

30

อาหารเสริมสุขภาพ

.....
ความจำเป็นที่ต้องพิจารณาก่อนเลือกซื้อ

“ เอาใจใส่ดูแลสุขภาพอย่าง
องค์รวมทั้งด้านกายและจิตใจ เอา
ใจใส่อาหารที่บริโภค ออกกำลังกาย
เพื่อให้หัวใจและปอดแข็งแรง ได้รับ
อากาศบริสุทธิ์ ก็จะมีสุขภาพดีอย่าง
ยั่งยืน ”

รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงลัดดา เหมาะสุวรรณ
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110

ด้วยวิถีชีวิตปัจจุบันที่มีแต่ความเร่งรีบและกระแสสังคมที่นิยมการบริโภค ทำให้คนละเลยการสร้างเสริมสุขภาพ และเกิดความเชื่อว่าเงินซื้อสุขภาพได้ ผู้ประกอบธุรกิจจึงใช้จุดนี้ในการกระตุ้นการขายผลิตภัณฑ์อาหาร โดยใช้การโฆษณาและกลยุทธ์ทางการตลาดทำให้เข้าใจว่าผลิตภัณฑ์เหล่านี้เป็นสิ่งจำเป็น เป็นอาหารเสริมเพื่อให้มีสุขภาพดี และอ้างสรรพคุณว่าใช้รักษาโรคร้ายแรงได้ ทำให้ธุรกิจนี้ขยายตัวอย่างต่อเนื่องรวดเร็ว มีมูลค่าตลาดโดยรวมสูงเป็นหลายหมื่นล้านบาท ทั้งที่สรรพคุณที่แท้จริงของผลิตภัณฑ์ไม่ได้มีหลักฐานสนับสนุนตามที่อวดอ้างทั้งหมด อีกทั้งอาจมีอันตรายที่คาดไม่ถึงด้วย ผู้บริโภคจึงควรทราบความจริงต่อไปนี้ก่อนตัดสินใจซื้อ

ผลิตภัณฑ์อาหารเหล่านี้เป็นสิ่งจำเป็นจริงหรือ?

ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ถูกโฆษณาว่าเป็น “อาหารเสริม” ทำให้เข้าใจว่า อาหารที่คนเรารับประทานไม่พอเพียง ต้องเสริมด้วยผลิตภัณฑ์เหล่านี้เพื่อให้ได้ครบถ้วน ในความเป็นจริงสารที่อยู่ในผลิตภัณฑ์เหล่านี้ เช่น เบต้าแคโรทีน โยอาหาร วิตามินต่างๆ ล้วนมีอยู่แล้วในอาหารที่เรารับประทานแต่ละวัน เบต้าแคโรทีนมีในมะละกอสุก ผักและผลไม้ที่มีสีเหลืองส้ม ผักใบเขียว โยอาหารมีในพืชผักและผลไม้ วิตามินต่างๆ ก็เช่นกันมีในพืชผัก ผลไม้และอาหารที่เรารับประทานทุกวัน เมื่อรับประทานในรูปอาหารจะได้สารอาหารอื่นที่มีประโยชน์ร่วมด้วย จึงไม่มีความจำเป็นต้องซื้อกินในรูปของสารสกัดบรรจุในแคปซูลหรือเครื่องดื่มนั้น

มีสรรพคุณดังอวดอ้างจริงหรือ?

ตัวอย่างสารบางชนิดที่มีมากในสมอง เช่น ดี-เอช-เอ (DHA) ซึ่งมีมากในน้ำมันปลาทะเลได้รับการโฆษณาให้เข้าใจว่ากินแล้วทำให้เด็กฉลาด ทั้งที่ร่างกายสามารถสร้างสารตัวนี้ได้จากสารอาหารตั้งต้นที่ได้รับจากอาหารทั่วไป จะมีก็แต่ทารกเกิดก่อนกำหนดน้ำหนักน้อยมากๆ ที่อาจสร้าง DHA ได้ไม่ดี อีกตัวอย่างหนึ่ง โฆษณาของซูปลั๊กส์กัตที่ชวนให้เข้าใจว่าบำรุงสมอง ทำให้หายเหนื่อยล้าจากการอ่านหนังสือ ทั้งที่ส่วนประกอบหลักของซูปลั๊กส์กัตคือ โปรตีนที่เราได้รับจากอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วมันเอง หรือผลิตภัณฑ์รังนกที่ทำให้ดูอ่อนเยาว์กว่าอายุจริง เป็นต้น ทั้งหมดนี้ขาดหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่สนับสนุนการอ้างสรรพคุณดังกล่าว

ความฉลาดมีพื้นฐานจากพันธุกรรมร่วมกับการได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างเหมาะสมซึ่งรวมทั้งด้านอาหารและการจัดประสบการณ์เรียนรู้ให้เด็ก การเรียนเก่ง สอบได้ต้องอาศัยการตั้งใจเรียนและทบทวนความรู้อย่างสม่ำเสมอ ในปัจจุบันยังไม่มีการค้นพบสารอาหารเพียงชนิดใดชนิดหนึ่งชนิดเดียวที่ทำให้คนเราฉลาด หรือเรียนเก่งได้

ผลิตภัณฑ์อาหารบางชนิดใช้กลยุทธ์ขายตรงด้วยการโฆษณาชวนเชื่อกับผู้ป่วยว่าสามารถรักษาโรคได้สารพัด ตั้งแต่โรคพันธุกรรม เช่น โรคโลหิตจางธาลัสซีเมีย จนถึงโรคมะเร็ง ผู้มีวิจารณญาณย่อมคิดได้ไม่ยากว่าไม่น่าจะมีอาหารหรือยาอะไรที่วิเศษขนาดนั้นได้ และถ้าเป็นจริงแพทย์ย่อมต้องแนะนำให้ผู้ป่วยเองโดยตรง

อันตรายที่คาดไม่ถึง!

- การศึกษาวิจัยพบว่า สารต้านอนุมูลอิสระมีบทบาทสำคัญในการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดและโรคมะเร็ง สารต้านอนุมูลอิสระที่ร่างกายได้จากอาหารคือ วิตามินอี วิตามินซี และเบต้าแคโรทีน การบริโภคผักและผลไม้เป็นประจำจึงลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคมะเร็งหลายชนิด แต่การนำสารเหล่านี้มาสกัดเป็นสารบริสุทธิ์และนำมาบริโภคเป็นสารเดี่ยวกลับไม่ได้ผลดังที่คาดหวัง แถมยังพบอันตรายที่คาดไม่ถึงอีกด้วย โดยพบว่า การบริโภคเบต้าแคโรทีนในรูปของยาเม็ดทำให้กลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง (สูบบุหรี่) เป็นมะเร็งปอดมากขึ้นและโรคหลอดเลือด หัวใจสูงขึ้น

- ผลิตภัณฑ์อาหารหลายชนิด เช่น น้ำมันปลาทะเล โสม และไบอะแก๊ว มีฤทธิ์ยับยั้งการรวมตัวของเกล็ดเลือด จึงต้องระมัดระวังอย่างมาก ไม่บริโภคมากเกินไป หรือบริโภคร่วมกับสารที่ลดการแข็งตัวของเลือด เนื่องจากจะทำให้เลือดออกง่าย

- เสี่ยงต่อการปนเปื้อนโลหะหนัก เช่น เคยมีการตรวจพบการปนเปื้อนอะลูมิเนียมในรังนก เป็นต้น วัตถุประสงค์ที่นำมาผลิตเป็นผลิตภัณฑ์อาหารบางชนิด เช่น สาหร่าย อาจเกิดในแหล่งที่มีมลพิษสูง หากกระบวนการผลิตไม่ได้สกัดโลหะหนักทั้งหมดออกไป ก็ทำให้ผู้บริโภคเสี่ยงภัยจากการได้รับโลหะหนักสะสมในร่างกาย

- ที่เสี่ยงสำคัญที่สุดคือเสียโอกาสที่จะได้รับการรักษาโรคอย่างเหมาะสม เนื่องจากเสียเวลากับการลองผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่ได้มีสรรพคุณรักษาโรคได้จริง

คุ้มค่าหรือไม่?

ผลิตภัณฑ์อาหารทั้งหลายมักมีราคาแพงเมื่อเทียบกับอาหารธรรมชาติที่รับประทานประจำวันและให้คุณค่าอาหารเท่าเทียมกัน ผลิตภัณฑ์อาหารจะแพงกว่าเป็นหลายเท่า ตัวอย่าง หากรับประทานผลไม้สด เช่น มะละกอ สับปะรด มะม่วง ฝรั่ง ชมพู่ หรือกล้วย จะเสียเงินวันละไม่เกิน 10 บาท ซึ่งนอกจากได้เบต้าแคโรทีนแล้วยังได้วิตามินซี โยอาหารและสารพฤกษเคมีอีกมาก ในขณะที่ผลิตภัณฑ์สารสกัดเบต้าแคโรทีนชนิดเม็ด หรือชนิดขวดราคาอาจแพงกว่าถึง 3 เท่า และยังได้รับเบต้าแคโรทีนน้อยกว่า อีกตัวอย่างหนึ่ง ซูปโก่สกัด 1 ขวด ให้โปรตีนประมาณ 2.5 กรัม ราคาเป็น 10 เท่าของไข่ไก่ 1 ฟองที่ให้โปรตีน 6 กรัม เป็นเท่าครึ่งของน่องไก่ย่าง 1 ชิ้นที่ให้โปรตีน 12 กรัม หรือปลาทอด 2 ตัวที่ให้โปรตีน 20 กรัม จากที่เปรียบเทียบให้เห็นนี้ ท่านผู้อ่านก็พิจารณาได้ไม่ยากว่าผลิตภัณฑ์เหล่านี้มีราคาคุ้มค่ากับคุณค่าทางอาหารที่มีหรือไม่

แล้วจะกินอาหารอย่างไรให้มีสุขภาพดี

คำแนะนำการกินอาหารเพื่อให้มีสุขภาพดีสำหรับคนไทย

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว วิธีง่ายๆ คือแต่ละวันกินอาหารชนิดต่างๆ ให้ได้วันละ 15-25 ชนิด ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียน เพื่อไม่ให้ร่างกายเสี่ยงต่อการสะสมสารพิษเคมีที่อาจปนเปื้อนมากับอาหาร
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ถ้าจะให้ดี ควรกินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ อาหารประเภทแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ เพื่อให้ได้วิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกาย และใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันปัญหาท้องผูก ริดสีดวงทวาร และมะเร็งลำไส้
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ เพื่อให้ได้โปรตีน ปลาเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย เพื่อให้ได้แคลเซียม อาหารอื่นที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ ปลาตัวเล็กตัวน้อย ผักคะน้า เต้าหู้ เป็นต้น
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร เพื่อป้องกันโรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

แม้ว่าคนเราจะมีรูปแบบชีวิตที่ทันสมัยอย่างไร จะเร่งรีบหรือทำงานหนักอย่างไร ก็ต้องมีเวลาเพื่อพักผ่อนทำกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลาย มีเวลาสำหรับครอบครัวเพื่อสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับคู่สมรสและลูก เอาใจใส่ดูแลสุขภาพอย่างองค์รวมทั้งด้านกายและจิตใจ เอาใจใส่อาหารที่บริโภค ออกกำลังกายเพื่อให้หัวใจและปอดแข็งแรง ได้รับอากาศบริสุทธิ์ ก็จะมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน

