



น้ำดื่มคลอโรฟิลล์...คืออะไร ?

นางมาลี จีรวงศ์ศรี

นางสาวศศิธร ศรีษะทาตุ

กองควบคุมอาหาร

1. ถาม สารคลอโรฟิลล์มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร ร่างกายสามารถสร้างขึ้นเองได้หรือไม่

ตอบ คลอโรฟิลล์เป็น pigment ที่พบในพืชที่มีสีเขียว และใช้ในการสังเคราะห์ แสงของพืช ซึ่งร่างกายไม่สามารถสร้างคลอโรฟิลล์ได้ และปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ยืนยันชัดเจนที่เชื่อถือได้ว่าคลอโรฟิลล์มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร

2. ถาม น้ำคลอโรฟิลล์จัดเป็นอาหารประเภทใด มีวางจำหน่ายในท้องตลาดในรูปแบบใดบ้าง

ตอบ น้ำคลอโรฟิลล์ทำจากพืชผักที่มีสีเขียว เช่น สาหร่าย อัลฟาฟ่า โดยปัจจุบัน

กองควบคุมอาหารได้อนุญาตให้ใช้คลอโรฟิลล์ในอาหาร 4 ประเภท

- (1) วัตถุเจือปนอาหาร โดยใช้เป็นสีผสมอาหาร
- (2) ส่วนประกอบในหมากฝรั่งและลูกอม
- (3) เครื่องดื่ม
- (4) ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (มีจำหน่ายในรูปแบบผง แคปซูล และน้ำ)

ดังนั้น การจะจัดน้ำคลอโรฟิลล์เป็นอาหารประเภทใดนั้นต้องดูวัตถุประสงค์การบริโภค และปริมาณ การใช้ ซึ่งคลอโรฟิลล์ที่ใช้ในอาหารทั้ง 4 ประเภท ต้องมีคุณภาพมาตรฐาน และปริมาณการใช้ตามที่กำหนดในประกาศ ฯ เฉพาะเรื่องนั้น ๆ

3. ถาม ต้องขออนุญาต อย. อย่างไร ส่วนไหนบ้าง

ตอบ การกำกับดูแลผลิตภัณฑ์จะต้องขออนุญาตทั้งส่วนของสถานที่และผลิตภัณฑ์ การขออนุญาตผลิตภัณฑ์ขึ้นอยู่กับว่าผลิตภัณฑ์คลอโรฟิลล์ดังกล่าวจัดเป็นผลิตภัณฑ์ชนิดใด ก็ต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดนั้นๆ โดยสามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์กองควบคุมอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (www.fda.moph.go.th) หรือสอบถามได้ที่ โทร. 0 2590 7421

4. **ถาม** มีความจำเป็นต้องดื่มน้ำคลอโรฟิลล์หรือไม่, มีอันตรายต่อร่างกายหรือไม่ / อย่างไร

ตอบ ปัจจุบันยังไม่มีข้อมูล (evidence) แน่ชัดว่า คลอโรฟิลล์มีประโยชน์ หรือมีความจำเป็นต่อร่างกายอย่างไร เนื่องจากคลอโรฟิลล์มีได้จัดเป็นสารอาหาร แต่มีข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญ 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 ซึ่งปกติร่างกายจะ ได้รับคลอโรฟิลล์วันละประมาณ 5 มิลลิกรัม จากการบริโภคผักใบเขียว ดังนั้นการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารชนิดคลอโรฟิลล์ที่อนุญาตควรบริโภคตามคำแนะนำที่ระบุไว้บนฉลาก แต่ในกรณีที่ผู้บริโภคมีการบริโภคผลิตภัณฑ์ดังกล่าวในปริมาณที่สูงควรคำนึงถึงข้อมูลการประเมินความปลอดภัยดังกล่าวด้วย

สำหรับการดูแลตนเอง เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีและแข็งแรงรวมทั้งสามารถป้องกันโรคภัยไข้เจ็บควร**ยึดหลัก 5 อ.** ซึ่งประกอบด้วย

- อาหารถูกสัดส่วนครบ 5 หมู่
- ออกกำลังกายเหมาะสมกับสภาพร่างกาย
- อารมณ์แจ่มใส
- อโรคยาหลักเลี่ยงโรคที่เกิดจากสิ่งเสพติด สุรา บุหรี่ เสพยาเสพติด
- อนามัยชุมชน สิ่งแวดล้อมที่ไม่เป็นพิษ เช่น บ้านน่าอยู่ ตลาดน้ำซื้อ สวนสาธารณะ รื่นรมย์ รณรงค์ป้องกันกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์โรค

5. **ถาม** คลอโรฟิลล์มีประโยชน์หรือไม่ อย่างไร / มีผลทางการแพทย์ หรืองานวิจัยรองรับยืนยันตามโฆษณาหรือไม่

ตอบ ขณะนี้ยังไม่มีข้อมูลวิทยาศาสตร์ที่ชัดเจนที่สามารถบ่งบอกถึงประโยชน์ของคลอโรฟิลล์ในทางการแพทย์

6. ถาม ปัญหาที่พบคืออะไร....กฎหมายควบคุมลงโทษอย่างไร

ตอบ ปัญหาที่พบคือ การโฆษณาสรรพคุณ คุณประโยชน์ต่างๆ ของผลิตภัณฑ์เกินจริง หรือเป็นการหลอกลวงถึงสรรพคุณ คุณประโยชน์ ซึ่งมีการกล่าวอ้างในการบำบัด รักษา โดยโฆษณาผ่านทางวิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์ ทางฉายภาพ ภาพยนตร์ ทางหนังสือพิมพ์ หรือสิ่งพิมพ์อื่นๆ หรือด้วยวิธีอื่นใด เพื่อประโยชน์ทางการค้า ซึ่งรวมถึงอินเทอร์เน็ต ซึ่งการโฆษณาดังกล่าวจำเป็นต้องได้รับอนุญาตก่อนจึงจะโฆษณาได้ โดยผู้ใดไม่ปฏิบัติตามถือว่าฝ่าฝืนมาตรา 40 และ 41 แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 ผู้ใดฝ่าฝืนมาตรา 40 ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสามปี หรือปรับไม่เกินสามหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และผู้ใดฝ่าฝืนมาตรา 41 นี้ ต้องระวางโทษปรับไม่เกินห้าพันบาท)

7. ถาม ข้อเสนอแนะการเลือกซื้อ เลือกบริโภค

ตอบ หากท่านเป็นผู้หนึ่งที่กำลังตัดสินใจว่าจะใช้หรือไม่ใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ลองพิจารณาหัวข้อต่อไปนี้ประกอบการตัดสินใจ

1. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำเป็นหรือไม่ ? ถ้าหากในแต่ละวันเราได้รับ

สารอาหารครบ 5 หมู่ครบถ้วนเพียงพอก็ไม่ต้องจำเป็นต้องได้รับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เนื่องจากการรับประทานอาหารสกปรกเกินไป อาจทำให้เราได้รับอันตรายจากการบริโภคสารนั้นในปริมาณมากเกินไปได้

2. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีประโยชน์จริงหรือ ? การพิจารณาคำถามนี้ควร

ยึดหลักที่ว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมิใช่ยารักษาโรค ซึ่งไม่มีสรรพคุณในการบรรเทา บำบัดรักษา และคุณค่าผลิตภัณฑ์อาจไม่ชัดเจน หากไม่สามารถตัดสินใจตรงนี้ได้สามารถสอบถามมายังสายด่วน ออย. 1556 หรือสอบถามแพทย์ และเภสัชกรได้ บางครั้งการขายตรงทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดว่า สามารถป้องกันหรือรักษาโรคได้ ทำให้ละเลยการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง

3. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารปลอดภัยไหม ? แม้ว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ส่วนใหญ่จะได้มาจากธรรมชาติ แต่อาจทำให้เกิดการแพ้ หรือมีผลข้างเคียงจากการรับประทานได้ ซึ่งกรณีที่มีผลข้างเคียงจะต้องมีคำเตือนระบุไว้ที่ฉลาก เช่น กรณีคำเตือนสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารชนิดน้ำมันปลา คือ ห้ามใช้ในผู้แพ้ปลาทะเลหรือน้ำมันปลา และควรระวังในผู้ที่เลือดแข็งตัวช้า หรือผู้ที่ใช้อยาต้านการแข็งตัวของเลือดหรือแอสไพริน นอกจากนี้ อาจเกิดจากความไม่ปลอดภัยของผลิตภัณฑ์ที่ผลิตไม่ได้มาตรฐาน เช่น การปนเปื้อนของโลหะหนัก

4. ราคาเหมาะสมหรือไม่ ? ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทุกชนิดมักจะมีราคาแพง ดังนั้น ผู้บริโภคจึงต้องประเมินความจำเป็นในการบริโภค โดยดูความเหมาะสม ประโยชน์ที่ได้รับกับเงินที่ต้องเสียไป เพราะตามปกติ เราสามารถได้รับสารอาหารจากอาหารรับประทานประจำวัน โดยรับประทานอาหารให้หลากหลายครบทุกหมู่ เช่น การรับประทาน ผักสด ผลไม้สด ก็จะได้คุณค่าที่มากพร้อมกับความอร่อยในราคาที่ถูกลงกว่า เมื่อตัดสินใจว่าจะใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ท่านต้องพิจารณาว่าจะใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารชนิดใด โดยมีหลักการเลือก ดังนี้

ท่านต้องการสารอาหารตัวใดเพิ่มเติม เช่น ซื้อผลิตภัณฑ์ประเภท น้ำมันปลาสำหรับผู้ที่ต้องการกรดไขมันไม่อิ่มตัว เช่น โอเมก้า 3 หรือต้องการเพิ่มใยอาหาร เพื่อช่วยเพิ่มกากในระบบขับถ่าย แต่ไม่ทานผักหรือผลไม้ ท่านก็สามารถหาซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทใยอาหารเสริมได้

การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ผลิต หรือนำเข้า เพื่อจำหน่ายต้องได้รับอนุญาตจาก ออย. เพื่อประเมินความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์ก่อน ดังนั้น จึงควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่

- แสดงฉลากถูกต้องมีเลขสารบบอาหาร (ไม่ควรซื้อเพราะเชื่อโฆษณาสรรพคุณที่นอกเหนือจากที่ระบุในฉลาก)
- ต้องอ่านข้อมูลของผลิตภัณฑ์จากฉลากที่ได้รับอนุญาตในเรื่อง **ข้อห้ามใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร** ท่านต้องศึกษาว่ามีโรคประจำตัวอะไรบ้าง เพราะโรคประจำตัวบางอย่างมีการห้ามใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางอย่าง หรือต้องระมัดระวังการใช้เป็นพิเศษ และผลข้างเคียงที่ระบุไว้ที่ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนั้นๆ ท่านรับได้หรือไม่

การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจะต้องบริโภคในปริมาณที่กำหนดไว้บนฉลาก อย่าบริโภคให้มากเกินไปกว่านั้น และจะต้องไม่ละเลยการดูแลสุขภาพควบคู่ไปด้วย ซึ่งหากมีโรคประจำตัวอื่น จะต้องไม่ลืมที่จะแจ้งให้แพทย์ทราบว่า ใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารตัวใดอยู่ เพื่อให้ได้รับการดูแลหรือรักษาโรคอย่างเหมาะสม และได้รับประโยชน์สูงสุดจากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนั้น

8. ถาม ถ้าไม่เลือกดื่มน้ำคลอโรฟิลล์ มีทางเลือกอื่นที่จะได้รับสารนี้จากไหนได้บ้าง

ตอบ การได้รับคลอโรฟิลล์ปกติร่างกายจะได้รับจากอาหารพืชผักที่มีสีเขียวเป็นส่วนประกอบ
ดังนั้น หากอยากได้รับคลอโรฟิลล์ควรรับประทานจากพืช ผัก ผลไม้สีเขียวเพิ่มขึ้น
เพราะนอกจากจะได้รับคลอโรฟิลล์แล้วยังได้รับวิตามิน แร่ธาตุ และสารอาหารอื่นอีกด้วย



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 Chlorophyll. ในมนุษย์เพื่ออะไร ”
<http://drug.pharmacy.psu.ac.th/Question.asp?ID=4053&gid=3>
5. กรมอนามัย <http://moph.go.th/thaihc/interest1.html>
