

"สธ."เตือนอย่าให้เด็กกิน "คลอโรฟิลล์"

● นำเสนอเมื่อ 28 พ.ย. 2557



"สธ." เตือนปชช. อย่ากิน "คลอโรฟิลล์" มากเกิน 450 มิลลิกรัมต่อวัน เพราะอาจส่งผลทำให้ไตทำงานหนัก โดยเฉพาะเด็กก่อน 4 ขวบ อย่าให้รับประทานเด็ดขาด เหตุอวัยวะภายในยังทำงานไม่เต็มที่ แนะนำให้ทานผัก-ผลไม้จะได้ประโยชน์มากกว่า อย.ชูพวกโฆษณาเกินจริง เจอจับแน่

กรณีที่มีการโต้เถียงเกี่ยวกับการบริโภคผลิตภัณฑ์สารสกัดจากคลอโรฟิลล์ ที่มีผู้ผลิตและผู้จำหน่ายหลายราย กล่าวอ้างว่า สารสกัดจากคลอโรฟิลล์ สามารถช่วยล้างสารพิษในเลือด ป้องกันโรคมะเร็ง สดชื่น ผิวพรรณผ่องใส สุขุมานแผลโรคระเพาะและลำไส้ เพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระ ปรับปรุงความเป็นกรดเป็นด่างในร่างกายมนุษย์ และควรบริโภคให้มาก เพื่อมาเสริม "อีโมโกลบิน" ในเม็ดเลือด ฯลฯ จนกระทั่งมีคุณแม่อายหนึ่ง นำนำผสมสารสกัดจากคลอโรฟิลล์ให้หนูน้อยวัย 3 เดือนดื่ม จนหลายฝ่ายต่างวิตกกังวลนั้น

เมื่อวันที่ 28 พ.ย. น.ส.ทิพย์วรุณ ปริญญาศิริ ผอ.สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข ให้สัมภาษณ์ที่มทว "เดลินิวส์ออนไลน์ว่า" ว่า "คลอโรฟิลล์" เป็นสารประกอบที่พบได้ในส่วนที่มีสีเขียวของพืช พบมากที่ใบ รองลงมาคือ ลำต้น ดอก ผล และรากที่มีสีเขียว และพบได้ในสาหร่ายทุกชนิด ที่ผ่านมา อย.ของอเมริกา อนุญาตให้จำหน่ายคลอโรฟิลล์ โดยกำหนดคุณสมบัติไว้เป็นยาระงับกลิ่นปาก ลดกลิ่นปัสสาวะ ส่วน อย.ในประเทศไทย อนุญาตให้จำหน่ายสารสกัดจากคลอโรฟิลล์เพื่อใช้เป็น 1.ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร 2.วัตถุเจืออาหาร หรือส่วนผสมอาหาร สำหรับใส่ในขนม และ 3.เครื่องดื่ม โดยทาง อย.กำหนดว่า ผู้จำหน่ายต้องให้ข้อมูลกับผู้บริโภคที่ฉลากว่า "ห้ามบริโภคเกินวันละ 450 มิลลิกรัม" อีกทั้งไม่อนุญาตให้โฆษณาโอ้อวดเกินจริง หรือแอบอ้าง เช่น ขับสารพิษ ขับสารตกค้าง ช่วยให้ผู้พรรณผ่องใส บรรเทาอาการโรค ซึ่งหากตรวจพบ จะมีโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี ปรับไม่เกิน 30,000บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

"ที่ผ่านมายังไม่มีผลการวิจัยรับรองการทำงานของคลอโรฟิลล์ในร่างกายมนุษย์ อย."

อนุญาตในแง่ความปลอดภัย การกล่าวอ้างโอ้อวดถือว่าเป็นเท็จทั้งสิ้น เพราะไม่มีผลทางด้านการรักษา บำบัด โรค เด็กและสตรีมีครรภ์ จึงห้ามรับประทาน ส่วนใหญ่ที่ อย. จับบ่อย ๆ คือโฆษณาโอ้อวดเป็นที่จ บ้างรายบอกว่าทานแล้วลดความอ้วน แสดงว่าผสมยาลดความอ้วน ซึ่งก็ถือว่าเป็นผิดกฎหมายเช่นกัน "น.ส.ทิพย์วรรณ กล่าวและว่า สารสกัดจากคลอโรฟิลล์ ไม่ใช่สารธรรมชาติ แต่เป็นสารสกัด ฉะนั้นทานเกิน เข้มข้นเกินไป จะส่งผลเสียต่อร่างกายมากกว่าผลดี

ผอ.สำนักอาหาร อย. กล่าวต่อว่า การบริโภคคลอโรฟิลล์จากสารสกัดมากเกินไป อาจเกิดอาการผด ผื่นคัน อูจจาระร่วง ลินเป็นสีเหลือง ทั้งยังทำให้ไตทำงานหนัก จนเป็นสาเหตุให้ไตไม่แข็งแรง เนื่องจากสารคลอโรฟิลล์ที่อยู่ในพืช เป็นสารที่ไม่ละลายในน้ำ ฉะนั้นในขั้นตอนการสกัดจะต้องใช้สารอะซิโตนและแอลกอฮอล์เป็นสารทำละลายถ้าจะทำมาขาย ต้องแยกด้วยตาและเติมทองแดงสลับแมกนีเซียม

ผอ.สำนักอาหาร อย. ยังแนะนำด้วยว่า การรับประทานสารสกัดต่าง ๆ เป็นที่นิยมมากสำหรับคนที่ไม่กินผัก-ผลไม้ แต่หากเราทานครบ 5 หมู่ ทานผักผลไม้ได้ ก็ไม่จำเป็นต้องทานคลอโรฟิลล์เลย เพราะในผักและผลไม้ มีทั้งไฟเบอร์ แร่ธาตุ วิตามิน ครบถ้วน หากเปรียบเทียบการทานผักบุ้ง 1 กำ ราคา 10 บาท จะได้ประโยชน์มากกว่าทานคลอโรฟิลล์ 1 แก้ว ที่สำคัญสารสกัดจากคลอโรฟิลล์ที่ขายกันทั่วไป เป็นกลไกการตลาดที่ต้องการทำให้คนเชื่อว่า กินแทนผักได้ ประเทศไทยมีผักผลไม้มากมาย ควรเลือกบริโภคให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม

ทางด้านนางสุจิตต์ สาสีพันธ์ นักโภชนาการเชี่ยวชาญ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กล่าวกับ "เดลินิวส์ออนไลน์" เช่นกันว่า "สารคลอโรฟิลล์เป็นสารที่มีอยู่ในผักและผลไม้ที่เรากินในชีวิตประจำวัน ที่สำคัญการรับประทานผักผลไม้ยังให้แร่ธาตุ สารต้านอนุมูลอิสระมากมาย ซึ่งได้ประโยชน์กว่าการรับประทานสารสกัดจากคลอโรฟิลล์ ผลิตภัณฑ์ที่มาจากสารสังเคราะห์ ไม่ให้ประโยชน์กับร่างกายมนุษย์เท่าที่ควร บางโครงสร้างอาจจะไม่เหมาะกับร่างกายมนุษย์ ถือว่าเกินความจำเป็น แต่หากต้องการซื้อมารับประทาน ต้องตรวจดูว่ามีเครื่องหมาย อย.หรือไม่ เป็นน้ำคลอโรฟิลล์จริงหรือไม่

"ในเด็กแรกเกิดถึง 1 ปี ไม่ควรกินอย่างยิ่ง ในวัยแรกเกิดถึง 6 เดือนควรให้ทานแต่น้ำนมแม่, วัย 6 เดือนถึง 1 ขวบให้ทานนมแม่ควบคู่กับอาหารเสริมตามวัย และหลัง 1 ขวบให้ทานอาหารตามวัยให้ครบทั้ง 5 หมู่ แค่นี้ก็ถือว่าเพียงพอแล้ว ทั้งนี้ร่างกายเด็กแรกเกิดจนถึง 4 ขวบ อวัยวะภายในยังทำงานไม่เต็มที่ โดยเฉพาะไตยังขับของเสียได้ไม่เต็มที่ หากให้รับประทานสารสกัดจากคลอโรฟิลล์ อาจส่งผลให้ไตของเด็กทำงานหนักเกิน" นางสุจิตต์ กล่าว

ที่มา [เดลินิวส์](#) วันศุกร์ 28 พฤศจิกายน 2557 เวลา 06:00 น.