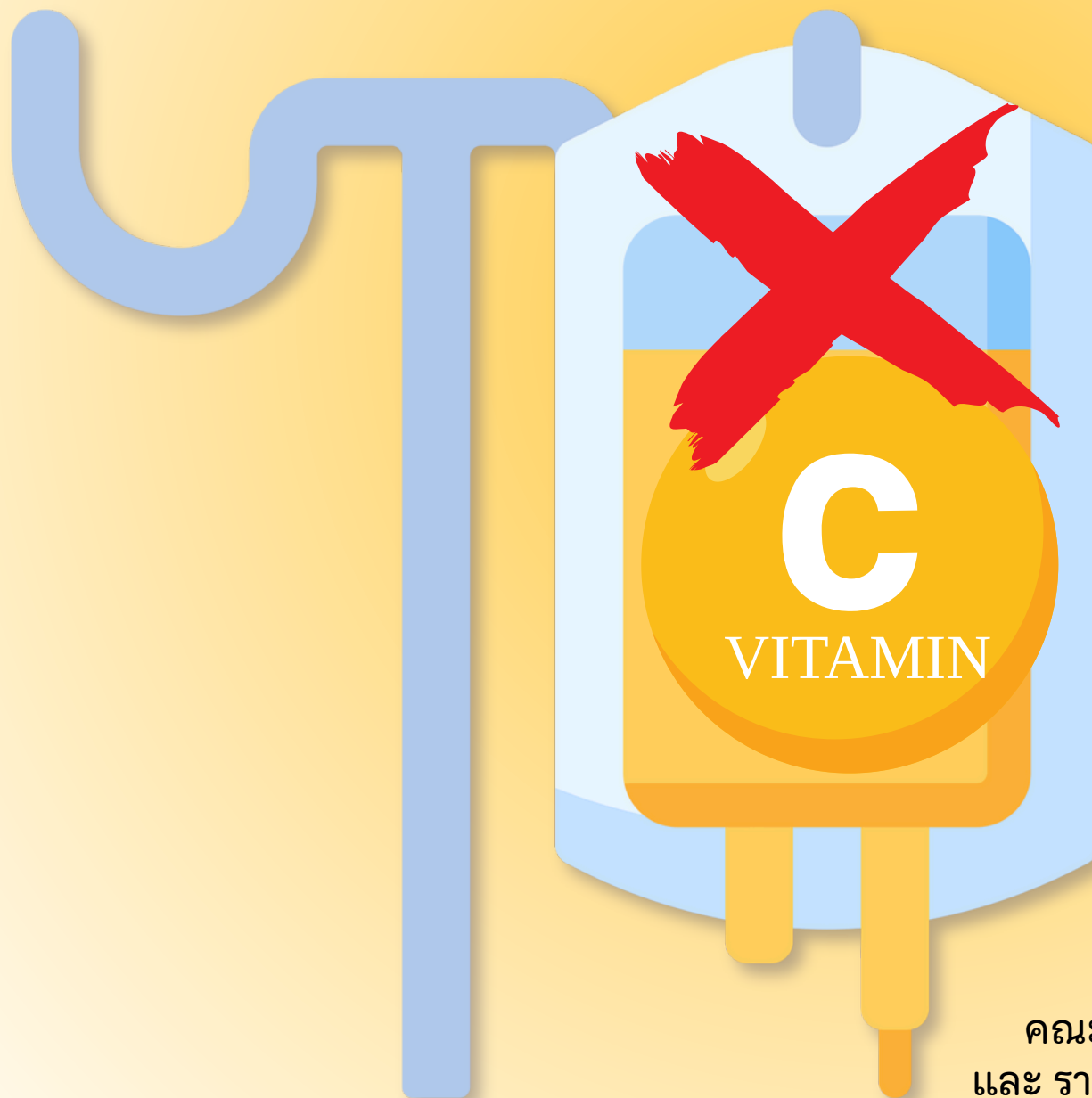




ข้อมูล ณ วันที่ 21 มกราคม 2568

รู้ทัน! การฉีดวิตามินซี ไม่ใช่วิธีลดน้ำหนัก



บทความโดย
คณะทำงานด้านวิชาการ เพื่อแพทย์สภา
และ ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย

รู้ทัน! การฉีดวิตามินซีไม่ใช่วิธีลดน้ำหนัก

การฉีดวิตามินซีไม่ใช่ทางลัดสู่หุ่นผอม และยังไม่มีหลักฐานทางการแพทย์ที่เชื่อถือได้ยืนยันถึงผลดังกล่าว นอกจากนี้จะไม่ช่วยลดน้ำหนักแล้ว การได้รับวิตามินซีในขนาดสูงเป็นเวลานานอาจเสี่ยงต่อการเกิดนิ่วชนิดออกซาเลตในไต และอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ การลดน้ำหนักที่ปลอดภัยควรทำผ่านการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม



1 ความเชื่อผิดเกี่ยวกับการฉีดวิตามินซี

ปัจจุบันมีการโฆษณาชักชวนให้ฉีดวิตามินซีโดยอ้างว่า สามารถช่วยลดน้ำหนักได้ ซึ่งสามารถรับบริการได้จากคลินิกเสริมความงามหรือสถานพยาบาลบางแห่ง อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีงานวิจัยในมนุษย์ที่พิสูจน์หรือยืนยันว่าการฉีดวิตามินซีช่วยลดน้ำหนักได้จริง



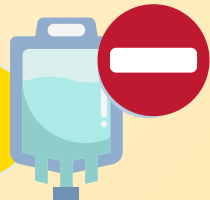
2 ความเชื่อดังกล่าวมีที่มาจากไหน

มีข้อมูลจากการทดลองในสัตว์และห้องปฏิบัติการ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าวิตามินซีอาจมีบทบาทช่วยในกระบวนการเผาผลาญไขมัน การควบคุมฮอร์โมน การจัดการระดับน้ำตาลในเลือด การลดการอักเสบ และกระตุ้นการเคลื่อนไหวของร่างกาย อย่างไรก็ตาม การทดลองเหล่านี้ยังไม่ได้รับการพิสูจน์ผลในมนุษย์ และข้อมูลที่ได้ไม่สามารถนำมาเทียบเคียงได้โดยตรง ในทางการแพทย์ การควบคุมอาหารและการออกกำลังกายเป็นวิธีที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าได้ผลดีที่สุดในการลดน้ำหนักอย่างปลอดภัยและยั่งยืน



3 วิตามินซีฉีดเข้าเส้นเลือด : ไม่ได้รับอนุมัติให้ใช้เพื่อลดน้ำหนัก

ปัจจุบัน วิตามินซีชนิดฉีดเข้าหลอดเลือดดำ ยังไม่ได้รับการขึ้นทะเบียนหรืออนุมัติให้ใช้เพื่อลดน้ำหนักในประเทศใด ๆ รวมถึงประเทศไทย เนื่องจากขาดหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่เชื่อถือได้ ทั้งด้านความปลอดภัยและประสิทธิภาพ

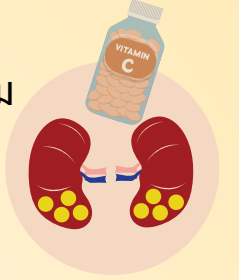


4 ปริมาณวิตามินซีที่ร่างกายต้องการจริง

VITAMIN C



รู้หรือไม่ว่าร่างกายต้องการวิตามินซีเพียงประมาณ 100 มิลลิกรัมต่อวันเท่านั้น ซึ่งสามารถได้รับจากการกินผักและผลไม้สด เช่น ส้ม ฝรั่ง และมะเขือเทศ แต่ปัญหาคือ วิตามินซีที่พบจำหน่ายในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหารตามท้องตลาดมักมีขนาด 500 - 1,000 มิลลิกรัม ทำให้หลายคนเข้าใจผิดว่าการได้รับวิตามินซีในปริมาณสูงเป็นสิ่งที่ดี ทั้งที่การได้รับวิตามินซีในปริมาณสูงโดยไม่จำเป็น อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดนิ่วในไตและส่งผลเสียต่อสุขภาพ



5 ความเสี่ยงจากการฉีดวิตามินซีขนาดสูง

การฉีดวิตามินซีอาจเสี่ยงอันตราย และก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพซึ่งอาจพบได้ตั้งแต่อาการเล็กน้อย จนถึงรุนแรงเฉียบพลัน ดังนี้



ผลข้างเคียงทั่วไป

คลื่นไส้ เวียนหัว และปวดบริเวณที่ฉีดยา



ภาวะแทรกซ้อนรุนแรง

อาการแพ้รุนแรง

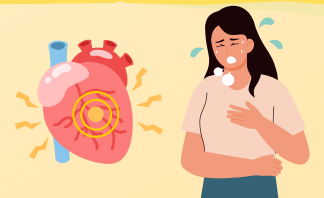
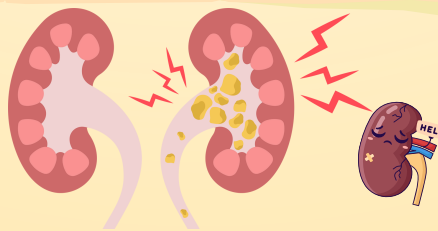
เช่น หน้าบวม ปากบวม ผื่นขึ้น หรือความดันเลือดตกจนอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ในผู้ที่แพ้วิตามินซีฉีด

ปัญหาเกี่ยวกับไต

เช่น การสะสมของสารออกซาเลตที่ทำให้เกิดนิ่วในไต และลดประสิทธิภาพการทำงานของไต นำไปสู่ภาวะไตเสื่อมได้

โซเดียมเกิน

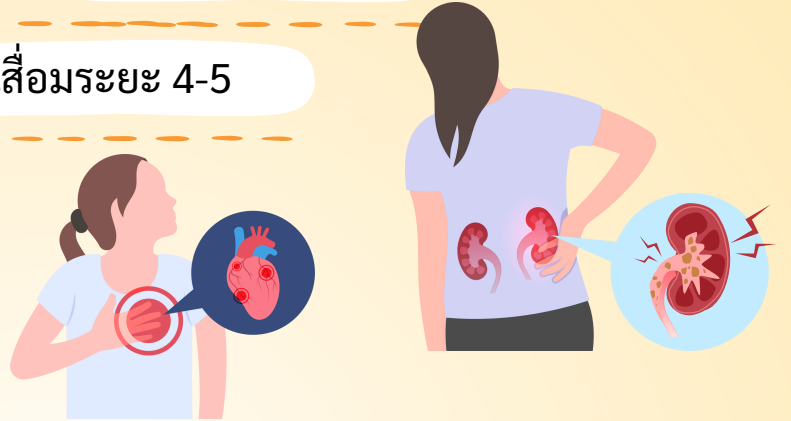
เนื่องจากวิตามินซีชนิดฉีดมักมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ “หากได้รับในปริมาณสูง” อาจทำให้ผู้เป็นโรคหัวใจเรื้อรังรู้สึกเหนื่อย และหายใจหอบ



6 ข้อควรระวังในการฉีดวิตามินซี

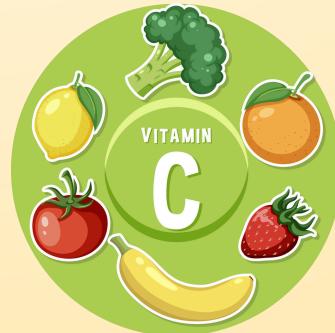
ควรใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ หรือหลีกเลี่ยงการฉีดวิตามินซีในกลุ่มต่อไปนี้

- ผู้แพ้วิตามินซี หรือส่วนประกอบอื่นของผลิตภัณฑ์
- ผู้มีภาวะนิ่วในไต หรือไตเสื่อมระยะ 4-5
- ผู้ป่วยโรคหัวใจ



7 ข้อสรุป

- ▶ การฉีดวิตามินซีเพื่อลดน้ำหนัก ไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับ ไม่มีงานวิจัยในมนุษย์ที่ยืนยันผลลัพธ์ และไม่ได้รับการรับรองในประเทศใด ๆ รวมถึงประเทศไทย
- ▶ การฉีดวิตามินซียังอาจก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เช่น อาการแพ้ และนิ่วในไต
- ▶ แนะนำให้ลดน้ำหนักด้วยวิธีที่ปลอดภัยและยั่งยืน เช่น การควบคุมอาหาร และออกกำลังกาย อย่าหลงเชื่อโฆษณาเกินจริง
- ▶ การฉีดวิตามินซีเพื่อหวังผลลดน้ำหนักไม่เพียงแต่ไม่มีประสิทธิภาพ แต่ยังทำให้เสียเงินโดยเปล่าประโยชน์



ข้อมูลเสริม เพิ่มเติมความรู้จาก Infographic

“การฉีดวิตามินซีช่วยลดน้ำหนัก” เป็นคำกล่าวอ้างที่พบในโฆษณาของคลินิกเสริมความงามหลายแห่งในปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยทางการแพทย์ระบุว่าวิตามินซีมีประโยชน์ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ต่อต้านอนุมูลอิสระ และซ่อมแซมเนื้อเยื่อในด้านสุขภาพทั่วไป **ไม่ใช่** การนำมาใช้เพื่อลดน้ำหนัก

1. งานวิจัยยังไม่ยืนยันผลลดน้ำหนัก หมายความว่าอย่างไร?

แม้ว่าวิตามินซีจะมีบทบาทในกลไกที่เกี่ยวข้องกับโรคอ้วน เช่น การป้องกันความเครียดออกซิเดชัน การควบคุมการสะสมไขมันในเซลล์ การปรับปรุงความไวต่ออินซูลิน การลดการอักเสบ และการยับยั้งผลกระทบจากภาวะขาดออกซิเจนในเซลล์ แต่หลักฐานเหล่านี้ส่วนใหญ่มาจากการทดลองในระดับชีวเคมีหรือการศึกษาทางห้องปฏิบัติการเท่านั้น

ปัจจุบันไม่มีหลักฐานทางการแพทย์ที่สนับสนุนว่าวิตามินซีเพียงอย่างเดียว สามารถช่วยลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งงานวิจัยบางชิ้นยังระบุว่า การใช้วิตามินซีในรูปแบบการกินหรือฉีด มีผลต่อการลดน้ำหนักเพียงเล็กน้อย หรือไม่มีผลเลยเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ดังนั้น การกล่าวหาว่าวิตามินซีช่วยลดน้ำหนัก จึงไม่สอดคล้องกับหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ในปัจจุบัน

2. ผลลัพธ์การวิจัยในมนุษย์เกี่ยวกับการใช้วิตามินซีเพื่อการลดน้ำหนัก ได้ผลเป็นอย่างไร?

งานวิจัยในมนุษย์ที่มีอยู่แสดงให้เห็นว่า

- **การฉีดวิตามินซีในปริมาณสูง (3 กรัม/วัน):**

ให้ผลเพียงเล็กน้อยและไม่มีนัยสำคัญทางคลินิก อีกทั้งยังขาดข้อมูลในระยะยาวและกลไกทางชีวเคมีที่ชัดเจน ทำให้ไม่สามารถนำมาใช้เป็นวิธีการลดน้ำหนักที่ให้การยอมรับได้ (PMID: 3914623)

หมายเหตุ: การใช้วิตามินซีในปริมาณสูงอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียง เช่น ท้องเสีย ปวดท้อง หรือปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ดูรายละเอียดในส่วนของ Infographic (PMID: 15930480)

- **การกินวิตามินซีร่วมกับยาลดน้ำหนักเฟนฟลูรามีน:**
การศึกษาในผู้หญิงที่มีภาวะอ้วนคือยา พบว่าไม่มีผลลัพธ์เด่นชัดในการช่วยลดน้ำหนักเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม (PMID: 370042)

3. ประโยชน์ของวิตามินซีชนิดฉีดที่ได้รับการยอมรับทางการแพทย์คืออะไร?

วิตามินซีชนิดฉีด ใช้ในการรักษาภาวะการขาดวิตามินซีรุนแรง เช่น โรคโลหิตจกปิดกั้น การสมานแผล ทั้งก่อนและหลังการผ่าตัด และการสนับสนุนโภชนาการ ในกรณีที่ร่างกายไม่สามารถรับวิตามินซีจากอาหารหรือยาเม็ดได้เพียงพอ บางข้อบ่งชี้ เช่น การรักษาภาวะเมทฮีโมโกลบินในเลือดสูง (Methemoglobinemia) และการฟื้นตัวจากแผลไฟไหม้ ยังถือเป็นข้อบ่งชี้ที่ไม่ได้รับการขึ้นทะเบียนอย่างเป็นทางการ และควรใช้เฉพาะในกรณีพิเศษภายใต้การดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญหรือแพทย์เฉพาะทาง

4. แนวทางเพิ่มความปลอดภัยในการฉีดวิตามินซีเข้าเส้นเลือด

เพื่อเพิ่มความปลอดภัยในการฉีดวิตามินซีเข้าเส้นเลือด ควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้

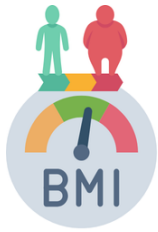
- **จำกัดปริมาณวิตามินซีในผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคไต:**
หลีกเลี่ยงการใช้วิตามินซีในปริมาณสูงเกินวันละ 100–200 มิลลิกรัม สำหรับผู้ที่เคยเป็นนิ่วในไตหรือกำลังมีนิ่วในไต
- **ควบคุมปริมาณโซเดียมในผู้ป่วยบางกลุ่ม:**
หลีกเลี่ยงการใช้วิตามินซีที่มีเกลือโซเดียมเป็นส่วนประกอบในปริมาณสูง โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่ต้องจำกัดปริมาณเกลือหรือโซเดียม เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจล้มเหลว โรคไตเรื้อรัง โรคตับแข็ง และผู้ที่มีภาวะบวม
- **หลีกเลี่ยงอาหารที่มีออกซาเลตสูง:**
เช่น มะเฟือง ขึ้นฉ่าย ผักโขม หน่อไม้ กะหล่ำปลี บรอกโคลี ซีอ็อกโกแลต โกโก้ และน้ำชา เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดนิ่วในไต
- **ดื่มน้ำให้เพียงพอ:**
อย่างน้อยวันละ 1.5–2 ลิตร เพื่อช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดนิ่วในไต

5. น้ำหนักตัวเกินจริง อ้วนหรือไม่ ตรวจสอบให้แน่ใจ ด้วยค่า BMI ก่อนเสียเงินฟรี!!!

“อ้วน” หรือไม่? มาเช็คค่า BMI กัน!

- BMI คืออะไร?

BMI หรือดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) เป็นตัวชี้วัดที่ช่วยบอกว่าน้ำหนักของคุณเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ โดยคำนวณจากสูตรง่าย ๆ ดังนี้



$$BMI = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

หรือสแกน



- การแปลผล BMI (ดัชนีมวลกาย)

BMI < 18.5	อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักน้อยหรือผอม
BMI 18.5 – 22.9	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
BMI 23.0 – 24.9	น้ำหนักเกิน
BMI 25.0 -29.9	โรคอ้วนระดับที่ 1
BMI 30 ขึ้นไป	โรคอ้วนระดับที่ 2

6. “เส้นรอบเอว” เป็นอีกค่าหนึ่งที่น่าจะสำคัญ

- เส้นรอบเอว สำคัญอย่างไร

เส้นรอบเอว ช่วยประเมินความเสี่ยงต่อโรคที่เกี่ยวข้องกับภาวะอ้วน แม้ BMI จะอยู่ในเกณฑ์ปกติก็ตาม เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น

- การแปลผลเส้นรอบเอว ที่ถือว่า “อ้วนลงพุง” จำแนกตามเพศ ได้ดังนี้

ผู้ชาย	เส้นรอบเอว > 90 เซนติเมตร (36 นิ้ว)
ผู้หญิง	เส้นรอบเอว > 80 เซนติเมตร (32 นิ้ว)

7. การลดน้ำหนักที่ได้ผลดีที่สุด ปลอดภัยและยั่งยืน คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำได้ทุกคน ดังนี้

ก. ปรับพฤติกรรมการกิน

- กินพืชเป็นหลัก ผักล้วนให้มาก เนื้อสัตว์ให้น้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ต้องกินสัตว์เนื้อแดงให้น้อยลง เพราะมีไขมันอิ่มตัวสูง (คอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดีหรือ LDL มีค่าสูง) เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อแกะ เป็นต้น สัตว์เนื้อขาว เช่น เนื้อปลา เนื้อไก่ เป็นเนื้อที่มีไขมันอิ่มตัวน้อยกว่า ให้ปริมาณแคลอรีที่ต่ำกว่า จึงเป็นตัวเลือกที่ดีกว่าสำหรับการควบคุมน้ำหนัก
- หลีกเลี่ยงของทอด อาหารแปรรูป น้ำตาล และไขมันทรานส์ เช่น ขนมขบเคี้ยว (มันฝรั่งทอด ข้าวโพดคั่ว) ขนมอบ (เค้ก พาย คุกกี้ โดนัท) ครีมเทียมและวิปป์ครีม รวมทั้งมาการีนที่อาจมีไขมันเติมไฮโดรเจน ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำอัดลม รวมทั้งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- กำหนดปริมาณอาหารให้เหมาะสมกับพลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน โดยเฉลี่ยผู้หญิงต้องการประมาณ 1,800 - 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน และผู้ชายต้องการประมาณ 2,200 - 2,500 กิโลแคลอรีต่อวัน ขึ้นกับกิจกรรมและอายุ
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว หรือ 2,000 มิลลิลิตรต่อวัน

ข. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

- เลือกกิจกรรมที่ชอบ เช่น เดินเร็ว วิ่ง ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ หรือโยคะ เพื่อกระตุ้นการเผาผลาญ
- ออกกำลังกายอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ เช่น วันละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน
- เพิ่มการออกกำลังกายแบบแรงต้านเพื่อเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ตัวอย่างเช่น การยกน้ำหนัก การใช้ยางยืด การวิดพื้น การดึงข้อ และการสควอท ซึ่งช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และกระตุ้นการเผาผลาญได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ค. นอนหลับให้เพียงพอ

National Sleep Foundation และ American Academy of Sleep Medicine แนะนำจำนวนชั่วโมงในการนอนที่เหมาะสม ขึ้นอยู่กับช่วงวัยต่าง ๆ เช่น วัยรุ่น (14-17 ปี): 8-10 ชั่วโมงต่อวัน ผู้ใหญ่ (18-64 ปี): 7-9 ชั่วโมงต่อวัน และผู้สูงอายุ (65 ปีขึ้นไป): 7-8 ชั่วโมงต่อวัน เป็นต้น

- การนอนหลับที่เพียงพอ และมีคุณภาพ (หลับสนิท ไม่ตื่นบ่อย) ช่วยรักษาสมดุลของฮอร์โมนที่ควบคุมความหิวและอิ่ม ทำให้ควบคุมน้ำหนักได้ง่าย มีความยับยั้งชั่งใจในการกินมากขึ้น
- การนอนหลับที่น้อยกว่า 7 ชั่วโมงต่อคืนเป็นประจำ อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น น้ำหนักตัวขึ้น เป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง เกิดภาวะซึมเศร้า และมีระบบภูมิคุ้มกันบกพร่องได้
- ปิดไฟและปิดจอเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิด เช่น จอทีวี หรือจอโน้ตบุ๊ก และหยุดใช้โทรศัพท์มือถือก่อนนอน

ง. การจัดการความเครียด

ความเครียดเรื้อรัง ทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานได้น้อยลง การจัดการความเครียดที่ดี จะช่วยควบคุมน้ำหนักตัวได้ดียิ่งขึ้น ตัวอย่างวิธีจัดการความเครียด มีดังนี้

- คิดบวก
- มีอารมณ์ขัน
- ฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย เช่น ผีกลสติ ทำสมาธิ โยคะ ออกกำลังกาย นอนให้เพียงพอ ลดหรือหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- วางเป้าหมายในชีวิตที่สมจริง
- พักบ้าง พักในระหว่างวัน พักปลายสัปดาห์ และลาพักร้อน
- เป็นมิตรกับคนรอบข้าง (มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคม)
- หลีกเลี่ยงการกินอาหารในการลดความเครียด

จ. การหลีกเลี่ยงสารเสพติดบางชนิด เช่น ภัฏชา เมื่อนำมาปรุงอาหาร ทำให้กินได้มากขึ้น (เพิ่มความอยากอาหาร) นอกจากนี้ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ซึ่งมีพลังงานสูง และมักทำให้กินอาหารมากขึ้นโดยไม่รู้ตัว ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงภัฏชาและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ฉ. ติดตามความคืบหน้าอย่างสม่ำเสมอ

- ชั่งน้ำหนักตัวหรือวัดรอบเอวเป็นระยะ ๆ เพื่อประเมินผลลัพธ์ค่า BMI และเส้นรอบเอว
- จัดบันทึกการกินอาหาร การออกกำลังกาย การนอนหลับ ความเครียด สารเสพติด (ถ้ามี) เพื่อติดตามพัฒนาการและวางแผนในการจัดการให้ดียิ่งขึ้น ข้อมูลดังกล่าวยังสามารถนำไปใช้ในการวางแผนร่วมกับบุคลากรทางการแพทย์ ในกรณีที่เข้ารับการปรึกษาในสถานบริการสาธารณสุข

ช. คำแนะนำเพิ่มเติม

- ปรึกษานักกำหนดอาหารหรือผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ เพื่อวางแผนการลดน้ำหนักที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและสุขภาพของตนเอง
- หลีกเลี่ยงการลดน้ำหนักอย่างรวดเร็ว หรือการใช้ยาลดน้ำหนักโดยไม่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ เช่น กรณีที่มีดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่ควรใช้ยาใด ๆ เพื่อลดน้ำหนัก เนื่องจากอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและในระยะยาว
- การลดน้ำหนักที่ปลอดภัยและยั่งยืน ต้องเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมระยะยาว ไม่ใช่เพียงแค่การควบคุมอาหารหรือออกกำลังกายชั่วคราวเท่านั้น
- ตั้งเป้าหมายลดน้ำหนักอย่างปลอดภัยด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่กล่าวมาข้างต้น ซึ่งต้องมีวินัยในการปฏิบัติสม่ำเสมอ
- ไม่พึ่งพาทางลัดในการลดน้ำหนัก เช่น การฉีดยา กินยา โดยเฉพาะเมื่อใช้ยาหลายชนิดร่วมกัน

สรุป ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานทางการแพทย์ที่สนับสนุนว่าการฉีดวิตามินซีสามารถช่วยลดน้ำหนักได้จริง การลดน้ำหนักอย่างปลอดภัยและยั่งยืน ควรปรับพฤติกรรมการกินอาหารที่มีคุณภาพและเหมาะสม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนหลับให้เพียงพออย่างมีคุณภาพ จัดการความเครียดให้ได้ หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด และเป็นมิตรมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีทั้งในครอบครัวและสังคม แทนการพึ่งพาทางลัดที่อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพ และสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น