

## ชั่งใจสักนิด ก่อนคิดกินอาหารเสริม

นำเสนอเมื่อ : 18 เม.ย. 2552

## ชั่งใจสักนิด ก่อนคิดกินอาหารเสริม

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (food supplement) หลายคนมักเข้าใจว่าเป็นอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายคนปกติ รับประทานแล้วจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้ดีขึ้น



ภญ.อัมพร จันทระอรณกุล

### ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (food supplement)

หลายคนมักเข้าใจว่าเป็นอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายคนปกติ รับประทานแล้วจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้ดีขึ้น จึงควรรับประทานเพิ่มเติมจากอาหาร 5 หมู่ ซึ่งในความหมายแท้จริงแล้ว ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่รับประทาน

นอกเหนือจากการรับประทานอาหารหลักตามปกติ(อาหารหลัก 5 หมู่) ซึ่งมักอยู่ในรูปลักษณะเป็นเม็ด แคปซูล ผง เกล็ด ของเหลว หรือลักษณะอื่นๆ โดยมีจุดมุ่งหมายสำหรับคนทั่วไปที่มีสุขภาพปกติ (มิใช่สำหรับผู้ป่วย) เช่น โสมสกัดแคปซูล รำข้าวสาลีชนิดเม็ด น้ำมันปลาแคปซูล โยอาหารอัดเม็ด โยอาหารผงสำหรับชงหรือโรยอาหาร แปะกวยสกัดแคปซูล เป็นต้น

ปัจจุบันผลิตภัณฑ์เสริมอาหารได้รับความนิยมอย่างมาก กอปรกับรูปแบบชีวิตสังคมสมัยใหม่ ไม่เอื้ออำนวยให้มีเวลาว่างมากพอสำหรับการสร้างสุขภาพที่ดีคือการกินอาหารที่ดี ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ถูกมองข้ามไป แต่คนส่วนใหญ่อยากมีสุขภาพแข็งแรง กลัวการเจ็บป่วย กลัวความตาย ดังนั้นจึงนึกถึงผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นสิ่งแรก

ซึ่งผู้จำหน่ายก็มักมีวิธีการตลาดและส่งเสริมการขายที่แยบยลจะเข้าถึงใจผู้บริโภค

ปัจจุบันโฆษณาได้ก้าวข้ามขีดความสามารถในการดูแลโดยหน่วยงานที่รับผิดชอบไปอีกขั้นคือ

สามารถกระจายข้อมูลได้อย่างรวดเร็วยากต่อการควบคุม เช่น เผยแพร่ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต เว็บไซต์ต่างๆ อีเมลล์ วิทยุ โทรทัศน์ แผ่นพับ ไปปลิว การแจกของชำร่วย ฯลฯ

ซึ่งข้อมูลการโฆษณาเหล่านั้นมีทั้งจริงที่เชื่อถือได้และข้อมูลที่ยังไม่มีข้อยืนยันทางการแพทย์

ถ้าคุณสนใจคนหาข้อมูล ลองเข้าไปดูที่โฮมเพจของคณะกรรมการอาหารและยาแห่งสหรัฐอเมริกา คือ

<http://quackwatch.org>

ได้จัดทำขึ้นเพื่อดูแลประชาชนอเมริกันเกี่ยวกับการอวดอ้างสรรพคุณเกินจริงของธุรกิจผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร แต่หากใครไม่ถนัดภาษาอังกฤษก็ลองเข้าไปหาข้อมูลที่กองอาหารคณะกรรมการอาหารและยา

<http://www.fda.moph.go.th> หรือที่มูลนิธิเพื่อผู้บริโภคของประเทศไทยเรา <http://www.consumerthai.org>

ดังนั้นหากคนที่กำลังใช้หรือสนใจผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอยู่ ลองสืบหาข้อมูลให้ดีกว่าก่อน และแนวทางต่อไปนี้จะช่วยประกอบการตัดสินใจของคุณได้บางคะ

## ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำเป็นหรือไม่??

ร่างกายของมนุษย์เราไม่สามารถผลิตสารอาหารที่จำเป็นต่อระบบชีวิตได้ทุกอย่าง เราสามารถทดแทนการขาดสารอาหารจำเป็นบางตัวได้ด้วยการรับประทานอาหารเข้าไป ซึ่งได้มาจากพืชและสัตว์ หากคุณสามารถรับประทานอาหารในแต่ละวันได้ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ เรียกว่า กินดีแล้ว ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารคงไม่มีความจำเป็น แต่หากคุณคิดว่าไม่สามารถรับประทานอาหารได้ครบก็ไม่มีความผิดอันใดที่จะซื้อหาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมารับประทาน เช่น กรณีที่คุณเป็นคนไม่รับประทานผัก ผลไม้ การรับประทานวิตามินเสริมก็อาจมีความจำเป็น เช่นเดียวกับผู้ป่วยบางรายที่ต้องการสารอาหารบางชนิดมากเป็นพิเศษและได้รับคำแนะนำให้ใช้โดยแพทย์ผู้ดูแล

## ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารราคาแพง??

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางชนิดมีราคาแพง ซึ่งผู้ผลิตมักอ้างว่าสารอาหารที่นำมาขายเป็นสารอาหารที่จำเป็นและสำคัญ ทั้งต้องผลิตด้วยความยากลำบาก เหมือนกับกลิ่นหรือสังเคราะห์เอามาแต่ของดี ๆ ซึ่งอาจไม่จริงเสมอไป คุณควรพิจารณาราคาคงกับคุณภาพที่จะได้รับว่าตรงกับวัตถุประสงค์ที่คุณจะใช้ผลิตภัณฑ์นั้นๆหรือไม่

## ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารคุณประโยชน์ชัดเจน??

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางชนิดมีข้อพิสูจน์และผลงานวิจัยจำนวนมากที่เชื่อถือได้เป็นที่ยอมรับถึงคุณประโยชน์ของสารอาหาร แต่ก็ยังมีผลิตภัณฑ์บางชนิดที่ไม่มีข้อพิสูจน์ที่สามารถบ่งชี้ไปอย่างชัดเจนว่า รักษาหรือป้องกันโรคได้ หรือบางผลิตภัณฑ์ยกตัวอย่างงานวิจัย ผลการทดลอง ที่ยังไม่มีการสรุปที่ชัดเจน บางผลิตภัณฑ์เทียบงานวิจัยเพียง 2-3 ชิ้นมาอ้างอิง เราจะเชื่อข้อมูลที่ผู้ผลิตเหล่านั้นได้อย่างไร มีเกณฑ์การพิจารณางานวิจัยง่าย ๆ ดังนี้

**o วิธีการศึกษาวิจัย** การศึกษาวิจัยมีหลายแบบ อาจทำในหลอดทดลอง สัตว์ทดลอง คนปกติ หรือผู้ป่วย ซึ่งหากเป็นการศึกษาในหลอดทดลอง สัตว์ทดลอง ผลที่ได้จากการทดลองอาจแตกต่างกันเมื่อนำมาใช้กับคน

**o การนำผลการศึกษาวิจัยไปขยาย** ต้องตรงกับผลการวิจัย การทดลองบางชิ้นไม่สามารถนำไปใช้ในประชากรกลุ่มใหญ่ได้ เช่น การศึกษาหนึ่งพบว่าสาร ก สามารถเพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อในผู้ป่วยได้ แต่ในการขายกลับบอกว่าสามารถเพิ่มปริมาณและพลังกล้ามเนื้อให้กับคนทั่วไปได้ ซึ่งไม่ตรงกับผลการวิจัย

**o วิธีการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในกลุ่มตัวอย่าง** ต้องตรงกับรูปแบบการใช้จริง เนื่องจากบางผลิตภัณฑ์ในการศึกษาอาจใช้การฉีดหรือฝังเข้าไปในสัตว์ทดลอง แต่เมื่อนำมาใช้กลับทำในรูปแบบรับประทานหรือทาผิว ซึ่งไม่อาจสรุปได้แน่นอนว่าจะได้ผลในลักษณะเดียวกัน

การศึกษาวิจัยเพื่อค้นหาคำตอบว่า สารอาหารนั้นมีคุณประโยชน์ มีสรรพคุณในการป้องกันหรือรักษาโรคได้หรือไม่ ต้องอาศัยระยะเวลาในการพิสูจน์ และผลสรุปจากงานวิจัยนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงไปได้เรื่อยๆ ขึ้นกับว่าจะมีหลักฐานใหม่ๆ หรือไม่ ผลิตภัณฑ์ชนิดหนึ่งอาจพบว่ามีประสิทธิภาพจริงในวันนี้ แต่ในอนาคตก็อาจได้ข้อมูลในทางกลับกันจากผลการทดลองใหม่ๆ ก็เป็นไปได้

## ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีคุณประโยชน์ หรือมีอันตราย??

ต้องยอมรับในสัจธรรมว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่คนเราบริโภคล้วนมีทั้งคุณประโยชน์และโทษหรือผลข้างเคียง ไม่ว่าจะเป็นอาหารที่เรากินอยู่ทุกวัน กระทั่งยาทุกชนิด และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารก็เช่นเดียวกัน หลายคนเข้าใจผิดว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทำมาจากธรรมชาติ ไม่น่าจะมีพิษหรือผลข้างเคียง ทั้งนี้ในพระราชบัญญัติอาหารควบคุมในส่วนของฉลากเป็นพิเศษเพื่อไม่ให้มีการโฆษณาหรืออ้างสรรพคุณเกี่ยวกับการรักษาหรือป้องกันโรคและถ้ามีผลข้างเคียงต้องมีคำเตือนระบุไว้ ดังนั้นก่อนที่คุณจะเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ใดๆ ต้องอ่านฉลากคำเตือนให้ดี ซึ่งบางชนิดก็ไม่ไดระบุไว้ จะมีก็แต่สรรพคุณที่ดีโน้มน้าวให้เชื่อถือ ซึ่งหากคุณใช้แล้วเกิดอันตราย ก็ยากที่จะเอาผิดกับผู้ผลิตได้ เพราะกฎหมายหรือช่องทางการร้องเรียนยังมีจุดอ่อนอยู่มาก

## ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่ใช่ยา ??

การกล่าวอ้างสรรพคุณ ถือเป็นหัวใจของการขายซึ่งบางชนิดก็กล่าวอ้างเกินจริง ตามนิยามของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารระบุชัดเจนว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้รับประทานโดยตรง นอกเหนือจากรับประทานอาหารหลักตามปกติ ซึ่งมักอยู่ในรูปลักษณะเป็นเม็ด แคปซูล ผง เกล็ดของเหลว หรือลักษณะอื่นๆ และมีจุดมุ่งหมายสำหรับบุคคลทั่วไปที่มีสุขภาพปกติ (มิใช่ผู้ป่วย) ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่จัดเป็นยา ดังนั้นจึงควรเข้าใจว่าผลิตภัณฑ์เหล่านี้เป็นเพียงส่วนเสริมเท่านั้นไม่สามารถบำบัดหรือรักษาโรคได้ เพราะหากรักษาโรคได้ต้องขึ้นทะเบียนเป็นยา ทั้งนี้ผู้ป่วยบางโรคหรือหญิงมีครรภ์หากได้รับผลิตภัณฑ์เสริมบางชนิดมากไปก็อาจมีผลข้างเคียงหรือเป็นอันตรายได้

## อย่าปิดโอกาสที่จะได้รับการรักษาโรคอย่างเหมาะสม ??

กลุ่มเป้าหมายของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร กลุ่มใหญ่กลุ่มหนึ่งคือ ผู้ที่เจ็บป่วยเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ หรือกลุ่มที่สิ้นหวังกับการรักษา เช่น ผู้ป่วยมะเร็ง หรืออัมพาต โรคภัยชนิดเรื้อรังที่เป็นนั้นต้องได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม ตลอดจนต้องการติดตามดูแลอาการอย่างใกล้ชิดจากแพทย์ผู้ชำนาญ ในกรณีที่คุณมีโรคประจำตัวหรือเจ็บป่วยอยู่ควรนำผลิตภัณฑ์ไปปรึกษาแพทย์ผู้ทำการรักษาหรือเภสัชกรว่าจะมีปฏิกิริยากับโรคหรือยาที่รับประทานอยู่ประจำหรือไม่ หากไม่มีก็สามารถรับประทานได้แต่ไม่ควรหยุดรับประทานยาที่รักษาโรคของคุณควรรับประทานควบคู่กัน และหากจะหยุดรับประทานก็ควรแจ้งให้แพทย์ทราบด้วยทุกครั้งเพื่อติดตามผลการรักษาอย่างต่อเนื่อง เพราะหากหยุดยาไว้เพียงผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอาจทำให้เสียโอกาสในการรักษาที่ถูกต้อง

อย่างไรก็ตามยังมีผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำนวนไม่น้อยที่เป็นประโยชน์นะคะ เพียงต้องการให้คุณใช้วิจารณญาณให้ดีก่อนซื้อผลิตภัณฑ์ต่างๆ มาใช้ ทั้งคุณประโยชน์ที่จะได้รับและราคาที่เหมาะสมที่สุด

ที่มาข้อมูล : นิตยสาร Health Today

<http://yim-health.blogspot.com>

<http://submit-submit.blogspot.com>

<http://submit.iblog.co.th>