



บทบาทอาหารหลัก และอาหารฟังก์ชันกับสุขภาพ

เพราะร่างกายคนเราต้องการพลังงาน จากอาหารเพื่อใช้ในกระบวนการทำงานในการเสริมสร้างความเจริญเติบโตของร่างกาย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและรักษาสุขภาพตลอดระยะเวลาที่เรายังมีลมหายใจอยู่ สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายที่เราได้จากอาหารนั้นมีมากกว่า 40 ชนิด ซึ่งได้มาจากกินอาหาร 6 หมวด คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ โซเดียมและน้ำ แต่ละชนิดมีหน้าที่แตกต่างกัน แต่จะทำงานร่วมกัน ฉะนั้นถ้าเลือกกินในปริมาณที่พอเหมาะและสมดุลแล้ว อาหารจะช่วยทั้งรักษาและป้องกันโรคได้ รวมทั้งส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี

ในอาหารนอกจากจะให้พลังงานและมีสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการดังกล่าวแล้ว ยังอาจมีสารที่เป็นประโยชน์ทางสุขภาพแต่ไม่ให้พลังงานและไม่ให้คุณค่าทางโภชนาการ (non-nutrients) เหมือนกับอาหารหลัก 5 หมู่ เช่น สารพฤกษเคมี หรือ ไฟโตนิวเทรียนท์ ที่ได้จากพืชบางชนิดที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค หรือควบคุมการออกฤทธิ์ของฮอร์โมน เป็นต้น อาจเรียกอาหารเหล่านี้ว่า อาหารฟังก์ชัน (Functional food) หมายถึงอาหารหรือสารอาหารชนิดใดๆ ที่อยู่ในรูปธรรมชาติหรือที่ถูกแปรรูปไปเพื่อให้ประโยชน์ต่อสุขภาพนอกเหนือจากประโยชน์ที่ได้รับจากสารอาหารที่รับประทานกันในชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจมีผลต่อระบบการทำงานของร่างกายในการป้องกันโรคบางชนิด เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค ป้องกันหรือชะลอความเสื่อมของเซลล์ในอวัยวะต่างๆ ของร่างกายและเสริมสร้างสุขภาพที่ดี เช่น การกินมะเขือเทศเพื่อจะได้



รับสารอาหารหลักก็คือ เส้นใยอาหาร วิตามินอี วิตามินซีสูงและมีแร่ธาตุหลายชนิด แต่ในมะเขือเทศมีสารไลโคปีนซึ่งเป็นสารแคโรทีนอยด์เป็นสารที่เป็นสีแดง ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการแต่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระพบว่า ช่วยลดอัตราการเป็นโรคมะเร็งต่อมลูกหมากได้ ตัวอย่างอาหารฟังก์ชันที่มาจากผักและผลไม้ต่างๆ เช่น พวุน มีสารแอนติออกซิแดนซ์และใยอาหารสูงมาก แครอท มีสารเบตาแคโรทีน บิลเบอร์รี่ มีสารโปรแอนโธไซยานินดี

อาหารฟังก์ชันที่รู้จักนิยมใช้กันมานานในหมู่ชาวจีนมาหลายพันปี คือ ขูปโกสกัดที่ได้พิสูจน์ผลของการเป็นอาหารฟังก์ชันต่อสุขภาพด้วยผลงานการวิจัยทางวิทยาศาสตร์กว่า 20 ชิ้นอย่างต่อเนื่อง พบว่า ช่วยในการบำรุงสุขภาพ เสริมสมรรถภาพการเรียนรู้และคลายความเครียดได้ เมื่อเร็วๆ นี้มีงานวิจัยค้นพบว่า ขูปโกสกัด มีสารเปปไทด์ที่ถูก

“ทั้งอาหารหลักและอาหารฟังก์ชันต่างมีบทเสริมกัน ไม่ควรมาเปรียบเทียบกันโดยดูคุณค่าทางโภชนาการเท่านั้น รวมทั้งอาหารฟังก์ชันก็ไม่สามารถมาทดแทนอาหารหลักได้”

เรียกว่า “สารโปรแบพิเจน (ProBepitigen)”) ซึ่งช่วยในการรักษาระดับของ ซีโรโทนิน และมีส่วนช่วยในการต่อต้านความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ ดังนั้นจะเห็นว่าทั้งอาหารหลักและอาหารฟังก์ชันต่างมีบทเสริมกัน ไม่ควรมาเปรียบเทียบกันโดยดูคุณค่าทางโภชนาการเท่านั้น รวมทั้งอาหารฟังก์ชันก็ไม่สามารถมาทดแทนอาหารหลักได้ ดังนั้นการมีสุขภาพที่ดีนอกจากการมีโภชนาการที่ดีแล้ว ยังต้องหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดและปัจจัยเสี่ยงต่างๆ พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอด้วย

อ.ศัลยา คงสมบูรณ์เวช
นักกำหนดอาหารชั้นทะเบียนวิชาชีพจากสหรัฐอเมริกา