



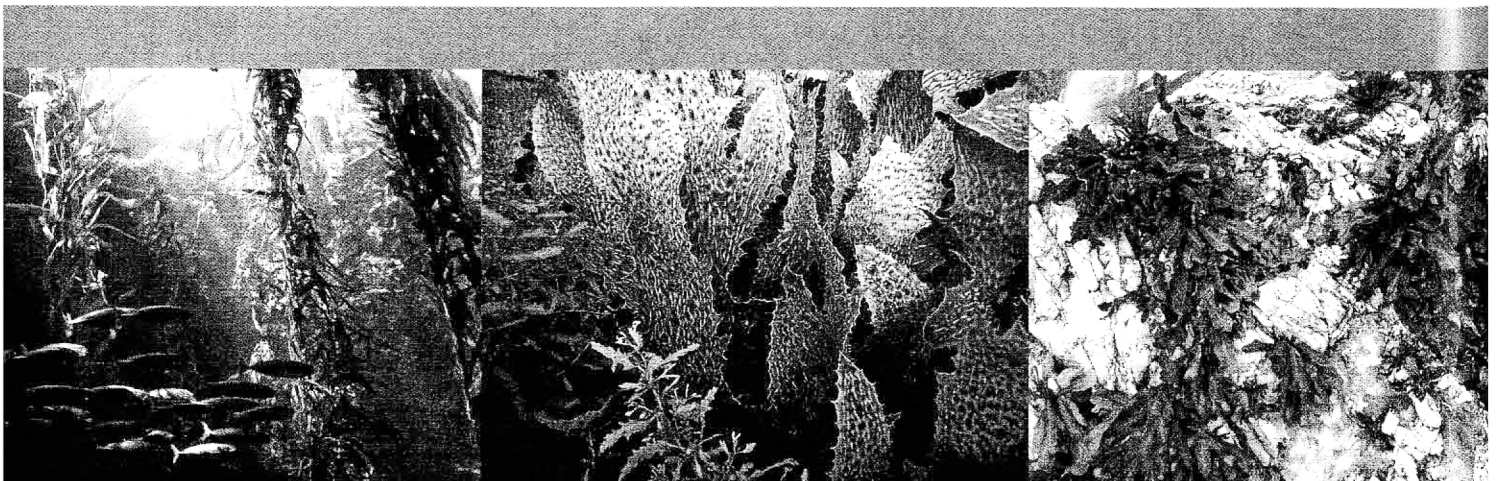
ไซส์ซีโร่ (Size 0) คือ ขนาดของเสื้อผ้าแบบอเมริกันที่เหมาะสมกับสาวๆ รุ่นเล็กกะทัดรัดที่หลายๆ คนปรารถนา แต่การจะได้มาซึ่งรูปร่างสวยงามสมส่วนย่อมต้องแลกมาด้วยความพยายามอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารแต่น้อย โดยต้องเป็นอาหารให้พลังงานต่ำ ลดการรับประทานไขมัน แป้ง และน้ำตาล

# สารสกัดสาหร่ายสีน้ำตาล กับประโยชน์ต่อสุขภาพ

เนื่องจากอาหารเหล่านั้นมักจำกัดอยู่เพียงไม่กี่ชนิด และรสชาติก็มักไม่ถูกปากสำหรับคนทั่วไป จึงทำให้เป็นไปได้ยากที่จะรับประทานอาหารเหล่านั้นได้อย่างต่อเนื่อง ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักจึงนิยมหาตัวช่วยที่เชื่อว่ามีประสิทธิภาพมากกว่าแค่การออกกำลังกายและรับประทานอาหารเช้า โดยทั่วไปทางเลือกหนึ่งที่ปลอดภัยกว่าการใช้ยาลดน้ำหนัก คือ การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อช่วยในการจัดการการดูดซึมแป้ง น้ำตาล และไขมัน โดยไม่มีผลข้างเคียงใดๆ ต่อสุขภาพโดยรวม

สารอาหารเพื่อจัดการกับน้ำหนักส่วนเกินที่กำลังอยู่ในความสนใจอย่างมากขณะนี้ในระดับนานาชาติ คือ สารสกัดจากสาหร่ายสีน้ำตาลสองชนิด ได้แก่ เคลป์ (Kelp) หรือ *Ascophyllum*

*nodosum* และแบลด์เดอร์แรค (Bladderwrack) หรือ *Fucus vesiculosus* สารสกัดจากสาหร่ายสีน้ำตาลนี้ให้สารสำคัญกลุ่มโพลีฟีนอล (Polyphenols) และโพลีโรแทนนิน (Phlorotannins) ซึ่งมีคุณสมบัติยับยั้งเอนไซม์สองชนิดสำหรับย่อยแป้งและน้ำตาลโมเลกุลคู่ได้ในหนึ่งเดียวนั้นคือ อะไมเลสที่ผลิตภายในช่องปากและตับอ่อน (Salivary & pancreatic  $\alpha$ -amylases) และกลูโคซิเดสจากลำไส้เล็ก (Intestinal  $\alpha$ -glucosidase) ซึ่งคุณสมบัตินี้ทำให้สารสกัดจากสาหร่ายสีน้ำตาลแตกต่างจากสารตัวอื่นๆ ที่ยับยั้งได้เพียงแค่อะไมเลสหรือกลูโคซิเดสตัวใดตัวหนึ่งเท่านั้น เมื่อเอนไซม์ที่ใช้ในการย่อยแป้งและน้ำตาลโมเลกุลคู่ถูกยับยั้ง จึงมีเพียงแต่น้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวเท่านั้นที่ถูกดูดซึม มีผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือด

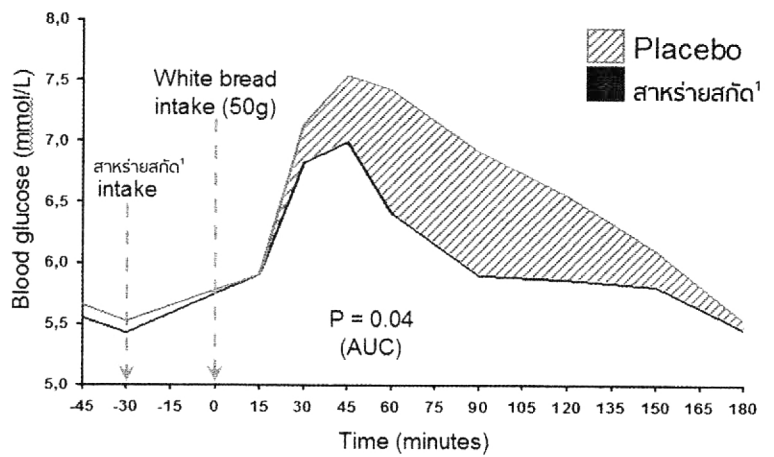


เคยหลังจากการรับประทานอาหารไม่เพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว  
 โดยจากผลการทดลองของ *Lamarche et al.* พบว่า  
 การรับประทานสารสกัดจากสาหร่ายสีน้ำตาลก่อนการรับประทานอาหาร  
 มื้อหลัก 30 นาที สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดภายหลัง  
 การรับประทานอาหารได้ถึงร้อยละ 48.3 (รูปที่ 1)

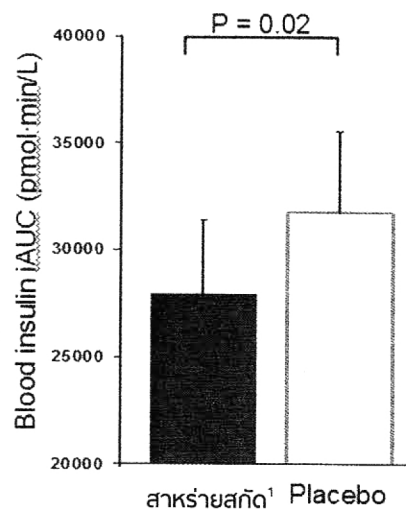
คุณสมบัติในการลดการดูดซึมน้ำตาลนอกจากจะให้ผลในเรื่อง  
 การควบคุมน้ำหนักโดยการลดแคลอรีของอาหารมือนั้นๆ แล้ว  
 ยังให้ผลดีต่อระดับฮอร์โมนอินซูลินอีกด้วย (รูปที่ 2) โดยการศึกษา  
 จากทีมนักวิจัยเดียวกันนี้พบว่า การรับประทานสารสกัดสาหร่าย  
 น้ำตาลก่อนมื้ออาหารช่วยลดระดับฮอร์โมนอินซูลินที่หลั่งออกมาหลัง  
 การรับประทานอาหารลดลงได้ถึงร้อยละ 21 จึงกล่าวได้ว่า  
 สามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานอันเกิดจาก  
 ระดับฮอร์โมนที่เพิ่มสูงขึ้นมากเกินไปเมื่อรับประทานอาหาร  
 มีคาร์โบไฮเดรตสูง

การศึกษาของ *Richard et al.* ยังยืนยันประสิทธิภาพของ  
 สารสกัดสีน้ำตาลในการยับยั้งเอนไซม์อะไมเลสและกลูโคซิเดส  
 ยสรุปว่าสารสกัดสาหร่ายสีน้ำตาลสามารถยับยั้งเอนไซม์อะไมเลสได้  
 ยบเท่ากับ 20,000 หน่วย/มิลลิลิตร และยับยั้งเอนไซม์กลูโคซิเดส  
 เทียบเท่ากับ 20,000 หน่วย/มิลลิลิตร

สารสกัดสาหร่ายสีน้ำตาลถือ  
 ในอีกหนึ่งนวัตกรรมทางเลือก  
 ประเทศไทย ด้วย  
 ประสิทธิภาพดังข้อมูลที่  
 ล่าวมา สารสกัดสาหร่าย  
 น้ำตาลจึงเป็นอีกหนึ่งตัวเลือก  
 น่าจับตามองจากผู้ผลิต  
 โดยเฉพาะผู้ผลิตผลิตภัณฑ์  
 ริมอาหารเป็นอย่างยิ่ง **CUS**



รูปที่ 1 สารสกัดจากสาหร่ายสีน้ำตาลสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ถึงร้อยละ 48.3



รูปที่ 2 สารสกัดสาหร่ายสีน้ำตาลสามารถลดระดับ  
 ฮอร์โมนอินซูลินได้ถึงร้อยละ 21

### ข้อมูลเพิ่มเติม

InSea<sup>2</sup> คือ ชื่อทางการค้าของสารสกัดจากสาหร่ายสีน้ำตาล  
 สองชนิด ภายใต้ลิขสิทธิ์เฉพาะของ InnoVactiv Inc.  
 ประเทศแคนาดา ได้รับการคัดเลือกให้เป็นหนึ่งในสารอาหารใหม่  
 ที่เข้ารอบสุดท้ายการพิจารณามอบรางวัล NutrAward ในงาน  
 การประชุมและแสดงสินค้านานาชาติ Nutracon 2011 และ  
 เป็นเพียงสารอาหารใหม่ชนิดเดียวสำหรับการควบคุมน้ำหนัก  
 ที่ผ่านเข้ารอบ

### เอกสารอ้างอิง

Lamarche, B., Paradis, M. E. and Couture, P. Study of the acute  
 impact of polyphenols from brown seaweeds on glucose control  
 in healthy men and women, Presented at the Annual Meeting  
 of FASEB, April 2010, Anaheim, CA.  
 Richard, D., Paradis, E., Roy, M. C. and Samson, P. Effect of  
 InSea<sup>2</sup>, a commercially available algal phlorotannins extract on  
 digestive enzymes and carbohydrate absorption in vivo. Internal  
 study material, InnoVactiv Inc.