

## กาแฟดอวัน ผอมชัวร์หรือมั่วหิม

นำเสนอเมื่อ : 18 มี.ค. 2557

### กาแฟดอวัน ผอมชัวร์หรือมั่วหิม (สสส.)

โดย พญ.ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล โครงการรวมพลัง ชัยบภัย สร้างสังคมไทย ไร้พุง

ใครที่เชื่อว่าทานกาแฟลดความอ้วนแล้วจะสามารถทำให้ผอมได้ ลองอ่านบทความนี้ดูนะคะ...

หมอบเป็นคนชอบเดินสำรวจร้านสะดวกซื้อค่ะ โดยเฉพาะร้านสะดวกซื้อสีเขียวส้มที่มีอยู่ทุกป้ายรถเมล์ เพราะอาหารที่วางขายในร้านแห่งนี้ เป็นตัวบ่งชี้ได้เป็นอย่างดี ว่าคนไทยกำลังบริโภคอะไรกันอยู่บ้าง

ระยะหลังนี้หมอบสังเกตเห็นว่า ชั้นวางของหลายชั้นถูกสัมปทานเป็นเนื้อที่ของกาแฟสำเร็จรูป ซึ่งจะถูกแบ่งเป็นสองหมวดหมู่ หนึ่งคือ กาแฟเนื้หวาน สำหรับคนที่อยากดื่มเอาความอร่อย ประเภทอ้วนไม่กลัว กลัวไม่หวานมัน และสองคือ กาแฟเนื้ผอม มักมีคำบรรยายสรรพคุณว่ามีสารจากถั่วขาว แอลคาร์นิทีน หรืออะไรแปลก ๆ ที่คนส่วนใหญ่ไม่รู้จักว่าคืออะไร แต่อ่านชื่อแล้วก็เชื่อไปตามกันว่าคงผอมแน่ เพราะชื่อแปลกประหลาดดีแท้ กาแฟเหล่านี้จึงมีจุดมุ่งหมายไปที่การขายให้กับคนอยากผอม และแน่นอนว่ามีคนอยากผอมจำนวนมากเสียเงินซื้อไปดื่ม ทั้งที่รสชาติก็เกินจะทน

### แต่ช้าก่อนคะ... กาแฟดื่มแล้วผอม มีจริงหรือ?

เรื่องการดื่มกาแฟเพื่อลดน้ำหนัก เพิ่งมาเป็นที่นิยมในสังคมไทยเมื่อช่วงไม่กี่ปีมานี้ จากกระแสการโหมโฆษณาของบริษัทใหญ่ ๆ และเมื่อโฆษณารอออกหูจนได้ผล มีคนเริ่มเชื่อว่ากาแฟดื่มแล้วจะผอม ก็เริ่มมีผู้ชายรายเล็กเข้ามาในตลาดด้วย นำมาสู่กระแสกาแฟลดน้ำหนักตามอินเทอร์เน็ต ซึ่งกำลังระบอบาดหนักอยู่ในทุกวันนี้

ในทางวิทยาศาสตร์แล้ว การดื่มกาแฟและชา มีส่วนเพิ่มการเผาผลาญพื้นฐานหลังดื่มบ้าง แต่น้อยมาก จนไม่มีนัยสำคัญที่จะส่งผลถึงขั้นดื่มแล้วผอมเพริ้วได้ ดังนั้น การดื่มกาแฟโดยหวังจะให้ผอมนั้น จึงจัดเป็นความเวินเวอที่เป็นไปไม่ได้

ส่วนสารที่ผสมลงไปในการกาแฟ เช่น ถั่วขาว โสมไฟเบอร์ โครเมียม หรือกรดอะมิโนแอลคาร์นิทีนนั้น ยังไม่มีสารตัวใดที่มีการทดลองเปรียบเทียบกับยาหลอก แล้วพบว่าช่วยให้ผอมได้จริงอย่างมีนัยสำคัญ หรือช่วยให้ผอมได้ถาวรแต่อย่างใด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปริมาณเพียงเล็กน้อยที่อยู่ในกาแฟลดน้ำหนักในท้องตลาดทุกวันนี้

นอกจากไม่ผอมแล้ว แอลคาร์นิทีน ยังตกเป็นผู้ต้องสงสัยว่า อาจมีส่วนเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจได้ หากรับประทานเข้าไปมากเกินไปเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ ดังนั้นการตีพิมพ์การขาดแคลนความอ้วนที่มีส่วนผสมของแอลคาร์นิทีนจึงไม่ใช่ทางเลือกที่ฉลาดเลย

กาแฟลดน้ำหนักอีกประเภทหนึ่งที่น่าจะยิ่งไปกว่าคือ กาแฟลดน้ำหนักที่ขายตามอินเทอร์เน็ต กาแฟเหล่านี้มักอ้างอิงว่านำเขาจากต่างประเทศ และมีหน้ามาคอยโพสต์ให้การสนับสนุนแบบ "ยืนยันว่าดีแล้วผอม" โดยไม่มีใครตรวจสอบได้ว่าหน้ามานั้นคือคน ๗ เดียวกันกับคนขายเองหรือไม่ นอกจากนี้หน้ามาเชียร์กาแฟแล้ว กาแฟเหล่านี้ยังอาจมีสัญลักษณ์ของคการอาหารและยาด้วย แต่หลายครั้งที่พบว่า เป็นสัญลักษณ์ปลอม ๆ ที่ทำขึ้นมาเอง

จากการสุ่มตรวจขององค์การอาหารและยา พบว่ากาแฟลดน้ำหนักที่ขายตามอินเทอร์เน็ตหลายยี่ห้อดีแล้วผอมจริง แต่ผอมเพราะใส่ยาอันตรายเข้าไป บางยี่ห้อใส่ยาที่อยู่ในกลุ่มอนุพันธ์ยาบ้า ดีแล้วใจสั้น เหงื่อออก กระวนกระวาย ใจเต้นผิดจังหวะ และอันตรายถึงชีวิตได้ จึงรับประทานไม่ได้ว่าดีแล้วจะผอมก่อน หรือตายก่อน !!

**จากเหตุผลทั้งหมดที่กล่าวมานี้ หมอจึงขอพี่น้องตอบชัดเจนไปเลยว่า ความเชื่อที่ว่า กาแฟดีแล้วผอมนั้น มันหม้อย่างแน่นอน**

แต่หากจะดื่มเพราะชอบในรสชาติและความหอมของกาแฟนั้น สามารถดื่มได้ แต่ควรเลือกเป็นกาแฟดำ หรือกาแฟใส่นมรสจืดไขมันต่ำ ไม่ใส่น้ำตาล ดีแต่พอประมาณ และอย่าดื่มมากหลังเที่ยงวัน เพราะอาจรบกวนการนอนหลับพักผ่อนค่าคืนได้

ที่มา [สสส.](#)