

สารอาหาร.....แห่งอนาคต

นำเสนอเมื่อ : 20 ต.ค. 2552

สารอาหารแห่งอนาคต

อาหารฟังก์ชันเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของคนใส่ใจสุขภาพ

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

ที่ผู้ผลิตในปัจจุบันพยายามเพิ่มหรือเติมสารอาหารที่สังเคราะห์มาจากวัตถุดิบทางธรรมชาติลงไปในอาหารหรือเครื่องดื่มธรรมดาให้ตอบสนองต่อความต้องการของผู้ซื้อที่วิ่งตามกระแสสุขภาพ อยุ่ก่ลดความเสี่ยงของการเกิดโรค 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

คือมีฉลากใช้ วิตามิน แร่ธาตุและสมุนไพร, วิตามินดี, วิตามินซี, วิตามินอี, วิตามินเค, วิตามินบี

ที่มาข้อมูล : นิตยสาร Health Today