

เมล็ดเจีย/เมล็ดเชีย (Chia seed) ลดน้ำหนักได้ ?

พนิดา ไหญ่ธรรมสาร
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เจีย หรือ เชีย เป็นพืชในกลุ่มเครื่องเทศวงศ์เดียวกับกะเพรา หรือ มินต์ มีชื่อทางพฤกษศาสตร์ชื่อว่า *Salvia hispanica* L. วงศ์ Lamiaceae ลักษณะลำต้นสูงประมาณ 4 - 6 ฟุต เป็นพืชให้เมล็ดเล็กๆ มีสองสี คือดำและขาว เปลือกนอกเมล็ดพองตัวได้เหมือนเมล็ดแมงลัก (1) ปัจจุบันมีผู้นิยมบริโภคเมล็ดเจียกันมาก จากข้อมูลการศึกษาวิจัยพบว่าในเมล็ดเจียมีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว อัลฟาไลโนเลนิก (α -linolenic acid : ALA) หรือโอเมก้า-3 อยู่ร้อยละ 62.48 และมีกรดไลโนเลอิก (linoleic acid : LA) หรือโอเมก้า-6 อยู่ร้อยละ 22.43 ของกรดไขมันทั้งหมดในเมล็ดเจีย (2-3) นอกจากนี้ยังมีแร่ธาตุที่สำคัญ เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกเนเซียม และสารต้านอนุมูลอิสระ อีกด้วย (1) ในกระแสช่วงนี้มีผู้นิยมบริโภคเมล็ดเจียเพื่อลดน้ำหนัก ซึ่งจากการศึกษาวิจัยทางคลินิกพบว่าการรับประทานเมล็ดเจียขนาด 35 - 40 กรัมต่อวัน สามารถลดระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาล ระดับไขมันในเลือด และลดน้ำหนักได้ แต่การศึกษายังมีไม่มากพอที่จะสรุปได้อย่างชัดเจน



ภาพของเมล็ดเจียทั้งแบบแห้ง และแบบแช่น้ำ เมื่อเปรียบเทียบกับเมล็ดแมงลัก

การศึกษาทางคลินิก

การศึกษาแบบปกปิดทั้ง 2 ฝ่าย ในผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีน้ำหนักร่างกายเกินหรือเป็นโรคอ้วน จำนวน 77 คน อายุระหว่าง 35 - 75 ปี ดัชนีมวลกาย 25 - 40 กิโลกรัม/ตารางเมตร แบ่งผู้ป่วยออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 รับประทานอาหารร่วมกับเมล็ดเจียขนาด 30 กรัม/1,000 กิโลแคลอรีของอาหาร ส่วนกลุ่มที่ 2 รับประทานอาหารร่วมกับเมล็ดข้าวโอ๊ตขนาด 36 กรัม/1,000 กิโลแคลอรีของอาหาร นาน 6 เดือน หลังการศึกษาพบว่ากลุ่มที่รับประทานอาหารร่วมกับเมล็ดเจียน้ำหนักร่างกายลดลงมากกว่ากลุ่มที่ได้รับเมล็ดข้าวโอ๊ต (1.9 ± 0.5 กก. และ 0.3 ± 0.4 กก.) และรอบเอวในกลุ่มที่รับประทานเมล็ดเจียลดลงมากกว่ากลุ่มที่ได้รับเมล็ดข้าวโอ๊ตเช่นกัน (3.5 ± 0.7 ซม. และ 1.1 ± 0.7 ซม.) จากการศึกษาในครั้งนี้สรุปได้ว่าการรับประทานเมล็ดเจียขนาด 30 กรัม/1,000 กิโลแคลอรีของอาหาร นาน 6 เดือน สามารถช่วยลดน้ำหนักในผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานที่มีน้ำหนักเกิน หรือเป็นโรคอ้วนได้ (4)

การศึกษาในชายและหญิงจำนวน 26 คน ที่มีน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 จำนวน 19 คน อายุเฉลี่ย 48.8 ± 1.8 ปี รับประทานเมล็ดเจียบดเป็นผง 35 กรัม/วัน กลุ่มที่ 2 จำนวน 7 คน อายุเฉลี่ย 51.4 ± 3.1 ปี รับประทานยาหลอกในขนาดที่เท่ากัน นาน 12 สัปดาห์ ทำการชั่งน้ำหนักก่อนและหลังการศึกษา พบว่าเมื่อเปรียบเทียบในกลุ่มที่รับประทานเมล็ดเจียบดผงก่อนและหลังการศึกษา ผู้ที่เป็นโรคอ้วนน้ำหนักลดลงมากกว่าผู้ที่มีน้ำหนักเกิน (-1.6 ± 0.4 กก. VS. -1.1 ± 0.4 กก.) แต่ไม่มีความแตกต่างกันในกลุ่มที่ได้รับยาหลอก และในกลุ่มที่ได้รับเมล็ดเจียบดผงมีรอบเอวลดลง 1.9 ± 0.6 ซม. ระดับคอเลสเตอรอลรวม คอเลสเตอรอลชนิด Very Low Density Lipoprotein : VLDL ในเลือดลดลง และคอเลสเตอรอลชนิด High Density Lipoprotein : HDL ในเลือดเพิ่มขึ้น แต่ไม่มีผลต่อกลุ่มที่ได้รับยาหลอก ในขณะที่ระดับไตรกลีเซอไรด์ น้ำตาล และคอเลสเตอรอลชนิด LDL ไม่มีความแตกต่างกันของทั้ง 2 กลุ่ม จากการศึกษาในครั้งนี้สรุปได้ว่าการรับประทานเมล็ดเจียบดผงขนาด 35 ก./วัน นาน 12 สัปดาห์ สามารถลดน้ำหนัก และขนาดเอว ในผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วนได้ (5) ในขณะที่ Nieman และคณะ ทำการศึกษาในผู้ที่มีน้ำหนักเกินทั้งเพศชายและหญิง จำนวน 76 คน อายุระหว่าง 20 - 70 ปี แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 จำนวน 37 คน รับประทานเมล็ดเจียครั้งละ 25 กรัม ผสมกับน้ำดื่ม 250 มล. วันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหารเช้า และมื้อสุดท้ายในแต่ละวัน นาน 12 สัปดาห์ กลุ่มที่ 2 จำนวน 39 คน ให้ได้รับยาหลอกในขนาดที่เท่ากัน พบว่าระดับกรดไขมัน ALA ในเลือดของกลุ่มที่รับประทานเมล็ดเจียสูงขึ้นร้อยละ 24.4 ส่วนกลุ่มที่ได้รับยาหลอกลดลงร้อยละ 2.8 ในขณะที่น้ำหนักร่างกาย ความดันโลหิต ไขมันในเลือด และสารที่ทำให้เกิดการอักเสบ ไม่มีความแตกต่างกันของทั้งสองกลุ่ม จากการศึกษาในครั้งนี้สรุปได้ว่าการรับประทานเมล็ดเจีย 50 กรัม/วัน นาน 12 สัปดาห์ ในผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ไม่สามารถลดน้ำหนักได้ แต่มีผลทำให้ระดับ ALA ในเลือดสูงขึ้น (6)

อย่างไรก็ตามการศึกษาในเรื่องผลของการลดน้ำหนักของเมล็ดเจียยังมีไม่มากพอ อาจต้องการการศึกษาเพิ่มเติม อย่างไรก็ตามการรับประทานเมล็ดเจียมีข้อควรระวังเช่นกัน คือ ผู้ที่ปัญหาเกี่ยวกับระบบกระเพาะอาหารและลำไส้ อาจทำให้เกิดอาการท้องอืดเพราะเส้นใยอาหารที่พองตัวในกระเพาะอาหารเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 25 (7) นอกจากนี้เนื่องจากเมล็ดเจียมีกรดไขมันชนิดโอเมก้า-3 สูง ดังนั้นต้องหยุดรับประทานในผู้ที่ต้องเข้ารับการผ่าตัดและไม่ควรรับประทานในผู้ที่มีประวัติการใช้ยาแอสไพริน หรือผู้ที่มีภาวะฮีโมฟีเลีย (haemophilia) หรือภาวะที่เลือดแข็งตัวช้า เลือดไหลไม่หยุด เพราะจะทำให้เลือดหยุดยาก (7) จากข้อมูลทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้นหากผู้บริโภคต้องการรับประทานเมล็ดเจียเพื่อช่วยในเรื่องการลดน้ำหนัก ควรจะต้องรับประทานในปริมาณที่กำหนดไว้ ควบคู่ไปกับการเลือกและควบคุมอาหารที่มีประโยชน์ พร้อมทั้งการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีของทุกคน

เอกสารอ้างอิง

1. Basic Report: 12006, Seeds, chia seeds, dried. Available from: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/3610?fgcd>. [cited 2016 Oct 31].
2. Coelho MS, Salas-Mellado MM. Chemical characterization of chia (*Salvia hispanica* L.) for use in food products. *Journal of Food and Nutrition Research* 2014;2(5):263-9.
3. Rong X, Tao N, Li Y, Gu S. Analysis and evaluation on the nutritional components of chia seeds. *Zhongguo Youzhi* 2015; 40(9):89-93.
4. Vuksan V, Jenkins A.L, Brissette C, Choleva L, Jovanovski E, Gibbs A.L, *et al.* Salba-chia (*Salvia hispanica* L.) in the treatment of overweight and obese patients with type 2 diabetes: A double-blind randomized. controlled trial controlled trial. *Nutr Metab Cardiovas.*2017;27:138-46.
5. Toscano LT, Toscano LT, Tavares RL, Oliveira da Silva CS, Silva AS. Chia induces clinically discrete weight loss and improves lipid profile only in altered previous values. *Nutr Hosp* 2015;31(3):1176-82.
6. Niemana DC, Cayea EJ, Austina MD, Hensonb DA, McAnultya SR, Jina F. Chia seed does not promote weight loss or alter disease risk factors in overweight adults. *Nutrition Research* 2009;29:414-8.
7. Chia seeds (*Salvia Hispanica*): benefits, side effects, nutrition. Available from: <http://www.seedguides.info chia-seeds/>. [cited 2016 Oct 31].