

## กาแฟ...ลดความอ้วนได้จริงหรือ?

โดย. รัชวรรณ จันทเขต

หน่วยเคลื่อนที่เพื่อความปลอดภัยทางด้านอาหาร กองควบคุมอาหาร

ปัจจุบันผลิตภัณฑ์กาแฟลดความอ้วนมีขายอยู่ทั่วไปทั้งในอินเทอร์เน็ตและท้องตลาด หาซื้อง่ายและมีการอวดอ้างสรรพคุณ ทำให้ผู้ที่ต้องการผอมมีหุ่นดีซึ่ขอมารับประทานเป็นจำนวนมากเนื่องจากมีหลายยี่ห้อและมีการอวดอ้างสรรพคุณ โดยเติมส่วนประกอบอื่นๆลงไป **คุณเคยสงสัยใหม่ว่ากาแฟลดความอ้วนได้จริงหรือและควรสังเกตก่อนซื้ออย่างไร**

**กาแฟ** ต้นกาแฟเป็นพืชพื้นเมืองเขตร้อนแถบแอฟริกาและเอเชียใต้ กาแฟถูกจัดให้อยู่ร่วมกับพืชมีดอกของวงศ์ *Rubiaceae* ถูกจัดเป็นต้นไม้ประเภทไม้ผลัดใบ ผลกาแฟอ่อนจะมีสีเขียวเมื่อสุกสีของเมล็ดจะเปลี่ยนเป็นสีเหลือง และเมื่อนำไปคั่วให้แห้งสีของเมล็ดจะเปลี่ยนเป็นสีแดงเข้มและสีดำในที่สุด

**คุณประโยชน์ของกาแฟ** เมล็ดกาแฟจะมีสารคาเฟอีน ซึ่งสารตัวนี้จะออกฤทธิ์กระตุ้นให้สมองตื่นตัว ช่วยในการระบายท้องและขับปัสสาวะอย่างอ่อนๆ กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกกระปรี้กระเปร่า ทำให้ตื่นตัวและแก่วงงได้

**โทษจากการดื่มกาแฟเป็นประจำ** จะเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้น อาจทำให้เกิดอาการปวดศีรษะแบบไมเกรน

ผลิตภัณฑ์กาแฟที่มีจำหน่ายทั่วไป ก็จะอยู่ในรูปของเมล็ดกาแฟคั่ว

กาแฟสำเร็จรูป กาแฟปรุงสำเร็จพร้อมดื่มในการจะเลือกซื้อกาแฟดังกล่าวข้างต้นมารับประทานควรสังเกตพิจารณาตากอย่างน้อยต้องมีข้อความดังนี้

1. ต้องมีข้อความภาษาไทยระบุชื่ออาหาร
2. ส่วนประกอบที่สำคัญเป็นร้อยละ
3. ระบุชื่อและที่ตั้งผู้ผลิตอย่างชัดเจน
4. วันเดือนปีที่ผลิตหรือหมดอายุ
5. มีเลขสารบบอาหารในกรอบเครื่องหมาย อย.
6. น้ำหนักสุทธิหรือปริมาตรสุทธิ
7. ปริมาณคาเฟอีนต่อ 100 มิลลิลิตรสำหรับกาแฟปรุงสำเร็จพร้อมดื่ม

**สำหรับข้อความกล่าวอ้างเช่น ปราศจากน้ำตาลจะต้องแสดงที่ฉลากโภชนาการด้วยว่าน้ำตาล 0 %**

ผู้ผลิตหรือนำเข้าผลิตภัณฑ์กาแฟเพื่อจำหน่าย ต้องได้รับอนุญาตให้ผลิตหรือนำเข้าและได้รับอนุญาตให้จัดทะเบียนอาหารแต่ละชนิดเรียบร้อยแล้วจึงจะจำหน่ายได้



## กาแฟ...ที่เติมส่วนประกอบอื่นๆ



ปัจจุบันผู้ผลิตบางรายนิยมเอาคุณประโยชน์ของกาแฟที่มีอยู่มาเพิ่มมูลค่าของกาแฟสำเร็จรูปโดยโฆษณาว่าสามารถลดความอ้วนได้นั้นนิยมเติมส่วนประกอบอื่นๆ เช่น ยาไซบูทรามิน เป็นยาที่มีข้อบ่งใช้สำหรับรักษาและควบคุมโรคอ้วน (obesity) และจัดเป็นยาควบคุมพิเศษซึ่งห้ามซื้อขายในร้านขายยาโดยไม่มีใบสั่งยาจากแพทย์ กลไกการออกฤทธิ์ของยา คือ ยับยั้งการเก็บกลับ (reuptake) ของสารสื่อประสาทจำพวก ซีโรโทนิน (serotonin) และ นอร์อีพิเนฟริน (norepinephrine) ที่บริเวณสมองส่วน ไฮโปทาลามัส (hypothalamic area) ส่งผลให้ความอยากอาหารลดลงและอิมเร็วขึ้น รวมทั้งสามารถกระตุ้นกระบวนการเผาผลาญของร่างกายผลข้างเคียงทำให้เกิดความดันโลหิตสูง และหัวใจเต้นเร็ว ปากแห้ง ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ และท้องผูก

ผลิตภัณฑ์กาแฟที่ลักลอบใส่ยาไซบูทรามินเป็นผลิตภัณฑ์ที่ผิดกฎหมายดังนี้

1. การผลิตนำเข้าเพื่อจำหน่าย หรือจำหน่ายผลิตภัณฑ์ดังกล่าวซึ่งจัดเป็นอาหารไม่บริสุทธิ์ มีโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
2. แสดงรายละเอียดในฉลากไม่ถูกต้องหรือไม่ครบถ้วนไม่เป็นไปตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขและรูปแบบฉลากโภชนาการไม่ถูกต้อง มีโทษปรับไม่เกิน 3 หมื่นบาท
3. โฆษณาอาหารโดยไม่ได้รับอนุญาต ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 5,000 บาท

กรณีที่ท่านสงสัยว่าผลิตภัณฑ์อาหารอาจไม่ปลอดภัยในการบริโภค โปรดแจ้งสายด่วน 1556 ดังนั้นถ้าต้องการมีรูปร่างที่ดีได้สัดส่วน ควรรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ หรือผู้ที่อ้วนและอยากลดน้ำหนักก็ให้ลดปริมาณแป้ง น้ำตาลและไขมันลงรับประทานผักผลไม้มากๆ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์กาแฟที่มีการกล่าวอ้างสรรพคุณเกินจริง ดังนั้นควรเปลี่ยนความคิดในการดื่มกาแฟเสียใหม่ว่าดื่มเพื่อความสดชื่นมิใช่เพื่อลดน้ำหนักและในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์กาแฟต่างๆ ไปต้องมีฉลากครบถ้วนและอ่านฉลากทุกครั้ง ดังกล่าวที่ว่า “**อ่านฉลากสักนิด...ชีวิตจะปลอดภัย**”

### เอกสารอ้างอิง

ขาลดความอ้วนที่ควรรู้.[ระบบออนไลน์].แหล่งที่มา <http://women.thaiza.com> (เข้าถึงข้อมูลวันที่ 6 กรกฎาคม 2553)

กาแฟมีประโยชน์อย่างไร.[ระบบออนไลน์].แหล่งที่มา <http://www.coffeemade.com>(เข้าถึงข้อมูลวันที่ 6 กรกฎาคม 2553)

<http://th.wikipedia.org>(เข้าถึงข้อมูลวันที่ 6 กรกฎาคม 2553)

เตือนกาแฟ ลอบใส่ขาลดความอ้วนสุดอันตราย.[ระบบออนไลน์].แหล่งที่มา <http://www.meesara.com/?p=1140>

(เข้าถึงข้อมูลวันที่ 6 กรกฎาคม 2553 )

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค .( 2553 ).