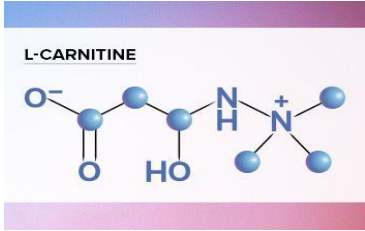





สรุปผลิตภัณฑ์เสริมอาหารลดน้ำหนัก

สารสำคัญ	ประสิทธิภาพ	ความปลอดภัย
L-carnitine (1)  <p>(http://fitnessjockey.com/wp-content/uploads/2017/04/Lcarnitine.jpg)</p>	<p>ปัจจุบันยังไม่พบว่ามีการศึกษาในมนุษย์ที่สนับสนุนประโยชน์และประสิทธิภาพในการลดน้ำหนักของ L-carnitine</p>	<ul style="list-style-type: none"> - อาการชัก แม้จะเกิดน้อยมาก แต่ต้องระวังในผู้ป่วยที่มีประวัติชักมาก่อน - ปวดท้อง ท้องเสีย - คลื่นไส้ อาเจียน การ - การทำงานของไตบกพร่องอย่างรุนแรง เมื่อรับประทาน ในขนาดสูงเป็นเวลานาน
ชาเขียว (Green tea) (2)  <p>(https://www.nuskin.com/th_TH/products/business_tools/the-source/the-source-38.html)</p>	<p>ช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานและไขมันจึงส่งผลต่อการควบคุมน้ำหนักของร่างกาย</p>	<p>หากบริโภคในปริมาณสูงและติดต่อกันเป็นเวลานาน สามารถส่งผลเสียต่อตับได้</p>
สารสกัดกระบองเพชร (Hoodia) (3) (4)  <p>(http://www.icecubediet.com/wp-content/uploads/2012/02/6187965079_630921c054_z.jpg)</p>	<p>การศึกษาในด้านประสิทธิภาพในการลดน้ำหนักของสารสกัดกระบองเพชรยังมีความขัดแย้งกันอยู่</p>	<p>อาจไม่ปลอดภัย เนื่องจากสามารถทำให้เกิด</p> <ul style="list-style-type: none"> - อาการคลื่นไส้อาเจียน - ความรู้สึกผิดปกติบริเวณผิวหนัง - อัตราการเต้นของหัวใจ - ความดันโลหิตที่เพิ่มขึ้น - เอนไซม์ตับเพิ่มขึ้น

<p>สาหร่ายวากาเมะ (5)</p>  <p>(https://en.wikipedia.org/wiki/Wakame)</p>	<p>ในปัจจุบันยังไม่สามารถสรุปได้ว่าสาหร่ายวากาเมะนั้นสามารถช่วยลดน้ำหนักในคนได้จริงหรือไม่</p>	<p>ยังไม่มีรายงานการเกิดพิษจากการกินสาหร่ายวากาเมะ</p>
<p>เมล็ดเจีย (6)</p>  <p>(https://th.theasianparent.com/wp-content/uploads/2016/10/เมล็ดเจีย-แม่ท้องง-578x385.jpg?x48858)</p>	<p>ในปัจจุบันยังไม่สามารถสรุปได้ว่าเมล็ดเจียนั้นสามารถช่วยลดน้ำหนักในคนได้จริงหรือไม่ เนื่องจากผลการศึกษายังมีความขัดแย้งกันอยู่</p>	<p>ค่อนข้างมีความปลอดภัย แต่อาจทำให้เกิด</p> <ul style="list-style-type: none"> - อาการท้องอืด - ไม่ควรรับประทานในผู้ที่มีประวัติใช้ยาแอสไพริน หรือภาวะเลือดแข็งตัวช้า
<p>ไคโตซาน (Chitosan) (7) (8)</p>  <p>(http://www.extremetech.com/wp-content/uploads/2011/06/xlarge_celox3.jpg)</p>	<p>ช่วยลดไขมันได้มาก และช่วยให้ผู้บริโภคมอิ่มเร็ว แต่ผลที่ได้ยังมีความสำคัญทางคลินิกน้อย</p>	<p>ค่อนข้างมีความปลอดภัย แต่อาจทำให้เกิด</p> <ul style="list-style-type: none"> - อาจทำให้ร่างกายขาดวิตามิน - อาการลำไส้แปรปรวน และระบบขับถ่ายมีปัญหา - อาจทำให้เกิดอาการแพ้ในผู้ที่แพ้อาหารทะเล

<p>สารสกัดจากส้มแขก (4)</p>  <p>(http://www.lbshopcenter.com/sites/245/files/u/original-1457080843533.jpg)</p>	<p>ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานการวิจัยที่ยืนยันชัดเจนว่าสามารถลดน้ำหนักได้</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ระคายเคืองกระเพาะอาหาร - อาจทำให้คลื่นไส้อาเจียน
<p>บุก (4)</p>  <p>(http://www.thaicrudedrug.com/images/thumbnail/1340242093.jpg)</p>	<p>มี Glucomannan เป็นไฟเบอร์ที่ไม่ให้พลังงาน และช่วยให้ผู้บริโภคอิ่มได้เร็ว</p>	<p>ค่อนข้างมีความปลอดภัย แต่อาจทำให้เกิด</p> <ul style="list-style-type: none"> - อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ - การรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหารได้
<p>ส้มซ่า (Bitter orange) (4)</p>  <p>(https://en.wikipedia.org/wiki/Bitter_orange)</p>	<p>สารประกอบสำคัญ คือ synephrine โดยอาจเพิ่มการเผาผลาญแคลอรีและลดความอยากอาหารได้เล็กน้อย แต่การออกฤทธิ์เพื่อลดน้ำหนักยังไม่ทราบแน่ชัด</p>	<ul style="list-style-type: none"> - อาจเกิดอาการเจ็บหน้าอก กระวนกระวาย เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและความดันได้

<p>สารสกัดรากฤๅษีผสม (Coleus forskohlii) (4)</p>  <p>(http://www.dietbuster.net/wp-content/uploads/2014/12/Coleus-Forskohlii-300x225.jpg)</p>	<p>สารสกัดจากรากฤๅษีอ้างว่าสามารถช่วยลดน้ำหนัก โดยการลดความอยากอาหารและเพิ่มการสลายไขมันในร่างกายได้ แต่ยังไม่มีการศึกษาที่เพียงพอ</p>	<p>ค่อนข้างปลอดภัย แต่การศึกษาในมนุษย์จนถึงปัจจุบันยังเป็นเพียงการศึกษาในระยะสั้นเท่านั้น</p>
<p>อีเฟดรา หรือ มาฮวง (Ephedra) (4)</p>  <p>(https://en.wikipedia.org/wiki/Ephedra_(plant))</p>	<p>มีสารกระตุ้นระบบประสาท เพิ่มการเผาผลาญพลังงาน และอาจลดความอยากอาหารได้ ทำให้ลดน้ำหนักในระยะสั้นได้</p>	<p>ไม่ปลอดภัย เพราะสามารถทำให้คลื่นไส้ อาเจียน ภาวะวูบ ใจเต้นผิดปกติ โรคหลอดเลือดหัวใจ ชัก หัวใจวาย และเสียชีวิตได้ และสาร ephedrine จัดเป็น “วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาทประเภท 2”</p>
<p>ราสเบอร์รี่ คีโตน (Raspberry ketone) (4)</p>  <p>(http://www.chestnuthilltreefarm.com/store/p/141-Dorman-Red-Raspberry.aspx)</p>	<p>พบได้ในราสเบอร์รี่สีแดง มีเฉพาะการศึกษาร่วมกับส่วนผสมอื่น และยังไม่ทราบผลต่อน้ำหนักตัวที่แน่ชัด</p>	<p>ยังไม่มีการศึกษาปลอดภัยอย่างเพียงพอ</p>

<p>ถั่วขาว (4)</p>  <p>(http://www.redkimono.com/index.php%3Fite%3Darticle%26qid%3D42012571)</p>	<p>สารสกัดจากถั่วขาวถูกอ้างว่าสามารถยับยั้งการดูดซึมคาร์โบไฮเดรตและลดความอยากอาหารได้ จึงอาจจะช่วยลดน้ำหนักหรือไขมันในร่างกายได้เล็กน้อย</p>	<p>ค่อนข้างมีความปลอดภัย แต่อาจทำให้เกิด</p> <ul style="list-style-type: none"> - อาการปวดศีรษะ - อูจจาระนิ่ม - ท้องอืดและท้องผูก
---	--	--

เอกสารอ้างอิง

1. ศุภทัต ชุมชุมวัฒน์. L-carnitine ลดน้ำหนักได้จริงหรือ [อินเทอร์เน็ต]. [อ้างถึง 4 พฤศจิกายน 2017]. Available at: http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/dic/QA_full.php?id=2053
2. ชิดารัตน์ จันทร์ดอน. ชาเขียว (Green Tea) ดื่มอย่างไรให้ได้ประโยชน์ [อินเทอร์เน็ต]. [อ้างถึง 4 พฤศจิกายน 2017]. Available at: <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/185/ชาเขียว-Green-Tea-ดื่มอย่างไรให้ได้ประโยชน์/>
3. ณัฐกานต์ ปลอดปล้อง. ผลิตภัณฑ์สารสกัดกระบองเพชรช่วยลดน้ำหนักได้ จริงหรือไม่ [อินเทอร์เน็ต]. [อ้างถึง 4 พฤศจิกายน 2017]. Available at: http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/dic/qa_full.php?id=3406
4. Office of Dietary Supplements - Dietary Supplements for Weight Loss [อินเทอร์เน็ต]. [อ้างถึง 4 พฤศจิกายน 2017]. Available at: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/WeightLoss-HealthProfessional/>
5. ชีรภัทร เสนะเปรม. สหราชอาณาจักรลดความอ้วนได้จริงหรือ? [อินเทอร์เน็ต]. [อ้างถึง 4 พฤศจิกายน 2017]. Available at: http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/dic/knowledge_full.php?id=11
6. พนิดา ไชยธรรมสาร. เมล็ดเจีย/เมล็ดเชีย (Chia seed) ลดน้ำหนักได้ [อินเทอร์เน็ต]. [อ้างถึง 4 พฤศจิกายน 2017]. Available at: [http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/394/เมล็ดเจีย-เมล็ดเชีย\(Chiaseed\)/](http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/394/เมล็ดเจีย-เมล็ดเชีย(Chiaseed)/)
7. เริงฤทธิ์ สัมพันธ์. คู่มืออาหารเสริม ฉบับสมบูรณ์ [อินเทอร์เน็ต]. [อ้างถึง 4 พฤศจิกายน 2017]. Available at: <https://library.kku.ac.th/ulib/dublin.php?ID=22752#.Wf3jTNBl82w>
8. ไคโดซาน [อินเทอร์เน็ต]. [อ้างถึง 4 พฤศจิกายน 2017]. Available at: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:04sqttJEpJQJ:drug.pharmacy.psu.ac.th/wbfile/57254510471.doc+&cd=4&hl=th&ct=clnk&gl=th>