

# อาหารฟังก์ชันกับสุขภาพ



## อาหารฟังก์ชันเป็น

“อาหารที่คงไว้ซึ่งส่วนประกอบเดิมตามธรรมชาติ หรืออาหารที่มีการแต่งเติมสารอาหาร ให้มีปริมาณมากขึ้น เพื่อให้มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพ เมื่อบริโภค เป็นส่วนหนึ่งของอาหารในชีวิตประจำวันและ บริโภคในปริมาณที่เพียงพอต่อสุขภาพ”



ศ.นพ.จอมจักร จันทรสกุล

ปัจจุบันผู้คนมีความสนใจต่ออาหารหรือองค์ประกอบของอาหาร ที่มีผลต่อการทำงานของร่างกายในการส่งเสริมสุขภาพ เมื่อความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการมีความก้าวหน้ามากขึ้น ทำให้เกิดความชัดเจนในเรื่องคุณสมบัติของอาหารที่มีผลต่อการทำงานของร่างกายที่คล้ายยา ซึ่งอาหารที่เราบริโภคกันทุกวันนี้ ไม่ว่าจะเป็นอาหารที่มาจากพืชหรือสัตว์ต่างก็มีองค์ประกอบที่มีผลต่อการทำงานของร่างกายและสุขภาพของคนเราทั้งสิ้น ในอดีตอาหารเป็นสิ่งที่ใช้รักษาโรคขาดสารอาหาร แต่ปัจจุบันเป็นที่เข้าใจว่าอาหารฟังก์ชันเป็นอาหารสุขภาพ ที่อาจให้ประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่า สารอาหารหลักๆ ที่มีอยู่ คำว่าอาหารฟังก์ชันหมายความว่า อาหารนั้นมีคุณค่าต่อสุขภาพนอกเหนือจากคุณค่าปกติที่ได้จากอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวัน รวมทั้งช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคนานชนิดให้แก่ผู้ที่บริโภคอาหารนั้นๆ สมาคมกำหนดอาหารแห่งสหรัฐอเมริกา ได้พิจารณาให้อาหารฟังก์ชันเป็น “อาหารที่คงไว้ซึ่งส่วนประกอบเดิมตามธรรมชาติ หรืออาหารที่มีการแต่งเติมสารอาหารให้มีปริมาณ

มากขึ้น เพื่อให้มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพ เมื่อบริโภคเป็นส่วนหนึ่งของอาหารในชีวิตประจำวัน และบริโภคในปริมาณที่เพียงพอต่อสุขภาพ”

ตัวอย่างของอาหารฟังก์ชัน อาทิ ผักและผลไม้ต่างๆ เช่น พรุณ มีสารแอนติออกซิแดนท์ และใยอาหารสูงมาก แครอท มีสารเบตาแคโรทีน บิลเบอร์รี่ มีสารโปรแอนโธไซยานินดีนส์ และมะเขือเทศมีสารไลโคพีน หรือในบางซึ่งเป็นแหล่งของแคลเซียมและยังมีสารเซซามินที่มีฤทธิ์ป้องกันตับและกำจัดอนุมูลอิสระ น้ำมันปลา ซึ่งประกอบด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่จะช่วยลดไขมันในเลือดและ ป้องกันโรคหัวใจ ส่วนซูโป้ของชาวจีนที่ถูกแปรรูปไปเป็นซูโป้สกัดซึ่งให้โปรตีนและเปปไทด์ซึ่งแต่ไหนแต่ไรมาคนจีนมีการใช้อาหารฟังก์ชันกันมานานแล้ว โดยผูกกับความเชื่อของการแพทย์โบราณว่าซูโป้คั้นช่วยในการบำรุงร่างกาย ช่วยให้กระปรี่กระเปร่า จึงมักจะเห็นว่ามีการคั้นซูโป้เพื่อบำรุงสุขภาพในคนทั่วไป รวมถึงผู้เจ็บป่วยและคนดั่งครวร์ เป็นต้น

ซึ่งปัจจุบันมีผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์กว่า 20 ชิ้นพบว่า ซูโป้สกัดช่วยในการบำรุงสุขภาพ เสริมสมาธิ การเรียนรู้ และคลายความเครียดได้

ล่าสุดในงานประชุมโภชนาการนานาชาติของเอเชีย ครั้งที่ 9 ณ ประเทศสิงคโปร์ ผลการวิจัยพบว่า สารเปปไทด์ในซูโป้สกัดที่เราเรียกว่า “โปรเบปทีเจน (ProBepTigen™)” มีส่วนช่วยในการรักษา

[ต่อหน้า ๕๕๑]



780111

ระดับของสารสื่อประสาทที่มีชื่อว่า ซีโรโทนิน ซึ่งเป็นสารสื่อประสาท  
ที่ทำงานเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ และความเครียด

สำหรับการออกฤทธิ์ทางชีวภาพต่อร่างกายของโปรไบโอติก  
นั้นนักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบว่า สารชนิดนี้มีส่วนช่วยในการต่อต้าน  
ความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของสมอง อีกทั้งมี  
ส่วนช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์สมองในระยะยาวจากกระบวนการ  
เสื่อมของร่างกายตามธรรมชาติ (Aging) และความเครียด อีกด้วย

การใช้อาหารฟังก์ชันควรพิจารณาถึงความปลอดภัยด้วย  
โดยดูจากระดับปริมาณที่เหมาะสมของสารอาหารและองค์ประกอบ  
ที่มีผลต่อสุขภาพในอาหารฟังก์ชันนั้นๆ และสิ่งสำคัญต้องได้รับ  
การยืนยันถึงคุณประโยชน์ ด้วยวิธีการวิจัยทางวิทยาศาสตร์และ  
การทดลองทางคลินิก เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและเป็นที่ยอมรับ  
หากเรารู้จักเลือกบริโภคอย่างถูกต้อง เหมาะสมตามความจำเป็น  
ต่อความต้องการของร่างกาย เราก็จะได้รับการเสริมอาหารที่ให้  
ประโยชน์คุ้มค่าต่อร่างกายได้มากที่สุด ■