

Newspaper : Naew Na	Date: 26 November 2017
'HEADLINE' : ทำไมถึงเรียกอาหารฟังก์ชัน	Page: 7
Section : กีฬา	Column Inch : 57
Circulation : 900,000	PR Value : 153,900

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย
วิทยาศาสตร์
สำหรับเยาวชน

ทำไมถึงเรียกอาหารฟังก์ชัน



หลายๆ คนคงเคยได้ยินคำว่า “อาหารฟังก์ชัน” กันมาบ้างแล้ว อาหารฟังก์ชันคืออะไร แตกต่างจากอาหารเสริมหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างไร

จากอาหารตามปกติ (Conventional food) สู่อาหารฟังก์ชัน (Functional food)

อาหาร หมายความว่า ของที่รับประทานหรือเครื่องสำอางค์ชีวิต ได้แก่ 1.วัตถุทุกชนิดที่มนุษย์รับประทาน ดื่มน้ำ หรือนำเข้าสู่อวัยวะไม่ว่าด้วยวิธีใด ๆ หรือในรูปลักษณะใด ๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท หรือยาเสพติดให้โทษ ตามกฎหมายว่าด้วยการนั้น แล้วแต่กรณี 2.วัตถุที่มุ่งหมายสำหรับใช้หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหาร รวมถึงวัตถุเจือปนอาหาร สี และเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส (มาตรา 4 พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522)

อาหารเสริม (Complementary foods) หมายถึง อาหารที่เรารับประทานเพิ่มเติม นอกเหนือจากอาหารหลัก 5 หมู่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ช่วยให้อวัยวะเจริญเติบโตได้ดี เป็นต้น ส่วนใหญ่อาหารเสริมมี 3 รูปแบบ ได้แก่ 1.อาหารเหลว เช่น นม น้ำผลไม้ 2.อาหารกึ่งแข็งกึ่งเหลว เช่น ข้าวบด ดับบด 3.อาหารแข็ง เช่น ธัญพืช ตัวอย่างอาหารเสริม เช่น อาหารเสริมสำหรับทารกและเด็กเล็ก หมายความว่า อาหารที่ใช้เสริมคุณค่าอาหารและสร้างความคุ้นเคยในการรับประทานอาหารทั่วไปให้แก่ทารกตั้งแต่ 6 เดือน ถึง 12 เดือน หรือเด็กที่มีอายุตั้งแต่ 1 ปีจนถึง 3 ปี

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (Dietary Supplement) หมายถึงผลิตภัณฑ์ที่ใช้รับประทานนอกเหนือจากการรับประทานอาหารหลักตามปกติ ซึ่งมีสารอาหารหรือสารอื่นเป็นองค์ประกอบ อยู่ในรูปแบบเม็ด แคปซูล ผง เกล็ด ของเหลว หรือลักษณะอื่น ซึ่งมีใช้รูปแบบอาหารปกติ (conventional foods) สำหรับผู้บริโภคที่คาดหวังประโยชน์ทางด้านการส่งเสริมสุขภาพ มิใช่สำหรับผู้ป่วยและไม่ควรให้เด็กหรือสตรีมีครรภ์รับประทาน

สารอาหารหรือสารอื่นๆ ในที่นี้หมายถึง

- 1.วิตามิน กรดอะมิโน กรดไขมัน แร่ธาตุ และผลิตภัณฑ์จากพืชหรือสัตว์
- 2.สารเข้มข้น สารเมตาโบไลต์ ส่วนประกอบหรือสารสกัดของสารในข้อ 1
- 3.สารสังเคราะห์เลียนแบบสารตามข้อ 1 หรือ 2
- 4.ส่วนผสมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างของสารในข้อ 1, 2 และ 3
- 5.สารหรือสิ่งอื่นตามที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาประกาศกำหนดโดยความเห็นชอบของคณะกรรมการอาหาร

ตัวอย่างของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร อาทิ น้ำมันปลา สาหร่ายสาปรูไลนา กระดุกอ่อนปลาฉลาม น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส กลูโคซามีน ไคโตซาน เส้นใยอาหาร คอลลาเจนอัดเม็ด ชาเขียวชนิดสกัดบรรจุแคปซูล โค เอ็นไซม์คิวเท็น แคปซูล ฯลฯ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจะใกล้เคียงกับผลิตภัณฑ์ยา แต่ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์ยา ดังนั้นจึงไม่มีผลในการป้องกันหรือรักษาโรค

อาหารฟังก์ชัน อาหารเชิงหน้าที่ หรือผลิตภัณฑ์อาหารสุขภาพ (Functional food) เป็นอาหารที่มีการเติมส่วนผสมใหม่หรือเพิ่มส่วนผสมที่มีอยู่แล้ว เพื่อเพิ่มความสามารถของกลไกในร่างกายในการดูแลสุขภาพหรือป้องกันความเสี่ยงการเกิดโรค อาหารฟังก์ชันเป็นอาหารต่อเนื่องชนิดหนึ่งซึ่งผู้บริโภคอาจเลือกบริโภคเพื่อเสริมสุขภาพหรือเพื่อบรรเทาโรคได้ อาหารฟังก์ชันสามารถรับประทานเป็นอาหารหลักได้ ตัวอย่างอาหารฟังก์ชัน เช่น ผลิตภัณฑ์อาหารพร้อมบริโภคสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน เป็นต้น

เราจำเป็นต้องรับประทานอาหารฟังก์ชันไหม

ถ้าคนเรารับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ พร้อมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารฟังก์ชัน แต่ปัจจุบันการดำเนินชีวิตของเราเปลี่ยนไป ทำงานแข่งกับเวลา รับประทานอาหารจู้จี้ อย่างเดียวอยู่บ่อยๆ ทำให้เรารับประทานอาหารไม่ครบทั้ง 5 หมู่ ส่งผลให้ร่างกายขาดสารอาหารได้ ดังนั้นการรับประทานอาหารฟังก์ชันจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน

มนฤดี ไชยสุรยกานต์

กรรณิกา อังคาร

ศูนย์ทดสอบและมาตรฐานวิทยาศาสตร์

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย