

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารลดน้ำหนัก

ผศ.นพ.พรพจน์ เปรมโยธิน

ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ท่านที่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวมาก และใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารลดน้ำหนัก หวังจะเห็นผลได้ตั้งใจ ท่านรู้หรือไม่ว่า ภัยแฝงจากผลิตภัณฑ์ที่อวดอ้างสรรพคุณเกินจริงนั้น อาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

ผลิตภัณฑ์เพื่อเสริมอาหาร เป็นผลิตภัณฑ์ที่สร้างขึ้นสำหรับผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง **เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วไม่สามารถเปลี่ยนแปลงการทำงานของร่างกายได้ หรือทำให้สุขภาพดีขึ้นได้** เพราะฉะนั้นจึงไม่สามารถลดน้ำหนักได้

อีกทั้งผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางชนิด ที่มีการอวดอ้างสรรพคุณในการลดน้ำหนักนั้น มีการเจือปนของสารที่เป็นพิษต่อร่างกาย ซึ่งอาจทำให้เกิดผลเสียรุนแรงต่อร่างกายทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เช่น สารไซบูทามีน ซึ่งห้ามจำหน่ายในประเทศไทย ยาขับปัสสาวะ ยาไทยรอยด์ฮอร์โมน เป็นต้น

ผลข้างเคียงจากการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก อาจทำให้มีอาการมือสั่น ใจสั่น เหงื่อแตก หน้ามืด ท้องผูก นอนไม่หลับ ในบางคนมีอาการเครียด คลุ้มคลั่ง บางรายมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เนื่องจากร่างกายสูญเสียสารน้ำและเกลือแร่ ทำให้หมดสติและเสียชีวิต

ในบางครั้งอาจเกิดปรากฏการณ์ที่เรียกว่า **โยโยเอฟเฟกต์** เป็นผลที่เกิดขึ้นซึ่งมักมาพร้อมกับความเสี่ยงและอันตรายต่อสุขภาพ ทั้งนี้เนื่องจากร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงหลังจากน้ำหนักตัวลดลง มีฮอร์โมนที่ส่งผลให้เกิดความหิว ความอยากอาหาร และมีการเผาผลาญพลังงานที่น้อยลง ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอย่างมาก โดยเฉพาะไม่มีการดูแลเรื่องการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

สำหรับผู้ที่ปัญหาสุขภาพรุนแรงหลายอย่าง ซึ่งสัมพันธ์กับน้ำหนัก ในบางครั้งแพทย์อาจพิจารณาสั่งยา เพื่อช่วยควบคุมน้ำหนัก และลดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่เกิดจากโรคอ้วนได้ อย่างไรก็ตามขอให้มาตรวจเพื่อรับการวินิจฉัยและรักษา รวมทั้งติดตามผลจากแพทย์อย่างเหมาะสม เนื่องจาก**ยาลดน้ำหนักบางชนิดมีฤทธิ์ต่อจิตประสาท และอาจมีผลข้างเคียงต่อระบบประสาทและอารมณ์ ต้องใช้ภายใต้การควบคุมของแพทย์เท่านั้น** เนื่องจากหากใช้ผิดวิธีอาจมีอันตรายถึงชีวิตได้

ดังนั้น การลดน้ำหนักให้ปลอดภัยพร้อมกับสุขภาพที่ดีนั้น จึงควรดูแลในเรื่องการรับประทานอาหาร โดยลดอาหารหวาน มัน เค็ม รับประทานผักให้มากขึ้น และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ