

สารสำคัญใน เข็ญเญาเจียวกุ๋หลาน	ความสัมพันธ์ของสารสำคัญในเจียวกุ๋หลานแต่ละตัวกับระบบในร่างกาย								
	สร้าง กล้ามเนื้อ	ระบบ ภูมิคุ้มกัน	Growth Hormone	การเผา ผลาญ	ระบบ ประสาท	ต้านอนุมูล อิสระ	ระดับน้ำตาล ในเลือด	ปรับความ ดันโลหิต	ลดไขมัน
Gyenosides	y	y	y	y	y	y	y	y	y
Leucine	y		y				y		
Histidine	y	y	y						
Lysine	y	y	y						
Glutamic Acid				y			y	y	y
Glycine	y				y				
Methionine				y					y
Aspartic Acid		y	y	y	y				
Threonine		y			y				y
Serine	y				y				y
Cystein					y	y	y		
Isoleucine	y						y	y	
Arginine	y	y					y		y
Phenylanine					y			y	
Vitamin B1	y			y	y				
Vitamin B2	y				y				
Carotene		y				y			
Calcium		y			y				y
Zinc		y		y	y	y			
Iron	y			y					
Manganese	y		y	y		y	y		
Magnesium		y			y				y

ปริมาณที่มีผลเสริมสร้างสุขภาพ จากบทความของ Dr. Jia Lui Lui, M.D. Guiyang Medical College ซึ่งเป็นผู้ที่
ทำการศึกษาคุณสมบัติอันมหัศจรรย์ของเจียวกุ๋หลานมาอย่างยาวนาน จากการศึกษาของท่านและคณะ สามารถสรุป
ได้ถึงคุณสมบัติของเจียวกุ๋หลานได้ดังนี้

คุณสมบัติของเจียวกุ๋หลาน 1 ของมีค่าGyenosides จากการคำนวณประมาณ 60 มิลลิกรัม	ค่าGyenoside ที่ต้องการต่อวัน (มิลลิกรัม)	เทียบกับเข็ญเญาเจียวกุ๋หลาน (ซองต่อวัน)	ระยะเห็นผล (สัปดาห์)
1. ลดความเครียด และนอนหลับง่ายขึ้น	60	1-2	1
2. สร้างสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่า 3 เท่าของที่เคย	40	1-2	4
3. เพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายของผู้ที่มีความเครียดมาก	240	3-4	2
4. ลดการขยายตัวของเซลล์มะเร็งได้ 30%	240	3-4	4
5. ปรับความดันโลหิต และกำจัดไขมันคอเลสเตอรอล ลดความเสี่ยงหลอดเลือดแดงอุดตัน 25%	300	4-5	2
6. ลดน้ำตาลในเลือด	130	2	1

Reference: 1. Liu, Jialiu, et al. Overall health-strengthening effects of a gyenosides-containing tonic in middle aged and aged persons. *Journal of Guiyang Medical College*. 1993; (3):146.
2. Liu, Jialiu, et al. "Effects of a gyenosides-containing tonic on the serum SOD activity and MDA content in middle-aged and aged persons." *Journal of Guiyang Medical College* 1994; 19(1):17.