



ดื่มชาลดน้ำหนัก

ชาที่มีสารแคเทชินซึ่งถูกนำมาเป็นตัวชูโรงสำหรับผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักตัวหนึ่ง ปัจจุบันแม้แต่ในมลติวิตามินบางชนิดก็มีการเติมสารชนิดนี้ในการช่วยลดน้ำหนัก ข้อมูลการวิจัยที่ผ่านมาของชาในด้านการลดน้ำหนักทั้งหมดทำในหนูทดลอง ยกเว้นงานวิจัยชิ้นหนึ่งซึ่งใช้สารสกัดจากชาเขียว ศึกษาในชายที่มีสุขภาพดีที่มีกิจกรรมการใช้แรงงานน้อยและไม่ได้ออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังมีรายงานใหม่ในการศึกษาจากการสังเกตการณ์ในผู้ที่ดื่มชาเป็นประจำพบว่า พวกเขามีไขมันในร่างกายน้อย

งานวิจัยในไต้หวันศึกษาในผู้ใหญ่ 1,100 คน อายุเฉลี่ย 48 ปี ร้อยละ 43 ของอาสาสมัครดื่มชาตั้งแต่ 1 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 6 เดือน พบว่า ผู้ที่ดื่มชาสม่ำเสมอ มักจะเป็นชายที่สูบบุหรี่และดื่มกาแฟ หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผู้ที่ดื่มชาสม่ำเสมอเป็นเวลา 10 ปีขึ้นไปมีปริมาณไขมันในร่างกายน้อยกว่าผู้ที่ไม่ดื่มชาถึงร้อยละ 20 การวิจัยได้รับการวิจารณ์ว่าหากชามี Independent effect ต่อน้ำหนักตัวหรือไขมัน ผลการวิจัยควรจะแสดง dose dependent effect หมายถึงผู้ที่ดื่มมากควรจะมีความเสี่ยงน้อย แต่ไม่มีผลดังกล่าวแสดงในการวิจัย แม้นักวิจัยและสื่อที่ออกไปจะสรุปว่าชาสามารถใช้เป็นเครื่องดื่มที่ลดน้ำหนักได้ แต่การศึกษาวิจัยไม่ได้พิสูจน์ให้เห็นชัด

Obesity Research, September 2003

หญิงอ้วนเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม

การวิจัยจาก American Cancer Society ซึ่งศึกษาในหญิงวัยหมดประจำเดือน 62,000 คน เปิดเผยว่า หญิงที่อ้วนขึ้นประมาณ 10-15 กิโลกรัม หลังจากจบชั้นมัธยมศึกษา มีโอกาสเกิดมะเร็งเต้านมสูงกว่าหญิงที่มีน้ำหนักขึ้นๆ ลงๆ ประมาณ 2.5 กิโลกรัมถึงร้อยละ 40 ความเสี่ยงสูงขึ้น 2 เท่าในหญิงที่อ้วนขึ้น 35 กิโลกรัม นักวิจัยเชื่อว่าไขมันในร่างกายเพิ่มความเสี่ยงมะเร็งเต้านมโดยการเพิ่มฮอร์โมนเอสโตรเจน

Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention, February 2004



ระดับอินซูลินสูงเพิ่มความเสี่ยงมะเร็งลำไส้ใหญ่

รายงานการวิจัยล่าสุดพบว่า ชายที่มีระดับ c-peptide (ฮอร์โมนที่สะท้อนระดับอินซูลินในร่างกาย) สูง มีความเสี่ยงต่อมะเร็งลำไส้ใหญ่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

นักวิจัยแห่ง Brigham และ Women's hospital ในบอสตันติดตามแพทย์ชาย 15,000 คน เป็นเวลา 13 ปี พบว่าชายผู้ที่มีระดับ c-peptide ในเลือดสูงสุดมีความเสี่ยงการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่สูงเกือบ 3 เท่าของชายที่มีระดับ c-peptide ต่ำสุด และการวิจัยก่อนหน้านี้ในผู้หญิงพบผลที่คล้ายคลึงกัน

นักวิจัยชี้แนะว่า ปัจจัยการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่การเกิดภาวะดื้ออินซูลินและเบาหวานประเภท 2 เช่น อาหารที่มีแคลอรีสูง ไขมันอิ่มตัวมากและใยอาหารต่ำ ขาดการออกกำลังกาย และดัชนีมวลกายสูง สามารถนำไปสู่การเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้

Journal of the National Cancer Institute, April 7, 2004



เบอร์รี่ผลไม้ต้านโรค

ผลไม้ในตระกูลเบอร์รี่มีมากมายหลายชนิด ที่เรารู้จักกัน ได้แก่ บลูเบอร์รี่ สตรอเบอร์รี่ แครนเบอร์รี่ และราสเบอร์รี่ แต่เบอร์รี่ที่เราไม่คุ้น ได้แก่ บอยเซนเบอร์รี่ (boysenberry) ฮัคเคิลเบอร์รี่ (huckleberry) และเอลเดอร์เบอร์รี่ (elderberry) สารอาหารสำคัญในเบอร์รี่คือ วิตามินซี โปตัสเซียมและใยอาหาร รวมทั้งฟลาโวนอยด์ที่เรียกว่า สารฟลาโวนอยด์

◆ บลูเบอร์รี่และแครนเบอร์รี่ ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียในระบบทางเดินปัสสาวะ จึงช่วยลดการติดเชื้อในระบบนี้ ปัจจุบันสถาบันสุขภาพแห่งชาติในสหรัฐอเมริกา (The National Institute of Health) ให้ทุนสนับสนุนการวิจัยทางด้านคลินิกวิทยาในเรื่องดังกล่าว

◆ การศึกษาในห้องปฏิบัติการพบว่า ผลไม้เบอร์รี่มีสารฟลาโวนอยด์ชื่อว่า

สารอาหารในเบอร์รี่

เบอร์รี่ 1 ถ้วยตวง	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (ไอู)	วิตามินซี (มก.)	ฟิลา (ไมโครกรัม)	โปตัสเซียม (มก.)	สารพฤกษเคมี
แบลคเบอร์รี่	7.6	308	30	36	233	แอนโทไซยานินส์ กรดเอลเลจิก ลูทีน ซีแซนทีน
บลูเบอร์รี่	3.5	78	14	9	112	แอนโทไซยานินส์ กรดเอลเลจิก โพรแอนโทไซยานินส์ เรสเวอราทรอล ซีแซนทีน
ราสเบอร์รี่	8	41	32	26	186	แอนโทไซยานินส์ กรดเอลเลจิก ลูทีน ซีแซนทีน
สตรอเบอร์รี่	3	17	85	35	220	แอนโทไซยานินส์ กรดเอลเลจิก ลูทีน ซีแซนทีน

Environmental Nutrition, June 2004 p.3



แคลอรีในช่วงเช้ามีผลต่อความอยากอาหารในตอนเย็น

คนเป็นจำนวนมากที่มีชีวิตเร่งรีบมักจะงดอาหารเช้า รับประทานอาหารเช้าแบบเร่งด่วน และไปรับประทานเชดเย็นในมื้อเย็น ซึ่งแบบแผนการบริโภคเช่นนี้นักวิจัยเตือนว่า จะทำให้รับประทานอาหารมากเกินไป

งานวิจัยเมื่อเร็วๆ นี้ จากมหาวิทยาลัย Texas ใน El Paso โดยการวิเคราะห์พลังงานจากบันทึกอาหาร 7 วัน ของผู้ใหญ่ 900 คน ผลการวิเคราะห์พลังงานพบว่า ผู้ที่บริโภคอาหารเช้ามาก จะบริโภคอาหารน้อยลงตลอดทั้งวันที่เหลือ ในทางตรงกันข้ามยิ่งบริโภคมื้อเย็นมากเท่าไร พลังงานตลอดทั้งวันจากการบริโภคยิ่งสูงเท่านั้น

นักวิจัยเชื่อว่า เหตุการณ์ดังกล่าวมีส่วนสัมพันธ์กับความสามารถของร่างกายในการรับรู้ถึงความอิ่ม (satiety) ในตอนเช้าสัญญาณที่บอกให้รู้ว่า อิ่มอาจจะมีความแรงกว่าในช่วงเวลาอื่นของวัน

ดังนั้นหากมีโอกาสที่จะบริโภค เราอาจจะบริโภคกันมากในเวลากลางคืน เพื่อให้สมกับความอยากมากกว่าในเวลาเช้า แต่ถ้าบริโภคน้อยๆ ตลอดวันได้ จะเป็นวิธีการป้องกันการกินมากเกินไป และวิธีการเลี่ยงการกินเกินอัตราคือ บริโภคอาหารเช้าที่มีคุณภาพและอย่าจำกัดอาหารมื้อเที่ยงมากเกินไป

Journal of Nutrition, January 2004
Environmental Nutrition, May 2004