

กาแฟกับการลดน้ำหนัก

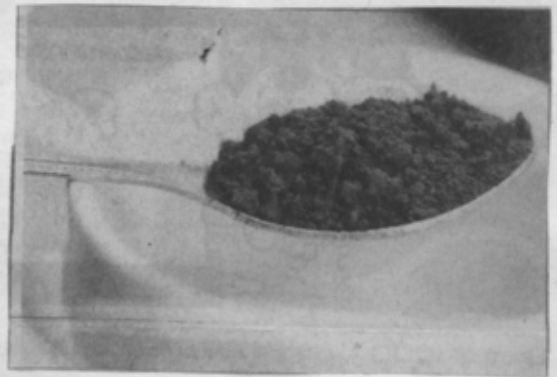


กรมอโรมาฯ
โยบีนหาสุขภาพ



ปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวได้กลายเป็น
ปัญหาระดับประเทศและระดับโลก ทั้งนี้ ความ
อ้วนไม่ได้เป็นปัญหาของเรื่องความสวยความ
งามเท่านั้น มันยังมีผลต่อสุขภาพด้วย เนื่องจาก
โรคอ้วนเป็นสาเหตุและปัจจัยเสี่ยงหลักของโรคเรื้อรัง
ชนิดต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิต
สูง โรคหัวใจและโรคมะเร็งเป็นต้น และมี
ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า คนไทยมีปัญหาในเรื่องความชุก
ของน้ำหนักเกินและอ้วนจนเป็นโรคมามากขึ้นทุก ๆ ปี กลาย

เป็นปัญหาระดับประเทศ ในการสำรวจของกระทรวง
สาธารณสุข พบความชุกของโรคอ้วนถึงร้อยละ 30 ของ
ประชากร ซึ่งหมายความว่า คนที่อยู่รอบตัวเรา 10 คน
จะต้องมีคนที่ย้วนอยู่ถึง 3 คน ซึ่งในอนาคตจะทำให้เกิด
เป็นปัญหาค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพที่จะเพิ่มมากขึ้นอีก
เท่าตัว ด้วยเหตุนี้ ทางกระทรวงสาธารณสุขจึงต้องออก
มารณรงค์ให้คนไทยลดน้ำหนักด้วยโครงการและสื่อ
โฆษณาต่าง ๆ เช่น โครงการคนไทยไร้พุง อีกทั้งยังมี
ความพยายามที่จะเสาะ
หายและวิธีการใหม่ ๆ
ในการช่วยลดน้ำหนัก
และไขมันส่วนเกินออก
ไป หากวิธีการยังง่าย
ได้ยิ่งดี



เครื่องดื่มยอดนิยมที่ทั่วโลกรู้จัก กาแฟมีถิ่น

กำเนิดอยู่ในบริเวณคาบสมุทรอาหรับ จึงถือได้ว่าชาวมุสลิมในคาบสมุทรอาราเบียเป็นชนกลุ่มแรก ๆ ที่ได้รู้จักกาแฟ และยังทำให้กาแฟเป็นที่รู้จักแพร่หลายไปยังชนชาติอื่น ๆ ในกาแฟมีสารเคมีสำคัญคือ กาเฟอีน ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีว่ามีฤทธิ์เกี่ยวกับระบบประสาท ทำให้ผู้ดื่มตื่นตัว ไม่ง่วง อีกทั้งมีกลิ่นหอมน่าดื่ม และทำให้กระปรี้กระเปร่า ใจเต้นแรง ผู้ที่ได้ดื่มจะรู้สึกกระฉับกระเฉง แต่ถ้าหากไม่ได้ดื่มจะรู้สึกอึดอัด เชื่องช้า ทั้งนี้เนื่องมาจากร่างกายขาดกาเฟอีนนั่นเอง แต่กาเฟอีนไม่เพียงแต่มีผลดังกล่าว มันยังมีผลต่อระบบอื่น ๆ ในร่างกายด้วย

ผลของกาเฟอีนต่อร่างกาย

1. ผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ตื่นตัว กระฉับกระเฉง
2. ผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด ทำให้ความ

3. ระบบทางเดินอาหาร เพิ่มการหลั่งของน้ำย่อย และการบีบตัวของกระเพาะอาหาร
4. ระบบทางเดินหายใจ เพิ่มการขยายหลอดลม
5. ระบบการเผาผลาญ

เพิ่มการหลั่งของออร์โมน epinephrine, norepinephrine เพิ่มน้ำตาล คอเลสเตอรอลและโอโทซิลเทอินในกระแสเลือด เพิ่มอัตราการเผาผลาญของร่างกาย (basal metabolic rate)

6. ระบบทางเดินมีลสาวะ เพิ่มการขับมีลสาวะ จากการศึกษาเกี่ยวกับกาเฟอีนหลายการศึกษา ได้ให้การสนับสนุนสมมุติฐานที่ว่า การดื่มกาแฟจะสามารถช่วยลดน้ำหนักได้เนื่องจากกาเฟอีนจะไปช่วยเพิ่มการผลิตความร้อนในร่างกาย (Thermogenesis) และเพิ่มการเผาผลาญพลังงาน (Energy expenditure, EE) มีการศึกษาพบว่า การดื่มกาแฟประมาณ 6 ถ้วยต่อวัน (600 มก. ของกาเฟอีน) จะเพิ่มการเผาผลาญพลังงานประมาณ 100 กิโลแคลอรีต่อวัน

ในปัจจุบัน การนำกาเฟอีนมาใช้ลดน้ำหนักจึงได้รับ

การกล่าวถึงและเป็นที่ยอมรับของผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก ทำให้บริษัทต่าง ๆ ผลิตกาแฟลดน้ำหนักมากมายหลายชนิดเพื่อสนองความต้องการของตลาด โดยอวดอ้างสรรพคุณในการลดน้ำหนัก และสรรพคุณอื่น ๆ เช่น สามารถควบคุมน้ำตาลและไขมัน เพิ่มอัตราการเผาผลาญในร่างกาย ทำให้ผิวพรรณที่เคยหย่อนคล้อยเต่งตัวขึ้น ฯลฯ อีกทั้งยังมีการอวดอ้างถึงส่วนผสมอื่น ๆ ที่ใส่เพิ่มเข้าไป เช่น คอลลาเจน วิตามินต่าง ๆ สารสกัดจากเมล็ดองุ่น สารสกัดจากถั่วขาว เป็นต้น ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว ยังไม่มีการศึกษาวิจัยใดที่ชัดเจนว่า กาแฟ จะสามารถทำให้ผู้ดื่มลดน้ำหนักได้จริง มีเพียงการกล่าวอ้างถึงสารที่มีอยู่ในกาแฟและสารที่เติมเพิ่มในกาแฟลดน้ำหนักมาขยายความเท่านั้น

สำหรับฤทธิ์ของกาแฟต่อการลดน้ำหนัก แม้ผลการศึกษาผลของกาเฟอีนในสัตว์ทดลองหลายการศึกษาพบว่าสามารถลดน้ำหนักลงได้ แต่ในการทดลองในคนยังมีย

กลับสนกันอยู่ โดยมีทั้งผลการทดลองที่สนับสนุนและขัดแย้งกัน ทั้งนี้ เพราะปัจจัยในการลดน้ำหนักยังมีหลายปัจจัย

แม้ว่ากาเฟอีนมีสารกาเฟอีนและสารอื่นที่ไม่ใช่กาเฟอีนช่วยส่งเสริมการลดน้ำหนักได้ และทำให้การดื่มกาแฟ 6 แก้วเพิ่มการเผาผลาญพลังงานได้ 100 กิโลแคลอรีต่อวันไม่เรื่อย ๆ ก็น่าจะเผาผลาญแคลอรีได้ประมาณ 7,000 กิโลแคลอรีใน 2 เดือน ซึ่งเท่ากับสามารถลดน้ำหนักได้ประมาณ 1 กิโลกรัมใน 2 เดือน หรือลดน้ำหนักไปได้ปีละประมาณ 5-6 กิโลกรัม หากไม่มีการบริโภคอาหารเพิ่ม แต่ในความเป็นจริงแล้ว กาแฟที่กำลังได้รับความนิยมอยู่ในขณะนี้ไม่ใช่กาแฟดำ แต่เป็นกาแฟที่มีการผสมครีมเทียมและน้ำตาลลงไปด้วย เช่น กาแฟสด กาแฟกระป๋อง หรือแม้แต่กาแฟที่อื่นวัน ท่านลองสังเกตและพิจารณาจากตารางแสดงพลังงานที่ได้รับจากส่วนประกอบที่เพิ่มเติมลงไปในการกาแฟแต่ละถ้วยดังนี้

ส่วนประกอบ	ปริมาณที่เติม	1 ช้อน (กิโลแคลอรี)	2 ช้อน (กิโลแคลอรี)	3 ช้อน (กิโลแคลอรี)	4 ช้อน (กิโลแคลอรี)
ครีมเทียม	ช้อนชา	45	90	135	180
น้ำตาล	ช้อนชา	20	40	60	80
กาแฟ	ช้อนชา	0	0	0	0
พลังงานรวม/แก้ว		65	130	195	260

ทั้งนี้กาแฟเย็นที่มีจำหน่ายทั่วไป ซึ่งกลิ่นและรสที่อร่อยน่าลิ้มลองจะมีปริมาณครีมเทียม 4 ช้อน และน้ำตาล 8 ช้อน รวมได้พลังงาน 340 กิโลแคลอรีต่อแก้ว

ข้อสำคัญก็คือ กาแฟยังมีผลต่อระบบอื่น ๆ ของร่างกายดังที่ได้กล่าวแล้วข้างต้น เช่น การดื่มกาแฟมากเกินไปอาจมีผลให้หัวใจเต้นผิดจังหวะและความดันขึ้นได้ ดังนั้น หากใครจะใช้กาแฟในการช่วยลดน้ำหนัก ก็ควรตระหนักถึงผลข้างเคียงของมันและส่วนประกอบต่าง ๆ ที่ใช้ผสมในกาแฟ โดยเฉพาะปริมาณส่วนประกอบที่ใส่ในกาแฟด้วย มิฉะนั้น กาแฟนั้นแหละจะทำให้ท่านกลายเป็นคนอ้วนอย่างแน่นอน.

ศ.นพ.สุรัตน์ โคมินทร์
ชนิษฐา เทพประสิทธิ์
ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี