

สารอาหาร.....แห่งอนาคต

นำเสนอเมื่อ : 20 ต.ค. 2552

สารอาหารแห่งอนาคต

อาหารฟังก์ชันเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของคนใส่ใจสุขภาพ

เมื่อคุณเดินเข้าไปในซูเปอร์มาร์เก็ต หรือร้านขายของชำ อาจสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของอาหารและเครื่องดื่มที่มีการโฆษณาว่าใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติ ให้สารอาหารที่ดีต่อสุขภาพ มีประโยชน์ต่อร่างกาย ประกอบกับดีไซน์บรรจุภัณฑ์ที่สวยงามทุกพาสะดวก ยกตัวอย่างเช่น อุดมไปด้วยวิตามิน กากใยอาหาร ฯลฯ ซึ่งเบื้องหลังของสินค้าอาหารและเครื่องดื่มนานาสรรพคุณ น่ารัก น่ารักนี้ก็คือ **อาหารฟังก์ชัน (Functional food)**

ที่ผู้ผลิตในปัจจุบันพยายามเพิ่มหรือเติมสารอาหารที่สังเคราะห์มาจากวัตถุดิบทางธรรมชาติลงไปให้อาหารหรือเครื่องดื่มธรรมดาให้ตอบสนองต่อความต้องการของผู้ซื้อที่วิ่งตามกระแสสุขภาพ อยากรลดความเสี่ยงของการเกิดโรค จึงไม่แปลกกว่าธุรกิจอุตสาหกรรมอาหารและเครื่องดื่มจะเติบโตอย่างรวดเร็ว และก็มีคนคาดการณ์ว่า ธุรกิจสายนี้มีส่วนแบ่งตลาดโลกถึง 10,000 ล้าน-20,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐฯ ต่อปี!

ต้นกำเนิดของเทรนด์อาหารฟังก์ชัน ประเทศแถบเอเชียมีอาหารทำนองนี้มานานแล้ว แต่อยู่ในรูปแบบอาหารที่มีส่วนผสมของสมุนไพรต่างๆ เพื่อป้องกันและรักษาโรคมากกว่า ยกตัวอย่างเช่น อาหารจีนที่ใช้เครื่องเทศหลากหลายชนิด แต่การเปิดเผยและใช้คำว่าอาหารฟังก์ชันมีจุดเริ่มต้นมาจากประเทศญี่ปุ่นในยุค 80 เมื่อรัฐบาลเห็นชอบและสนับสนุนให้ทุนเพื่อวิเคราะห์และพัฒนาสารอาหารที่ได้จากสัตว์ พืชหรือแบคทีเรียว่าจะมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไรบ้าง ซึ่งตอนนั้นเรียกกันว่า อาหารเพื่อประโยชน์เฉพาะต่อสุขภาพ หรือ FOSHU และเมื่อ ค.ศ.1988 ประเทศแคนาดาและสวีเดนก็ออกกฎหมายแจ้งให้ผลิตภัณฑ์อาหารใดๆ ที่ใช้สารอาหารแบบนี้ต้องติดฉลากแจ้งบุนสินค้า จนถึงปัจจุบันเทรนด์อาหารก็ขยายเข้าสู่การแข่งขันของธุรกิจอาหารและเครื่องดื่มอย่างรุนแรง ซึ่งประเด็นหลักของจุดขายใหญ่ก็คือ นำเสนอความเป็นธรรมชาติให้มากที่สุด เน้นผลประโยชน์ด้านสุขภาพ ป้องกันโรคต่างๆ (โดยเฉพาะอย่างยิ่งการชะลอแก่) และสุดท้ายหาซื้อได้สะดวก รับประทานหรือดื่มได้ทันที ยกตัวอย่างเช่น น้ำผลไม้ นม กาแฟ เครื่องดื่มธัญพืช เครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา เป็นต้น

ส่วนประเภทของอาหารฟังก์ชัน เราสามารถแบ่งออกตามลักษณะของแหล่งที่มาได้ 3 ประเภทใหญ่ๆ นั่นคือ สารอาหารที่มาสัตว์ แบคทีเรียและพืชผักผลไม้ต่างๆ

1. สารอาหารที่ได้จากสัตว์ สารอาหารที่ได้รับการเติมลงในผลิตภัณฑ์มากและได้รับความนิยมก็คือ

คู่มือฉลาดใช้ วิตามิน แร่ธาตุและสมุนไพร, วิตามินดี, วิตามินซี, วิตามินอี, วิตามินเค, วิตามินบี, วิตามินบี12, วิตามินบี6, วิตามินบี9, วิตามินบี1, วิตามินบี2, วิตามินบี3, วิตามินบี5, วิตามินบี7, วิตามินบี8, วิตามินบี10, วิตามินบี11, วิตามินบี13, วิตามินบี14, วิตามินบี15, วิตามินบี16, วิตามินบี17, วิตามินบี18, วิตามินบี19, วิตามินบี20, วิตามินบี21, วิตามินบี22, วิตามินบี23, วิตามินบี24, วิตามินบี25, วิตามินบี26, วิตามินบี27, วิตามินบี28, วิตามินบี29, วิตามินบี30, วิตามินบี31, วิตามินบี32, วิตามินบี33, วิตามินบี34, วิตามินบี35, วิตามินบี36, วิตามินบี37, วิตามินบี38, วิตามินบี39, วิตามินบี40, วิตามินบี41, วิตามินบี42, วิตามินบี43, วิตามินบี44, วิตามินบี45, วิตามินบี46, วิตามินบี47, วิตามินบี48, วิตามินบี49, วิตามินบี50, วิตามินบี51, วิตามินบี52, วิตามินบี53, วิตามินบี54, วิตามินบี55, วิตามินบี56, วิตามินบี57, วิตามินบี58, วิตามินบี59, วิตามินบี60, วิตามินบี61, วิตามินบี62, วิตามินบี63, วิตามินบี64, วิตามินบี65, วิตามินบี66, วิตามินบี67, วิตามินบี68, วิตามินบี69, วิตามินบี70, วิตามินบี71, วิตามินบี72, วิตามินบี73, วิตามินบี74, วิตามินบี75, วิตามินบี76, วิตามินบี77, วิตามินบี78, วิตามินบี79, วิตามินบี80, วิตามินบี81, วิตามินบี82, วิตามินบี83, วิตามินบี84, วิตามินบี85, วิตามินบี86, วิตามินบี87, วิตามินบี88, วิตามินบี89, วิตามินบี90, วิตามินบี91, วิตามินบี92, วิตามินบี93, วิตามินบี94, วิตามินบี95, วิตามินบี96, วิตามินบี97, วิตามินบี98, วิตามินบี99, วิตามินบี100

ที่มาข้อมูล : นิตยสาร Health Today