

สาวๆ ในโลก TikTok เหม่เทรนด์ดื่มน้ำคลอโรฟิลล์เพื่อผิวสวย ช่วยลดสิว

Link ที่มาของข่าว

<https://thestandard.co/chlorophyll-water-tiktok-acne-skin/>

ข้อสรุป (Key message): เลือกน้ำดื่มที่สะอาด ปลอดภัย ในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อสุขภาพที่ดี
ประเด็นสำคัญ ดื่มน้ำคลอโรฟิลล์เพื่อผิวสวย ช่วยลดสิว ได้จริงหรือ

ข้อเท็จจริง:

คลอโรฟิลล์ (Chlorophyll) คือ สารที่มีสีเขียวพบได้ในพืชผักทั่วไปและในสาหร่ายสีเขียว เพื่อใช้ในการสังเคราะห์แสง แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ ชนิดที่ละลายน้ำและชนิดที่ละลายในไขมัน คลอโรฟิลล์ตามธรรมชาติ มักพบในรูปแบบที่ละลายในไขมันและมีขนาดโมเลกุลค่อนข้างใหญ่ จึงทำให้ไม่สามารถดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ หากนำมารับประทานจึงไม่ได้รับประโยชน์เท่าที่ควร

โดยทั่วไปแล้ว เราสามารถรับสารคลอโรฟิลล์ได้จากการรับประทานผักผลไม้ที่มีสีเขียวซึ่งจะช่วยให้ร่างกายของเราได้รับคลอโรฟิลล์ไปด้วย โดยสารคลอโรฟิลล์ที่อยู่ในธรรมชาตินี้จะอยู่ในรูปคลอโรฟิลล์ที่ละลายในไขมัน ตัวอย่างเช่น ในผักชีฝรั่ง 1 ถ้วย มีคลอโรฟิลล์สูงถึง 38 มิลลิกรัม ผักขม 1 ถ้วย มีคลอโรฟิลล์ 23.7 มิลลิกรัม ดังนั้น หากเรารับประทานผักผลไม้สดเป็นประจำ ร่างกายก็ไม่จำเป็นต้องได้รับคลอโรฟิลล์เพิ่มเติมแต่อย่างใด

ผลกระทบต่อสุขภาพ:

คลอโรฟิลล์ เป็นอีกหนึ่งผลิตภัณฑ์อาหารที่มักมีการแชร์ และอวดอ้างสรรพคุณเกินจริงอยู่บ่อยครั้งในปัจจุบัน โดยจะอ้างสรรพคุณต่างๆ ว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทั้งมีส่วนช่วยในการขับสารพิษ ช่วยสร้างเม็ดเลือด ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง หรือแม้กระทั่งใช้หยอดตา เพื่อช่วยลดอาการเจ็บตา หรืออื่นๆ อีกมากมาย ซึ่งสรรพคุณต่างๆ ข้างต้นนั้นไม่เป็นความจริง และโดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำสิ่งแปลกปลอมหยอดลงไปในลูกตานั้น น่ากลัวและอันตรายมากๆ อาจถึงตาบอดได้จริงๆ แล้ว คลอโรฟิลล์ มีสรรพคุณเพียงช่วยลดกลิ่นตัว กลิ่นปัสสาวะและอุจจาระในผู้ป่วยที่กลิ่นอุจจาระหรือปัสสาวะไม่อยู่ ส่วนสรรพคุณอื่นๆ ที่อวดอ้างนั้น ยังไม่มีข้อมูลทางการแพทย์รับรอง

ข้อแนะนำ:

ผู้บริโภคควรศึกษาข้อมูลให้แน่ชัด ก่อนรับประทานหรือใช้ผลิตภัณฑ์คลอโรฟิลล์ และแนะนำว่าควรหันมารับประทานผักสีเขียวและผลไม้ให้มากขึ้น ให้ได้ 400 กรัมต่อวัน เพื่อสุขภาพที่ดีลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และเลือกน้ำดื่มที่สะอาด ปลอดภัย ในปริมาณที่เหมาะสม ซึ่งจะมีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า

1. เพื่อสุขภาพที่ดี ควรดื่มน้ำเปล่าสะอาดในปริมาณที่เพียงพอเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย เฉลี่ยวันละ 6 - 8 แก้ว หรือ 2 ลิตรต่อคนต่อวัน หรือดื่มเพิ่มขึ้นตามน้ำหนักตัวในช่วงหน้าร้อนหรือภาวะขาดน้ำ และจิบน้ำบ่อยๆ อย่างเพียงพอ แต่ถ้าออกกำลังกาย มีไข้ ท้องเสีย หรืออาเจียน ควรดื่มน้ำเพิ่มขึ้นเพื่อลดอาการขาดน้ำ
2. ให้ความสำคัญในการเลือกดื่มน้ำที่สะอาดและปลอดภัย เช่น น้ำประปาที่ผ่านการรับรองมาตรฐานคุณภาพจากกรมอนามัย น้ำดื่มบรรจุขวดที่มีเลขสารบบอาหารของ อย. รับรอง เป็นต้น หากไม่สามารถหาน้ำสะอาดข้างต้นได้ ให้นำน้ำไปผ่านการปรับปรุงคุณภาพโดยการกรอง หรือต้มให้เดือด เพื่อเป็นการฆ่าเชื้อโรค เป็นต้น

หน่วยงานที่ตรวจสอบ: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

วันที่พบข่าว / เหตุการณ์ 19 / เมษายน /2564

เอกสารอ้างอิง

1. เทคนิคการดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ ที่มา มูลนิธิหมอชาวบ้าน
<https://www.thaihealth.or.th/Content/42611-%E0%B9%80%E0%B8%97%E0%B8%84%E0%B8%99%E0%B8%B4%E0%B8%84%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%94%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E.html>
2. คลอโรฟิลล์ไม่สามารถรักษาได้ทุกโรค เช็กก่อนเป็นอันตราย
https://oryor.com/%E0%B8%AD%E0%B8%A2/detail/media_specify/604?fbclid=IwAR2cwMwTYNLWWd7Kk9Gnq_daGMRlZEDBZZxF-NBirSsx1OqOLJYfihScQAE
3. ไขข้อข้องใจน้ำคลอโรฟิลล์ ดีจริงหรือหลอกลวง <https://hd.co.th/chlorophyll-drinks-scam-or-really-healthy>