ข่าวสาร
ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
NOW
ทำจริง เห็นผลจริง
ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๒๖๕ ประจำเดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

L-carnitine กับการลดน้ำหนัก

แอลคาร์นิทีน (L-Carnitine) เป็นสารตัวหนึ่งที่สามารถผลิตจากร่างกาย โดยสร้างที่ตับและไตแล้วนำไปเก็บที่กล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อลาย สมอง หัวใจ และอสุจิ แอลคาร์นิทีนประกอบด้วย กรดอะมิโนสองตัวคือ ไลซีน (Lysine) และเมไทโอนีน (Methionine) มีหน้าที่ลำเลียงกรดไขมันไปยังเซลล์ต่างๆ ในร่างกายเพื่อนำมาใช้เป็นพลังงาน ซึ่งปกติแล้วร่างกายสามารถผลิตแอลคาร์นิทีนได้เอง หรือได้จากการรับประทานอาหาร ส่วนมากพบในเนื้อสัตว์ ปลา ผลิตภัณฑ์จากนม ถั่วเหลือง และอะโวคาโด

การขาดแอลคาร์นิทีน (L-Carnitine) เกิดขึ้นได้หลายกรณี เช่น ผู้ที่มีปัญหาเรื่องระบบการย่อยอาหารหรือการดูดซึม หรือในกรณีผู้ที่รับประทานมังสวิรัติ (Vegan Diet) เนื่องจากได้รับแอลคาร์นิทีนจากอาหารไม่เพียงพอ

การรับประทานแอลคาร์นิทีน (L-Carnitine) เสริมอาหารช่วยลดน้ำหนักได้จริงหรือ??

บางการศึกษา พบว่าการรับประทานแอลคาร์นิทีนเสริม มีผลลดน้ำหนักตัวหรือดัชนีมวลกาย(BMI) แต่บางการศึกษาพบว่าให้ผลไม่แตกต่างจากยาหลอก นอกจากนี้ยังมีบางการศึกษา พบว่าแอลคาร์นิทีนสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย และลดระดับของกรดแลกติกในเลือดหลังการออกกำลังกาย ดังนั้นสำหรับผู้ที่ต้องการกินอาหารเสริมแอลคาร์นิทีนนั้นอาจทำได้ แต่ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้เสมอ เนื่องจากอาหารเสริมชนิดนี้ อาจก่อให้เกิดผลข้างเคียง เช่น ไม่สบายท้อง ท้องร่วง คลื่นไส้ อาเจียน ชัก เป็นต้น โดยหลายการศึกษาแนะนำให้รับประทานวันละอย่างน้อย 500 มิลลิกรัมต่อวัน และควรใช้ควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย ให้ได้อย่างน้อยวันละ 40-50 นาทีขึ้นไป จึงจะมีส่วนช่วยในการเผาผลาญไขมันได้ประสิทธิภาพสูงสุด

กลุ่มคนต่อไปนี้ที่ต้องระมัดระวังในการใช้เป็นพิเศษ ได้แก่

- สตรีมีครรภ์และผู้ที่ให้นมบุตร เนื่องจากยังไม่ปรากฏหลักฐานเพียงพอที่จะยืนยันความปลอดภัยในการใช้
- เด็ก ไม่ควรบริโภคอาหารเสริมแอลคาร์นิทีนติดต่อกันเป็นเวลานาน
- ผู้ป่วยไฮโปไทรอยด์ ไม่ควรบริโภคอาหารเสริมแอลคาร์นิทีน เนื่องจากอาจทำให้อาการป่วยแย่ลงได้
- ผู้ที่เคยมีอาการชัก ควรเลี่ยงการใช้อาหารเสริมแอลคาร์นิทีน เนื่องจากเสี่ยงก่อให้เกิดอาการชักได้

เอกสารอ้างอิง:

- Pobpad. L-Carnitine มีประโยชน์ต่อสุขภาพจริงหรือ. [ออนไลน์]; 2559 [เข้าถึงเมื่อ 30/7/63]. เข้าถึงได้จาก: http://www.podpad.com/ L-Carnitine มีประโยชน์ต่อสุขภาพจริงหรือ.
- โรงพยาบาลกรุงเทพอุดร. แอลคาร์นิทีน (L-Carnitine) คืออะไร? [ออนไลน์]; 2563 [เข้าถึงเมื่อ 30/7/63]. เข้าถึงได้จาก: http://www.bangkokhospitaludon.com/newscontent.php?newsid=15

ผู้ตั้งบทความ: ภญ. ณัฐสินี วิสุทธิกุล **Email:** vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้ ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ