

ชาอู่หลง ช่วยลดน้ำหนักได้จริงหรือ

นำเสนอเมื่อ : 27 ม.ค. 2557

ชาอู่หลง ช่วยลดน้ำหนักได้จริงหรือ (หมอชาวบ้าน)

โดย พญ.ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล แพทย์เวชศาสตร์วัยผู้วัฒน์และโรคผิวหนัง

โดยพื้นฐานแล้ว มนุษย์เป็นสัตว์โลกที่ขี้เกียจ ซึ่งความขี้เกียจนี้ก็ถือเป็นแรงผลักดันหนึ่งให้เราคิดค้นเครื่องมืออำนวยความสะดวกต่าง ๆ นานา เพื่อในงานที่ต้องทำบรรลุเป้าหมายโดยใช้แรงกายน้อยที่สุด

การไขว่คว้าหาทางลัดก็เป็นอีกนิสัยพื้นฐานหนึ่งของมนุษย์ ไม่ว่าจะเส้นทางลัดที่ช่วยให้ไปถึงที่หมายเร็วขึ้น ทางลัดที่ช่วยให้รวยเร็วขึ้น ไปจนถึงทางลัดที่ช่วยให้ผอมเร็วโดยไม่ต้องใช้ความพยายามอดอาหารใหญ่ๆยาก กระแสเห่อทางลัดช่วยผอมจึงมาแรงเป็นระยะ ๆ แล้วก็จางหายไปเหมือนคลื่นกระทบฝั่ง **คลื่นลูกสุดท้ายที่กำลังมาแรงในช่วงนี้คือ กระแสดื่มชาอู่หลงเพื่อลดน้ำหนัก เรามาดูข้อเท็จจริงกันดีกว่าว่ามีมากน้อยเพียงใด**

แนวคิดที่ชาอู่หลงน่าจะช่วยลดน้ำหนักได้มาจากงานวิจัยในหลอดทดลองที่พบว่า สารโพลีฟีนอลในชา หรือที่มีชื่อเรียกยาก ๆ ว่า Oolong tea polymerized polyphenols (OTPP) มีคุณสมบัติยับยั้งเอนไซม์ไลเปสจากตับอ่อน

ไลเปสเป็นเอนไซม์ที่มีบทบาทสำคัญในการย่อยสลายไขมันจากอาหาร ช่วยให้ไขมันถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย เมื่อเอนไซม์ตัวนี้ถูกยับยั้ง การดูดซึมของอาหารประเภทไขมันก็ลดลง เป็นกลไกเดียวกันกับยาลดความอ้วนบางตัวที่ใช้ในปัจจุบัน

นอกจากลดการดูดซึมของไขมันแล้ว ยังมีอีกการศึกษาในหญิงชาวญี่ปุ่นที่พบว่า การดื่มชาอู่หลงช่วยเพิ่มการเผาผลาญขณะพักในเวลา 120 นาทีหลังดื่มได้ราวร้อยละ 10 เมื่อเทียบกับชาเขียวซึ่งเพิ่มได้เพียงร้อยละ 4 และยังมีการศึกษาจากจีนซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างเป็นคนอ้วนมากถึง 102 คน พบว่า เมื่อให้ดื่มชาอู่หลงทุกวันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ร้อยละ 22 ของกลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักลดลงเกินกว่า 3 กิโลกรัม และส่วนที่ลดเป็นไขมันปริมาณพุงมากกว่าส่วนอื่น ๆ

แม้ว่าจะมีงานวิจัยสนับสนุนอยู่หลายชิ้น แต่ถ้าได้ตามไปอ่านงานเหล่านี้โดยละเอียดจะพบว่า

ยังไม่มีการทดลองแบบเปรียบเทียบโดยมีกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ และมีการควบคุมปัจจัยอื่น ๆ ที่ดีเพียงพอ อีกทั้งในการทดลองทั้งหมดจะใช้เป็นชาอู่หลงจริง ๆ ไม่ใช่แบบบรรจุขวดสำเร็จรูปอย่างที่วางขายในท้องตลาดเมืองไทย

สำหรับชาแบบขวดที่ขายในไทยนั้น มีงานวิทยานิพนธ์ที่น่าสนใจชิ้นหนึ่งจากมหาวิทยาลัยศิลปากร พบว่า **ความสามารถต้านอนุมูลอิสระและปริมาณสารกลุ่มโพลีฟีนอลในชาเขียวขวดที่วางขายแต่ละยี่ห้อ มีน้อยกว่าชาเขียวขงสดอย่างมีนัยสำคัญ** เสียหายที่งานชิ้นนี้ไม่ได้มีการนำตัวอย่างชาอู่หลงบรรจุขวดมาวิเคราะห์ด้วย จึงยังสรุปแบบฟันธงไม่ได้ว่าสารโพลีฟีนอลตัวสำคัญคือ OTPP ในชาอู่หลงขวดนั้นจะยังมีประสิทธิภาพคงอยู่ครบถ้วนเพียงใด

สำหรับชาอู่หลงขวดที่วางขายในท้องตลาดเมืองไทยนั้น หากพลิกอ่านฉลากโภชนาการก่อน ตามหลัก "อ่านก่อนดมมกกว่า" จะพบว่าบางยี่ห้อมีการเติมน้ำตาลลงไปมากถึง **28 กรัมต่อ 1 ขวด** ซึ่งรับประทานได้พอดีแล้วหวานชื่นใจแต่พุงกะทิไม่หายไปไหนอย่างแน่นอน ดังนั้น หากจะซื้อก็ควรซื้อแบบใบชาจริง ๆ มาต้มหรือชงดื่ม แต่ถ้ายิ่งจะซื้อเป็นแบบบรรจุขวด ควรพลิกอ่านฉลากโภชนาการก่อน และซื้อเป็นแบบไม่ใส่น้ำตาล

สรุปแล้วชาอู่หลงเป็นหนึ่งในตัวช่วยลดน้ำหนักที่น่าสนใจในการลดพุง แต่ไม่ได้ช่วยมากมายนัก และไม่ใช่วิธีทางลัดหรือคำตอบสุดท้ายที่ทำให้น้ำหนักลดหรือผอมลงอย่างแน่นอน

อย่างไรเสีย การเลือกกินอาหารที่ถูกต้องและการออกกำลังกาย ยังคงเป็นคำตอบหลักของความผอมพร้อมสุขภาพดีค่ะ

หมายเหตุ ขอขอบพระคุณคำแนะนำและข้อมูลจาก อาจารย์ข้าวฟ่าง กณิกนันท์ ชัยวงศ์ หัวหน้าผู้ตรวจประเมินและวิทยากร บริษัท INTERTEK INDUSTRY AND CERTIFICATION SERVICES (THAILAND) จำกัด มา ณ ที่นี้ด้วยค่ะ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชนในชุดโครงการ "รวมพลัง ชัยบักราย สร้างสังคมไทย ไร้พุง" เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

ขอบคุณที่มาจาก [หมอชาวบ้าน](#) และ [สสส.](#)