



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

Fact Sheet

หมวดอาหาร

กาแฟลดความอ้วน เชื่อได้จริงหรือ ?

1. โดยปกติแล้ว “กาแฟ” มีสรรพคุณใดต่อร่างกายบ้าง และควรดื่มในปริมาณไหนจึงจะจัดว่าเหมาะสม ?



ตอบ กาแฟ และชา จะมีสารคาเฟอีน โดยคาเฟอีนมีฤทธิ์กระตุ้นหัวใจและระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้สมองที่เฉื่อยตื่นตัวมากขึ้น สร้างความกระปรี้กระเปร่า ช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ทำให้เกิดความทนในการออกกำลังกาย โดยขนาดปกติที่ได้รับไม่ควรเกิน 200 มิลลิกรัมต่อวัน เนื่องจากเป็นขนาดที่แสดงฤทธิ์ทางยา ซึ่งจะมีผลเสียทำให้เกิดอาการบางอย่าง เช่น กระวนกระวาย ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย หงุดหงิด

ได้ แต่ไม่จัดคาเฟอีนเป็นสารเสพติด เพราะไม่ต้องเพิ่มปริมาณการบริโภคขึ้นเรื่อยๆ และเวลาหยุดบริโภคก็สามารถหยุดได้ทันที

2. ได้ยินโฆษณาที่ประกาศสรรพคุณ “กาแฟกินแล้วผอม” เชื่อได้หรือไม่ อยู่ในประเภทกล่าวเกินจริงเกินไปหรือไม่ ?

ตอบ การโฆษณาสรรพคุณ “กาแฟกินแล้วผอม” ดังกล่าว ถือเป็นการกล่าวอ้างเกินจริง ซึ่งตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522 มาตรา 40 ห้ามมิให้ผู้ใดโฆษณาคุณประโยชน์ คุณภาพ หรือสรรพคุณของอาหารอันเป็นเท็จ หรือเป็นการหลอกลวงให้เกิดความหลงเชื่อโดยไม่สมควร เนื่องจากโดยปกติ กาแฟ ไม่มีคุณสมบัติในการควบคุมน้ำหนัก อีกทั้งผลิตภัณฑ์ไม่เข้าข่ายเป็นอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก จึงไม่มีสรรพคุณตามที่กล่าวอ้าง นอกจากนี้ผลิตภัณฑ์กาแฟจัดเป็นอาหารไม่ใช่ยา จึงไม่มีสรรพคุณใช้รักษาบำบัดภาวะโภชนาการเกิน หรือโรคอ้วนได้ **การโฆษณากล่าวอ้างดังกล่าวจึงถือเป็นการลงให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดในสรรพคุณอาหาร ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสามปี หรือปรับไม่เกินสามหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ**

ขอเตือนผู้บริโภคให้ระมัดระวังการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่มีการกล่าวอ้างดังกล่าว เนื่องจากที่ผ่านมา เคยได้รับการร้องเรียนจากผู้บริโภคหลายราย ถึงผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีการกล่าวอ้างในทำนองว่า กินแล้วผอม ต่อมาตรวจพบว่ามีการลักลอบใส่ไซบูทรามิน ซึ่งเป็นยาลดความอ้วนและเป็นยาควบคุมพิเศษ

ต้องสั่งจ่ายโดยแพทย์และขายได้เฉพาะในสถานพยาบาลเท่านั้นจึงอาจมีอันตรายต่อผู้บริโภค โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมองตีบ โรคตับ โรคไต หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร โดย อย.ได้ดำเนินคดีกับผู้ผลิตและผู้จำหน่ายผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดังกล่าว ซึ่ง**จัดเป็นอาหารไม่บริสุทธิ์ มีโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ** อย่างไรก็ตาม ได้แจ้งผู้ผลิตให้งดผลิตเพื่อจำหน่ายและเรียกเก็บคืนผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดังกล่าว พร้อมทั้งได้แจ้งเวียนหนังสือไปยังสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ เพื่อขอความร่วมมือให้ตรวจสอบการจำหน่ายผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดังกล่าวแล้ว

3. ส่วนประกอบใดในกาแฟประเภทดังกล่าวที่มีสรรพคุณด้านการควบคุมน้ำหนัก

ตอบ โดยธรรมชาติกาแฟมีสารออกฤทธิ์ที่สำคัญ คือ กาเฟอีน ซึ่งจากการศึกษาพบว่าสารชนิดนี้ มีฤทธิ์กระตุ้นหัวใจและระบบประสาทส่วนกลาง ช่วยให้สมองที่เฉื่อยตื่นตัวมากขึ้น สร้างความกระปรี้กระเปร่า ช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ทำให้เกิดความทนในการออกกำลังกาย ที่เป็นเช่นนี้เพราะหลังจากดื่มกาแฟเพียง 5 นาที กาเฟอีนจะแพร่กระจายไปทั่วร่างกาย มีผลให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานมากขึ้น 10 เปอร์เซ็นต์ ระบบหายใจทำงานเร็วขึ้น ระบบย่อยอาหารขับน้ำย่อยที่เป็นกรดในกระเพาะอาหารมากขึ้น และระบบดูดซึมโลหิต โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหัวใจบีบตัวแรงขึ้น แต่ถึงแม้ว่ากาแฟจะมีผลต่อระบบการเผาผลาญของร่างกาย แต่หากดื่มเป็นปริมาณมาก โดยคาดหวังว่าจะให้ร่างกายผอม หุ่นดีนั้น อาจเกิดอันตรายกับร่างกายเพราะจะทำให้หัวใจเต้นผิดปกติได้ อีกทั้งยังไม่มีรายงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่น่าเชื่อถือที่สนับสนุนว่าการบริโภคกาแฟสามารถลดหรือควบคุมน้ำหนักได้

4. ฉลากข้างกล่องกาแฟที่มีการอวดอ้างว่า ผสมสารสกัดสรรพคุณความงามอาทิ ไฟเบอร์

คอลลาเจน แอลคาร์นิทีน หรือ โครเมียม จะสามารถตรวจสอบได้อย่างไรว่ามีสารสกัดเหล่านี้อยู่จริง ?

ตอบ อย.ได้มีการเฝ้าระวังโดยสุ่มเก็บตัวอย่างผลิตภัณฑ์อาหารที่มีการจำหน่ายในท้องตลาด เพื่อส่งตรวจวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันผู้บริโภคถูกหลอกหลวง หรือบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย กรณีที่ผลิตภัณฑ์กาแฟมีการอวดอ้างว่าผสมสารสกัดต่างๆไว้บนฉลาก อย.จะส่งผลิตภัณฑ์ตรวจวิเคราะห์หาปริมาณของสารนั้น หากพบว่าผลิตภัณฑ์กาแฟดังกล่าวไม่มี หรือมีปริมาณสารสกัดเป็นส่วนผสมไม่ตรงตามที่กล่าวอ้างบนฉลาก ถือว่าเป็น**อาหารที่มีฉลากเพื่อลวง**หรือพยายามลวงผู้ซื้อให้เข้าใจผิดใน



คุณภาพ ปริมาณ ประโยชน์ หรือลักษณะพิเศษอย่างอื่น **จะจัดเป็นอาหารปลอม ตามมาตรา 27 ฝ่าฝืนมาตรา 25(2) โทษตามมาตรา 59 ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หกเดือนถึงสิบปี และปรับตั้งแต่ห้าพันบาทถึงหนึ่งแสนบาท**

5. หากดื่มกาแฟที่อวดอ้างสรรพคุณดังกล่าว จะเกิดโทษอย่างไรต่อร่างกายบ้าง ?

ตอบ ในกรณีบริโภคผลิตภัณฑ์กาแฟที่มีการลักลอบผสม **ไซบูทรามิน** นั้น ยาไซบูทรามินเป็นยาลดความอ้วนและจัดเป็นยาควบคุมพิเศษที่ต้องสั่งจ่ายโดยแพทย์ ขายได้เฉพาะในสถานพยาบาลเท่านั้น ผลข้างเคียงของยาตัวนี้ที่พบบ่อยคือ ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง และหัวใจเต้นเร็ว แม้จะไม่มากนักแต่มีผลให้ผู้ป่วยประมาณร้อยละ 5 จำเป็นต้องหยุดยา ส่วนผลข้างเคียงอื่น ๆ ได้แก่ ปากแห้ง ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ และท้องผูก ยานี้ไม่ควรใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจ ขาดเลือด ผู้ป่วยที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ดี ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองตีบ ผู้ป่วยโรคตับ ผู้ป่วยโรคไต ผู้ที่มีโรคต่อหิน รวมไปถึงหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร เป็นต้น

จึงขอให้ผู้บริโภคอย่าหลงเชื่อโฆษณาแอบอ้างของผลิตภัณฑ์ดังกล่าว เพราะผลิตภัณฑ์อาหารไม่ใช่ยา จึงไม่สามารถบำบัดโรคได้ บางรายอาจลักลอบใส่ยาแผนปัจจุบัน เช่น ไซบูทรามิน ทำให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภคได้ การลดและควบคุมน้ำหนักที่ดีและได้ผล คือ ผู้บริโภคควรควบคุมการบริโภคอาหารร่วมกับการออกกำลังกาย โดยบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ และออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที ซึ่งจะทำให้ร่างกายแข็งแรงและป้องกันโรคได้ด้วย ทั้งนี้ หากผู้บริโภคพบเห็นการโฆษณาผลิตภัณฑ์กาแฟหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหลอกลวงผู้บริโภค เช่น อ้างสรรพคุณในการรักษาโรค หรืออ้างว่าสามารถลดความอ้วนได้ ขอให้ร้องเรียนมายัง **สายด่วน อย. โทร 1556**

**กองควบคุมอาหาร
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา**