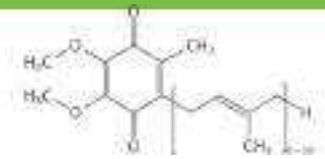
กรมการแพทย์แผนไทย
และการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

โคเอนไซม์คิว10
Coenzyme Q10

โคเอนไซม์คิว10 : โคคิว10 (CoQ10)



- พบในทุกเซลล์ของร่างกาย เป็นสารที่ช่วยเหลือการทำงานของเอนไซม์ในร่างกายหลายชนิด ซึ่งจำเป็นสำหรับการนำวิตามินและเกลือแร่ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย
- สร้างพลังงานพื้นฐานที่เรียกว่า สาร เอทีพี (ATP ; adenosine triphosphate) เพื่อให้เซลล์ทำหน้าที่ต่างๆได้

แหล่งที่มา CoQ10

1. ร่างกายผลิตได้เอง หลังอายุ 20-25 ปี ร่างกายจะผลิตลดลง
2. สารสังเคราะห์
3. สารสกัดจากธรรมชาติ
4. จากแหล่งอาหารธรรมชาติ

คุณสมบัติของ CoQ10

1. ลดภาวะอักเสบ
2. เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
3. ลดอาการเมื่อยล้าที่เกิดจากการทานยารักษาไขมันในเลือดสูง ยากลุ่มสแตติน (Statin)

ควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกร ก่อนการใช้ยาทุกครั้ง

เอกสารอ้างอิง

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2020-042