



# อันตรายจากอาหารเสริมลดความอ้วน

บุญเรียม น้อยชุมแพ ชลธิชา นิवासประภคิตี และจันทรา ปานขวัญ  
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)  
35 หมู่ที่ 3 เทคโนธานี ตำบลคลองห้า อำเภอกองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120

ปัจจุบันการใช้ชีวิตในแต่ละวันของเราที่ค่อนข้างเร่งรีบจนไม่มีเวลาดูแลสุขภาพตัวเอง มีเวลาออกกำลังกายน้อย การเลือกรับประทานอาหารเป็นสิ่งสำคัญกับสุขภาพอย่างมาก และผลิตภัณฑ์อาหารเสริมลดน้ำหนักจึงกลายเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง สำหรับผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ร่างท้วม ร่างใหญ่ มีพุงโต หุ่นอวบอ้วน น่ารักรๆ ของหนุ่มสาว ที่ต้องการจะมีหุ่นที่สวยงาม เรือนร่างที่ดูดี มีเสน่ห์นั้น ย่อมส่งผลถึงความมั่นใจในการใช้ชีวิตในแต่ละวันนั่นเอง ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมลดน้ำหนัก มีหลากหลายรูปแบบที่นำมาจำหน่ายในท้องตลาด ทั้งนี้ผู้บริโภคที่ต้องการสามารถเลือกสินค้าได้หลากหลายชิ้น ทั้งที่เป็นแบบเม็ด แคปซูล ชาชงดื่ม ซึ่งไม่ว่าจะเป็นรูปผลิตภัณฑ์แบบไหนก็ยังมีกรลักลอบใส่สารอันตรายได้ทั้งนั้น และเกือบร้อยละ 90 มีเลข "อย." ที่ดูเหมือนจะปลอดภัย แต่พอตรวจสอบแล้ว กลับพบว่าเป็นเลขปลอมและมีสารอันตรายในอาหารเสริมลดน้ำหนัก ซึ่งจากที่เห็นเป็นข่าวก็มีทั้งอาหารเสริมลดน้ำหนักที่มีคุณภาพและไม่มีความ

## สารอันตรายจากอาหารเสริมลดความอ้วนที่ควรระวัง

การใช้อาหารเสริมลดน้ำหนัก ไม่ใช่คำตอบที่ดีที่สุดสำหรับทุกคนเสมอไป เพราะหากใช้อย่างไม่ระมัดระวังก็จะส่งผลข้างเคียงต่อสุขภาพได้ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้นผิดปกติ นอนไม่หลับ วิตกกังวล ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะ มีอาการอ่อนแรง ลื่นเปลี่ยนรส ปากแห้ง มีอาการชาตามผิวหนัง คลื่นไส้ ท้องเสีย หรือมีปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร เป็นตะคริวที่ท้องและมีปัญหาที่ตับ สารเจือปนอยู่ในอาหารเสริม ได้แก่ ไซบูทรามิน ยาฮอร์โมนไทรอยด์ ยาขับปัสสาวะ และเฟนิเทอร์มิน เป็นต้น





**ไซบูทรามิน (sibutramine)** เป็นสารเคมีอินทรีย์ มีคุณสมบัติออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง มีลักษณะเป็นผงสีขาว คล้ายเกลือหรือน้ำตาล ไม่มีกลิ่น ถ้าร่างกายได้รับจะส่งผลต่อการทำลายสารสื่อประสาท ฉะนั้นการถ่ายทอดกระแสประสาทจึงอยู่ได้นานขึ้น มีความรู้สึกไม่หิวหรืออิ่มเร็วขึ้น เป็นคุณสมบัติพิเศษของสารไซบูทรามิน (คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล 2561; พบแพทย์ 2559ข และ Mojinara 2018b) และทางกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ได้ตรวจพบผลิตภัณฑ์อาหารเสริมยาลดความอ้วนมีสารไซบูทรามินเป็นยาที่มีข้อบ่งชี้ใช้เพื่อรักษาโรคอ้วน ยาชนิดนี้มีโครงสร้างทางเคมีที่จัดในกลุ่มเดียวกับแอมเฟตามีน (คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล 2561 และ บริษัท บางกอก มีเดีย แอนด์ บรอดคาสติ้ง จำกัด 2561) ซึ่งการออกฤทธิ์ของแอมเฟตามีนจะส่งผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง ซึ่งทำหน้าที่เก็บความจำความคิดและควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ เช่น การเคลื่อนไหว การทรงตัว การถ่ายทอดความรู้สึกทำให้ตื่นตัว ร่าเริง ไม่เหนื่อย ไม่ง่วง ตาแข็ง นอนไม่หลับคล้ายเป็นยาเพิ่มพลัง มีผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดกระตุ้นหัวใจทำให้เกิดอาการใจสั่น การไหลเวียนเลือดล้มเหลว เจ็บหน้าอกกระทบต่อทางเดินหายใจ เป็นต้น แต่อาการข้างเคียงที่พบได้บ่อย คือ ปากแห้ง คลื่นไส้ ท้องผูก มีปัญหาการนอนหลับ วิงเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ ปวดประจำเดือน ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและข้อ การเต้นของหัวใจผิดจังหวะ ซึมเศร้า กระสับกระส่าย สับสน อาการชก การมองเห็นผิดปกติ ร่างกายบวม น้ำ และหอบเหนื่อย (คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล 2561; พบแพทย์ 2559ก; พบแพทย์ 2559ข และ Mojinara 2018b)

**ยาฮอร์โมนไทรอยด์ หรือ ไทรอกซิน (thyroxine)** เป็นสารที่ถูกสังเคราะห์เพื่อนำมาใช้กับผู้ป่วยที่มีภาวะไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ ยานี้จะช่วยปรับระดับการเผาผลาญพลังงาน กระบวนการสังเคราะห์ กระบวนการทำลายในระดับเซลล์ของร่างกาย ให้กลับมาเป็นปกติ (คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล 2561) อาการข้างเคียงที่พบได้บ่อย คือปวดศีรษะ หงุดหงิด น้ำหนักตัวลดลง เจ็บหน้าอก หัวใจเต้นเร็ว หัวใจเต้นผิดปกติ รวมถึงส่งผลกระทบต่อระบบเผาผลาญ ถึงแม้ว่าน้ำหนักจะลดลงแต่ไขมันก็ยังคงอยู่เหมือนเดิม (คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล 2561; พบแพทย์ 2559ก; พบแพทย์ 2559ข และ Mojinara 2018b)

**ยาขับปัสสาวะ** เป็นยาที่ขับน้ำ และเกลือออกจากร่างกาย ผลเสีย คือ ร่างกายสูญเสียแร่ธาตุที่จำเป็นในการทำงานของร่างกายออกไปกับปัสสาวะด้วย ทำให้มีอาการอ่อนเพลีย ทำให้เกิดความผิดปกติของหัวใจและสมอง (คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล 2561) ซึ่งทำให้หัวใจวายหรือหมดสติได้น้ำหนักที่ลดลงเป็นเพียงปริมาณน้ำในร่างกายที่ขับออกมาไม่ใช่ไขมัน (คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล 2561; พบแพทย์ 2559ก; พบแพทย์ 2559ข และ Mojinara. 2018b)

**เฟนเทอร์มิน (phentermine)** เป็นยาที่ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง โดยจะออกฤทธิ์กดศูนย์การควบคุมความหิว บริเวณด้านข้างของสมองส่วนไฮโปทาลามัส และมีผลทำให้เกิดอาการติดยาได้ ทำให้ร่างกายไม่ยอมรับประทานอาหาร มีอาการข้างเคียงที่พบได้บ่อย คือ กระวนกระวาย ปากแห้ง นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะ ตัวสั่น อ่อนเพลีย ท้องเสีย ท้องผูก ความดันโลหิตสูง ซึมเศร้า มีไข้ หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ เกิดจิตหรือประสาทหลอน มีอาการชกและสมรรถภาพทางเพศเสื่อม (คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล 2561; พบแพทย์ 2559ก และ Mojinara 2018b)



## วิธีการเลือกผลิตภัณฑ์อาหารเสริมลดน้ำหนัก

สำหรับการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเสริมลดน้ำหนัก เพื่อให้ได้ผลจริงๆ ในปัจจุบันอาจจะเป็นเรื่องที่ยากมากที่จะหาผลิตภัณฑ์อาหารเสริมลดน้ำหนักที่ปลอดภัย ไม่ใส่สารอันตรายในท้องตลาด ดังนั้นเพื่อเป็นการช่วยให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่ดีและมีความปลอดภัย โดยมีวิธีการเลือกซื้ออาหารเสริมลดน้ำหนักที่ดีที่สุด อาจจะสังเกตได้ ดังนี้

- **ได้มาตรฐานและปลอดภัย** ข้อนี้เป็นสิ่งที่ควรคำนึงเป็นอย่างแรกเสมอและไม่ควรมองข้ามอย่างเด็ดขาด เพราะเป็นตัววัดว่าผลิตภัณฑ์อาหารเสริมลดน้ำหนักนั้นปลอดภัยและสามารถรับประทานได้โดยไม่เกิดอันตราย (ภกตี 2560) ทั้งโรงงานและกระบวนการผลิต ไม่ว่าจะเป็นมาตรฐานจากในและต่างประเทศทั้ง “GMP”, “FDA”, “Halal” และ “อย.” เป็นต้น อย่างน้อยที่สุดอาหารเสริมที่เลือกรับประทานนั้นต้องมีเลข “อย.” ที่จดทะเบียนโดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเท่านั้น (ภกตี 2560 และ Topbestrand 2018)

- **ส่วนประกอบสำคัญ** ควรตรวจสอบรายละเอียดทุกครั้ง เพราะนอกจากจะช่วยให้ทราบว่าไม่มีสารที่รับประทานแล้วเกิดอาการแพ้ ยังทำให้ทราบอีกด้วยว่า ยี่ห้อดังกล่าวไม่มีส่วนผสมของสารอันตราย ทางที่ดีควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของผลิตภัณฑ์สกัดจากธรรมชาติ ไม่เป็นอันตราย

ต่อร่างกาย เมื่อเทียบกับสารเคมีที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพในระยะยาว (ภกตี 2560 และ Topbestrand 2018)

- **สรรพคุณหลักๆ** ของอาหารเสริมลดน้ำหนัก คือเป็นตัวช่วยในการควบคุมน้ำหนัก ซึ่งบางยี่ห้ออาจมีสรรพคุณเสริมอื่นๆ ด้วย เช่น เรื่องเพิ่มความขาวใส ผิวเนียนเข้าไปด้วย เพื่อเจาะกลุ่มเป้าหมายกลุ่มวัยรุ่น ที่อยากสวยพร้อม เรียกได้ว่า น้ำหนักลดลงแล้วยังแถมผิวสวยอีก ทั้งนี้ ควรพิจารณาสรรพคุณหลักที่ต้องการก่อนตัดสินใจซื้อ (ภกตี 2560 และ Topbestrand 2018)

- **ความน่าเชื่อถือของยี่ห้อ** ปัจจุบันได้มีเจ้าของยี่ห้อผลิตภัณฑ์เต็มท้องตลาด แต่ความน่าเชื่อถือ หรือผู้มีประสบการณ์จริงที่ได้ทดลองซื้อมาใช้แล้วได้ผลจริง ซึ่งความน่าเชื่อถือนี้นี้ก็ค่อนข้างใช้เวลานานในการสร้างชื่อเสียงขึ้นมา ดังนั้นยี่ห้อที่เกิดขึ้นมานานกว่าย่อมได้เปรียบกว่ายี่ห้อที่เพิ่งเกิดขึ้นมาใหม่ (ภกตี 2560 และ Topbestrand 2018)

- **ราคา** ผลิตภัณฑ์อยู่ในราคาที่เหมาะสม ซึ่งถ้าหากอยากมีความสุข ความงามทันใจ รวดเร็วก็ต้องแลกด้วยเงินตราไม่น้อย ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมลดน้ำหนักตามท้องตลาดนั้นมิให้เลือกมากมาย ราคาที่แตกต่างกันไป (ภกตี 2560) ดังนั้นเราควรเลือกผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่มีประโยชน์ และมีราคาสมเหตุสมผลจึงเป็นสิ่งที่ดีที่สุด (Topbestrand 2018)



ดังนั้น การรักษาโรคอ้วนด้วยวิธีรับประทานอาหารเสริมจึงเป็นที่นิยมมากขึ้น สำหรับกลุ่มวัยรุ่นที่ต้องการ เรือนร่างสวย และสำหรับวิธีที่ดีที่สุดในการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมลดความอ้วนให้ปลอดภัยควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ เพื่อให้แพทย์เป็นผู้พิจารณาและแนะนำที่ดีที่สุด และถ้าหากมีการลดปริมาณอาหารน้อยลงให้ใกล้เคียงกับความต้องการในการใช้พลังงานของร่างกายร่วมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะดีกว่า อาจจะเข้าแต่ได้ผลและชีวิตปลอดภัย ที่สำคัญก่อนรับประทานอาหารเสริมเพื่อความมั่นใจให้มากขึ้น ควรตรวจสอบเลข อย. ทุกครั้งก่อนบริโภค 🍌



## เอกสารอ้างอิง

- คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. 2561. บทความเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน ข้อควรระวังเกี่ยวกับยาลดความอ้วน Phentermin. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/7/ยาลดความอ้วน-ยาลดน้ำหนัก-Phentermine-ข้อควรระวัง/>, [เข้าถึงเมื่อ 30 มิถุนายน 2561].
- บริษัท บางกอก มีเดีย แอนด์ บรอดคาสติ้ง จำกัด. 2561. อย. พบอาหารเสริมลดอ้วน 2 รายการมีสิ่งอันตรายเจือปน. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.pptvhd36.com/news/ประเด็นร้อน/80381>, [เข้าถึงเมื่อ 30 มิถุนายน 2561].
- พบแพทย์. 2559ก. ยาลดความอ้วนปลอดภัยหรือไม่ ใช้อย่างไรให้ปลอดภัย. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.pobpad.com/ยาลดความอ้วน-ปลอดภัยหรือไม่>, [เข้าถึงเมื่อ 30 มิถุนายน 2561].
- พบแพทย์. 2559ข. อาหารเสริม ดีต่อสุขภาพจริงหรือไม่. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.pobpad.com/อาหารเสริม-ดีต่อสุขภาพ>, [เข้าถึงเมื่อ 30 มิถุนายน 2561].
- ภัคดี, ปรียาภรณ์. 2560. 10 อาหารเสริมลดน้ำหนัก มีอย. ได้มาตรฐานไว้วางใจได้ 2561. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.patcharapa.com/ยาลดความอ้วน>, [เข้าถึงเมื่อ 30 มิถุนายน 2561].
- Brannova. Com., 2017. 10 อาหารเสริมลดน้ำหนักคุณภาพดี มีอย. ตรวจสอบได้ ประจำปี 2561. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://brannova.com/contact/>, [เข้าถึงเมื่อ 3 กรกฎาคม 2561].
- Mojinara. 2018a. ยาลดความอ้วนแบรนด์ดัง 2018 พบสารไซบูทรามิน อันตราย. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://mojinara.com/top-brands-2018-get-sibutramine/>, [เข้าถึงเมื่อ 30 มิถุนายน 2561].
- Mojinara. 2018b. ยาลดความอ้วน Sibutramine (ไซบูทรามิน) น้ำหนักลดจริง แต่อันตราย สูตรลดน้ำหนักไหนมีเลียงด่วน. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://mojinara.com/sibutramine/>, [เข้าถึงเมื่อ 5 กรกฎาคม 2561].
- Topbestbrand. 2018. 10 อาหารเสริม ลดน้ำหนักที่ดีที่สุดสำหรับคุณ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://topbestbrand.com/อาหารเสริมที่ดีที่สุด/>, [เข้าถึงเมื่อ 30 มิถุนายน 2561].