

# ชั้นคิสท์ชวนไขข้อสงสัยของอาการแพ้แลคโตส



การแพ้แลคโตส หรือภาวะการย่อยแลคโตสผิดปกติ (Lactose Intolerance) เป็นอาการที่เกิดขึ้นหลังจากดื่มน้ำนมของสัตว์ที่เลี้ยงลูกด้วยนม อาทิ นมแม่ นมวัว นมแพะ ประมาณ 30 นาที – 2 ชั่วโมง แล้วร่างกายเกิดอาการแปรปรวนจนไม่สามารถย่อยแลคโตสที่อยู่ในน้ำนมได้ ส่งผลให้ร่างกายมีแก๊สจนเกิดอาการแน่นท้อง ท้องอืด ปวดท้อง ผายลมบ่อย ไปจนถึงคลื่นไส้ อาเจียน และท้องเสีย

จากงานวิจัยหลายชิ้นค้นพบว่า คนเอเชียและคนไทยส่วนใหญ่มีอาการแพ้แลคโตส สาเหตุนั้นมาจากพันธุกรรมที่มีภาวะพร่องเอนไซม์แลคเตส นอกจากนี้ความรุนแรงของอาการและระยะเวลาของการแพ้นั้นก็ขึ้นอยู่กับปริมาณแลคโตสที่เข้าไปในร่างกาย โดยแต่ละคนก็จะมีอาการที่แตกต่างกัน บางคนไม่มีอาการแพ้เมื่อดื่มน้ำนมในปริมาณน้อย แต่บางคนก็ไม่สามารถดื่มนมได้เลย ซึ่งอาการเหล่านี้สามารถพบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่

สำหรับผู้ที่มีอาการแพ้แลคโตสบางคนที่มีความกังวลว่าหากไม่ได้ดื่มนมที่มีแลคโตสแล้ว ยังสามารถดื่มนมประเภทใดได้บ้าง ชั้นคิสท์ แบรินด์ผลิตภัณฑ์ถั่วพิสตาชิโอ และเครื่องดื่มน้ำนมพิสตาชิโอ ภายใต้เครือเฮอริเทจ ขอแนะนำให้คุณลองหันมาดื่มนมทางเลือกจากพืช อย่างนมพิสตาชิโอแทน นอกจากจะได้รับการโปรตีน และคาร์โบไฮเดรตแล้ว ยังมีแคลเซียม วิตามินอี และใยอาหารสูงอีกด้วย ซึ่งจะช่วยลดโคเลสเตอรอล ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ และช่วยในระบบขับถ่ายให้ทำงานได้ดีขึ้น ที่สำคัญไม่มีส่วนผสมของนมวัวและถั่วเหลือง ปราศจากแลคโตสและกลูเตน

โดยชั้นคิสท์ได้มีวางจำหน่ายเครื่องดื่มน้ำนมพิสตาชิโอคุณภาพพรีเมียม 5 รสชาติ ได้แก่ นมพิสตาชิโอผสมเนือกล้วยอบ, รสออริจินอล, สูตรไม่เติมน้ำตาล, รสช็อกโกแลต และรสชาไทย ไม่ว่าคุณจะเลือกสรรรสชาติไหนก็

สามารถเพิ่มความอร่อยและคุณประโยชน์ได้ในทุกรสชาติ อีกทั้งยังสามารถหาซื้อได้ง่ายๆที่ร้านสะดวกซื้อและซูเปอร์มาร์เก็ตชั้นนำทั่วประเทศ ทั้งขนาด 180 มิลลิลิตร ราคา 20 บาท และขนาดใหญ่ 946 มิลลิลิตร ราคา 99 บาท ที่ร้านสะดวกซื้อและซูเปอร์มาร์เก็ตชั้นนำทั่วประเทศ หรือสั่งซื้อผ่านช่องทางออนไลน์ได้ที่ LINE Official :@Heritagethailand หรือทางShopee Lazada และ JD Central สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่โทร 02-813-0954-5 หรือติดตามข่าวสารและกิจกรรมต่างๆได้ที่ [www.heritagethailand.com](http://www.heritagethailand.com), [www.facebook.com/SunkistTH](http://www.facebook.com/SunkistTH) และ IG:sunkistthailand