

แฉด้านมืดยาลดความอ้วน!

ทางลัดในการลดน้ำหนักอย่าง ยา วิตามิน หรือ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่างๆ เป็นที่นิยมอย่างมากในหมู่คนอยากผอม เพราะคำโฆษณาเกินจริงอย่าง “กินแล้วผอมภายใน 7 วัน” หรือ “ผอมโดยไม่ต้องอดอาหาร หรือออกกำลังกาย” ซึ่งฟังดูแล้วช่างเย้ายวนให้ทดลองซื้อหามากิน แถมยังมีขายกวดเกลื่อนตามอินเทอร์เน็ต แค่คลิกนิ้วจ่ายเงิน ยาก็ถูกส่งมาถึงบ้าน แต่คุณรู้ไหมว่า ยาลดความอ้วนที่ขายกันทั่วไปนั้น อาจมีส่วนผสมของอะไรอยู่บ้าง และด้านมืดหรือผลข้างเคียงของมันคืออะไร

- **ยาขับปัสสาวะ** เป็นส่วนผสมที่นิยมใส่ลงไป เพราะเมื่อคุณกินแล้วปัสสาวะออกมาเยอะ เสียน้ำจากร่างกายไปเยอะ น้ำหนักตัวก็จะลด ส่งผลให้ผู้กินดีใจ คิดว่าผอมลง แต่จริงๆ แล้วเกิดจากการเสียน้ำชั่วคราว ไม่ได้ทำให้ไขมันหายไปแม้แต่น้อย มีหน้าซำยังก่อให้เกิดผลข้างเคียงเช่น ความดันต่ำ หน้ามืด มึนศีรษะ เกือบแสบไม่สมดุได้
- **อนุพันธ์ของยาบ้า** เป็นหนึ่งในกลุ่มที่ฮิตที่สุด เพราะออกฤทธิ์ยับยั้งความรู้สึกอยากอาหารที่สมอง แต่มีผลข้างเคียงที่อันตรายมากคือ หัวใจเต้นเร็ว นอนไม่หลับ ซึมเศร้า ความดันโลหิตสูง เสพติดยา และยังมีเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหัวใจวายเฉียบพลันได้ หากได้รับยามากเกินไป จะเห็นได้ว่าอันตรายไม่ต่างกับยาบ้าเลย
- **ซัยรอยด์ฮอร์โมน** เป็นฮอร์โมนที่ร่างกายเราผลิตได้เอง มีบทบาทช่วยการเผาผลาญในร่างกาย จึงมีคนคิดนำมาผลิตเป็นยาสูตรลดความอ้วน การกินเสริมทั้งที่ร่างกายไม่ได้ขาด ส่งผลให้เกิดภาวะไฮเปอร์ซัยรอยด์ ซึ่งอาจมีอาการ กระวนกระวาย ใจสั่น ชี้อ่อน เหนื่อยอกร่างกาย นอนไม่หลับ
- **ยาดักไขมัน** เป็นยาที่ออกฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ที่ย่อยอาหารประเภทไขมัน จึงยับยั้งการดูดซึมของอาหารในกลุ่มนี้ได้บางส่วน แต่อาหารประเภทอื่นๆ ยังดูดซึมได้เป็นปกติ จึงไม่ค่อยได้ผล และยังก่อให้เกิดผลข้างเคียง เช่น ผายลมบ่อย ถ่ายเหลว รวมถึงผลข้างเคียงในการกินระยะยาวคือ ขาดวิตามินที่ดูดซึมพร้อมไขมัน เช่น วิตามินอี วิตามินดี เป็นต้น

- **แอลคาร์นิทีน** เป็นกรดอะมิโนที่มาโด่งดังในระยะหลัง เพราะสรรพคุณเรื่องเพิ่มการเผาผลาญ ซึ่งจริงๆ แล้วงานวิจัยที่สนับสนุนว่าแอลคาร์นิทีนช่วยกระตุ้นการเผาผลาญได้จริงยังไม่สามารถสรุปได้แน่ชัด แต่กลับมีงานวิจัยที่พบว่า แอลคาร์นิทีนที่สูงจากการบริโภคเนื้อแดง (เนื้อหมู เนื้อวัว) มากเกินไป อาจเพิ่มความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจได้ การรับแอลคาร์นิทีนเพิ่มจากผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จึงเป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง

จะเห็นได้ว่า ส่วนผสมแต่ละอย่างที่ถูกนำมาใช้เพื่อลดน้ำหนักนั้น ล้วนแต่มีด้านมืดที่อันตรายต่อสุขภาพทั้งสิ้น การใช้ยาเหล่านี้จึงไม่ใช่ทางเลือกที่ปลอดภัย แต่เป็นทางเลือกที่แฝงไว้ด้วยอันตราย และไม่อาจรับประกันได้ว่าจะนำพาคุณไปสู่จุดมุ่งหมายได้จริง

พญ.ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล (หมอผิง)

Twitter: @thidakarn

Instagram: @thidakarn

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน
ในชุดโครงการ “รวมพลัง ชัยบั๋กาย สร้างสังคมไทย ไร้พุง”
เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย
สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)