

เตลีนิวส์

ฉบับที่ 23,163 วันพฤหัสบดีที่ 14 มีนาคม พ.ศ. 2556 หน้า 4



I เครื่องดื่มสุขภาพแต่ก่อนรูป
ลักษณะรสชาติอาจขมเหมือน
ยาจนร้องอ้อ! ผิดจากตอนนี้
วิวัฒนาการต่าง ๆ ทำให้เปลี่ยนไป และหา
คิมได้ง่ายขึ้น ขณะที่ผู้ผลิตแต่ละรายต่างก็จัด
กลยุทธ์ในการบำรุงสุขภาพพามาเสนอตั้งแต่
รูปร่างหน้าตาหรือสีผิวที่ดูเปล่งปลั่งสดใส
ทำให้ผู้บริโภคหลายคนที่ยังขาดความรู้หลง
เชื่อ ซึ่งไม่แน่ว่าเครื่องดื่มที่คุณดื่มอยู่อาจไม่ได้
ผลดังที่โฆษณาก็เป็นได้

นพ.ไพศิษฐ์ กระจุกทองสมุท
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัย
และฟื้นฟูสุขภาพ ศูนย์ Life Center รพ.
สมิติเวช สุขุมวิท มองว่า ตอนนี้มีเครื่องดื่ม
สุขภาพในตลาดมากขึ้น เช่นเดียวกับการ
โฆษณาเกินจริงก็มากขึ้นด้วย ต่างจากแต่
ก่อนที่เครื่องดื่มสุขภาพจะเน้นมาจาก
ธรรมชาติโดยตรง ไม่ต้องผ่านกระบวนการ
แปรรูปมากอย่างเช่นปัจจุบัน ซึ่งจะมีการเติม
วิตามินหรือสารอาหารลงในเครื่องดื่มเมื่ออยู่
ในรูปของเครื่องดื่มแล้ววิตามินหรือสาร
อาหารอาจทำปฏิกิริยาระหว่างกันเองซึ่งถ้ามี
สารอาหารหลาย ๆ ชนิดที่เติมเข้าไป แล้วไม่
ได้ศึกษาถึงความคงที่ของสารนั้น ร่างกาย
อาจไม่สามารถดูดซึมได้โดยเครื่องดื่ม
เพื่อสุขภาพในตลาดสามารถแบ่งแยกออก
ได้เป็น

1. **ชาเขียวบรรจุขวด** มีขายทั่วไป
มีน้ำตาลผสม 9-17% แล้วแต่ยี่ห้อ มอง
ง่าย ๆ คือปริมาณ 500 มิลลิลิตร มีน้ำตาล
ผสม 9-17 ซ่อนชา (45-85 กรัม) ต่อขวด
ซึ่งปริมาณความต้องการน้ำตาลของร่างกาย
ไม่ควรเกิน 6 ซ่อนชาต่อวัน น้ำตาลที่เกิน
ร่างกายจะไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้เป็น
พลังงานได้หมดในทันที ดังนั้นระดับน้ำตาล
ในเลือดจะสูงขึ้นมาก ทำให้ร่างกายหลัง
ฮอริโมน "อินซูลิน" ออกมากำจัดน้ำตาล
ที่มากเกินไปทำให้น้ำตาลในเลือดลดต่ำ
เกินไปในระยะต่อมา เป็นผลให้คน ๆ นั้น
เหมือนขาดน้ำตาล อยากรินของหวาน ๆ อีก
ขณะที่น้ำตาลในเลือดต่ำลงนี้สมองจะขาด
พลังงาน เป็นผลให้เกิดอาการง่วงนอนหลัง



รู้เท่าทัน
'เครื่องดื่มสุขภาพ'
ฉลาดเลือก...ลดเสี่ยงผลกระทบ!?

รับประทาน และน้ำตาลที่เกินอีกส่วนจะถูก
ตับเปลี่ยนให้เป็นไขมัน "ไตรกลีเซอไรด์"
และเป็นเหตุให้อ้วนด้วยไขมันเกาะตับ ถ้า
ดื่มชาเขียว 1 ขวดแล้ว หมดสิทธิที่จะบริโภค
น้ำตาลจากอาหารอื่น ๆ ได้อีกในวันนั้น

2. **เครื่องดื่มคอลลาเจน** คือโปรตีน
ชนิดหนึ่ง มีมากที่สุดในร่างกายประมาณหนึ่ง
ในสาม เป็นส่วนประกอบหลักของผิวหนัง
พบได้ถึง 75 เปอร์เซ็นต์ มีคุณสมบัติช่วยให้
ผิวหนังเต่งตึงและเนียนเรียบโดยทำหน้าที่อยู่
กับโปรตีนอีกชนิดหนึ่งคือ อิลาสตินช่วย
สร้างความยืดหยุ่นให้ผิว ในเชิงโภชนาการ
คอลลาเจนจัดเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพต่ำถ้า
ได้รับโปรตีนในรูปของคอลลาเจนเพียงชนิด
เดียวอาจขาดโปรตีนได้และส่งผลเสียต่อ
ร่างกาย ที่สำคัญปัจจุบันยังไม่มียางานวิจัย
ที่ยืนยันว่าการรับประทานคอลลาเจนจะช่วย
ชะลอผิวหนังที่เสื่อมสภาพตามวัย และไม่ได้
ช่วยให้ผิวขาวใสขึ้น ซึ่งคอลลาเจนใน

เครื่องดื่ม เมื่อรับประทานเข้าไปร่างกายจะ
ถูกย่อยเป็นหน่วยย่อยที่เล็กที่สุดที่เรียก
ว่า "กรดอะมิโน" แล้วร่างกายจะนำกรด
อะมิโนที่ได้กลับไปสร้างเป็นคอลลาเจน แต่
ไม่ใช้กรดอะมิโนที่ผสมคอลลาเจนเข้าไป
แล้วจะได้เป็นคอลลาเจนเลขขึ้นอยู่กับการว่า
ร่างกายมีความสามารถสังเคราะห์กลับมาได้
มากน้อยเพียงใด

3. **เครื่องดื่มกุกูต้าไรโอเน** ประกอบด้วย
ด้วยกรดอะมิโน 3 ชนิด ได้แก่ ฮิสเตอีน,
ไกลซีนและกุกูตาเมทมีหน้าที่สำคัญช่วย
กำจัดพิษออกจากร่างกาย เช่น พิษของโลหะ
หนักสารระเหย ยาฆ่าแมลง แม้แต่ยาบาง
ชนิดให้เป็นสารที่ละลายน้ำได้ดีขึ้นและง่าย
ต่อการกำจัดออกจากร่างกายและจัดเป็นสาร
ที่ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วย
เปลี่ยนเม็ดสีเมลานินเป็นฟีโอเมลานินทำ
ให้ผิวขาวได้ ร่างกายสามารถสร้างกุกูตา
ไรโอเนได้เองที่ตับแต่กุกูตาไรโอเนรูปแบบรับ
ประทานสามารถดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้น้อย
มาก ดังนั้นการรับประทานกุกูตาไรโอเนที่
เติมลงในเครื่องดื่มจึงไม่ได้ประโยชน์

4. เครื่องดื่มเปปไทด์ เป็นโปรตีนหน่วยย่อยที่ได้จากการย่อยโปรตีนถั่วเหลืองด้วยเอนไซม์ปัจจุบันมีการพูดถึงประโยชน์ของเปปไทด์ถั่วเหลืองที่มีต่อสุขภาพสมอง โดยช่วยเพิ่มการสร้างสารสื่อประสาท ช่วยให้สมองทำงานได้ดีขึ้นในด้านต่าง ๆ เช่น การเรียนรู้ ความจำและมีคุณสมบัติในการลดความเครียดแต่งงานวิจัยดังกล่าวยังมีน้อยและไม่มีหลักฐานสนับสนุนเพียงพอ

5. เครื่องดื่มแอลคาร์นิทีน ปกติร่างกายสังเคราะห์แอลคาร์นิทีนได้จากกรดอะมิโนไลซีนและเมทไอโอนีนโดยมีวิตามินบี 3 วิตามินบี 6 และวิตามินซีช่วยในการสังเคราะห์ การกล่าวอ้างว่าการรับประทานพร้อมกับการออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของกระบวนการเผาผลาญอาหารให้ดีขึ้นและช่วยลดน้ำหนัก แต่อย่างไรก็ตาม พบว่าการศึกษาทางคลินิกใน

มนุษย์ กลับไม่พบการเปลี่ยนแปลงของอัตราการเผาผลาญไขมัน นอกจากนี้ การศึกษาให้รับประทานแอลคาร์นิทีนในผู้หญิงที่อ้วนปานกลางเป็นเวลา 2 เดือน ร่วมกับให้เดินออกกำลังกาย ไม่พบการเปลี่ยนแปลงของมวลไขมัน ปัจจุบันยังไม่มีการศึกษาวิจัยเพียงพอที่จะสรุปว่าการรับประทานแอลคาร์นิทีนจะช่วยลดน้ำหนักได้

6. เครื่องดื่มควิเทน (Q 10) ควิเทนหรือโคเอนไซม์ควิเทน ทำหน้าที่ในกระบวนการเสริมสร้างพลังงานให้แก่ทุก ๆ เซลล์และเป็นสารแอนติออกซิแดนซ์ช่วยปกป้องเซลล์ของร่างกายจึงมีการนำมาใช้ในด้านความสวยงาม อย่างไรก็ตาม ควิเทนที่ได้รับจากอาหารจะดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดและอวัยวะต่าง ๆ แต่จะดูดซึมเข้าสู่ผิวหนังได้น้อย ซึ่งให้ผลในด้านสุขภาพโดยรวมมากกว่าด้านผิวพรรณ

7. เครื่องดื่มคลอโรฟิลล์ (Chlorophyll) คลอโรฟิลล์เป็นกลุ่มของวัตถุที่มีสีเขียวพบในพืช มีคุณสมบัติยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย ลดเหงือกอักเสบ ลดกลิ่นปาก ประโยชน์ของคลอโรฟิลล์เป็นสารแอนติออกซิแดนซ์ที่มีประสิทธิภาพใกล้เคียงกับเบต้าแคโรทีน วิตามินซี ปัจจุบันมีการเติมลงในเครื่องดื่มหรือทำเป็นผงสำหรับชงดื่ม ที่ว่าช่วยในการล้างพิษในเลือดและทำให้ผิวหนังใส่นั่นจากการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ ยังไม่มีการสรุปในระดับที่น่าเชื่อถือได้ซึ่งต้องมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติม ผลการศึกษาส่วนใหญ่ได้มาจากสัตว์ทดลองหรือเซลล์ในหลอดทดลองสำหรับสรรพคุณ



ในเรื่องช่วยลดกลิ่นปากปริมาณความเข้มข้นของสารนี้ที่วางจำหน่ายในท้องตลาดที่ตรวจพบนั้นยังไม่เข้มข้นเพียงพอ ในการไปดับกลิ่นโดยทั่วไปมีการใช้คลอโรฟิลล์เพื่อ "แต่งสี" ให้มีสีส้มเท่านั้น และคลอโรฟิลล์เองไม่ได้มีลักษณะเป็นเส้นใย จึงไม่ช่วยดูดซับเพื่อให้ขับถ่ายออกจากร่างกาย

8. เครื่องดื่มเห็ดสกัด เห็ดคนอกจาก

ใช้เป็นอาหารที่ให้โปรตีน วิตามินและเกลือแร่สูงแล้วยังมีคุณสมบัติเป็นยารักษาโรคได้ด้วย เนื่องจากเห็ดอุดมไปด้วย เบต้ากลูแคน (Beta glucan) ซึ่งเป็นสารโพลีแซคคาไรด์จากธรรมชาติ ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันทางกระตุ้นเม็ดเลือดขาวขนาดใหญ่ นำมาใช้ประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับอาหารเสริมสุขภาพหรือใช้เป็นยาเพื่อใช้ป้องกันและยับยั้งโรคร้ายแรงต่าง ๆ เช่น ยับยั้งเซลล์มะเร็ง ยับยั้งการติดเชื้อ มีคุณสมบัติเป็นใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำจึงมีคุณสมบัติลดไขมันได้อีกด้วย มีงานวิจัยในไทยถึงเห็ดสมุนไพรที่มีปริมาณสารโพลีแซคคาไรด์สูงและมีศักยภาพในการผลิตน้ำเห็ดสกัดสมุนไพรพร้อมดื่ม ได้แก่ เห็ดนางรมอังกฤษ เห็ดเป่าฮือ เห็ดหอม และเห็ดหลินจือ

เครื่องดื่มในท้องตลาด ถ้าอยากสุขภาพดีต้องเลือกทานให้เป็น ที่ต้องการ

ระวังคือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลผสมอยู่มาก ถ้าไม่จำเป็นไม่ควรดื่ม เพราะน้ำตาลที่มีมากอาจก่อให้เกิดภาวะอ้วน ไขมันเกาะตับ เบาหวาน จากผลสำรวจพบว่าคนไทยทานน้ำตาลเกินมาตรฐานเฉลี่ยประมาณ 23 ช้อนชาต่อวัน ที่ร้ายกว่านั้นหากร่างกายได้รับน้ำตาลมากเกินไป กลูโคสยังสามารถก่อให้เกิดความเสียหายต่อเซลล์โดยเกิด ปฏิกิริยาไกลเคชัน (Glycation) หรือปฏิกิริยาแอมัลดาร์ตเป็นปฏิกิริยาที่น้ำตาลไปจับตัวกับโปรตีน ทำให้โปรตีนสูญเสียสภาพ มีความยืดหยุ่นลดลง ในคนที่มีอายุมากการเชื่อมกันของโมเลกุลนี้ เป็นผลให้หลอดเลือดแดงแข็งตัว เกิดริ้วรอยเหี่ยวย่นที่ผิวเนื่องจากคอลลาเจนและอีลาสตินเสื่อมสภาพ

เครื่องดื่มบางชนิดผสมสารให้ความหวานแทนน้ำตาล เช่น แอสปาแตม (Aspartame) เป็นสารสังเคราะห์ที่มีฤทธิ์เป็นสารพิษต่อระบบประสาท ปัจจุบันหน่วยงานความปลอดภัยอาหารของสหภาพยุโรป (EFSA) ได้ประกาศสร้างพิจารณาบทวนข้อมูลทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับความปลอดภัยของสารแอสปาแตม

ดังนั้น หากต้องการผิวสวยอ่อนกว่าวัยควรทานอาหารสุขภาพ เน้นผัก ปลา ธัญพืช รับประทานโปรตีนคุณภาพ ไข่ขาว ถั่วเหลือง เต้าหู้ ดื่มน้ำให้เพียงพอ ส่วนอาหารที่ควรเลี่ยงเพื่อไม่ให้แก่ก่อนวัยคือ เด็ก เบเกอรี่ต่าง ๆ ที่มีส่วนผสมของไขมันทรานส์ (Transfat) ซึ่งปัญหาของเครื่องดื่มในท้องตลาดนี้อาจไม่ได้แสดงผลกระทบในเร็ววัน แต่สะสมไปเรื่อย ๆ เพื่อรอวันที่โรคเหล่านั้นมีผลต่อสุขภาพ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้บริโภคโดยเฉพาะเด็กและวัยรุ่นควรรู้เท่าทัน

สอดคล้องกับ พชร แก้วกล้า ผู้ประสานงานโครงการเสริมสร้างความเข้มแข็งกลไกคุ้มครองผู้บริโภค ความปลอดภัยด้านอาหารภาคประชาชน มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค มีความเห็นไม่ต่างจากโทษของ

น้ำตาลที่มีมากในเครื่องดื่มบำรุงสุขภาพเหล่านี้ เพราะหากดื่มมากเกินไปอาจก่อให้เกิดโรคอ้วน หรือวิตามินบางตัวมากเกินไปอาจก่อผลร้ายให้กับผู้บริโภค ที่ผ่านมายังไม่มีผู้บริโภคแจ้งปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้มา แต่ไม่ใช่ว่าจะไม่มีปัญหาเนื่องจากเครื่องดื่มพวกนี้มีผลสะสม จึงอาจไม่แสดงผลอย่างชัดเจนในเวลารวดเร็ว

ยิ่งปัจจุบันระบบอุตสาหกรรมใช้น้ำตาลประเภทฟรุกโตสไซรัปที่มีความน่ากลัวเนื่องจากจะทำให้ไม่รู้สึกล้ม จึงต้องกินอาหารจนเป็นภาวะโรคอ้วน ดังนั้น เครื่องดื่มสุขภาพเหล่านี้ไม่แนะนำให้ผู้ปกครองซื้อให้เด็กตั้งแต่อายุ 0-12 ปีทาน สำหรับคนที่อยากทานจริง ๆ แนะนำให้ซื้อมาทานกับเพื่อนเพื่อได้ดื่มกันคนละครึ่งขวด

ในส่วนของ อย.ฉลากโภชนาการที่ติดอยู่ข้างขวดยังเข้าใจได้ยาก ที่ผ่านมามีการเรียกร้องให้เปลี่ยนฉลากเป็นเหมือนไฟจราจร 4 สี โดยบอกส่วนผสมต่าง ๆ ในตัวผลิตภัณฑ์ ซึ่งผู้บริโภคจะรู้ได้ทันทีว่าส่วนผสมต่าง ๆ ที่มากเกินไปของสินค้าอาจก่อผลอันตรายให้กับตัวเองอย่างไร หรืออีกกรณีที่มีการเรียกร้องคือคุมภาซีน้ำตาล เพื่อช่วยควบคุมน้ำตาลที่มีผลต่อร่างกายให้มีปริมาณน้อย ขณะเดียวกันภาซีนีเหล่านี้จะได้นำมาชดเชยกับผู้ที่ได้รับผลกระทบในด้านต่าง ๆ

“ทุกวันนี้กฎหมายที่ใช้ควบคุมผู้ผลิตสินค้าเหล่านี้ ยังใช้ พ.ร.บ.ปี 2522 ซึ่งยังมีช่องโหว่หลายด้านที่ยังไม่ทันกับการพัฒนาของบริษัทผู้ผลิต จึงเป็นปัญหาที่ผู้บริโภคควรรู้เท่าทัน เช่นเดียวกับผู้ปกครองที่ต้องคอยควบคุมดูแลบุตรหลาน และที่สำคัญเครื่องดื่มพวกนี้ไม่เหมาะกับการซื้อไปเยี่ยมใจโดยเฉพาะคนที่เพิ่งผ่าตัดมาใหม่ ซึ่งคุณหมอเน้นย้ำให้ควบคุมอาหาร” พชร ทิ้งท้าย

“เครื่องดื่มสุขภาพ” นอกจากผู้บริโภคต้องรู้เท่าทันแล้ว การผลักดันให้กฎระเบียบในการควบคุมเท่าทันยุคสมัยก็จำเป็นด้วยไม่แพ้กัน.



“เครื่องดื่มในท้องตลาด ถ้าอยากสุขภาพดีต้องเลือกทาน ให้เป็น ที่ต้องควรระวัง คือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลผสมอยู่มาก ถ้าไม่จำเป็นไม่ควรดื่ม เพราะน้ำตาลที่มีมากอาจก่อให้เกิดภาวะ อ้วน ไชมันเกาะตับ เบาหวาน จากผลสำรวจพบว่าคนไทยทาน น้ำตาลเกินมาตรฐานเฉลี่ยประมาณ 23 ช้อนชาต่อวัน”



บ.บ. โภชิตู๋ ตรีภูวกันธสุมุ



โรคอ้วนกับผลเสียต่อสุขภาพ

- ผู้ที่เป็โรคอ้วน มักก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพด้านอื่น ๆ อีกมากมาย อาทิ
1. ทำให้หลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบซึ่งเกิดโรคหัวใจได้ง่าย
 2. ตับจะขับเกลือออกได้น้อยลงทำให้เกิดความดันโลหิตสูง
 3. ไชมันโคกรสิขอโรค้ที่สูงเป็นบิงจยเสี่ยงของการเกิดหลอดเลือดตีบ
 4. เลือดจะแข็งตัวได้ง่ายทำให้หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองหรือหัวใจ
 5. เป็นโรคเบาหวานได้ง่าย

