

อาหารเสริมเพื่อสุขภาพที่จำหน่ายมีการแยกเป็นประเภทใหม่กว่าเพื่อสุขภาพด้านไหน



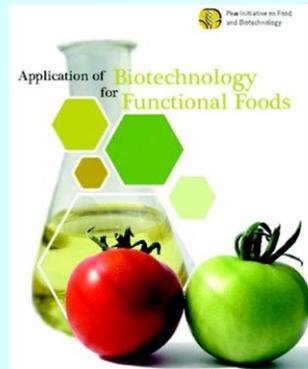
อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ

และมีผลดีผลเสียต่อร่างกายอย่างไร

Pat

ตอบ Pat

ว่าด้วยสารพันอาหารเสริมเพื่อสุขภาพที่โฆษณาแพร่หลายอยู่ขณะนี้ ดร.ไพโรจน์ หลวงพิทักษ์ ภาควิชาเทคโนโลยีชีวภาพ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล อรรถาธิบายไว้ว่า ผลดีผลเสียอาหารเสริมเพื่อ



สุขภาพ หรือ **ฟังก์ชันนัล ฟู้ด-Functional Foods** ซึ่งเป็นคำเรียกที่ได้รับการยอมรับโดยทั่วไปในหมู่นักวิชาการนานาชาติ มีความหมายว่า เป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่เมื่อบริโภคเข้าสู่ร่างกายแล้วจะสามารถทำหน้าที่อื่นให้กับร่างกาย นอกเหนือจากรสสัมผัส การให้คุณค่าทางอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกาย และหน้าที่อื่นๆ ซึ่งอาจสรุปได้ดังนี้

- 1.ปรับปรุงระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
- 2.ปรับปรุงระบบและสภาพการทำงานของร่างกาย
- 3.ชะลอการเสื่อมโทรมของอวัยวะต่างๆ จากการสูงอายุ
- 4.ป้องกันโรคต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากภาวะโภชนาการผิดปกติ และ
- 5.บำบัดหรือลดอาการของโรคที่เกิดจากความผิดปกติของร่างกาย



ทั้งนี้ สารประกอบที่ทำให้เกิดหน้าที่ เรียกว่า **Physiologically Active Components** หรือ **Functional Ingredients** ในประเทศญี่ปุ่นซึ่งเป็นประเทศที่มีการพัฒนาการทางผลิตภัณฑ์เหล่านี้มาก่อนประเทศอื่น ได้กำหนดลักษณะจำเพาะของผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเพื่อสุขภาพไว้ว่า 1.ต้องมีสภาพทางกายภาพเป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่แท้จริงคือไม่อยู่ในรูปแคปซูล หรือเป็นผงเหมือนยา และเป็นอาหารที่ได้หรือดัดแปลงจากวัตถุดิบตามธรรมชาติ 2.สามารถบริโภคเป็นอาหารได้เป็นประจำ ไม่มีข้อจำกัดเหมือนยา คือบริโภคได้ไม่จำกัดปริมาณเวลาและสถานที่ 3.มีส่วนประกอบที่ให้ผลโดยตรงในการเสริมการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย และป้องกันโรคต่างๆ ได้

จากลักษณะทั้งสามดังกล่าวทำให้ผลิตภัณฑ์แต่ละชนิดที่ผลิตต่อสุขภาพจำเป็นต้องมีกรรมวิธีการผลิตที่ดี ถูกสุขอนามัย เป็นที่ยอมรับ และมีประสิทธิภาพในแง่ของคุณภาพและความปลอดภัย โดยอยู่บนพื้นฐานของข้อมูลการวิจัย เพราะต้องมีการระบุชนิดและปริมาณของสารประกอบที่ให้ผลต่อสุขภาพร่างกายของผู้บริโภค



ฟังก์ชันนัล อินเกรเดียนต์ส ที่สำคัญ

และนิยมใช้ในปัจจุบัน มี 1.เส้นใยอาหาร (Dietary Fiber) ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ ได้แก่ เครื่องดื่มเสริมเส้นใยอาหาร ขนมอบเสริมเส้นใยอาหาร อาหารเข้าธัญพืชเสริมเส้นใยอาหาร เป็นต้น 2.น้ำตาลโอลิโกแซ็กคาไรด์ (Oligosaccharides) เช่น โอลิโกฟรุคโตส โอลิโกแล็กโทส ได้แก่ เครื่องดื่มเสริมน้ำตาลโอลิโกแซ็กคาไรด์ ขนมอบ ขนมขบเคี้ยวเสริมโอลิโกแซ็กคาไรด์ ลูกกวาด หมากฝรั่งเสริมโอลิโกแซ็กคาไรด์ เป็นต้น

3.แบคทีเรียในกลุ่มแล็กติก (Lactic acid bacteria) เช่น แบคทีเรียในกลุ่ม แล็กโตแบซิลัส (Lactobacillus sp.) บิฟิโดแบคทีเรียม (Bifidobacterium sp.) ได้แก่ นมเปรี้ยว โยเกิร์ตเสริมแบคทีเรียในกลุ่มแล็กติก 4.กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนในกลุ่มโอเมก้า 3 (Omega 3 Polyunsaturated Fatty Acid) เช่น น้ำมันปลา ได้แก่ เครื่องดื่มลูกกวาด ขนมหวาน นมผงเสริมน้ำมันปลา และ 5.เกลือแร่ต่างๆ เช่น แคลเซียม เหล็ก ได้แก่ นมผง อาหารสำเร็จรูปเสริมแคลเซียม

สรุป ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หมายถึงผลิตภัณฑ์ที่ใช้รับประทานโดยตรง นอกเหนือจากการรับประทานอาหารหลักตามปกติ บางครั้งอาจเรียกว่าอาหารสุขภาพ ตามคำจำกัดความและข้อกำหนดของผลิตภัณฑ์อาหารสุขภาพ โดยกระทรวงสาธารณสุขแห่งประเทศไทย หรือที่ชาวบ้านเรียกกันติดปากว่าอาหารเสริม สามารถอยู่ในลักษณะเป็นเกล็ด เม็ด ผง น้ำ แคปซูลปลอกแข็ง แคปซูลนิ่ม หรือลักษณะอื่นๆ โดยเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ที่มาทดแทนเท่านั้น ไม่นับเป็นอาหารหลัก โดยผลิตภัณฑ์เหล่านี้เน้นการป้องกันโรคมามากกว่าการรักษา และมุ่งสำหรับบุคคลทั่วไปที่มีสุขภาพปกติไม่ใช่สำหรับผู้ป่วย

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีทั้งชนิดที่เป็นสารสังเคราะห์และชนิดที่เป็นสารสกัดธรรมชาติ ในระยะหลังแนวคิดเรื่องการกลับสู่ธรรมชาติ กำลังได้รับความนิยมอย่างสูง ไม่ว่าจะเป็นแนวทางของชีวิตหรือแนวคิดแม็กโครไบโอติกส์ ทำให้สารสกัดจากธรรมชาติได้รับการยอมรับมากกว่าสารสังเคราะห์

nachart@yahoo.com