



Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 ธันวาคม 2555

ข่าวสาร เนื้อหา สาระพัน

★ กาแฟลดน้ำหนัก...ลดความอ้วนได้จริงไหม? ★

ด้วยกระแสลัทธิความผอม ทำให้สาวๆ ต่างก็อยากมีหุ่นดี สลิม เสลน กันทั้งนั้น หนึ่งในตัวช่วยที่เห็นได้อย่างแพร่หลายในโฆษณาต่างๆ ก็คือ กาแฟลดน้ำหนัก กาแฟลดความอ้วน คำถามก็คือ มันได้ผลจริงหรือ?

วิธีการง่ายๆ ที่จะพาไปสู่การมีหุ่นดี ผอมเพรียวแบบสุขภาพดีคือ การควบคุมอาหาร กินน้อยๆ หลีกเลียงของกินจุบจิบระหว่างมื้อ อย่ากินขนมเยอะ และออกกำลังกายเป็นประจำ วิธีเหล่านี้ไม่ใช่สาวๆ ไม่รู้ ... รู้ แต่มันทำยาก



สาเหตุหลักของการทำไม่ได้มันเกิดจากอะไร

1. ตารางชีวิตที่เร่งรีบไม่มีเวลา ไปหาเวลาออกกำลังกายได้ยาก
2. หิวก็กิน มันทรมาณเหมือนกันนะกับการควบคุมอาหาร
3. จริงๆ แล้วเหตุผลหลักก็คือ ขี้เกียจ เราว่างแล้วเราก็อยากเล่นเกม ดูทีวี ดูหนัง ฟังเพลง เล่นเน็ต นอน กินขนม จะให้ไปออกกำลังกายตลอดเวลา บางทีก็ขี้เกียจ แล้วก็ควบคุมการกินตลอดเวลา มันก็ทรมาณ เพราะเห็นอะไรก็อยากกินไปหมด ทำให้หลายคนมองหาตัวช่วยตามโฆษณาชวนเชื่อที่ว่าจะช่วยลดน้ำหนัก หนึ่งในนั้นก็คือ “กาแฟลดน้ำหนัก”

พวกกาแฟที่มีสรรพคุณเพิ่มการเผาผลาญและลดน้ำหนัก สรรพคุณนี้ไม่ได้หลอก อันที่จริงกาแฟมันก็เพิ่มการเผาผลาญในร่างกายเราอยู่แล้ว คือ หลังจากกินแล้วความดันจะเพิ่มขึ้นนิดหน่อย อัตราการเต้นของหัวใจก็เพิ่มขึ้นนิดหน่อย มันเพิ่มการเผาผลาญ แต่มันเพิ่มไม่มาก มันไม่ได้ถึงขั้นที่ว่าเรากินกาแฟแล้วเราจะผอมเพรียวขึ้นมาได้ดังปาฏิหาริย์ ทีนี้คนที่ผลิตอาหารเสริมก็พยายามใส่อะไรต่อมิอะไรเข้าไปให้มันเพิ่มการเผาผลาญให้ได้มากที่สุด เช่น พวกสมุนไพรต่างๆ ที่มีสรรพคุณเพิ่มการเผาผลาญ แต่ไม่ว่าจะผสมอะไรลงไปก็ตาม จะเป็นถั่วขาว ถั่วแขก กระบองเพชร ฯลฯ ก็ยังไม่มีผลการวิจัยยืนยันให้เห็นผลชัดเจนขนาดที่ว่าเรากินแล้วทำให้ผอมลงทันตา

ถ้าเราควบคุมอาหาร ลดน้ำตาล ลดแป้ง ลดไขมัน แล้วออกกำลังกายด้วย แล้วเรากินกาแฟสมุนไพรเพิ่มการเผาผลาญอีกมันก็จะช่วยกันหลายๆ ทาง เราก็อาจจะผอมเร็วขึ้น แต่ถามว่าถ้าเราทำตัวเหมือนเดิมเลย คือ กินข้าวตามปกติ นอนดูทีวี เล่นเน็ต เหมือนเดิมทุกอย่าง แล้วเรากินแต่กาแฟ

สมุนไพรนี้ มันไม่มีทางปลอมลงครับ ถ้าคุณกิน
แล้วปลอมลงเลยเนี่ย โดยเฉพาะกล่องที่ไม่มี



อย. (กาแฟคั่วหน้าหนักจัดเป็นอาหารเสริม ไม่ใช่ยา ต้องมีเครื่องหมาย อย.) ขอแนะนำให้ระวังไว้
เพราะมันอาจผสมยาลดน้ำหนัก ซึ่งอันตราย และผิดกฎหมายด้วย วิธีสังเกตกาแฟที่ผสมยาลด
น้ำหนักง่ายๆ มีดังนี้

1. ถ้าไม่ได้ปรับพฤติกรรมมารกินและไม่ได้ไปออกกำลังกาย แต่กินกาแฟนี้แล้วปลอมลงชัดเจนเลย
ค่อนข้างแน่ใจว่ากาแฟนี้มีส่วนผสมยาลดน้ำหนักแน่นอน
2. ถ้ากินกาแฟนี้แล้วใจสั้น รู้สึกเหนื่อย หัววิวๆ แน่นๆ หายใจแล้วรู้สึกแน่นๆ แน่นๆ อันนี้ก็เป็น
ลักษณะของยาลดน้ำหนัก
3. ถ้ากินแล้วกระสับกระส่ายตอนกลางคืน นอนไม่หลับ ไม่ค่อยง่วง อันนี้อาจจะผสมยาลดน้ำหนัก
4. ถ้าคุณกินแล้วปวดท้อง ท้องบิด ท้องเสีย ถ่ายพรวดพราดนี้ก็ให้ระวังไว้ อาจจะผสมยาลดน้ำหนัก

สรุปในทางทฤษฎีกาแฟคั่วหน้าหนักจะช่วยเพิ่มการเผาผลาญนิดหน่อย ถ้าเราใช้ก็จะเป็นเหมือน
ตัวช่วยเล็กๆ ในการเพิ่มการเผาผลาญบวกกับการควบคุมการกินและไปออกกำลังกาย แต่ถ้ากินแล้ว
ปลอมลงอย่างรวดเร็วหรือไขมันลดฮวบฮาบ แปลว่ามันผสมยาลดน้ำหนักชัดๆ ฟันธง

๘๘ ๘๘ ๘๘ ๘๘ ๘๘ ๘๘ ๘๘