

กาแฟ...ลดน้ำหนักได้จริงหรือ?



ปัจจุบันการบริโภคกาแฟได้รับความนิยมเป็นอย่างมากโดยเฉพาะกาแฟที่มีการโฆษณาว่าช่วยในการลดน้ำหนัก ผลิตภัณฑ์กาแฟเหล่านี้มีหลายยี่ห้อและหลายสูตร มีการโฆษณาอย่างมากมายในสื่อต่างๆ ซึ่งนำมาสู่ความกังขาว่ากาแฟเหล่านั้นลดน้ำหนักได้จริงหรือ? ผลิตภัณฑ์กาแฟเหล่านั้นมีการเติมสารอื่นประกอบเพื่อช่วยในการลดน้ำหนักด้วยหรือไม่? และจะมีผลเสียต่อสุขภาพหรือไม่ อย่างไร?

ส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์กาแฟ

จากการค้นคว้าหาข้อมูลของส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์กาแฟดังกล่าว พบว่า ผลิตภัณฑ์กาแฟที่มีจำหน่ายในท้องตลาดและโฆษณาว່ว่าช่วยลดน้ำหนักได้ มักมีการเติมสารประกอบต่างๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยในการลดน้ำหนัก เช่น อินูลิน, โอลิโกฟรุคโตส, สารสกัดถั่วขาว, สารสกัดโสม, แอล-คาร์นิทีน อีกทั้งยังมีสารให้ความหวาน (Intense sweeteners) เช่น อะซีซัลเฟม-เค, ซูคราโลส และแอสพาเทม สารประกอบเหล่านี้จะมีส่วนช่วยในการลดน้ำหนักได้หรือไม่ จะกล่าวในรายละเอียดในบทความลำดับถัดไป ในที่นี้จะกล่าวในรายละเอียดเฉพาะส่วนประกอบที่เป็นกาแฟเท่านั้น

กาแฟและส่วนประกอบในกาแฟ

กาแฟเป็นเครื่องดื่มที่ทุกคนคงคุ้นเคยกันดี ในกาแฟนั้นมีสารประกอบต่างๆมากมาย ตัวอย่างเช่น ฟลาโวนอยด์ (แคทเทชิน, แอนโธไซยานิน), กรดคาเฟอิก, กรดเฟอร์รูริก, กรดนิโคตินิค, ไตรโกนัลลีน, กรดควิโนลินิก, กรดแทนนิก, กรดไพโรแกลลิก และ คาเฟอีน เป็นต้น

กาแฟสามารถลดน้ำหนักได้จริงหรือไม่?

การศึกษาวิจัยส่วนใหญ่จะให้ความสนใจสารสกัดจากเมล็ดกาแฟเขียว (Green coffee extract) ซึ่งอุดมไปด้วยสารสำคัญดังได้กล่าวไปแล้วข้างต้น สารสกัดจากเมล็ดกาแฟเขียวพบได้มากในเมล็ดกาแฟดิบหรือที่เรียกว่าเมล็ดกาแฟเขียวคือเมล็ดกาแฟที่ยังไม่ผ่านการคั่ว แต่ก็พบได้ในเมล็ดกาแฟที่ผ่านการคั่วหรือกาแฟผงพร้อมชงได้เช่นกัน แต่จะมีปริมาณน้อยกว่าในเมล็ดกาแฟดิบหรือเมล็ดกาแฟเขียวที่ยังไม่ผ่านการคั่ว เนื่องจากกระบวนการคั่วจะทำให้ปริมาณสาร

สกัดจากเมล็ดกาแฟเขียวถูกทำลายไปบางส่วน จากงานวิจัยส่วนใหญ่ (รายงาน 8 ฉบับ จาก 10 ฉบับ) พบว่าการบริโภคกาแฟปริมาณพอเหมาะคือ ประมาณ 1-2 ถ้วยต่อวัน (1 ถ้วยมีปริมาตรประมาณ 150-200 มิลลิลิตร) เป็นระยะเวลาานานตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไป สามารถช่วยลดน้ำหนัก, ไขมันในร่างกายและรอบเอวได้ โดยปริมาณน้ำหนักที่ลดได้นั้นแตกต่างกันไปในแต่ละการศึกษาวิจัย คืออยู่ในช่วง 1.35-5.9 กิโลกรัม ดังตัวอย่าง รายงานวิจัยในตาราง

ตัวอย่างการศึกษาวิจัย

การศึกษาวิจัย	ผลการวิจัย
ศึกษาการบริโภคคาเฟอีนในชีวิตประจำวันของอาสาสมัครและจัดกลุ่มอาสาสมัครเป็นสองกลุ่ม คือกลุ่มที่ได้รับคาเฟอีนมาก (มากกว่า 300 มิลลิกรัมต่อวัน) และกลุ่มที่ได้รับคาเฟอีนน้อย (น้อยกว่า 300 มิลลิกรัมต่อวัน)	อาสาสมัครกลุ่มที่ได้รับคาเฟอีนปริมาณมาก (มากกว่า 300 มิลลิกรัมต่อวัน) น้ำหนักตัว, ปริมาณไขมันในร่างกาย และขนาดรอบเอว จะลดลงมากกว่ากลุ่มที่ได้รับคาเฟอีนปริมาณน้อย (น้อยกว่า 300 มิลลิกรัมต่อวัน)
ให้อาสาสมัครที่มีน้ำหนักเกินจำนวน 76 คนดื่มเครื่องดื่มที่มีชาเขียวและคาเฟอีนผสมอยู่ โดยมีปริมาณอิพิกาโลแคทเทชิน 270 มิลลิกรัม และคาเฟอีน 150 มิลลิกรัม ต่อวัน ดื่มทุกวันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ และกินอาหารที่ให้พลังงานน้อย และติดตามเป็นเวลา 3 เดือน	อาสาสมัครมีน้ำหนักลดลงเฉลี่ย 5.9 ± 1.8 กิโลกรัม หรือ $7.0 \pm 2.1\%$ ของน้ำหนักตัว และแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ (Margriet et al, 2005)
ให้อาสาสมัครที่มีน้ำหนักเกินจำนวน 30 คน ดื่มน้ำกาแฟพร้อมขงยี่ห้อหนึ่ง (ยี่ห้อ a) ซึ่งมีปริมาณสารสกัดจากเมล็ดกาแฟเขียว ปริมาณ 200 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักผงกาแฟพร้อมขง 2200 มิลลิกรัม โดยให้ดื่มน้ำกาแฟที่ชงด้วยผงกาแฟยี่ห้อดังกล่าว 11 กรัมต่อวัน เป็นเวลา 12 สัปดาห์ โดยเปรียบเทียบกับกาแฟพร้อมขงทั่วไปอีกยี่ห้อหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุม โดยอาสาสมัครต้องดื่มน้ำกาแฟดำซึ่งไม่มีการเติมครีมเทียมหรือน้ำตาลลงไปและรับประทานอาหารปกติและออกกำลังกายปกติ	-อาสาสมัครที่ดื่มน้ำกาแฟยี่ห้อ a มีน้ำหนักลดลงเฉลี่ย 5.4 ± 0.6 กิโลกรัม และแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งอาสาสมัครกลุ่มควบคุมมีน้ำหนักลดลงเฉลี่ย 1.7 ± 0.9 กิโลกรัม-อาสาสมัครที่ดื่มน้ำกาแฟยี่ห้อ a มีไขมันลดลงเฉลี่ย $3.6 \pm 0.3\%$ และแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งอาสาสมัครกลุ่มควบคุมมีไขมันลดลงเฉลี่ย $0.7 \pm 0.4\%$ (Thom, 2007)

สิ่งที่ควรคำนึงถึงในการดื่มน้ำกาแฟ เพื่อลดน้ำหนัก

การบริโภคกาแฟโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเพื่อการลดน้ำหนักนั้น ควรดื่มน้ำกาแฟดำ ไม่ควรดื่มน้ำกาแฟที่เติมครีมเทียมและน้ำตาลในปริมาณมาก เนื่องจากครีมเทียมนั้นมีไขมันซึ่งจะมีส่วนในการทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น ส่วนน้ำตาลนั้นทุกท่าน

คงทราบดีว่าน้ำตาลนั้นให้พลังงานแก่ร่างกาย (4 กิโลแคลอรีต่อกรัม) หากบริโภคน้ำตาลในปริมาณมากก็น่าจะมีผลเพิ่มน้ำหนักเช่นเดียวกัน และการบริโภคกาแฟในปริมาณมากเกินไปนั้นก็อาจส่งผลเสียแก่ร่างกายได้เช่นกัน ได้แก่ หัวใจเต้นเร็ว คลื่นไส้ ท้องเสีย มือสั่น ปัสสาวะถี่ขึ้น เป็นต้น ซึ่งอาการดังกล่าวนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล บางคนอาจมีอาการมากหรือบางคนอาจไม่มีอาการดังกล่าวเลย ก็เป็นไปได้

ภญ.ดารวี ศิริพรหม

ภาควิชาอาหารเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

Reference

1. Meletis C. Coffee-Functional Food and Medicinal Herb. *Alternative&Complementary Therapies*. 2006;7-13.
2. Onakpoya I, Terry R, and Erst E. The Use of Green Coffee Extract as a Weight Loss Supplement: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Clinical Trials. *Gastroenterology Research and Practice*. 2010; 2011:1-6.
3. Margriet S, Manuela P, and Eva M. Body Weight Loss and Weight Maintenance in Relation to Habitual Caffeine Intake and Green Tea Supplementation. *Obesity Research*. 2005; 13:1195-1202.
4. Greenberg J A, Boozer CN, and Geliebter A. Coffee, diabetes, and weight control. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2006; 84: 682-93.
5. Tanaka K, Nishizono S, Tamaru S, et al. Anti-Obesity and Hypotriglyceridemic Properties of Coffee Bean Extract in SD Rats. *Food Sci. Technol*. 2009; 15:147-152.
6. Thom E. The Effect of Chlorogenic Acid Enriched Coffee on Glucose Absorption in Healthy Volunteers and Its Effect on Body Mass When Used Long-term in Overweight and Obese People. *The Journal of International Medical Research*. 2007; 35:900-908.