

อาหารสุขภาพที่เรียกว่า อาหารฟังก์ชันนอลฟู้ดส์

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

23 พฤษภาคม 2552

รู้จักอาหารฟังก์ชันนอลฟู้ดส์



อ.กัญชวลี ทิมา ภรณ์ นักโภชนาการโรงพยาบาลพระรามเก้า แนะนำให้รู้จักอาหารสุขภาพที่เรียกว่า

Functional food (ฟังก์ชันนอล ฟูดส์) หมายถึง อาหารหรือสารอาหารชนิดใดๆ ก็ได้ที่อยู่ในรูปธรรมชาติ หรือแปรรูปเพื่อให้ประโยชน์ต่อสุขภาพ

นอกเหนือจากประโยชน์ที่ได้รับจากสารอาหารที่รับประทานกันในชีวิตประจำวัน ฟังก์ชันนอล ฟูดส์ ไม่ใช่ยา แต่รับประทานร่วมกับมื้ออาหารได้และให้ผลต่อระบบการทำงานของร่างกายในการป้องกันโรคบางชนิด หรือเพิ่มภูมิต้านทานโรค เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีได้

อาหารที่จัดว่าเป็นฟังก์ชันนอล ฟูดส์ มีหลากหลายประเภทด้วยกัน อาทิ "มะเขือเทศ" ซึ่งมีสารไลโคปีน เป็นสารแคโรทีน หอยด ช่วยป้องกันมะเร็งในต่อมลูกหมาก และทำหน้าที่ช่วยลดอนุมูลอิสระในร่างกายด้วย

"น้ำมันปลาและน้ำมันเมล็ดชา" ประกอบไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งช่วยลดไขมันที่ไม่ดีในเลือดเพื่อป้องกันโรคหัวใจ

"งา" เป็นแหล่งของแคลเซียมและเซซามิน ที่มีฤทธิ์ป้องกันตับและกำจัดอนุมูลอิสระในร่างกาย

"ซูปไก่" ของชาวจีนและชาวยิวที่แปรรูปมาเป็นซูปไก่สกัด จะให้โปรตีนและเปปไทด์ ที่เชื่อกันว่าช่วยในการสร้างเม็ดเลือด และยังมีโปรตีนที่ร่างกายดูดซึมได้ดี มีส่วนช่วยดูดซึมเกลือแร่ อย่างธาตุเหล็กที่ส่งผลให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ช่วยลดความเครียดได้ในระดับหนึ่ง

ส่วนน้ำผลไม้สกัดเข้มข้นชนิดต่างๆ ที่เห็น อาทิ พรุณ ควินซ์ เบอร์รี่ต่างๆ ที่มีสารแอนติออกซิเดนต์ สารโปรแอนโธไซยานินดีนสและเกลือแร่

อาหารที่ปรับเปลี่ยนไปจากรูปแบบเดิมหรือเสริมด้วยสารพฤกษเคมี หรือสมุนไพรเพื่อเพิ่มคุณค่า จัดอยู่ในประเภทอาหารฟังก์ชันนอล ฟูดส์เช่นกัน แต่ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการยืนยันถึงคุณประโยชน์ด้วยผลวิจัยทางวิทยาศาสตร์ และการทดลองทางคลินิก เพื่อให้ผู้บริโภคมีความเชื่อมั่นในประสิทธิภาพและเป็นที่ยอมรับ

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ข่าวสด