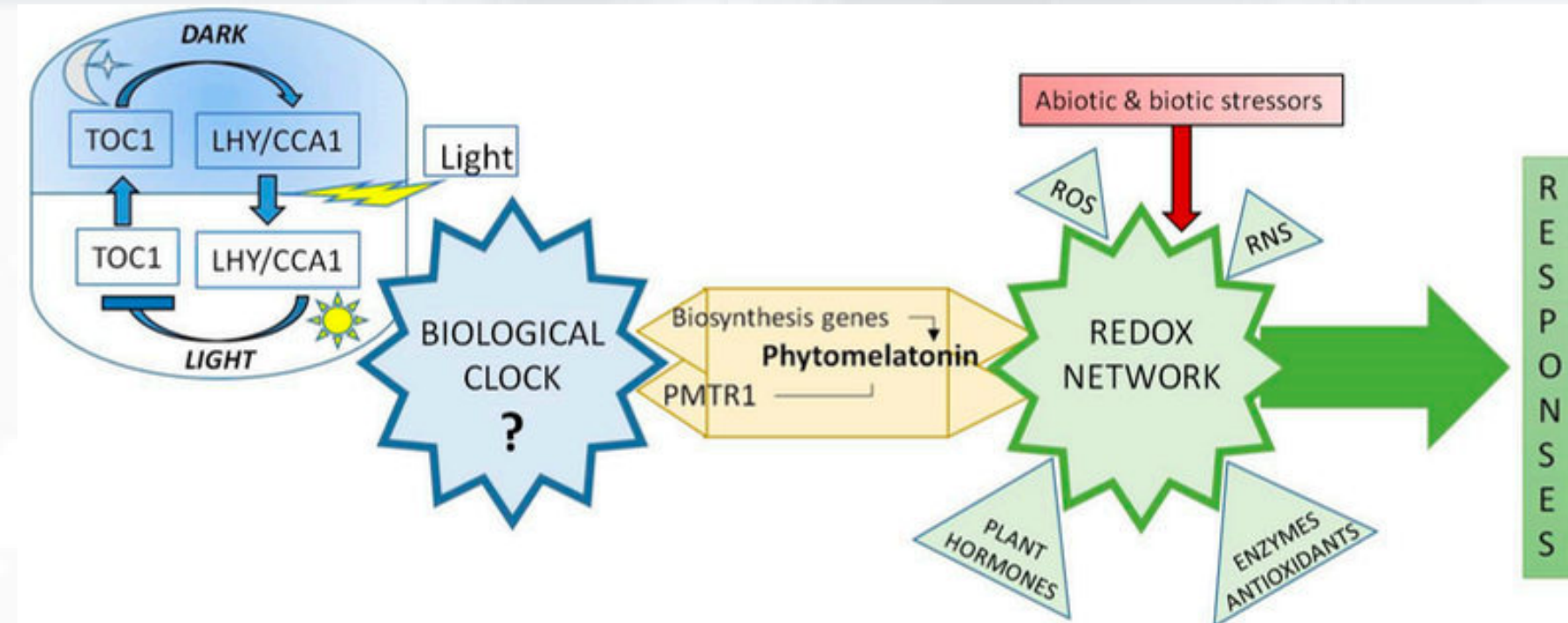
PHYTOMELATONIN

- เมลาโทนินที่สกัดจากพืช
- ปรับสมดุลการนอนหลับ
- ช่วยควบคุมนาฬิกาชีวิต
- เพิ่มคุณภาพการนอน

การศึกษาพบว่าไฟโตเมลาโทนินที่ได้จากสารสกัดจากผลมะเขือเทศ ขนาด 2 มก./วัน เป็นเวลา 28 วัน ช่วยให้นอนหลับเร็วขึ้น 33%

Effects of Somato® TOMATO Fruit Extract on Key Physiological and Psychological Domains Associated with Sleep Quality, Autonomic Function, and Health-Related Quality of Life: A Pilot Study

Mackenzie De Jesus¹, Kyle Bergquist², Gene Bruno³

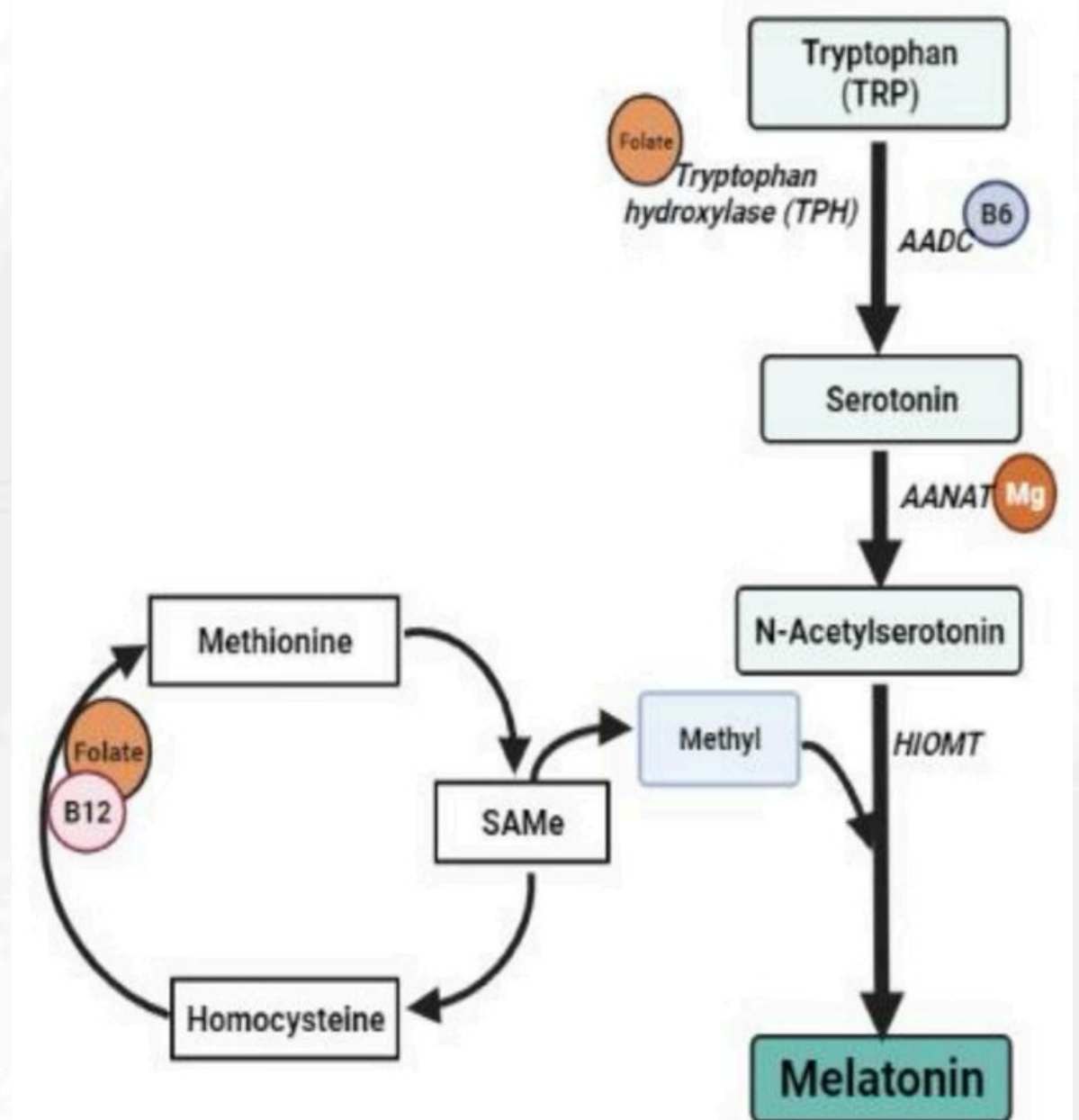
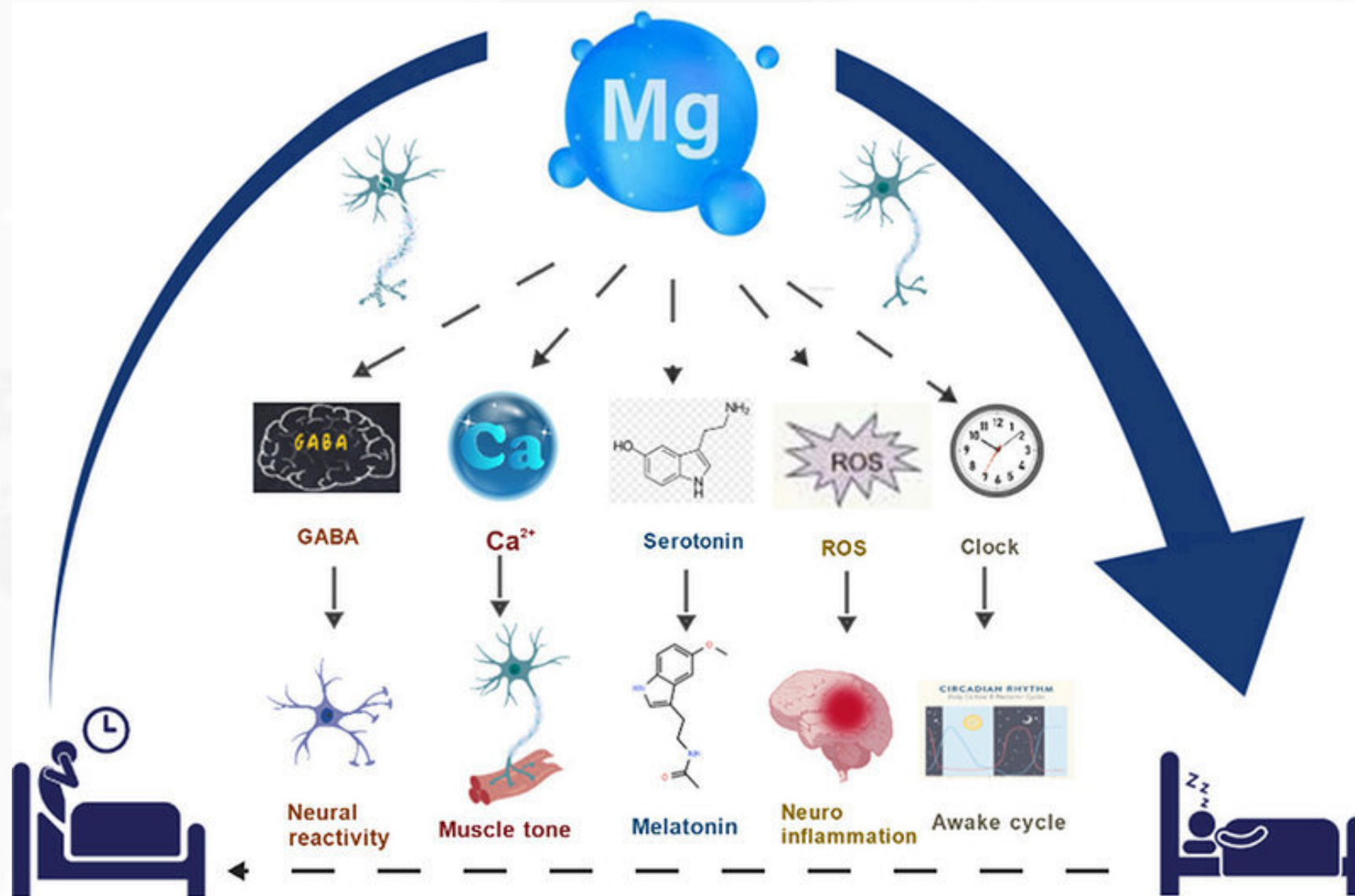


MAGNESIUM

- เป็น cofactor ในกระบวนการเปลี่ยน Serotonin ให้กลายเป็น Melatonin
- ช่วยลดระดับ cortisol ไม่ให้สูงเกินไป อาจรบกวนวงจรนอนหลับ
- ลดการเกิดตะคริวในช่วงที่นอนหลับ
- Magnesium Bisglycinate เป็นฟอร์มที่ได้รับความนิยมมากที่สุด

The effect of magnesium supplementation on primary insomnia in elderly: A double-blind placebo-controlled clinical trial

Behnood Abbasi, Masud Kimiagar¹, Khosro Sadeghnia², Minoo M. Shirazi¹, Mehdi Hedayati³, Bahram Rashidkhani¹
Faculty of Nutrition and Food Technology, ¹Department of Clinical Nutrition and Dietetics, Faculty of Nutrition and Food Technology, ²Research Institute for Endocrine Sciences, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, ³Department of Occupational Medicine, Faculty of Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran



L-THEANINE

- ช่วยให้ผ่อนคลายขึ้นด้วยกลไก “ผ่อนคลายสมอง” โดยเพิ่มระดับ GABA, serotonin และ dopamine
- เสริมประสิทธิภาพการหลับในผู้มีภาวะวิตกกังวลหรือเครียด

REVIEW ARTICLE

The Effects of Green Tea Amino Acid L-Theanine Consumption on the Ability to Manage Stress and Anxiety Levels: a Systematic Review

Jackson L. Williams^{1,2} • Julian M. Everett¹ • Nathan M. D'Cunha^{1,2} • Domenico Sergi³ • Ekavi N. Georgousopoulou^{4,5} • Richard J. Keegan^{1,6} • Andrew J. McKune^{1,2,6,7} • Duane D. Mellor^{2,8} • Nicola Anstice^{1,2} • Nenad Naumovski^{1,2} 

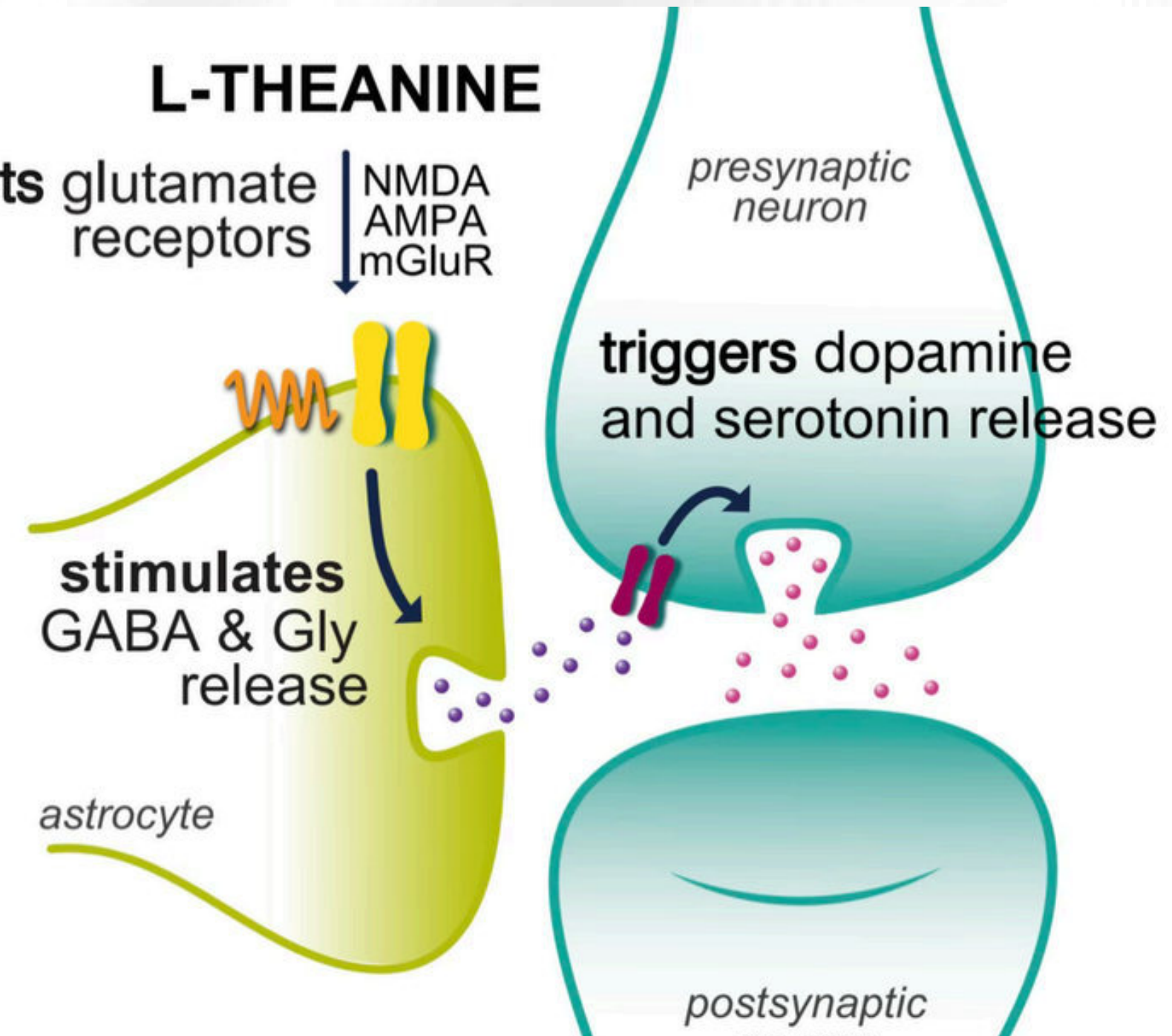


The Effects of L-Theanine (Suntheanine®) on Objective Sleep Quality in Boys with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD): a Randomized, Double-blind, Placebo-controlled Clinical Trial

Michael R. Lyon, MD, Mahendra P. Kapoor, PhD, Lekh R. Juneja, PhD

L-THEANINE

targets glutamate receptors
NMDA
AMPA
mGluR



EXAMPLE OF DIETARY SUPPLEMENT PRODUCT DEVELOPMENT

Supplement Facts

Serving Size 1 Gummy Approx. 3g
Servings Per Container 30

Amount Per Gummy Approx.	3g	% DV
Calories	5	
Total Carbohydrate	2g	< 1%*
Dietary Fiber	1g	5%*
Total Sugars	0g	†
Magnesium (Aquamin Magnesium)	7mg	2%
Organic Apple Juice Powder	50mg	†
Jujube (Zizyphus Spinosa) (Fruit)	38mg	†
GABA (Gamma Aminobutyric Acid)	14mg	†
L-Tryptophan	14mg	†
Chamomile Extract (Matricaria chamomilla) (flower)	11mg	†
Phytomelatonin	1mg	†

Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

† Daily Value (DV) Not Established



Supplement Facts

Serving Size 2 Capsules
Servings Per Container 30

	Amount Per Serving	%DV
Vitamin D (as Cholecalciferol)	25 mcg (1000 IU)	125%
Niacin (as Inositol Hexanicotinate)	30 mg	188%
Vitamin B6 (as Pyridoxine HCl)	20 mg	1176%
Magnesium (as Magnesium Bisglycinate Chelate) (Albion®)	40 mg	10%
Onnit Tranquility Blend™	450 mg	*
Valerian (root) Extract, Chamomile (flower) Extract, Lemon Balm (leaf & stem) Extract, Jujube (seed) Extract		
L-Tryptophan	400 mg	*
5-HTP (5-Hydroxytryptophan) (from Griffonia simplicifolia) (seed) Extract	150mg	*

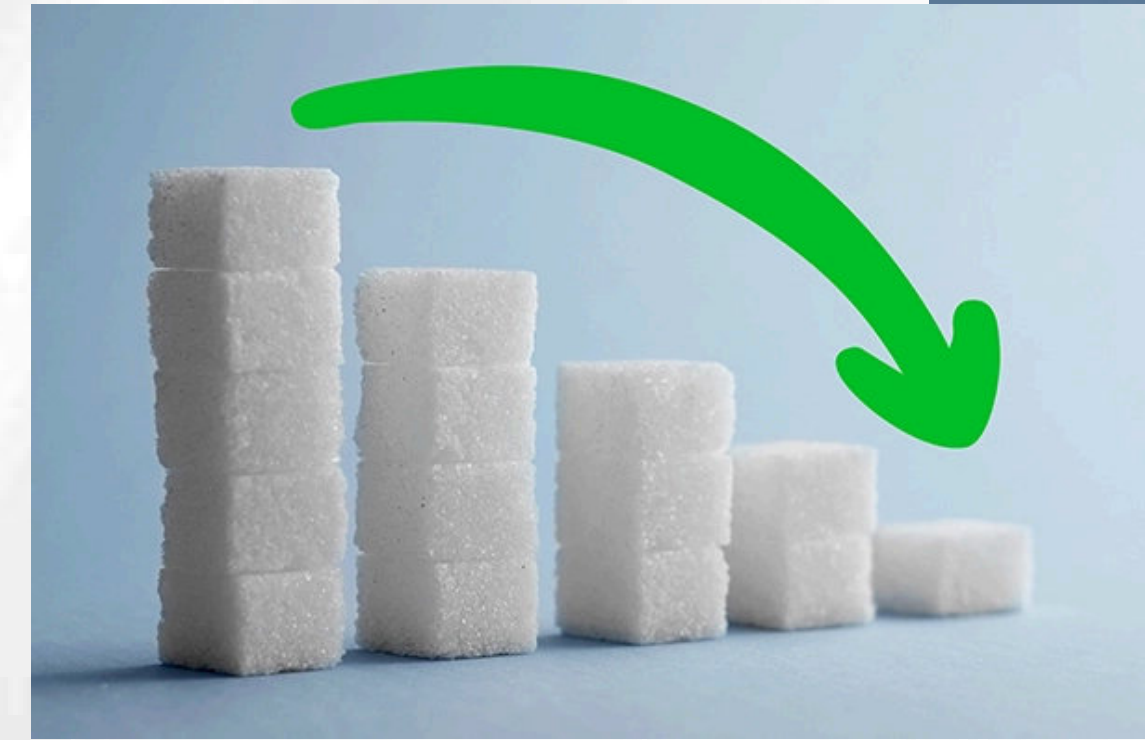
* Daily Value (DV) not established.

Other Ingredients: Vegetarian Capsule
(Hydroxypropyl Methylcellulose), Maltodextrin,
Rice Hull Concentrate

7. SUGAR REDUCTION

► LOW / ZERO SUGAR

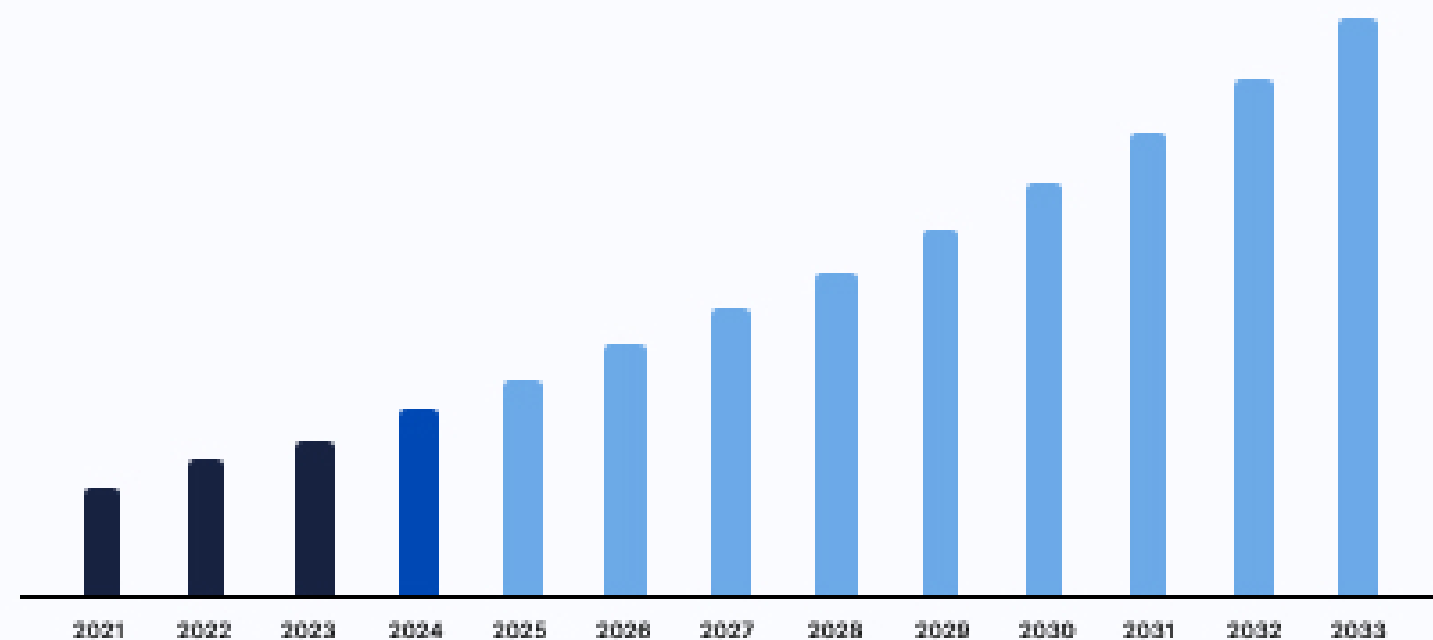
- การลดปริมาณน้ำตาล / ไม่มีน้ำตาลเลย (0% Sugar) ในผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่ม
- ปรับพฤติกรรมการบริโภคเพื่อลดน้ำตาลส่วนเกิน
- ลดความเสี่ยงโรคอ้วนและเบาหวาน



> ตลาดโลก

Low/Zero Sugar Beverages Market

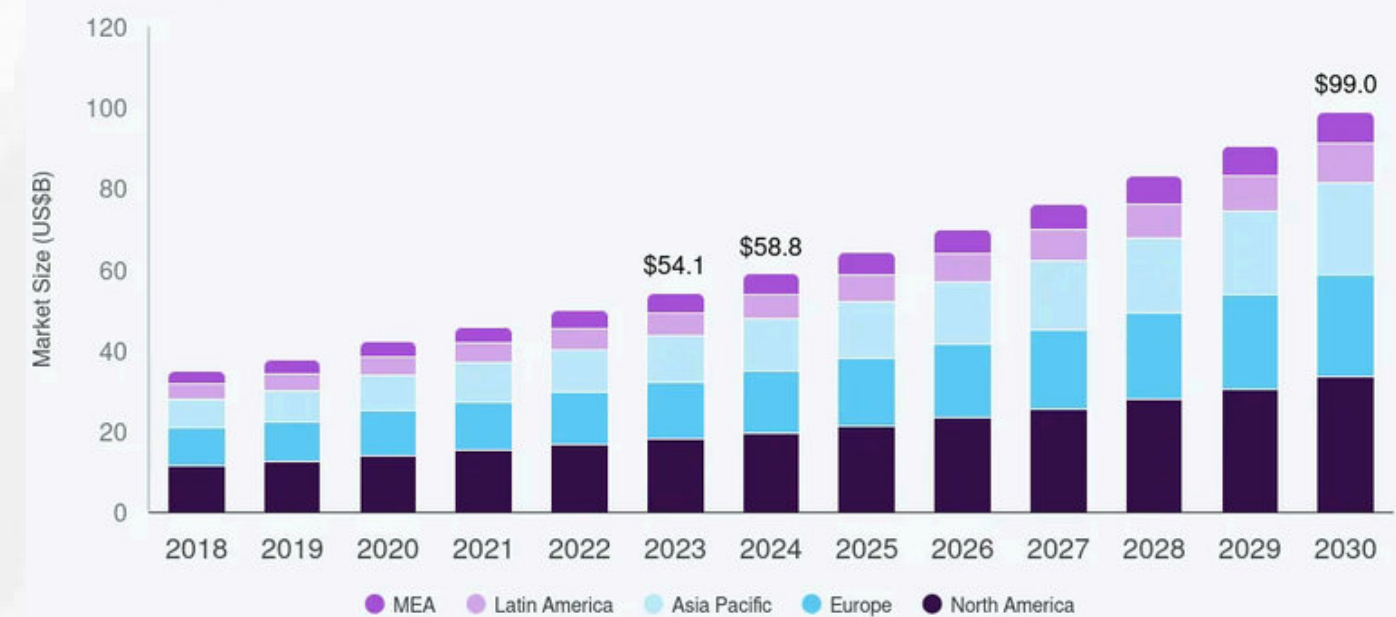
Forecast 2025-2033



> ตลาด Asia-Pacific

Reduced Sugar Food & Beverages Market

Size, by Region, 2018 - 2030



► LOW / ZERO SUGAR

- การลด free sugar โดยเฉพาะจากเครื่องดื่มน้ำตาล สามารถลดน้ำหนัก และ%ไขมันร่างกายได้เล็กน้อย-ปานกลาง และช่วยปรับ triglyceride, HDL และความดัน

Effects of dietary recommendations for reducing free sugar intakes, on free sugar intakes, dietary profiles and anthropometry: a randomised controlled trial

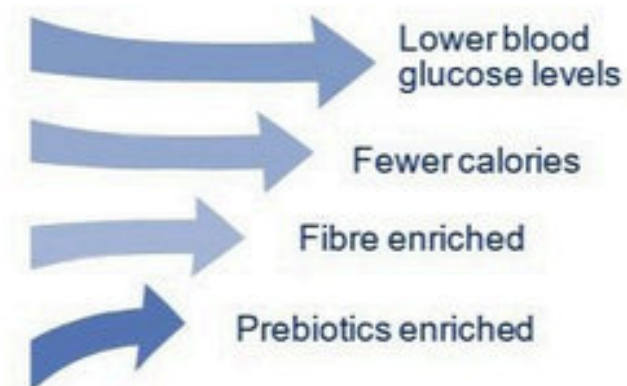
Lucy R. Boxall¹, Emily Arden-Close¹, Janet James² and Katherine M. Appleton¹ 

Sugar reduction “Plus” – Simply replacing sugar is not enough as sugar reduction needs to be meaningful and beneficial for consumers

Sugar reduction is important to reduce risk of chronic diseases, overweight and obesity, and dental caries



What Sugar Reduction “Plus” means:



What ingredient qualifies?
The type of replacement matters!



Chicory root fibres

- Sugar reduction แบบที่ดีต่อผู้บริโภค ต้องเป็น Sugar reduction Plus ไม่ใช่แค่ตัดน้ำตาลออกแล้วใส่ของอย่างอื่นแทน

THANK YOU

098-8259696

www.guruchek.co.th

@guruchekacademy

guruchek_academy@guruchek.co.th

