

# Q&A

## เรื่องหลักกับหมอโภชนาการ

**Q1: การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นผลดีต่อสุขภาพ ช่วยลดความเสี่ยงช่วยป้องกันโรคหัวใจและโรคหลอดเลือด ช่วยลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน จริงหรือไม่?**

A1 : ไม่จริง แม้ในอดีตอาจมีข้อมูลบางอย่างที่บอกว่า “การดื่มแอลกอฮอล์ใน ปริมาณน้อย วันละ 1-2 ดริงก์ต่อวัน ช่วยส่งผลดีต่อระบบหัวใจ หลอดเลือด และโรคเบาหวาน” ซึ่งเป็นการศึกษาความสัมพันธ์แบบเชิงสำรวจ แต่ในความเป็นจริงแล้ว ในกลุ่มคนที่ดื่มน้อยอาจมีพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่นๆ ที่ดี เช่น การออกกำลังกาย การเลือกกินอาหารครบตามหลักโภชนาการ ดังนั้น จึงไม่สามารถยืนยันได้ว่าสุขภาพดีเป็นผลมาจากแอลกอฮอล์หรือเป็นผลมาจาก พฤติกรรมสุขภาพด้านอื่น โดยในปัจจุบันมีได้งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ ของแอลกอฮอล์กับสุขภาพและมีการจัดการเรื่องตัวแปรต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น พบว่า **การดื่มแอลกอฮอล์ไม่ได้ส่งผลดีต่อสุขภาพ ทั้งในแง่ของโรคหัวใจ หลอดเลือด รวมถึงโรคเบาหวาน**

# Q&A

## เรื่องเหล่านี้กับหมอโภชนาการ

**Q2 : ไวน์แดงมีสารอาหารที่สามารถช่วยต้านอนุมูลอิสระได้ ทำให้สามารถชะลอวัยได้ พร้อมกับสามารถลดไขมันในเลือด จริงหรือไม่?**

**A2 : ไวน์แดงมีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่จริง และมีสารหลายตัวที่จัดอยู่ในกลุ่มของพอลิฟีนอลต่าง ๆ โดยสารที่มีข้อมูลยืนยันชัดเจน ชื่อว่า **“เรสเวอราทรอล”** ซึ่งเป็นสารที่ช่วยลดระดับไขมันในเลือด แม้ว่าสารต้านอนุมูลอิสระเหล่านี้มีอยู่ในไวน์แดงก็จริง แต่ขอเน้นย้ำว่า การดื่มแอลกอฮอล์ คือ การเครื่องดื่มชนิดหนึ่ง เพราะฉะนั้นสารอาหารที่เข้าสู่ร่างกาย จะไม่ใช่แค่เรสเวอราทรอลหรือโพลีฟีนอลอื่น ๆ แต่ยังมีแอลกอฮอล์ น้ำตาล ที่เข้าสู่ร่างกายด้วยเช่นกัน ดังนั้น การดื่มแอลกอฮอล์เพื่อสุขภาพจึงไม่ได้ส่งผลดีต่อสุขภาพ**

# Q&A

## เรื่องเหล่านี้กับหมอโภชนาการ

**Q3 : การดื่มไวน์เป็นประจำช่วยลดน้ำหนักได้จริงหรือไม่?**

**A3 : ไม่จริง** เพราะไวน์คือเป็นเครื่องดื่มชนิดหนึ่งที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ โดยแอลกอฮอล์ 1 กรัม ให้พลังงาน 7 กิโลแคลอรี ซึ่งมากกว่าน้ำตาลด้วยซ้ำ (น้ำตาล 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี) หากพิจารณาในแง่ของน้ำหนักที่จะเพิ่มขึ้นหรือลดลงนั้น เป็นเรื่องของการรักษาสมดุลของ Energy Balance คือ พลังงานที่รับเข้าไปกับพลังงานที่ใช้ ลองสมมติว่าหากเราดื่มไวน์ทุกวัน เราก็จะได้พลังงานเข้าไปทุกวัน เพราะฉะนั้นจึง**เป็นไปได้เลยว่าการดื่มไวน์จะช่วยทำให้น้ำหนักลดลง** โดยเรื่องของการลดน้ำหนักจะต้องพิจารณาภาพรวมของไลฟ์สไตล์อย่างอื่นด้วยเช่นกัน ทั้งการเลือกกินอาหารและการออกกำลังกาย

# Q&A

## เรื่องเหล่านี้กับหมอโภชนาการ

**Q4 : จากสื่อโซเชียลมีเดียที่มีการเผยแพร่บอกว่า การดื่มเบียร์วันละ 1 กระป๋อง หรือไวน์วันละ 1 แก้ว ส่งผลดีต่อสุขภาพ เพราะมีสารอาหาร ช่วยทำให้กระดูกแข็งแรงขึ้น ช่วยป้องกันการอักเสบ ช่วยป้องกันมะเร็ง ช่วยทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้น ช่วยป้องกัน นิ้วในไต ช่วยให้การย่อยอาหารดีขึ้น ช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ จริงหรือไม่?**

**A4 :** ในการศึกษาต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับสารอาหารต่าง ๆ ทางโภชนาการ โดยมากแล้วจะไม่สามารถพิจารณาเพียงสารตัวใดตัวหนึ่งได้ เพราะว่าธรรมชาติของมนุษย์เรากินอาหารแบบเป็นแพ็คเกจรีน เราคงไม่ได้แต่สารต้านอนุมูลอิสระเพียงอย่างเดียว ซึ่งในอาหารชนิดหนึ่งจะมีทุกอย่างประกอบกันเป็นอาหารหนึ่งอย่าง เมื่อกลับมาพิจารณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มชนิดใดชนิดหนึ่ง ยกตัวอย่าง เช่น การดื่มไวน์หรือเบียร์ สารอาหารที่เราได้รับจะไม่ใช่เฉพาะสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่เราได้สารที่ให้โทษด้วยเช่นกัน เพราะแอลกอฮอล์เป็น Carcinogenic หรือสารก่อมะเร็งอันดับต้น ๆ ที่หลายคนอาจมองข้าม ซึ่งเทียบเคียงได้กับบุหรี่ค่อนข้างอันตราย เพราะฉะนั้นยืนยันได้ว่าการดื่มแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็ง ตอบได้ว่าไม่จริงอย่างยิ่ง

# Q&A

## เรื่องเหล่านี้กับหมอโภชนาการ

**Q5 : สำหรับผู้สูงอายุ ดื่มแอลกอฮอล์แล้ว  
ดีต่อสุขภาพจริงหรือไม่?**

**A5 : ไม่จริง แอลกอฮอล์ไม่ได้ดีต่อสุขภาพไม่ว่าจะอายุเท่าไร  
ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ และไม่มีช่วงอายุใดที่ดื่มแอลกอฮอล์  
แล้วดีต่อสุขภาพ**

# Q&A

## เรื่องหลักกับหมอโภชนาการ

### Q6 : ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการกินอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ

A6 : การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลาย และควรเลี่ยงอาหารกลุ่มที่เป็นเนื้อสัตว์แปรรูป กลุ่มไขมันอิ่มตัว ไม่ว่าจะเป็นไขมันจากสัตว์ หรืออาหารที่เป็นไขมันทรานส์ ซึ่งอาหารกลุ่มนี้ส่งผลกระทบต่อระบบหลอดเลือดและหัวใจ รวมถึงอาหารกลุ่มที่เป็นน้ำตาล โดยเฉพาะที่เป็นน้ำตาลโดยตรง (Simple Sugars) กลุ่มนี้ค่อนข้างอันตรายต่อสุขภาพ นอกจากนี้อื่น ๆ ที่ควรเลี่ยงเป็นกลุ่มของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่

# Q&A

## เรื่องเหล่านี้กับหมอโภชนาการ

**Q7: ฝากข้อคิดถึงบุคลากรทางการแพทย์ในประเด็น  
ที่มีการแนะนำให้ดื่มแอลกอฮอล์แล้วดีต่อสุขภาพ**

A7: ในปัจจุบันมีข้อมูลทางวิชาการเชิงประจักษ์ที่ค่อนข้างสนับสนุนชัดเจนแล้วว่า “แอลกอฮอล์ไม่ได้มีประโยชน์ต่อสุขภาพ” ทั้งในเรื่องของระบบหัวใจ หลอดเลือด หรือแม้กระทั่งการเกิดโรคมะเร็งต่าง ๆ ซึ่งพบว่า**การดื่มแอลกอฮอล์ไม่ว่าจะเป็นปริมาณเท่าไร ไม่ว่าจะปริมาณน้อยหรือมาก สามารถเพิ่มความเสี่ยงทั้งสิ้น** เพราะฉะนั้นการรณรงค์ให้ดื่มหรือว่าแนะนำให้ดื่มได้ในปริมาณที่เหมาะสม ก็อาจจะไม่ถูกต้อง และนอกจากนี้ผลกระทบของแอลกอฮอล์ที่ชัดเจนที่สุด คือ การส่งผลกระทบต่อระบบประสาท อาจจะมีเรื่องของการมึนเมาต่าง ๆ แน่นอนว่าส่งต่อการขับขี้ต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งอาจจะเกิดการทะเลาะวิวาทได้ โดยภาพรวมของแอลกอฮอล์กับสุขภาพไม่ควรที่จะไปด้วยกันได้ **ไม่ควรมีเรื่องของการดื่มเพื่อสุขภาพ และไม่ควรรณรงค์ไปในแนวทางนั้น**

# Q&A

## เรื่องเหล่านี้กับหมอโภชนาการ

**Q8 : ฝากข้อคิดสั้น ๆ กับประชาชนว่า สุดท้ายแล้ว มีปริมาณการดื่มที่ปลอดภัยหรือสร้างเสริมสุขภาพสำหรับ คนทุกระดับ จริงหรือไม่ หรือไม่ควรดื่มเลยจะดีกว่า?**

**A8 : “ดื่มมากเสี่ยงมาก ดื่มน้อยเสี่ยงน้อย ถ้าไม่ดื่มเลย เท่ากับไม่เสี่ยง”**