

ประสิทธิผลของน้ำมังคุดสกัดเข้มข้นผสมส้มแขกต่อการลดน้ำหนักในหญิงอ้วน

EFFICACY OF MANGOSTEEN JUICE CONCENTRATE MIXED WITH GARCINIA FOR WEIGHT LOSS IN OBESE FEMALES

จุฑาพรรณ นวลจันทร์คอง 5637576 RANU/M

วท.ม. (โภชนศาสตร์)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: ปรียา ลิพพิกุล, D.Sc., รัชณี คงกาญจนาย, Ph.D., วราภัสร์ พากเพียรกิจวัฒนา, D.Sc.

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของน้ำมังคุดสกัดเข้มข้นผสมส้มแขกต่อการลดน้ำหนักตัวและเนื้อเยื่อไขมันในหญิงอ้วน โดยการศึกษาเป็นแบบ repeated measures design ในกลุ่มหญิงอ้วน 42 คน นาน 12 สัปดาห์ โดยการศึกษาทำการให้โภชนบำบัดดังนี้ ช่วง 4 สัปดาห์แรกของการศึกษา (สัปดาห์ที่ 1 - 4) กลุ่มตัวอย่างได้รับคำแนะนำในการควบคุมอาหารเพียงอย่างเดียว สัปดาห์ที่ 5 - 8 กลุ่มตัวอย่างได้รับคำแนะนำในการควบคุมอาหารเช่นเดียวกับสัปดาห์ที่ 1 - 4 ร่วมกับการรับประทานน้ำมังคุด 1 กระป๋องพร้อมบิสกิตแทนมื้ออาหารกลางวัน และมื่อเย็น 1 กระป๋อง สัปดาห์ที่ 9 - 12 กลุ่มตัวอย่างได้รับคำแนะนำในการควบคุมอาหารเพียงอย่างเดียวเช่นเดียวกับสัปดาห์ที่ 1 - 4 การศึกษานี้ติดตามและประเมินผลทุก 4 สัปดาห์ด้วย สัดส่วนร่างกาย เส้นรอบวงเอว 3 ระดับ ค่าชีวเคมีในเลือด ข้อมูลการบริโภคอาหารใน 24 ชม.ซึ่งบันทึกตลอดการศึกษา

ผลการวิจัยพบว่า หลังจากรับประทานน้ำมังคุดร่วมกับการควบคุมอาหารนาน 4 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักตัว คชนิมวลกาย เนื้อเยื่อไขมัน เนื้อเยื่อไขมันตามส่วนต่างๆของร่างกาย และเส้นรอบวงเอวทั้ง 3 ระดับลดลงได้ดีกว่า ช่วง 4 สัปดาห์แรกที่มีการควบคุมอาหารเพียงอย่างเดียว และพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่รับประทานน้ำมังคุดแทนมื้ออาหารรู้สึกอิ่มได้นานมากขึ้นส่งผลต่อการรับประทานอาหารปกติลดลง การศึกษานี้ยังพบว่ารับประทานน้ำมังคุดสามารถช่วยให้กลุ่มตัวอย่าง 10 คน ที่ไม่สามารถควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนัก สามารถลดน้ำหนักและเนื้อเยื่อไขมันลงได้ในสัปดาห์ที่ 8

สรุปผลการวิจัย น้ำมังคุดมีประสิทธิภาพต่อการลดน้ำหนัก และเนื้อเยื่อไขมันได้ดีกว่าการควบคุมอาหารเพียงอย่างเดียว และส่งผลต่อการลดลงของเนื้อเยื่อไขมันตามส่วนต่างๆของร่างกายและเส้นรอบวงเอวทั้ง 3 ระดับ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่มีความเสี่ยง