กาแฟลดอ้วน ผอมชัวร์หรือมั่วนิ่ม

นำเสนอเมื่อ : 18 มี.ค. 2557

กาแฟลดอ้วน ผอมชัวร์หรือมั่วนิ่ม (สสส.)

โดย พญ.ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล โครงการรวมพลัง ขยับกาย สร้างสังคมไทย ไร้พุง

ใครที่เชื่อว่าทานกาแฟลดความอ้วนแล้วจะสามารถทำให้ผอมได้ ลองอ่านบทความนี้ดูนะคะ...

หมอเป็นคนชอบเดินสำรวจร้านสะดวกซื้อค่ะ โดยเฉพาะร้านสะดวกซื้อสีเขียวส้มที่มีอยู่ทุกป้ายรถเมล์ เพราะอาหารที่วางขายในร้านแห่งนี้ เป็นตัวบ่งชี้ได้เป็นอย่างดี ว่าคนไทยกำลังบริโภคอะไรกันอยู่บ้าง

ระยะหลังนี้หมอสังเกตว่า ชั้นวางของหลายชั้นถูกสัมปทานเป็นเนื้อที่ของกาแฟสำเร็จรูป ซึ่งจะถูกแบ่งเป็นสองหมวดหมู่ หนึ่งคือ กาแฟเน้นหวาน สำหรับคนที่อยากดื่มเอาความอร่อย ประเภทอ้วนไม่กลัว กลัวไม่หวานมัน และสองคือ กาแฟเน้นผอม มักมีคำบรรยายสรรพคุณว่ามีสารจากถั่วขาว แอลคาร์นิทีน หรืออะไรแปลก ๆ ที่คนส่วนใหญ่ไม่รู้จักว่าคืออะไร แต่อ่านชื่อแล้วก็เชื่อไปตามกันว่าคงผอมแน่ เพราะชื่อแปลกประหลาดดีแท้ กาแฟเหล่านี้จึงมีจุดมุ่งหมายไปที่การขายให้กับคนอยากผอม และแน่นอนว่ามีคนอยากผอมจำนวนมากเสียเงินซื้อไปดื่ม ทั้งที่รสชาติก็เกินจะทน

แต่ช้าก่อนค่ะ... กาแฟดื่มแล้วผอม มีจริงหรือ?

เรื่องการดื่มกาแฟเพื่อลดน้ำหนัก เพิ่งมาเป็นที่นิยมในสังคมไทยเมื่อช่วงไม่กี่ปีมานี้ จากกระแสการโหมโฆษณาของบริษัทใหญ่ ๆ และเมื่อโฆษณากรอกหูจนได้ผล มีคนเริ่มเชื่อว่ากาแฟดื่มแล้วจะผอม ก็เริ่มมีผู้ขายรายเล็กเข้ามาในตลาดด้วย นำมาสู่กระแสกาแฟลดน้ำหนักตามอินเตอร์เน็ต ซึ่งกำลังระบาดหนักอยู่ในทุกวันนี้

ในทางวิทยาศาสตร์แล้ว การดื่มกาแฟและชา มีส่วนเพิ่มการเผาผลาญพื้นฐานหลังดื่มบ้าง แต่น้อยมาก จนไม่มีนัยสำคัญที่จะส่งผลถึงขั้นดื่มแล้วผอมเพรียวได้ ดังนั้น การดื่มกาแฟโดยหวังจะให้ผอมนั้น จึงจัดเป็นความเวิ่นเว้อที่เป็นไปไม่ได้

ส่วนสารที่ผสมลงไปในกาแฟ เช่น ถั่วขาว โสม ไฟเบอร์ โครเมียม หรือกรดอะมิโนแอลคาร์นีทีนนั้น ยังไม่มีสารตัวใดที่มีการทดลองเปรียบเทียบกับยาหลอก แล้วพบว่าช่วยให้ผอมได้จริงอย่างมีนัยสำคัญ หรือช่วยให้ผอมได้ถาวรแต่อย่างใด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปริมาณเพียงเล็กน้อยที่อยู่ในกาแฟลดน้ำหนักในท้องตลาดทุกวันนี้

นอกจากไม่ผอมแล้ว แอลคาร์นิทีน ยังตกเป็นผู้ต้องสงสัยว่า อาจมีส่วนเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจได้ หากรับประทานเข้าไปมากเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ ดังนั้นการดื่มกาแฟลดความอ้วนที่มีส่วนผสมของแอลคาร์นิทีนจึงไม่ใช่ทางเลือกที่ฉลาดเลย

กาแฟลดน้ำหนักอีกประเภทหนึ่งที่น่ากลัวยิ่งไปกว่าคือ กาแฟลดน้ำหนักที่ขายตามอินเทอร์เน็ต กาแฟเหล่านี้มักอ้างอิงว่านำเข้าจากต่างประเทศ และมีหน้าม้าคอยโพสต์ให้การสนับสนุนแบบ "ยืนยันว่าดื่มแล้วผอม" โดยไม่มีใครตรวจสอบได้ว่าหน้าม้านั้นคือคน ๆ เดียวกันกับคนขายเองหรือไม่ นอกจากมีหน้าม้าเชียร์กาแฟแล้ว กาแฟเหล่านี้ยังอาจมีสัญลักษณ์องค์การอาหารและยาด้วย แต่หลายครั้งที่พบว่าเป็นสัญลักษณ์ปลอม ๆ ที่ทำขึ้นมาเอง

จากการสุ่มตรวจขององค์การอาหารและยา พบว่ากาแฟลดน้ำหนักที่ขายตามอินเทอร์เน็ตหลายยี่ห้อดื่มแล้วผอมจริง แต่ผอมเพราะใส่ยาอันตรายเข้าไป บางยี่ห้อก็ใส่ยาที่อยู่ในกลุ่มอนุพันธ์ยาบ้า ดื่มแล้วใจสั่น เหงื่อออก กระวนกระวาย ใจเต้นผิดจังหวะ และอันตรายถึงชีวิตได้ จึงรับประกันไม่ได้ว่าดื่มแล้วจะผอมก่อน หรือตายก่อน !!

จากเหตุผลทั้งหมดที่กล่าวมานี้ หมอจึงขอฟันธงตอบชัดเจนไปเลยว่า ความเชื่อที่ว่ากาแฟดื่มแล้วผอมนั้น มั่วนิ่มอย่างแน่นอน

แต่หากจะดื่มเพราะชอบในรสชาติและความหอมของกาแฟนั้น สามารถดื่มได้ แต่ควรเลือกเป็นกาแฟดำ หรือกาแฟใส่นมรสจืดไขมันต่ำ ไม่ใส่ครีมเทียม หรือน้ำตาล ดื่มแต่พอประมาณ และอย่าดื่มมากหลังเที่ยงวัน เพราะอาจรบกวนการนอนหลับพักผ่อนยามค่ำคืนได้

ที่มา สสส.