ผู้จัดการ
ฉบับที่ 12,102 วันอาทิตย์ที่ 18 เมษายน พ.ศ. 2553 หน้า 6

ก 10710

น้ำคลอโรฟิลล์

หลายคนนิยมดื่มน้ำคลอโรฟิลล์ ตามกระแสคนรักสุขภาพ บ้างก็เชื่อว่า ดีต่อสุขภาพมากมายมหาศาล ไม่ว่าจะช่วยล้างพิษ สร้างพลังงานให้กับร่างกาย ป้องกันและรักษาโรคมากโรค บ้างก็มองว่าเป็นน้ำอายุวัฒนะ

ยิ่งในปัจจุบัน พบว่ามีการโฆษณาขายน้ำคลอโรฟิลล์กันเต็มไปหมดโดยเฉพาะทางอินเทอร์เน็ต ด้วยเหตุนี้ผู้เขียนจึงมาคุยกับ **นพ.กฤษดา ศิรามพุช** ผอ.สถาบันเวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ เพื่อไขข้อกระจ่างในเรื่องนี้ให้ผู้อ่านได้รับทราบกัน

นพ.กฤษดา กล่าวว่า คลอโรฟิลล์ เปรียบเสมือนเป็นเลือดของพืช ประกอบด้วยแมกนีเซียม มีคุณสมบัติช่วยเติมกระดูก เกลือแร่ได้ พี่สำคัญจะมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ เหมือนกับพืชที่จะใช้คลอโรฟิลล์ต้านอนุมูลอิสระจากแสงแดด ยกตัวอย่างต้นกล้วยที่ต้นยืนอยู่ท่ามกลางแสงแดดนาน ๆ แต่มันไม่เหี่ยวไม่ตายก็เพราะว่า มันมีคลอโรฟิลล์ มอกจากจะทำหน้าที่สังเคราะห์แสงแล้ว มันจะเป็นเหมือนด่านที่กันแดดเอาไว้ ไม่ให้แดดมาเผาใบทำให้เกิดอนุมูลอิสระ

ส่วนใหญ่คลอโรฟิลล์ที่นำมาทำเป็นน้ำคลอโรฟิลล์ให้เราดื่ม มักจะสกัดจากพืชที่มีคลอโรฟิลล์สูง เช่น สกัดจากต้นหญ้าอัลฟัลฟ่า ซึ่งมีอยู่ทั่วไปทุ่งราบอเมริกา ที่พบว่ามีคลอโรฟิลล์สูง จึงนิยมนำมาให้สัตว์กิน แต่เนื่องจากมีกากเยอะ คนกินไม่ได้ จึงได้นำมาสกัดเอาเฉพาะคลอโรฟิลล์

สำหรับน้ำคลอโรฟิลล์ที่จำหน่ายในบ้านเรา มีทั้งที่สกัดจากหญ้าอัลฟัลฟ่า และพืชผักอื่น ๆ ส่วนใหญ่ที่เห็นเป็นสีเขียวจาง ๆ ไม่เข้มข้นมาก ก็เพราะมีการนำมาเจือจางกับน้ำ ดังนั้นจึงไม่เข้มข้นเหมือนกับที่เรากินจากพืชผักสด ๆ

ถามว่าควรจะดื่มน้ำคลอโรฟิลล์หรือไม่ นพ.กฤษดา ตอบว่า ก็ต้องบอกว่า เป็นทางเลือกหนึ่ง ถ้ามีสตางค์กินได้ ไม่เสียหายอะไร แต่ถ้าเป็นผมจะกินจากผักสดดีกว่าเพราะได้กากใยจากผักด้วย

ความจริงแล้วในชีวิตประจำวันของคนเราสามารถเลือกกินคลอโรฟิลล์ได้จากพืชใบเขียวต่าง ๆ เพราะคลอโรฟิลล์ส่วนใหญ่จะอยู่ที่ใบของพืชผัก สังเกตได้ง่าย ๆ ตรงไหนมีคลอโรฟิลล์เยอะ ก็คือตรงที่พืชใช้สังเคราะห์แสงนั่นเอง

พืชผักใบเขียวหลายชนิดที่มีคลอโรฟิลล์ เช่น คะน้า ตะไคร้ ใบเตย สะระแหน่ ขึ้นฉ่าย ผักโขม ปวยเล้ง ใบแมงลัก สาหร่ายทะเล ถ้าไม่อยากเสียสตางค์กินสด ๆ ได้ หรืออาจจะนำมาปั่นแล้วกรองเอาแต่น้ำก็ได้ ก็จะทำให้ได้น้ำคลอโรฟิลล์ที่เข้มข้นมากขึ้น หรือจะต้มน้ำใบเตย น้ำตะไคร้ก็ได้ หรือบางคนอาจจะนำมาใส่ในอาหาร เช่น ต้มเปรอะจะใส่ใบย่านางหรือใบแมงลัก เป็นต้น อย่างไรก็ตามคงต้องบอกว่า คลอโรฟิลล์ ไม่ควรนำไปอุ่นหรือโดนความร้อนจัดจนเกินไป เพราะทำให้เสื่อมสลายไปได้

นพ.กฤษดา ศิรามพุช

โดยหลักแล้วควรจะกินหรือไม่ ?

นพ.กฤษดา กล่าวว่า อย่างที่บอกถ้ามีสตางค์กินได้ก็ดี ดีกว่าน้ำเปล่า แต่ข้อควรระวังคือ ใบคนที่มีเกลือแร่ในเลือดไม่ค่อยสมดุล อย่างคนที่เป็นโรคไต อาจจะขับเกลือแร่ไม่ได้ ดังนั้นต้องพึงระวังว่า อาจจะได้รับเกลือแร่เกินจากคลอโรฟิลล์ หรือในคนที่เป็นโรคหัวใจก็ต้องระวังเช่นกัน เพราะแมกนีเซียมถ้ามีเยอะเกินไปอาจจะมีผลต่อการบีบตัวของกล้ามเนื้อ

และ
การเต้นของ
หัวใจได้

นพ.กฤษดา บอกว่า ที่มีการโฆษณากันและไม่เป็นไปตามนั้น ก็คือ กรณีที่บอกว่าคลอโรฟิลล์ช่วยสร้างพลังงานให้กับร่างกายนั้น ความจริงคือเมื่อเรากินเข้าไปคลอโรฟิลล์จะไปได้ช่วยสังเคราะห์แสงเหมือนในพืช ตรงนี้หลายคนมักจะเข้าใจผิดกัน และอีกเหตุผลหนึ่งที่คนหันมาดื่มน้ำคลอโรฟิลล์กันมาก แทนที่จะกินจากผักสด ก็คงเพราะกลัวเรื่องสารพิษ หรือยาฆ่าแมลงในผัก ก็เลยเลือกคลอโรฟิลล์ที่สกัดแล้ว

ท้ายนี้คงขึ้นอยู่กับท่านผู้อ่านแล้วละว่า หลังจากที่ นพ.กฤษดา ให้ข้อมูลแล้วจะดื่มน้ำคลอโรฟิลล์ต่อหรือไม่ เพราะอย่างที่บอก คลอโรฟิลล์ก็มีประโยชน์ แต่สามารถหากินได้ง่ายจากพืชผักใบเขียวต่าง ๆ ถ้าใครกระเป๋าหนักจะหามาดื่มก็ไม่ว่ากัน.

นวพรรษ บุญชาญ : สัมภาษณ์