

# น้ำคอลลอโรฟิลล์ เครื่องดื่มสมุนไพร ล้างพิษ ผอสดใส เชื่อได้หรือเกินจริง

ช่วยล้างพิษ ทำให้ผิวพรรณสดใส บางคนดื่มแทนน้ำระหว่างวัน..

โดยเข้าใจผิดว่าดื่มเยอะ ยิ่งได้ผลมาก **เชื่อได้ หรือ เกินจริง**

## น้ำคอลลอโรฟิลล์

คอลลอโรฟิลล์ คือสารสกัดจากวัตถุดิบที่พบในพืชสีเขียว ซึ่ง ออย. อนุญาตให้ใช้เป็นสีผสมอาหารในเครื่องดื่ม และเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เนื่องจากมีความปลอดภัยในการบริโภค แต่ไม่ควรบริโภคเกิน 300 มิลลิกรัม / วัน สำหรับผู้ใหญ่ และไม่ควรเกิน 90 มิลลิกรัม / วัน สำหรับเด็ก เพราะอาจทำให้เกิดอาการแพ้ มีผื่นคัน และอุจจาระร่วงได้ นอกจากนี้ยังพบว่าการกินสารคอลลอโรฟิลล์ มากเกินกว่าที่กำหนดไว้ อาจทำให้สีของปัสสาวะ หรืออุจจาระร่วงเปลี่ยนเป็นสีเขียว

เนื่องจากคอลลอโรฟิลล์ที่ได้จะมีขนาดใหญ่ เกินกว่าจะดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ ดังนั้นการโฆษณาว่า น้ำคอลลอโรฟิลล์สามารถช่วยขับสารพิษ ทำให้ผิวพรรณสดใส นั้น จึงยังไม่สามารถยืนยันได้แน่ชัดว่าคอลลอโรฟิลล์มีคุณสมบัติดังกล่าวจริง

ก่อนการตัดสินใจซื้อ จึงควรศึกษาข้อมูลว่ามีความจำเป็นหรือไม่ที่ต้องดื่มน้ำคอลลอโรฟิลล์ และถ้าหากอยากได้รับคอลลอโรฟิลล์ การบริโภคผักสด ก็จะเป็นอีกทางเลือกที่ดีทางหนึ่ง นอกจากร่างกายจะได้รับคอลลอโรฟิลล์จากผักสดแล้ว ยังได้รับไฟเบอร์ที่ช่วยเรื่องระบบขับถ่ายด้วย



## น้ำผลไม้ผสมสมุนไพร

น้ำผลไม้ผสมสมุนไพรนั้นมีจำหน่ายทั้งในรูปแบบของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และเครื่องดื่ม จุดเด่นคือผสมสมุนไพร บางยี่ห้อน้ำผลไม้ 20 กว่าชนิด โดยมีการโฆษณาว่ามีวิตามินสูง ช่วยล้างสารพิษ ค่อด้านอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของมะเร็งเพิ่มภูมิคุ้มกัน เสริมสร้างความแข็งแรงให้ร่างกาย

การบริโภคน้ำผลไม้ผสมสมุนไพรจะได้ประโยชน์จากวิตามินที่อยู่ในน้ำผลไม้ โดยจะได้รับวิตามินชนิดใดบ้างสามารถอ่านจากข้อมูลโภชนาการที่แสดงบนฉลาก ซึ่งผู้ผลิตต้องแสดงให้ผู้บริโภคทราบหากมีการกล่าวอ้างคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับผู้ที่อยู่ในภาวะขาดวิตามิน ซึ่งจะมีอาการเริ่มแรก คือ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย เฉื่อยชา การดื่มน้ำผลไม้ผสมสมุนไพรเป็นทางเลือกที่สะดวก เหมาะกับผู้ที่ไม่มีเวลา หรือไม่ชอบบริโภคผลไม้สด แต่หากร่างกายได้รับวิตามินเพียงพอแล้ว การบริโภคเพิ่มเข้าไปในปริมาณมากย่อมไม่เกิดประโยชน์ไม่ว่าจะในแง่สุขภาพ และ เงินในกระเป๋า

อย่างไรก็ตามต้องไม่ลืมว่าน้ำผลไม้แม้จะผสมสมุนไพร แต่ก็ยังเป็นเพียงแค่อาหาร สมุนไพรที่ใส่มากพอที่จะช่วยล้างสารพิษ สร้างภูมิคุ้มกันได้ เพราะแม้แต่ในผลิตภัณฑ์ที่เป็นชาออย. ยังไม่อนุญาตให้โฆษณาเช่นนั้น เนื่องจากไม่มีข้อมูลการศึกษาวิจัยที่สนับสนุนนำเชื่อถือนั่น การได้มาซึ่งสุขภาพที่ดี แข็งแรง ควรต้องบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม เสริมด้วยการออกกำลังกายด้วย

