



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.หัตถุม

โกโก้ ความอร่อยที่มาพร้อมสุขภาพดี



โกโก้เป็นเมล็ดของพืชชนิดหนึ่งที่นิยมนำมาผลิตช็อกโกแลต ภายในโกโก้มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพซึ่งอาจนำมาใช้รักษาหรือป้องกันโรคหัวใจและความดันโลหิตสูง ไขมันจากเมล็ดโกโก้สามารถนำมาใช้ป้องกันผิวแห้งจากริ้วรอยและรอยแตกได้ ทั้งนี้ แม้ว่าโกโก้จะเต็มไปด้วยคุณประโยชน์สารพัด แต่ผู้บริโภคก็ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อป้องกันผลข้างเคียงที่อาจเกิดตามมา

คุณประโยชน์ของโกโก้

เชื่อกันว่าการบริโภคโกโก้อาจมีประโยชน์ในหลายด้าน เนื่องจากโกโก้ประกอบไปด้วยแคลอรี ไขมัน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต โยอาหาร และแร่ธาตุชนิดต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย เช่น โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส ทองแดง เหล็ก สังกะสี แมงกานีส เป็นต้น รวมไปถึงสารอีกหลายชนิด เช่น สารต้านอนุมูลอิสระฟลาโวนอยด์ สารอีพิกาทะชิน สารคาเทชิน สารโพรไซยานิดิน เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม สารสำคัญต่าง ๆ ในโกโก้ย่อมส่งผลดีต่อร่างกายไม่มากนักน้อย จึงมีงานวิจัยบางส่วนค้นคว้าเกี่ยวกับคุณประโยชน์ของโกโก้ไว้ ดังนี้

รักษาโรคหัวใจ

โรคหัวใจ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด เป็นต้น ปัญหาสุขภาพเหล่านี้อาจเป็นอันตรายจนถึงชีวิตได้

งานวิจัยในมนุษย์ชิ้นหนึ่งเผยว่า การรับประทานผลิตภัณฑ์จากโกโก้อาจช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ ในทำนองเดียวกันนั้น การศึกษาทดลองหลายชิ้นในมนุษย์ยังชี้ให้เห็นอีกว่า การรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของโกโก้ซึ่งอุดมไปด้วยสารฟลาโวนอยด์เป็นประจำในปริมาณที่เหมาะสมอาจช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ลดความดันโลหิต และยังส่งเสริมการทำงานของหลอดเลือดอีกด้วย

แม้การศึกษาเหล่านี้จะบ่งบอกถึงคุณประโยชน์ของโกโก้ แต่ผู้บริโภครก็ควรรอการศึกษาทดลองในกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่เพิ่มเติม เพื่อให้ทราบถึงปริมาณที่เหมาะสมและรูปแบบของโกโก้ที่มีประสิทธิภาพในการรักษามากที่สุด

ลดความดันโลหิต

ความดันโลหิตสูง เป็นภาวะที่มีความดันภายในหลอดเลือดแดงมากกว่าปกติเป็นเวลานานจนอาจส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพอย่างโรคหัวใจตามมาได้หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องเหมาะสม

เนื่องจากสารฟลาโวนอยด์ที่พบได้ในโกโก้อาจไปเพิ่มกระบวนการสร้างไนตริกออกไซด์ในร่างกาย ซึ่งทำหน้าที่ขยายหลอดเลือดและลดความดันโลหิต จึงมีการศึกษาทดลองบางส่วนที่พบว่า อาหารใด ๆ ที่ทำมาจากโกโก้อาจส่งผลให้ผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีมีความดันโลหิตลดต่ำลงเล็กน้อยในระยะเวลาดสั้น ๆ ยิ่งไปกว่านั้น ยังมีการค้นคว้าในมนุษย์อีกหลายชิ้นที่ชี้ว่า การบริโภคโกโก้อาจช่วยให้เยื่อผนังหลอดเลือดทำงานได้ดียิ่งขึ้น ลดความดันโลหิตในผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงเป็นภาวะความดันโลหิตสูง รวมถึงผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจและภาวะหัวใจวายอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม ผู้บริโภคควรรองานวิจัยในระยะยาวเพิ่มเติม เพื่อยืนยันคุณสมบัติของโกโก้ในการลดความดันโลหิตให้แน่ชัด หากต้องการบริโภคโกโก้เพื่อหวังผลทางการรักษา ควรปรึกษาแพทย์ถึงหลักการบริโภคที่เหมาะสม

ลดคอเลสเตอรอล

คอเลสเตอรอลคือไขมันชนิดหนึ่งที่อยู่ในกระแสเลือด แม้ว่าร่างกายของมนุษย์จะต้องการคอเลสเตอรอลเพื่อช่วยในกระบวนการต่าง ๆ แต่ปริมาณคอเลสเตอรอลในร่างกายที่มากเกินไปก็อาจทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจได้ จึงมีการวิจัยให้อาสาสมัครทั้ง 42 ราย ดื่มนมที่มีส่วนผสมของผงโกโก้เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ จากการทดลองพบว่า การบริโภคโกโก้ช่วยลดระดับไขมันในเลือด ซึ่งอาจไปเพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL) และลดคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีที่ทำปฏิกิริยากับสารบางชนิดจนเกิดอนุมูลอิสระได้โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ

นอกจากการดูแลตนเองให้ห่างไกลจากภาวะคอเลสเตอรอลสูงอย่างออกกำลังกายเป็นประจำหรือหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงแล้ว การรับประทานโกโก้ก็อาจเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยในการระดับลดคอเลสเตอรอลได้ อย่างไรก็ตาม งานทดลองนี้เป็นเพียงเป็นเพียงการทดลองขนาดเล็ก จึงควรมีการค้นคว้าทดลองประสิทธิผลของโกโก้เพิ่มเติมในอนาคต

รักษาโรคเบาหวาน

เบาหวานเป็นโรคเรื้อรังซึ่งเกิดจากตับอ่อนไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลินได้เพียงพอ หรือสร้างไม่ได้ประสิทธิภาพ ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นจนเกิดความเสียหายต่ออวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะหลอดเลือดและเส้นประสาท

มีการวิจัยในมนุษย์จาก 8 ประเทศในทวีปยุโรปพบว่า อาหารซึ่งอุดมไปด้วยสารพลาโวนอยด์อย่างโกโก้ อาจช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้ อีกทั้งยังมียังงานวิจัยอีกหนึ่งชิ้นบ่งชี้ว่า การบริโภคผลิตภัณฑ์จากโกโก้ในผู้ป่วยที่ผ่านการควบคุมอาหารและระดับน้ำตาลในเลือดมาแล้วอาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้เช่นกัน อย่างไรก็ตาม งานวิจัยเหล่านี้เป็นเพียงการรวบรวมคำตอบจากแบบสอบถาม และการทดลองในกลุ่มตัวอย่างเฉพาะ จึงต้องรอการค้นคว้าหรือหลักฐานในอนาคตเพิ่มเติม เพื่อสนับสนุนผลการวิจัยมากกว่านี้

ด้านโรคหืด

โรคหืดเป็นโรคที่หลอดลมหดตัวและตีบแคบเนื่องจากการอักเสบเรื้อรัง ทำให้หลอดลมไวต่อสิ่งกระตุ้นที่เข้ามาในร่างกายมากกว่าคนปกติ ผู้ป่วยอาจมีอาการหายใจลำบาก ไอ มีเสียงหวีดขณะหายใจ และหายใจไม่อิ่ม แม้โรคหืดจะไม่ใช่อุปสรรคสุขภาพที่ร้ายแรงสำหรับบางราย แต่หากอาการของโรครุนแรงขึ้นมากก็อาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

มีข้อมูลกล่าวว่าผงโกโก้ธรรมชาติที่ไม่หวานนั้นอุดมไปด้วยสารต้านโรคหืดอย่างสารทีโอโบรมินและสารทีโอฟีลลีน จึงเกิดการศึกษาค้นคว้าในหนูทดลอง โดยมีผลปรากฏว่า การบริโภคผงโกโก้ในรูปแบบดังกล่าวนี้ อาจช่วยลดความรุนแรงของอาการจากโรคหืดได้เมื่อรับประทานในปริมาณเดียวกับที่ใช้ในการทดลอง ทั้งนี้ ยังต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมในมนุษย์เพื่อยืนยันคุณสมบัตินี้ก่อนการสรุปผล เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้เป็นเพียงการศึกษาในสัตว์เท่านั้น

มีสุขภาพจิตที่ดี

นอกจากโกโก้จะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายแล้วยังส่งผลต่อสุขภาพจิตด้วย โดยสุขภาพจิตนั้นหมายถึงการมีภาวะจิตใจที่เป็นสุข ซึ่งอาจทำให้เราสามารถรับมือกับความเครียดในชีวิต ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อีกด้วย

จากการศึกษาทดลองในกลุ่มผู้ชายมีลักษณะทางสังคมและเศรษฐกิจคล้ายกันพบว่า ผู้สูงอายุที่ชื่นชอบโกโก้จะมีสุขภาพที่ดี มองโลกในแง่ดี และยังมีสุขภาพจิตที่ดีมากกว่าผู้ที่ชื่นชอบขนมประเภทอื่น ๆ อย่างไรก็ตาม การค้นคว้าเหล่านี้เป็นเพียงการรวบรวมข้อมูลผ่านแบบสอบถามเท่านั้น ทำให้ผลลัพธ์ไม่เพียงพอต่อการยืนยันประสิทธิภาพของโกโก้ได้ ดังนั้น จึงควรมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมต่อไป

ลดน้ำหนัก

การลดน้ำหนักนั้นเกิดได้จากความสนใจของตนเองอย่างการควบคุมอาหารหรือการออกกำลังกาย และจากอาการเจ็บป่วยที่เราไม่ต้องการให้เกิดขึ้นอย่างมะเร็งหรือการอักเสบเรื้อรัง โดยทั่วไปการลดน้ำหนักเป็นผลมาจากการที่ไขมันในร่างกายลดลง แต่หากมีน้ำหนักลดอย่างมากก็อาจทำให้ร่างกายสูญเสียโปรตีนและสารที่จำเป็นอื่น ๆ ได้

การทดลองชิ้นหนึ่งในสัตว์เป็นระยะเวลา 18 สัปดาห์ พบว่า การบริโภคอาหารเสริมที่มีส่วนผสมของผงโกโก้ อาจช่วยลดอัตราการเพิ่มของน้ำหนักตัวได้ รวมทั้งเพิ่มปริมาณไขมันที่ถูกขับออกทางอุจจาระในหนูทดลองกลุ่มที่ได้รับอาหารที่มีไขมันสูง อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ต้องการรับประทานโกโก้เพื่อหวังผลดังกล่าวควรปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ

เนื่องจากงานวิจัยชิ้นนี้ศึกษาในสัตว์ จึงไม่อาจยืนยันได้ว่าสามารถนำมาใช้ในการลดน้ำหนักได้อย่างปลอดภัย ทั้งนี้ การลดน้ำหนักนั้นอาจทำได้จากหลาย ๆ ทางควบคู่กันไป เช่น ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เป็นต้น โดยควรทำให้อยู่ในขอบเขตของความพอดีเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพในภายหลัง

มีประโยชน์ต่อผิวหนัง

ผิวหนังของคนเราเปลี่ยนแปลงไปตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น โดยอาจมีทั้งริ้วรอย จุดกระผู้สูงอายุ หรือความแห้งกร้าน เกิดขึ้นได้ และหากมีผิวหนังที่เปราะบางลงและมีไขมันบนใบหน้าลดลงก็อาจทำให้ผิวไม่เรียบเนียนและเกิดการหย่อนคล้อยอีกด้วย

สำหรับประโยชน์ของโกโก้ต่อผิวหนัง มีการศึกษาในผู้หญิงที่มีสุขภาพดีทั้ง 10 ราย โดยให้ดื่มเครื่องดื่มโกโก้ซึ่งมีสารฟลาโวนอยด์ในปริมาณสูงและต่ำ ซึ่งพบว่า เครื่องดื่มโกโก้ที่มีปริมาณสารฟลาโวนอยด์ปริมาณสูงอาจช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดใต้ผิวหนังและความเข้มข้นของออกซิเจนในเลือด ในทำนองเดียวกัน งานวิจัยอีกชิ้นที่ศึกษาในกลุ่มผู้หญิง 2 กลุ่ม เผยว่า การรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของสารฟลาโวนอยด์จากโกโก้ก็อาจช่วยป้องกันผิวหนังจากแสงแดด ช่วยให้เลือดใต้ผิวหนังไหลเวียนได้ดีขึ้น อีกทั้งยังส่งเสริมให้ผิวหนังชั้นนอกดูสวยสมบูรณ์และคงความชุ่มชื้นอีกด้วย

ทั้งนี้ คุณประโยชน์ของโกโก้เกี่ยวกับผิวหนังนั้นยังไม่ได้มีการยืนยันที่ชัดเจน เนื่องจากการศึกษาวิจัยเหล่านี้เป็นเพียงการทดลองในกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดเล็กเท่านั้น จึงควรมีการค้นคว้าในด้านนี้เพิ่มเติมต่อไป

ความปลอดภัยในการบริโภคโกโก้

แม้จะเชื่อกันว่าโกโก้มีคุณประโยชน์มากมาย แต่ก็จำเป็นต้องรอการวิจัยมาสนับสนุนผลลัพธ์ที่กล่าวมามากขึ้น ดังนั้น ผู้บริโภคควรศึกษาค้นคว้าข้อมูลทางโภชนาการเกี่ยวกับโกโก้และรับประทานโกโก้ในปริมาณที่พอดีในแต่ละวัน ซึ่งหากไม่แน่ใจก็ควรปรึกษาแพทย์ถึงการบริโภคในปริมาณและรูปแบบที่ถูกต้องก่อนเสมอ เพื่อไม่ให้เกิดผลข้างเคียงที่อาจกระทบต่อสุขภาพได้

เนื่องจากโกโก้มีส่วนประกอบของคาเฟอีนและสารเคมีอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง หากบริโภคในปริมาณมากก็อาจทำให้เกิดผลข้างเคียง เช่น รู้สึกกังวลใจ ปัสสาวะเพิ่มมากขึ้น นอนไม่หลับ หัวใจเต้นเร็ว เป็นต้น และสำหรับผู้ที่กำลังตั้งครรภ์หรือผู้ที่ให้นมบุตร การรับประทานโกโก้ก็อาจมีความปลอดภัยหากรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะหรือปริมาณปกติที่พบได้ในมื้ออาหาร อย่างไรก็ตาม ควรระมัดระวังไม่รับประทานจนมากเกินไปเนื่องจากคาเฟอีนในโกโก้ก็อาจเป็นอันตรายต่อแม่และเด็กได้

สำหรับผู้ที่อยู่ในภาวะต่อไปนี้ควรระมัดระวังในการบริโภคโกโก้เป็นพิเศษ

- **โรคหัวใจ** คาเฟอีนในโกโก้ก็อาจทำให้ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับหัวใจบางรายเกิดอาการใจสั่น อีกทั้งยังเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ และทำให้ผู้ที่หัวใจเต้นผิดปกติมีอาการแย่ลงได้ จึงควรบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม โดยปริมาณโกโก้ที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน คือ 19-54 กรัม ดาร์คช็อกโกแลตในปริมาณ 46-100 กรัมต่อวัน หรือผลิตภัณฑ์จากโกโก้ที่มีสารโพลีฟีนอลในปริมาณ 16.6-1080 มิลลิกรัมต่อวัน
- **ความดันโลหิตสูง** คาเฟอีนในโกโก้ก็อาจเพิ่มความดันโลหิตในผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงได้ แต่สำหรับผู้รับประทานคาเฟอีนในปริมาณมากอยู่แล้วอาจมีความดันโลหิตสูงขึ้นไม่มากนัก ทั้งนี้ ปริมาณโกโก้ที่แนะนำให้

บริโภคต่อวันสำหรับผู้ที่มีปัญหาดังกล่าว คือ ควรรับประทานช็อกโกแลตหรือโกโก้ที่ให้สารโพลีฟีนอลแก่ร่างกายในปริมาณ 25-1,080 มิลลิกรัมต่อวัน

- **โรคเบาหวาน** น้ำตาลในผลิตภัณฑ์ที่ทำจากโกโก้อาจไปเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด รวมถึงรบกวนการควบคุมปริมาณน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน
- **ภาวะเลือดออกผิดปกติ** ผลิตภัณฑ์จากโกโก้อาจชะลอการแข็งตัวของเลือดซึ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะเลือดออกผิดปกติ
- **ต้อหิน** คาเฟอีนในโกโก้อาจเพิ่มแรงดันภายในลูกตา ผู้ป่วยจึงควรระมัดระวังในการบริโภคโกโก้อยู่เสมอ
- **กรดไหลย้อน** โกโก้อาจไปขัดขวางการทำงานของหลอดอาหารจนส่งผลให้อาการของกรดไหลย้อนแย่ลงได้
- **กลุ่มอาการลำไส้แปรปรวน และท้องเสีย** หากมีการบริโภคสารคาเฟอีนจากผลิตภัณฑ์โกโก้ในปริมาณมากอาจทำให้ผู้ป่วยกลุ่มอาการลำไส้แปรปรวนและผู้ป่วยท้องเสียมีอาการแย่ลง
- **ปวดหัวไมเกรน** โกโก้อาจไปกระตุ้นให้เกิดอาการปวดหัวไมเกรนในผู้ที่ไวต่ออาการปวดได้
- **โรคกระดูกพรุน** สารคาเฟอีนจากโกโก้อาจทำให้ผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนขับแคลเซียมออกมาทางปัสสาวะมากขึ้น จึงควรระมัดระวังในการรับประทานโกโก้อยู่เสมอ
- **ผู้ป่วยที่ต้องเข้ารับการผ่าตัด** การบริโภคโกโก้อาจรบกวนการควบคุมปริมาณน้ำตาลในเลือดในระหว่างและหลังการผ่าตัดได้ ดังนั้น ก่อนเข้ารับการผ่าตัดใด ๆ ผู้ป่วยควรหยุดรับประทานโกโก้เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 2 สัปดาห์
- **ภาวะวิตกกังวล** คาเฟอีนจากโกโก้ในปริมาณมากอาจทำให้ผู้ป่วยประสบภาวะวิตกกังวลหรืออาการทรุดหนักลงได้

ที่มา www.pobpad.com



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอบริการสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งนี้...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์