

อาหารเสริมลดน้ำหนัก: ประโยชน์หรืออันตราย

ปัจจุบันผู้โรคอ้วนเป็นหนึ่งในโรคที่มีอัตราการเป็นเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้มีผู้บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารลดน้ำหนักเป็นจำนวนมาก ทำให้อุตสาหกรรมเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารลดน้ำหนักมีจำนวนมากขึ้น และสร้างกำไรมหาศาลให้กับธุรกิจเหล่านี้ ส่วนหนึ่งที่มีผู้บริโภคหันมาใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารลดน้ำหนักมากขึ้นเนื่องจากคิดว่าเป็นทางเลือกที่สะดวก ง่าย และมีความปลอดภัย แต่เมื่อเปรียบเทียบกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเสริมสร้างร่างกายแล้ว กลับพบว่ามีความเสี่ยงจากการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารลดน้ำหนักมากกว่า 2 เท่า

การรายงานความเป็นพิษที่เกิดจากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารลดน้ำหนัก

The United States Drug-Induced Liver Injury Network (DILIN) ได้มีการรายงานว่ามีผู้บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแล้วเกิดพิษต่อตับจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา โดยพบว่ามีการรายงานผู้บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร Herbalife แล้วเกิดพิษต่อตับจำนวนหลายราย

ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก Hydroxycut มีการรายงานว่าเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดในเด็ก รวมทั้งผู้ที่มีสุขภาพดีได้ ส่วนผสมที่อยู่ในผลิตภัณฑ์นี้คือ Ephedra ซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อระบบไหลเวียนเลือด และระบบประสาท เช่น ความดันโลหิตสูง และใจสั่น ทำให้เสี่ยงต่อภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ และภาวะการบีบเกร็งของหลอดเลือด นอกจากนี้ยังทำให้เกิดนิวไน์ไตได้อีกด้วย

ชาเขียวแม้ว่าจะเป็นที่รู้จักเป็นอย่างดีในด้านคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ และมีความสามารถในการลดน้ำหนัก แต่ก็สามารถเกิดพิษต่อตับได้เช่นกัน เนื่องจากสารสกัดจากชาเขียวประกอบไปด้วย catechins, flavanols และอุดมไปด้วย polyphenols เมื่อเปรียบเทียบกับชาดำ ซึ่งสาร catechins มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระได้เป็นอย่างดี แต่ก็มีความเป็นพิษต่อเซลล์ (cytotoxicity) จากการทำลายผนังเซลล์ของไมโทคอนเดรีย และที่น่าสนใจคือ catechins จะทำให้เกิดความเสียหายมากขึ้นหากผู้บริโภคทำการอดอาหารด้วย ซึ่งผู้ลดน้ำหนักส่วนใหญ่จะมีการควบคุมการกินอาหารอย่างเข้มงวดอยู่แล้วจึงทำให้เกิดผลเสียจากการได้รับ catechins มากกว่าตามไปด้วย

ส่วนผสมที่มี Garcinia cambogia เป็นที่รู้จักเรื่องความสามารถในการป้องกันการเปลี่ยนแปลงคาร์โบไฮเดรตเป็นไขมัน ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการเกิดอนุมูลอิสระ ทำให้เกิดพังผืดที่ตับ (hepatic fibrosis) และตับอักเสบได้ อาหารเสริมบางชนิดมีการใส่สาร aegeline ซึ่งมีคุณสมบัติลดการสร้างเซลล์ไขมัน (anti-adipogenic) แต่ก็สามารถทำลายเซลล์ตับได้เช่นกัน นอกจากนี้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสมุนไพรจีนสำหรับการลดน้ำหนักมักมีส่วนประกอบของกรด Aristolochic ซึ่งสามารถทำให้เกิดมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ และทำลายเยื่อหุ้มสมองได้ และในผู้ที่เป็โรคหัวใจและหลอดเลือดการกินกระเทียม ขิง น้ำเกรพฟรุต และชาเขียวสำหรับการลดน้ำหนักนั้นสามารถลดความสามารถของยา warfarin เกิดความดันต่ำ และเกิดพิษต่อตับได้ตามลำดับ และผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ อาจทำให้เกิดโรคไตตามมาได้ หากบริโภคอาหารเสริมเหล่านี้

เอกสารอ้างอิง

Malays J Med Sci. (2017). **Weight Loss Supplements: Boon or Bane?**. สืบค้นเมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2017 จาก: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5545612/>.