



## โคโคซานกับการลดคอเลสเตอรอล

โคโคซานเป็นสารอินทรีย์ประเภทคาร์โบไฮเดรต ที่พบในธรรมชาติ ซึ่งเป็นส่วนประกอบของสารที่ให้ความแข็งแรงแก่เปลือกสัตว์ เช่น เปลือกกุ้ง ปู หอย และแมลง โครงสร้างของโคโคซานมีหมู่อะมิโนอิสระที่มีความไวต่อการทำปฏิกิริยาต่าง ๆ ดังนั้น จึงมีการนำมาใช้ประโยชน์ในด้านต่าง ๆ มากมาย เช่น การทำเครื่องสำอาง อุตสาหกรรมอาหาร อุตสาหกรรมเกษตร และทางการแพทย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก คือ การใช้โคโคซานในการลดไขมันหรือคอเลสเตอรอลในเลือด โดยได้มีการศึกษาการใช้โคโคซานในคน ซึ่งให้บริโภคโคโคซาน 3-6 กรัม/วัน (ทำการผสมในขนมปังแครกเกอร์) พบว่า สามารถลดคอเลสเตอรอลได้อย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเทียบกับคนที่ไม่ได้บริโภคโคโคซาน โดยอธิบายถึงกลไกที่เกิดขึ้นว่า โคโคซานสามารถละลายหรือฟองตัวใน

ของเหลวที่เป็นกรดในกระเพาะอาหารและสามารถจับกับไขมันและคอเลสเตอรอลในร่างกาย ทำให้ลดการดูดซึมของไขมันและคอเลสเตอรอลเข้าสู่กระแสเลือด อีกทั้งพบว่า โคโคซานสามารถจับกับเกลือน้ำดี ซึ่งเกลือน้ำดีเป็นตัวทำให้ไขมันเกิดการดูดซึมเข้ากระแสเลือด ส่งผลให้ร่างกายไม่สามารถดูดซึมไขมันได้ ทำให้ระดับไขมันและคอเลสเตอรอลในเลือดต่ำลง อย่างไรก็ตาม พบว่าคุณสมบัติการจับไขมันของโคโคซานไม่มีความจำเพาะ ซึ่งอาจเกิดผลเสียแก่ร่างกายได้ เนื่องจากกรดไขมันที่จำเป็นหรือวิตามินที่ละลายในไขมัน อาจไม่มีการดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย เนื่องจากถูกโคโคซานจับเอาไว้ ดังนั้น การคิดที่จะบริโภคโคโคซานสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับคำปรึกษาและคำแนะนำตลอดจนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ.

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์

คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์