



ระวัง!!! กาแฟ...สุดโหม้ลดความอ้วน แฝงอันตราย

สวัสดิ์คะคุณผู้ฟัง พบกับดิฉันและสาระน่ารู้อีกเช่นเคยนะคะ ในรายการ.....วันนี้ขอเสนอเรื่อง ระวัง !!! กาแฟ...สุดโหม้ลดความอ้วน แฝงอันตราย โดยการสนับสนุนข้อมูลจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ค่ะ

คุณผู้ฟังคะ ปัญหาความอ้วน ยังคงเป็นปัญหาใหญ่ของผู้ที่รักสวยรักงาม บางคนรูปร่างได้สัดส่วนอยู่แล้วแต่ยังไม่พอใจอยากผอมมากกว่าเดิมก็มี หรือ บางคนอ้วนรูปร่างไร้สัดส่วนก็พยายามหาตัวช่วยต่าง ๆ มาสนับสนุนให้ตัวเองสามารถลดน้ำหนัก มีรูปร่างที่ดีตามความพอใจของตนเองให้ได้ โดยล่าสุดเกิดเหตุการณ์สะเทือนใจ มีนักเรียนหญิง ม.6 อายุ 18 ปี กินผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอ้างลดความอ้วนที่ประกาศขายทางอินเทอร์เน็ตจนเสียชีวิต ซึ่งทำให้เห็นได้ว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่อ้างสรรพคุณว่าสามารถลดความอ้วนได้นั้น อาจมีอันตรายร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต และยังหาซื้อสะดวกทำให้ผู้บริโภคที่มีความรู้ไม่เท่าทัน ได้รับอันตรายจากผลิตภัณฑ์เหล่านี้

ดังนั้นเพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อผลิตภัณฑ์อาหารที่โฆษณาไอ้ลดสรรพคุณเกินจริง เรามาทราบกันก่อนคะว่าผลิตภัณฑ์อาหารที่มีการโฆษณาไอ้ลดเกินจริงนั้น มีทั้งเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารรูปแบบเม็ด ผง น้ำ หรือแม้แต่กาแฟที่เป็นเพียงเครื่องคั้นธรรมดาที่ยังมีการอ้างสรรพคุณว่าสามารถลดความอ้วน หรือลดน้ำหนักได้ ซึ่งที่จริงแล้วกาแฟไม่มีสารอาหารที่จะสามารถช่วยลดความอ้วนได้ เว้นแต่ว่ากาแฟนั้น มีการผสมสารบางอย่างเข้าไปจึงทำให้มีสรรพคุณในการลดความอ้วน ซึ่งสารเหล่านี้มีอันตรายแฝงอยู่ หากรับประทานเข้าไปโดยไม่ได้อยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์จะเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้



ด้วยความที่มีกาแฟอ้างสรรพคุณว่าลดความอ้วนได้วางจำหน่ายตามท้องตลาดมากมาย ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) จึงมีการส่งทีมตรวจสอบตามสถานที่ต่าง ๆ และพบผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและผลิตภัณฑ์กาแฟที่ลักลอบใส่ยาลดความอ้วน (ไซบูทรามิน) ซึ่งเป็นยาควบคุมพิเศษที่ต้องสั่งจ่ายยา และอยู่ใน



ความดูแลของแพทย์ ที่ขายได้เฉพาะสถานพยาบาล เท่านั้น เพราะยา
ดังกล่าวอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค
ได้ อาทิ ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว และมี
ผลข้างเคียงอื่น ๆ ได้แก่ ปากแห้ง ปวดศีรษะ นอนไม่
หลับ ท้องผูก รวมทั้งยาไม่ควรใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือด
ผู้ป่วยที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ดี ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองตีบ
ผู้ป่วยโรคตับ ผู้ป่วยโรคไต ผู้ที่มีโรคต่อหิน รวมไปถึงหญิง

ตั้งครรภ์และให้นมบุตร และข้อควรสังเกตอีกประการหนึ่งคือ การโฆษณาว่ามีส่วนประกอบได้แก่ ไฟเบอร์ คอลลาเจน แอลคาร์นิทีน หรือ โครเมียม ขอให้เข้าใจว่าขณะนี้ยังไม่มีข้อมูลการศึกษาวิจัยทางวิชาการยืนยันว่าสารดังกล่าวมีผลในการลดน้ำหนัก หรือทำให้ผิวสวย หรือเพิ่มความงาม และที่สำคัญสารบบอาหารที่แสดงบนฉลากอาหาร อย. เป็นการรับรองเฉพาะตัวผลิตภัณฑ์ ไม่ได้รับรองการโฆษณาแต่อย่างใด และ อย. ไม่เคยอนุญาตให้กล่าวอ้างสรรพคุณลดความอ้วน อีกทั้งการดื่มกาแฟมากเกินไปอาจทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นด้วยซ้ำ จากการเติมน้ำตาล ครีม หรือ นม ซึ่งทำให้หัวใจทำงานหนัก เนื่องจากได้รับกาแฟอินมากเกินไป โดยเฉพาะในรายที่มีความไวต่อคาเฟอีน

เพื่อความปลอดภัยจากการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และอาหาร อย. ขอให้ผู้บริโภคติดตามข่าวประชาสัมพันธ์จาก อย. ที่จะเผยถึงผลการตรวจพิสูจน์อาหาร รวมทั้งผลิตภัณฑ์ปลอมที่ตรวจจับ และอย่าซื้อผลิตภัณฑ์ที่ผิดกฎหมายดังกล่าวที่ อย. ประกาศชื่อ หากพบผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือกาแฟที่อ้างลดความอ้วนหรือพบการโฆษณาเกินจริงที่คาดว่าอาจมีการใส่ยาลดความอ้วน ขอให้แจ้งไปยัง สายด่วน อย.1556 หรือ อีเมลล์ 1556@fda.moph.go.th หรือจดหมายไปที่ ตู้ ปณ. 1556 ปณฝ. กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี 11004

อย่างไรก็ตาม การลดความอ้วนหรือควบคุมน้ำหนักอย่างได้ผลไม่จำเป็นต้องใช้ยา หรือผลิตภัณฑ์ที่เสี่ยงอันตราย คุณผู้ฟังควรควบคุมอาหารร่วมกับการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที และควรบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ ซึ่งจะทำให้ร่างกายแข็งแรงและป้องกันโรคได้ด้วย

ค้นหาคำตอบ ปลอดภัยบริโภค โทร. สายด่วน อย. 1556