



## ถาม – ตอบเกี่ยวกับน้ำดื่มคลอโรฟิลล์

## กองควบคุมอาหาร

**1. ถาม** น้ำดื่มคลอโรฟิลล์ที่ อย. อนุญาตเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร มีความปลอดภัยในการบริโภคมากน้อยเพียงใด หากนำไปดื่มแทนน้ำ

**ตอบ** ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารคลอโรฟิลล์ที่อนุญาต ตามคำแนะนำในการบริโภคต่อครั้งต่อวัน มีปริมาณคลอโรฟิลล์ 32.028 มิลลิกรัม ดังนั้นเมื่อบริโภคตามคำแนะนำให้บริโภคต่อหนึ่งวัน กำกับไว้ในฉลากของผลิตภัณฑ์ถือว่าปลอดภัย แต่ในกรณีที่มีการบริโภคผลิตภัณฑ์ดังกล่าวแทนน้ำนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำเพราะมีข้อแนะนำการบริโภคไว้ที่ฉลากอยู่แล้ว จากข้อมูลการประเมินความปลอดภัยโดย JECFA ( Joint Food and Agriculture Organization / World Health Organization ( FAO / WHO ) Expert Committee on Food Additive ) ได้มีการประเมินค่าความปลอดภัยที่ยอมรับได้จากการบริโภคในแต่ละวันตลอดชีวิต ( Acceptable daily intake ; ADI ) ของ Sodium copper chlorophyllin สำหรับคนที่น้ำหนักตัว 60 กิโลกรัม เท่ากับ 450 มิลลิกรัม / คน / วัน ซึ่งปริมาณดังกล่าวจะไม่ก่อให้เกิดผลข้างเคียงหรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพแต่อย่างใด แต่ในกรณีที่ผู้บริโภคมักมีการบริโภคผลิตภัณฑ์ดังกล่าวในปริมาณที่สูงควรคำนึงถึงข้อมูลการประเมินความปลอดภัยดังกล่าวด้วย

**2. ถาม** การโฆษณาสรรพคุณต่างๆ ทางอินเทอร์เน็ตว่าสามารถรักษาโรคต่างๆ ได้ ดำเนินการอย่างไร

**ตอบ** การโฆษณาสรรพคุณต่างๆ ของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทางวิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์ ทางฉายภาพ ภาพยนตร์ หรือทางหนังสือพิมพ์ หรือสิ่งพิมพ์อื่นๆ หรือด้วยวิธีอื่นใด เพื่อประโยชน์ทางการค้า ซึ่งรวมถึงอินเทอร์เน็ต จำเป็นจะต้องได้รับอนุญาตก่อนจึงโฆษณาได้ โดยผู้ใดไม่ปฏิบัติตามถือว่าฝ่าฝืนมาตรา 40 และ 41

แนวทางในการกำกับดูแลโฆษณาเพื่อพิทักษ์ประโยชน์และความปลอดภัยของผู้บริโภค นั้นแบ่งได้ 3 ส่วน คือ

1. การกำกับดูแลการโฆษณาก่อนออกสู่ท้องตลาด

2. การกำกับดูแลการโฆษณาหลังออกสู่ท้องตลาด

3. การเฝ้าระวังการโฆษณา

ซึ่งปัจจุบันบทลงโทษในการฝ่าฝืนการโฆษณานั้นมีโทษเพียงเล็กน้อย

( ตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 มาตรา 40 โดยห้ามมิให้ผู้ใดโฆษณา

คุณประโยชน์ คุณภาพ หรือสรรพคุณของอาหารอันเป็นเท็จ หรือเป็นการหลอกลวงให้

เกิดความหลงเชื่อโดยไม่สมควร และมาตรา 41 ผู้ใดประสงค์จะโฆษณาคุณประโยชน์

คุณภาพ หรือสรรพคุณของอาหาร ทางวิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์ ทางฉายภาพ

ภาพยนตร์ หรือทางหนังสือพิมพ์ หรือสิ่งพิมพ์อื่นๆ หรือด้วยวิธีอื่นใด เพื่อประโยชน์

ทางการค้า ต้องนำเสียง ภาพ ภาพยนตร์ หรือข้อความดังกล่าวนั้นให้ผู้อนุญาตตรวจ

พิจารณาก่อน เมื่อได้รับอนุญาตแล้วจึงโฆษณาได้ ผู้ใดฝ่าฝืนมาตรา 40 ต้องระวางโทษ

จำคุกไม่เกินสามปี หรือปรับไม่เกินสามหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และผู้ใดฝ่าฝืน

มาตรา 41 นี้ ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 5,000 บาท ) จึงทำให้เกิดปัญหาการฝ่าฝืน

การโฆษณาโดยไม่ได้รับอนุญาตซึ่งสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยากำลังอยู่

ระหว่างการปรับปรุงแก้ไขบทลงโทษให้มีความเหมาะสมตามสถานการณ์ปัจจุบัน

ปัจจุบันผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่อนุญาตให้มีการกล่าวอ้าง ( Claim ) เว้นจากมี

หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่เชื่อถือได้ ซึ่งปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานที่น่าเชื่อถือ

การโฆษณาสรรพคุณต่างๆ ทางอินเทอร์เน็ต มักจะเป็นการโฆษณาเกินจริง ผู้บริโภค

ควรดูเฉพาะข้อมูลที่ระบุในฉลากผลิตภัณฑ์ที่ได้รับอนุญาตเท่านั้น

### 3. ถาม ข้อแนะนำที่ถูกต้องในการบริโภคผลิตภัณฑ์ดังกล่าว

ตอบ ควรบริโภคตามคำแนะนำที่ระบุไว้ที่ฉลากของผลิตภัณฑ์ เพราะได้ผ่านการประเมิน  
ตรวจสอบความปลอดภัยตามข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่มีสนับสนุนอยู่ ณ ช่วงเวลานั้น  
แต่อย่างไรก็ตาม ควรอ่านฉลากให้ครบถ้วนและทำความเข้าใจในคำแนะนำก่อนใช้  
ผลิตภัณฑ์ทุกชนิด

### 4. ถาม ปริมาณที่ปลอดภัยในการบริโภคและกลุ่มผู้บริโภคที่เหมาะสม

ตอบ ปริมาณที่บริโภคนั้นควรยึดจากคำแนะนำที่ควรบริโภคบนฉลากผลิตภัณฑ์ที่ได้รับ

อนุญาตแล้ว และผู้บริโภคนั้น ได้แก่ กลุ่มเด็ก สตรีมีครรภ์ และหญิงให้นมบุตรที่ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผลิตภัณฑ์ดังกล่าว รวมถึงผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทาน เนื่องจากขณะนี้ไม่มีข้อมูลความต้องการปริมาณสารดังกล่าว แม้แต่จาก US FDA ว่าปกติร่างกายต้องการคลอโรฟิลล์ในปริมาณเท่าใดต่อวัน เนื่องจากขณะนี้สารดังกล่าวมิได้จัดเป็นสารอาหาร

ถึงแม้ว่ายังไม่มียางงานการเกิดพิษที่รุนแรงของคลอโรฟิลล์ก็ตาม แต่ควรใช้วิจารณญาณในการตัดสินใจว่ามีความจำเป็นหรือไม่ที่จะต้องใช้คลอโรฟิลล์ เพราะคลอโรฟิลล์ก็พบได้ในอาหารประเภทผักใบเขียวต่างๆ และผลไม้บางชนิดอยู่แล้ว

ถ้าหากในแต่ละวันเราได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ครบถ้วนเพียงพอก็ไม่มี ความจำเป็นต้องได้รับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เนื่องจากการรับประทานสารสกัดเข้มข้น อาจทำให้เราได้รับอันตรายจากการบริโภคสารนั้นในปริมาณมากเกินไปได้ ดังนั้น ผู้บริโภคจึงต้องพิจารณาความจำเป็นในการบริโภค พิจารณาความเหมาะสม ประโยชน์ที่ได้รับจากผลิตภัณฑ์กับเงินที่ต้องเสียไป เพราะตามปกติ เราสามารถได้รับ สารอาหารจากอาหารหลักที่รับประทานประจำวัน หากรับประทานอาหารให้ หลากหลายถูกต้องสัดส่วน ครบทุกหมู่ เช่น การรับประทานผักสด ก็จะได้คุณค่าทั้งวิตามิน และเกลือแร่ รวมถึงคลอโรฟิลล์ที่มาพร้อมกับความอร่อยในราคาที่ถูกกว่า

เพื่อสุขภาพที่ดีทำให้เรามีสุขภาพที่แข็งแรงรวมทั้งสามารถป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ ควรยึดหลัก 5 อ. ซึ่งประกอบด้วย **อาหาร** ถูกสัดส่วนครบ 5 หมู่ **ออกกำลังกาย** เหมาะสม กับสภาพร่างกาย **อารมณ์** แจ่มใส **อโรคยา** หลีกเลี่ยงโรคที่เกิดจากสิ่งเสพติดฯ สุรา บุหรี่ เสพยาเสพติด **อนามัยชุมชน** สิ่งแวดล้อมที่ไม่เป็นพิษ เช่น บ้านน่าอยู่ ตลาดน่าซื้อ สวนสาธารณะร่มรื่น ธรรมชาติป้องกันกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์โรค

### เอกสารอ้างอิง

1. FAO Nutrition Meetings Report Series No. 46 A WHO / FOOD ADD / 70.36
2. Listing of Color Additives Exempt From Certification ; Sodium Copper Chlorophyllin. Department of Health and Human Services. Food and Drug Administration.
3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ( ฉบับที่ 293 ) เรื่องผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร พ.ศ. 2548.
4. สุวิทย์ หาวิริโย ( เครือข่ายความร่วมมือบริการเภสัชสนเทศ ) “ มีการใช้ Chlorophyllin ในมนุษย์เพื่ออะไร ”  
<http://drug.pharmacy.psu.ac.th/Question.asp?ID=4053&gid=3>
5. กรมอนามัย. <http://moph.go.th/thaihc/interest1.html>

\*\*\*\*\*

Fact Sheet อาหาร / ฉบับที่ 8 / วันที่ 18 ธันวาคม 2549