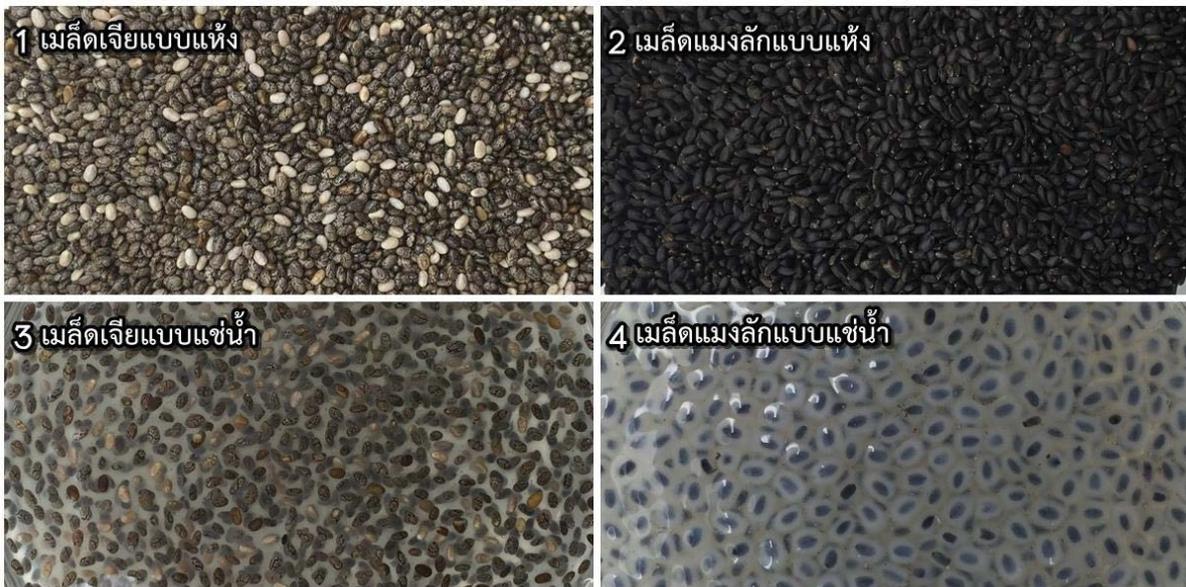


## เมล็ดเจีย/เมล็ดเชีย (Chia seed) ลดน้ำหนักได้ ?

พนิดา ใหญ่ธรรมสาร  
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร  
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เจีย หรือ เชีย เป็นพืชในกลุ่มเครื่องเทศวงศ์เดียวกับกะเพรา หรือ มินต์ มีชื่อทางพฤกษศาสตร์ชื่อว่า *Salvia hispanica* L. วงศ์ Lamiaceae ลักษณะลำต้นสูงประมาณ 4 - 6 ฟุต เป็นพืชให้เมล็ดเล็กๆ มีสองสี คือดำและขาว เปลือกนอกเมล็ดพองตัวได้เหมือนเมล็ดแมงลัก ซึ่งปัจจุบันมีผู้นิยมบริโภคเมล็ดเจียกันมาก จากข้อมูลการศึกษาวิจัยพบว่าในเมล็ดเจียมีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว อัลฟาไลโนเลนิก ( $\alpha$ -linolenic acid : ALA) หรือโอเมก้า-3 อยู่ร้อยละ 62.48 และมีกรดไลโนเลอิก (linoleic acid : LA) หรือโอเมก้า-6 อยู่ร้อยละ 22.43 ของกรดไขมันทั้งหมดในเมล็ดเจีย นอกจากนี้ยังมีแร่ธาตุที่สำคัญ เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกเนเซียม และ สารต้านอนุมูลอิสระ อีกด้วย ในกระแสวิจัยนี้มีผู้นิยมบริโภคเมล็ดเจียเพื่อลดน้ำหนักซึ่งจากการศึกษาวิจัยทางคลินิก พบว่าการรับประทานเมล็ดเจียขนาด 35 - 40 ก./วัน สามารถลดความระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาล ระดับไขมันในเลือด และลดน้ำหนักได้ แต่การศึกษายังมีไม่มากพอที่จะสรุปได้อย่างชัดเจน



ภาพเมล็ดเจียทั้งแบบแห้งและแบบแช่น้ำ เมื่อเปรียบเทียบกับเมล็ดแมงลัก

ซึ่งงานวิจัยในเรื่องของการลดน้ำหนักนั้นเป็นการศึกษาในผู้ที่ เป็นโรคอ้วน และผู้ที่มีน้ำหนักเกิน โดยให้ รับประทานเมล็ดเจียบดเป็นผง 35 ก./วัน นาน 12 สัปดาห์ พบว่าที่ผู้เป็นโรคอ้วนน้ำหนักลดลงมากกว่าผู้ที่มี น้ำหนักเกินเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ได้รับยาหลอก และกลุ่มที่ได้รับเมล็ดเจียรอบเอวลดลง ในขณะที่อีกหนึ่ง

การศึกษาให้รับประทานเมล็ดเจีย 50 กรัม/วัน นาน 12 สัปดาห์ ในผู้ที่มีน้ำหนักเกิน พบว่าไม่สามารถลดน้ำหนักได้ แต่มีผลทำให้ระดับ ALA ในเลือดสูงขึ้น จะเห็นได้ว่าการศึกษายังให้ผลไม่ไปในทิศทางเดียวกันอาจต้องการศึกษาเพิ่มเติม อย่างไรก็ตามการรับประทานเมล็ดเจียมีข้อควรระวังเช่นกัน คือ ผู้ที่ปัญหาเกี่ยวกับระบบกระเพาะอาหารและลำไส้ อาจทำให้เกิดอาการท้องอืดเพราะเส้นใยอาหารที่พองตัวในกระเพาะอาหารเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 25 นอกจากนี้เนื่องจากเมล็ดเจียมีกรดไขมันชนิดโอเมก้า-3 สูง ดังนั้นต้องหยุดรับประทานในผู้ที่ต้องเข้ารับการผ่าตัดและไม่ควรรับประทานในผู้ที่มีประวัติการใช้ยาแอสไพริน หรือผู้ที่มีภาวะฮีโมฟีเลีย (haemophilia) หรือภาวะที่เลือดแข็งตัวช้า เลือดไหลไม่หยุด เพราะจะทำให้เลือดหยุดยาก จากข้อมูลทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้นหากผู้บริโภคต้องการรับประทานเมล็ดเจียเพื่อช่วยในเรื่องการลดน้ำหนัก คงต้องรับประทานในปริมาณที่กำหนดไว้ ควบคู่ไปกับการเลือกและควบคุมอาหารที่มีประโยชน์ พร้อมทั้งการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีของทุกคน

อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ จุลสารข้อมูลสมุนไพร ปีที่ 34 ฉบับที่ 2