

สารอาหารแห่งอนาคต

☛ นำเสนอเมื่อ 30 ก.ย. 2552

อาหารฟังก์ชันเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของคนใส่ใจสุขภาพ

เมื่อคุณเดินเข้าไปในซูเปอร์มาร์เกต หรือร้านขายของชำ อาจสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของอาหารและเครื่องดื่ม ที่มีการโฆษณาว่าใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติ ให้สารอาหารที่ดีต่อสุขภาพ มีประโยชน์ต่อร่างกาย ประกอบกับดีไซเนอร์จรรยาบรรณให้สวยงาม พกพาสะดวก ยกตัวอย่างเช่น ออกมไปด้วยวิตามิน กากใยอาหาร ฯลฯ ซึ่งเบื้องหลังของสินค้าอาหารและเครื่องดื่มนานาสรรพคุณ น่ารัก น่าลองนี่ก็คือ **อาหารฟังก์ชัน (Functional food)**

ที่ผู้ผลิตในปัจจุบันพยายามเพิ่มหรือเติมสารอาหารที่สังเคราะห์มาจากวัตถุดิบทางธรรมชาติลงไปให้อาหารหรือเครื่องดื่มธรรมดา ให้ตอบสนองต่อความต้องการของผู้ซื้อที่วิ่งตามกระแสสุขภาพ อยากลดความเสี่ยงของการเกิดโรค จึงไม่น่าแปลกกว่าธุรกิจอุตสาหกรรมอาหารและเครื่องดื่มจะเติบโตอย่างรวดเร็ว และก็มีคนคาดการณ์ว่า ธุรกิจสายนี้มีส่วนแบ่งตลาดโลกถึง 10,000 ล้าน-20,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐ ต่อปี!

ต้นกำเนิดของเทรนด์อาหารฟังก์ชัน ประเทศแถบเอเชียมีอาหารทำนองนี้มานานแล้ว แต่อยู่ในรูปแบบอาหารที่มีส่วนผสมของสมุนไพรต่างๆ เพื่อป้องกันและรักษาโรคมามากกว่า ยกตัวอย่างเช่น อาหารจีนที่ใส่เครื่องเทศหลากหลายชนิด

แต่การเปิดเผยและใช้คำว่าอาหารฟังก์ชันมีจุดเริ่มต้นมาจากประเทศญี่ปุ่นในยุค 80 เมื่อรัฐบาลเห็นชอบและสนับสนุนให้ทุนเพื่อวิเคราะห์และพัฒนาสารอาหารที่ได้จากสัตว์ พืชหรือแบคทีเรียว่าจะมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไรบ้าง ซึ่งตอนนั้นเรียกกันว่า อาหารเพื่อประโยชน์เฉพาะต่อสุขภาพ หรือ FOSHU และเมื่อ ค.ศ.1988 ประเทศแคนาดาและสวีเดนก็ออกกฎหมายแจ้งให้ผลิตภัณฑ์อาหารใดๆ ที่ใส่สารอาหารแบบนี้ต้องติดฉลากแจ้งบนสินค้า

จนถึงปัจจุบันเทรนด์อาหารก็ขยายเข้าสู่การแข่งขันของธุรกิจอาหารและเครื่องดื่มอย่างรุนแรง ซึ่งประเด็นหลักของจุดขายใหญ่ก็คือ นำเสนอความเป็นธรรมชาติให้มากที่สุด เน้นผลประโยชน์ด้านสุขภาพ ป้องกันโรคต่างๆ (โดยเฉพาะอย่างยิ่งการชะลอแก่) และสุดท้ายหาซื้อได้สะดวก รับประทานหรือดื่มได้ทันที ยกตัวอย่างเช่น น้ำผลไม้ นม กาแฟ เครื่องดื่มธัญพืช เครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา เป็นต้น

ส่วนประเภทของอาหารฟังก์ชัน เราสามารถแบ่งออกตามลักษณะของแหล่งที่มาได้ 3 ประเภทใหญ่ๆ นั่นคือ สารอาหารที่ได้จากสัตว์ แบคทีเรียและพืชผักผลไม้ต่างๆ

1. สารอาหารที่ได้จากสัตว์ สารอาหารที่ได้รับการเติมลงในผลิตภัณฑ์มากและได้รับความนิยมก็คือ

กรดไฮยาลูโรนิก เป็นสารเคมีชนิดหนึ่งที่ร่างกายสังเคราะห์ได้ในชั้นหนังแท้ มีคุณสมบัติสำคัญคือ สร้างความยืดหยุ่นและชุ่มชื้นแก่ผิวหนัง เพราะสามารถดูดและอุ้มน้ำได้ถึง 1,000 เท่า สารชนิดนี้เป็นส่วนประกอบสุดท้ายที่เติมลงในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง แต่ปัจจุบันได้แพร่ขยายความนิยมมาในผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มบางเพื่อสร้างจุดขาย แต่เนื่องจากปริมาณที่เติมมีสัดส่วนน้อย ดังนั้นจึงเป็นการรับประทานตามแพชชั่นมากกว่าหวังผล 100%

ดังนั้นไม่ว่าอาหารหรือเครื่องดื่มจะผ่านกระบวนการคิดค้นวิจัยหรือพัฒนาให้อุดมไปด้วยสารอาหารอย่างครบครันแค่ไหน คุณก็ยังคงรับประทานอาหารที่ปรุงสดๆ ใหม่ ๆ ทั่วไปเป็นหลัก เพราะร่างกายคนเราต้องการสารอาหารที่หลากหลายจากอาหารหลากชนิด การหวังพึ่งหรือยึดติดกับอาหารแห่งอนาคตมากเกินไปไม่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงอย่างยั่งยืน พุดง่าย ๆ คือ ต้องเดินสายกลาง ถ้าคุณคิดจะรับประทานอาหารครบ 5 หมู่เป็นประจำอยู่แล้ว ก็ไม่ต้องดิ้นรนหารับประทานมากนัก แต่ถาคิดว่าชีวิตประจำวันยุ่งจนไม่มีเวลารับประทานอาหารให้ครบได้ ก็รับประทานอาหารหลักคู่กับอาหารที่เติมสารอาหารพิเศษรวมด้วยก็ได้ แต่ต้องอยู่ในปริมาณที่เหมาะสมแก่ความต้องการและถูกกับโรคของตัวเองนะคะ

เราชวนคุณให้เป็นคนหูหนวกและจู้จี้!

กรณีผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มฟังก์ชันที่โฆษณาอ้างเกินจริง เทคโนโลยีที่ทันสมัย ช่วยอำนวยความสะดวกให้ทางเลือกแก่ผู้ซื้อให้ได้รับสารอาหารที่หลากหลาย และครบถ้วนจากการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มนั้นๆ แต่การเติมสารอาหารทุกอย่างก็มีข้อควรระวังเช่นกัน โดยเฉพาะสารอาหารที่เติมลงไปนั้นต้องปลอดภัยต่อสุขภาพจริง ได้รับมาตรฐานและตรวจสอบจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาแล้ว และที่สำคัญคุณยังจำเป็นต้องศึกษาและใช้วิจารณญาณในการเลือกซื้อก่อนนำมารับประทานเสมอ ไม่ตกเป็นเหยื่อของการอ้างอิงหรือโฆษณาที่เกินจริง ซึ่งล่าสุดมีตัวอย่างให้เห็นทางหน้าหนังสือพิมพ์ว่า กาแฟสำเร็จรูปยี่ห้อหนึ่งได้ลักลอบใส่สารซิลเดนาฟิล (Sildenafil) ยาที่ใช้รักษาอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศโดยไม่ได้รับอนุญาต ซึ่งผลข้างเคียงคือ อาการคลื่นไส้ อาเจียน หากผู้ที่เป็นโรคหัวใจดื่มก็อาจอันตรายถึงเสียชีวิตได้ เช่นเดียวกับการโฆษณาว่า อาหารหรือเครื่องดื่มนั้นมีสรรพคุณในเชิงป้องกันรักษาโรค เช่น ลดความอ้วน ลดน้ำหนัก ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง เป็นต้น

ที่มาข้อมูล : นิตยสาร Health Today