

ผงถ่านชาร์โคล (Activated Charcoal)

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

เรียบเรียงโดย อัญชลี ศิริกาญจนโรจน์



ผงถ่านชาร์โคล (Activated Charcoal) เป็นคาร์บอนชนิดหนึ่งที่ทำมาจากวัสดุธรรมชาติ เช่น ถ่านหิน เปลือกไม้ เปลือกมะพร้าว โดยผ่านกระบวนการเผาด้วยความร้อนสูง เพื่อให้ได้ผงถ่านอนุภาคเล็กที่มีรูพรุน มีคุณสมบัติดูดซับสารพิษหรือสารเคมีบางชนิดและป้องกันการดูดซึมในระบบทางเดินอาหารได้ ในวงการแพทย์ใช้ผงถ่านชาร์โคลเพื่อช่วยบรรเทาหรือรักษาเบื้องต้นจากอาการท้องเสีย หรือการได้รับยา/สารเคมี/สารพิษตกค้างในร่างกายเกินขนาดจากการศึกษาทบทวนบทความวิจัยผงถ่านชาร์โคลของ Alkhatib และ Alzaailay พบว่าการใช้ผงถ่านชาร์โคลเป็นตัวเลือกหนึ่งที่ดีในภาวะฉุกเฉินในแง่ของการรักษาหรือยับยั้งในการดูดซับสารพิษ ถึงแม้ว่าเวลาจะผ่านไปนานถึง 6 ชั่วโมงแต่ผงถ่านชาร์โคลก็ยังสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามควรใช้ผงถ่านชาร์โคลในปริมาณต่ำ ไม่เช่นนั้นอาจมีผลข้างเคียงที่จะเกิดขึ้นได้ เช่น ท้องผูก ท้องเสีย อุจจาระสีดำ แผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่พบว่าผงถ่านชาร์โคลมีแนวโน้มที่จะรบกวนการดูดซึมสารอาหารที่จำเป็น เช่น วิตามิน แร่ธาตุ จากอาหารออกจากร่างกายด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Kadakal และคณะ พบว่าการเติมผงถ่านชาร์โคลในน้ำแอปเปิ้ล มีผลทำให้วิตามินที่ละลายน้ำ ได้แก่ วิตามินซี วิตามินบี 1 , บี2 และบี 6 มีปริมาณลดลง

ในปัจจุบันผงชาร์โคลได้รับความนิยมในการนำมาใช้ทั้งในอุตสาหกรรมอาหารและอุตสาหกรรมด้านความสวยงามเพิ่มมากขึ้น โดยมีความเชื่อว่าการอุปโภคและบริโภคอาหารที่มีส่วนผสมของผงถ่านชาร์โคลจะมีส่วนช่วยในการล้างพิษได้ ซึ่งจำเป็นต้องมีหลักฐานพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์มากกว่านี้เพื่อสนับสนุนการใช้งาน เนื่องจากการศึกษาการบริโภคผงถ่านชาร์โคลยังมีข้อมูลที่ค่อนข้างจำกัด อย่างไรก็ตามผงถ่านชาร์โคลมีความสามารถดูดซับได้ทั้งสารพิษ สารอาหาร และยา จึงไม่เหมาะที่จะนำมาบริโภคในมื้ออาหาร ควรบริโภคผงถ่านชาร์โคลเฉพาะในยารักษาโรคภายใต้คำแนะนำของแพทย์ เพื่อให้มั่นใจว่าร่างกายจะไม่ขาดสารอาหารที่จำเป็น หรือไปขัดขวางการทำงานของยารักษาโรคประจำตัวอื่น ๆ ในส่วนของการล้างพิษนั้นร่างกายของมนุษย์เรามีอวัยวะที่ทำหน้าที่ทำความสะอาดให้ร่างกายได้ตั้งอยู่แล้ว นั่นก็คือ “ตับและไต” การบริโภคอาหารอย่างสมดุลและมีความหลากหลายจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น เพื่อให้ได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอและเหมาะสมต่อความต้องการของร่างกายที่จะส่งเสริมการมีสุขภาพดี

เอกสารอ้างอิง

1. Alkhatib AJ , Alzaailay K. The appropriate use of activated charcoal in pharmaceutical and toxicological approaches. *Biomed J Sri & Tech Res* 2018; 5(2): 1-3.
2. Kadakal C, Poyrazoglu ES, Artik N, Nas S. Effect of activated charcoal on water-soluble vitamin content of apple juice. *J Food Qual* 2004; 27: 171-80.