

คลอโรฟิลล์มีประโยชน์จริงหรือ?

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ภาพจาก www.kizlarhakkinda.net

คลอโรฟิลล์เป็นสารสีเขียวที่พบได้ในพืชผักทั่วไปและในสาหร่ายสีเขียว (chlorella) สารคลอโรฟิลล์ในธรรมชาติจะอยู่ในรูปของคลอโรฟิลล์ที่ละลายในน้ำมัน ส่วนคลอโรฟิลล์ที่นำมาทำเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จะเป็นสารสังเคราะห์ที่มีชื่อว่า โซเดียมคอปเปอร์คลอโรฟิลลิน (Sodium

copper chlorophyllin) ซึ่งเป็นการดัดแปลงโครงสร้างคลอโรฟิลล์ตามธรรมชาติ ทำให้ได้สารคลอโรฟิลลินที่ยังคงมีสีเขียวอยู่ แต่มีความคงตัวและสามารถละลายน้ำได้ดี สามารถนำมาผสมในอาหารและเครื่องดื่มได้

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่า คลอโรฟิลล์ ยา และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีส่วนผสมของคลอโรฟิลล์ มีฤทธิ์ยับยั้งเนื้องอกที่เต้านม ช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งตับ ช่วยเพิ่มจำนวนและประสิทธิภาพการทำงานของเม็ดเลือดขาว ช่วยลดกลิ่นตัว กลิ่นของอุจจาระ และกลิ่นของปัสสาวะ ช่วยให้อายุยืนยาวขึ้น ช่วยลดการอักเสบที่เกิดจากการฉายแสงเพื่อรักษามะเร็งหายเร็วขึ้น และช่วยขับสารพิษ อย่างไรก็ตาม การได้รับคลอโรฟิลล์มากเกินไปอาจเกิดการสะสมและมีผลเสียต่อตับและไตได้

สำหรับข้อมูลด้านความปลอดภัย PDR (Physicians' Desk Reference) for Health มีข้อกำหนดดังนี้
ข้อห้ามใช้: ห้ามใช้ในผู้ที่มีการแพ้หรือไวต่อสิ่งกระตุ้นที่มีคลอโรฟิลล์และคลอโรฟิลลินเป็นส่วนประกอบ
ข้อควรระวัง: การรับประทานคลอโรฟิลล์และคลอโรฟิลลินเสริมนั้น ควรหลีกเลี่ยงการใช้ในหญิงตั้งครรภ์และมารดาที่ให้นมบุตร

ผลข้างเคียง: การรับประทานคลอโรฟิลล์และคลอโรฟิลลินเสริม อาจทำให้ปัสสาวะและอุจจาระมีสีเขียว ลื่น เปลี่ยนเป็นสีเหลืองเกือบดำ อาจทำให้เกิดอาการท้องเสีย นอกจากนี้ยังพบรายงานการเกิดอาการแพ้สารคลอโรฟิลลิน โดยอาจพบผื่นแพ้ขึ้นตามตัว มีอาการเวียนศีรษะ เหงื่อออกมากและความดันโลหิตลดลงอย่างรวดเร็วได้

ขนาดที่ใช้: โดยทั่วไปขนาดที่นิยมใช้เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารคือ 100 มก./วัน

ในอเมริกากำหนดความปลอดภัยของสารคลอโรฟิลลินในผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือใช้เป็นสีผสมอาหารได้ไม่เกิน 300 มก./วัน สำหรับผู้ใหญ่ ส่วนเด็กอายุตั้งแต่ 2 ขวบขึ้นไป สามารถรับประทานคลอโรฟิลลินได้ในขนาด 90 มก./วัน

จากข้อมูลงานวิจัยที่เกี่ยวกับคลอโรฟิลล์ และคลอโรฟิลลิน จะเห็นได้ว่าคลอโรฟิลล์มีประโยชน์พอสมควร แต่ในการบริโภคนั้นต้องคำนึงถึงปัจจัยหลายๆ อย่าง เช่น ความปลอดภัย ความจำเป็นที่ต้องใช้ คุณภาพและราคา เป็นต้น ซึ่งหากสามารถบริโภคผักใบเขียวได้ คงไม่จำเป็นที่จะต้องบริโภคคลอโรฟิลล์ที่เป็นสารสังเคราะห์ แต่ถ้าหากมีความจำเป็นต้องใช้ ควรใช้ในขนาดที่เหมาะสม และสังเกตความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น เพื่อสุขภาพของตัวเอง

อ่านข้อมูลเกี่ยวกับคลอโรฟิลล์เพิ่มเติมได้ใน
จุลสารข้อมูลสมุนไพรฉบับปีที่ 24 ฉบับที่ 2