

## การดื่มเบียร์สามารถช่วยให้คุณลดน้ำหนักและลดปริมาณคอเลสเตอรอลได้จริงหรือ...???

ในเบียร์มี Xanthohumol อยู่ประมาณ 0.2-1.1 มิลลิกรัมต่อลิตร[1] ซึ่งสารชนิดนี้จัดอยู่ในกลุ่มของ Flavonoid ที่พบได้ในฮอปส์ (พืชที่นิยมนำมาใช้ในการผลิตเบียร์) จากงานวิจัยของ Oregon State University ศึกษาผลของ Xanthohumol ในหนูทดลองที่ได้รับสารชนิดนี้ในปริมาณ 0, 30 และ 60 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน เป็นเวลา 12 สัปดาห์ พบว่าหนูที่ได้รับ Xanthohumol ในรูปของสารสกัดบริสุทธิ์ปริมาณ 60 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน มีน้ำหนักตัวลดลงและปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือดลดลงร้อยละ 80 เมื่อเทียบกับหนูที่ไม่ได้รับ Xanthohumol [2]

### ข้อคิดเห็น

จากการศึกษาข้างต้นเห็นได้ว่าหนูทดลองได้รับ Xanthohumol ปริมาณมากถึง 60 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน เป็นเวลา 12 สัปดาห์ จึงจะสามารถลดน้ำหนักและปริมาณคอเลสเตอรอลได้ ซึ่งการศึกษาทำในระดับสัตว์ทดลองแต่ยังไม่มีการศึกษาถึงปริมาณการใช้ที่เหมาะสม ข้อมูลความปลอดภัยและความเป็นพิษของสาร Xanthohumol ในคน และการศึกษาได้คำนวณปริมาณสารที่ใช้ในหนูทดลอง 60 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน หากใช้ในคนที่น้ำหนักตัว 70 กิโลกรัม ต้องใช้ Xanthohumol ปริมาณมากถึง 350 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งเบียร์ 1 ลิตรมีสาร Xanthohumol เพียง 0.2 มิลลิกรัม[3] นั่นคือต้องดื่มเบียร์ 1,700 ลิตรต่อวัน จึงจะสามารถลดน้ำหนักและปริมาณคอเลสเตอรอลได้ แต่ในการศึกษานี้ให้ Xanthohumol กับหนูทดลองในรูปสารสกัดบริสุทธิ์ (>99%) ดังนั้นสำหรับคนการดื่มเบียร์จึงไม่ใช่แหล่ง Xanthohumol ที่เหมาะสม เพราะการดื่มเบียร์ปริมาณมากให้โทษมากกว่าประโยชน์ นอกจากแอลกอฮอล์ในเบียร์จะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ เช่น ตับแข็ง มะเร็งช่องปากและคอ โรคหลอดเลือดหัวใจ[1,4] แอลกอฮอล์ในเบียร์ยังให้พลังงานสูงแต่ไม่มีสารอาหารที่จำเป็น (1 กรัมของแอลกอฮอล์ให้พลังงานประมาณ 7 กิโลแคลอรี) เช่น เบียร์ชนิดที่มีแอลกอฮอล์ 5.8% ให้พลังงานประมาณ 130 กิโลแคลอรีต่อ 1 กระป๋อง (320 มิลลิลิตร) ซึ่งหากดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณมากติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำให้ น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นจากพลังงานส่วนเกินของแอลกอฮอล์ได้

ข้อแนะนำสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักและปริมาณคอเลสเตอรอล ควรควบคุมอาหารและปริมาณแคลอรีให้เหมาะสมต่อการควบคุมน้ำหนักตัว กำหนดปริมาณอาหารใน 1 วันโดยควบคุมสัดส่วนและปริมาณอาหารตามธงโภชนาการ ลดอาหารประเภทไขมันและหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน หนังสัตว์ เนย น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม กะทิ เน้นการกินอาหารธรรมชาติที่ไม่แปรรูปเนื่องจากมีวิตามินและเส้นใยสูง ร่วมกับการกินผักและผลไม้รสไม่หวานทุกมื้ออาหาร ควบคู่กับการออกกำลังกายเป็นประจำและพักผ่อนให้เพียงพอ [5]

### เอกสารอ้างอิง

1. Paulo J. Magalhães, Daniel O. Carvalho, José M. Cruzb, Luís F. Guidoa and Aquiles A. Barros. Fundamentals and Health Benefits of Xanthohumol, a Natural Product Derived from Hops and Beer. Nat Prod Commun. 2009; 4 (5): 591-610

2. Cristobal L. Miranda, Valerie D. Elias, Joshua J. Hay, Jaewoo Choi, Ralph L. Reed, and Jan
3. F. Stevens. Xanthohumol improves dysfunctional glucose and lipid
4. metabolism in diet-induced obese C57BL/6J mice. Arch Biochem Biophys. 2016; 599: 22–30.
5. Gerhäuser, Clarissa. Beer constituents as potential cancer chemopreventive agents. Eur. J. Cancer. 2005; 41 (13): 1941–54.
6. ปรีทรรศ ศิลปกิจ และพันธุ์นภา กิตติรัตน์ไพบูลย์. แบบประเมินปัญหาการดื่มสุรา แนวปฏิบัติสำหรับสถานพยาบาลปฐมภูมิ. 2552; 1-40.
7. วณิชชา กิจวรพัฒน์. โรคอ้วนลงพุง Metabolic Syndrome ภัยเงียบที่คุณคาดไม่ถึง. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. 2550; 1-23.