

Newspaper : Naew Na	Date: 18 June 2017
'HEADLINE' : กาแฟกับการลดน้ำหนัก	Page: 7
Section : กีฬา	Column Inch : 57
Circulation : 900,000	PR Value : 153,900



กาแฟกับการลดน้ำหนัก



“กาแฟ” (*Coffea semen*) เป็นไม้พุ่มไม่ผลัดใบขนาดเล็กอยู่ในแฟมิลี *Rubiaceae* จีนัส *Coffea* พบว่ามีการปลูกในหลายประเทศในเขตร้อนชื้นบริเวณเส้นศูนย์สูตร กาแฟมีอยู่ด้วยกันหลายสายพันธุ์ที่มีการผลิตและซื้อขายในตลาดโลก เดิมกาแฟถูกนำมาใช้ในอุตสาหกรรมอาหาร เครื่องสำอาง และยา เนื่องจากมีปริมาณของคาเฟอีนและโพลีฟีนอลปริมาณสูง ปัจจุบันสายพันธุ์ที่มีการปลูกโดยทั่วไปมากในโลกนี้มีอยู่ 3 สายพันธุ์คือ อราบิก้า (*Coffea arabica* L.), โรบัสต้า (*Coffea robusta* L.), และไลบราเรียน (*Coffea liberica* Hiern.) ในการผลิตเมล็ดกาแฟทางการค้านั้นจะนำผลกาแฟสุก (coffee cherry) ที่เก็บมาใหม่ๆ มาผ่านกระบวนการที่เรียกว่าการสีเปลือก แล้วนำไปผ่านการล้างเปลือกและหมัก เพื่อนำเอาเปลือกของเมล็ดออกจากนั้นนำไปตากแดดให้แห้งและเก็บบ่มเป็นเวลาหลายเดือนถึงหลายปี เนื่องจากระยะเวลาในการบ่มจะมีผลต่อรสชาติของกาแฟ เมื่อบ่มจนได้ที่แล้วจึงนำออกมากะเทาะเอาเปลือกแข็ง (กะลา) ที่หุ้มอยู่โดยใช้เครื่องสี จากนั้นจึงนำเมล็ดกาแฟที่ได้ไปคั่วที่อุณหภูมิและใช้เวลาด่างๆ ขั้นตอนการคั่วนี้จะมีผลต่อคุณภาพและกลิ่นของกาแฟ ซึ่งจะเป็นเทคนิคเฉพาะและเป็นความลับของผู้ผลิต

กาแฟเขียว (กาแฟซึ่งยังไม่ผ่านการคั่ว) เป็นหนึ่งในสินค้าทางการเกษตรซึ่งมีการซื้อขายกันมากที่สุดในโลก องค์ประกอบหลักที่พบในกาแฟเขียวคือ สารในกลุ่มอัลคาลอยด์ (alkaloid) คือ คาเฟอีน และสารในกลุ่มฟีนอลิก โดยเฉพาะ คลอโรจีนิก แอซิด (chlorogenic acid) มีรายงานว่าสารสองชนิดนี้มีผลต่อการเผาผลาญไขมันในร่างกาย จึงถูกนำมาใช้เป็นผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก สาร Hydroxycinnamoylquinic acids เป็นสารที่ให้รสขมที่พบในเมล็ดกาแฟ สารเหล่านี้จะมีปริมาณลดลงเมื่อนำกาแฟมาคั่ว โดยเฉพาะคลอโรจีนิก แอซิด จะลดลงเมื่อคั่วระดับกลาง (medium) โดยจะลดลง 60% และลดลง 100% เมื่อคั่วเป็นกาแฟดำ

การนำสารสกัดกาแฟเขียวมาผลิตเป็นผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นสารสกัดที่มีปริมาณคลอโรจีนิก แอซิดสูงและมีปริมาณคาเฟอีนปริมาณต่ำ โดยสารสกัดนี้มีสรรพคุณด้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความดัน เมื่อทำการทดสอบในหนูและคน เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหลอดเลือด ยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ α -glucosidase ยับยั้งการดูดซึมปริมาณกลูโคสในลำไส้เล็ก ทำให้น้ำตาลในเลือดลดลง ยับยั้งเอนไซม์ Glucose-6-Phosphatase ทำให้การสะสมของ Glycogen ที่ตับและกล้ามเนื้อลดลง ยืนที่เป็นแม่แบบในการสังเคราะห์เอนไซม์ที่ทำหน้าที่สังเคราะห์กรดไขมัน คือ SREBP-1c มีการแสดงออกน้อยลง เป็นผลทำให้กระบวนการสังเคราะห์กรดไขมันลดลง และยับยั้งการสะสมของไขมันในตับและเนื้อเยื่อไขมัน เป็นผลทำให้น้ำหนักลดลง และจากการศึกษาพบว่าสารสกัดจากกาแฟควรต้องมีทั้งคาเฟอีนและคลอโรจีนิก แอซิด จึงจะทำให้มีผลในการลดน้ำหนักที่ดีกว่า โดยทั่วไปสารสกัดควรมีปริมาณคลอโรจีนิก แอซิด 45%-50% และต้องรับประทาน 400 มิลลิกรัม/วัน

แต่อย่างไรก็ตามมีการศึกษาผลกระทบต่อร่างกายด้านอื่นๆ เช่น การดื่มกาแฟที่มีปริมาณ chlorogenic acid ในปริมาณสูงมีผลทำให้ homocysteine ในกระแสเลือดเพิ่มสูงขึ้น ทำให้ปัจจัยเสี่ยงอิสระ ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ดังนั้น ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพแพ้อาหารเป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจควรบริโภคด้วยความระมัดระวัง

อุบล ฤกษ์อ่ำ

ศูนย์เชี่ยวชาญนวัตกรรมผลิตภัณฑ์สมุนไพร
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย