

อาหารแห่งอนาคต

นวัตกรรมบริการ



● **ปรีดา ยิ่งสุกผาวส**
preeda@nia.or.th

ย ี่หลังจากผ่านไปเมื่อ 30 ปีที่แล้ว ประเทศไทยเรามีปัญหาเรื่องภาวะการขาดแคลนอาหารที่เกิดขึ้นกับเด็ก ในชนบท ภาพยุคนั้น คือ ประเทศไทยเป็นประเทศด้อยพัฒนาซึ่งเต็มไปด้วยความอดอยาก แร้นแค้น และนำมาซึ่งการช่วยเหลือจากองค์กรระหว่างประเทศมากมาย ในปัจจุบันเราแทบจะไม่มีปัญหาในด้านนี้แล้ว แต่กลายเป็นว่ามีภาวะของการบริโภคที่มากเกินไป เกิดโรคอ้วน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานตามสถิติขณะนี้ เด็กไทยบริโภคน้ำตาลมากเฉลี่ยถึง 20 ซองขาดต่อวัน ทั้งจากขนมขบเคี้ยว เครื่องดื่ม และอาหารปกติ

ประเด็นเรื่องคุณภาพชีวิตจึงเป็นเรื่องสำคัญที่อุตสาหกรรมอาหารจับตามอง และได้พัฒนามาสู่นวัตกรรมที่กว้างไกลว่า **อาหารนั้นมีอิทธิพลต่อสุขภาพ และเป็นปัจจัยสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี** ดังนั้น แนวโน้มของอุตสาหกรรมอาหารที่ไม่ได้มุ่งเน้นการผลิตปริมาณมาก จึงหันไปสู่การสร้างนวัตกรรมในกลุ่มอาหารเสริมสุขภาพ ที่เรียกว่า อาหารฟังก์ชัน ซึ่งประเภถดการกันว่า อุตสาหกรรมนี้ในตลาดโลกมีมูลค่าสูงถึง 167,000 ล้านดอลลาร์

หากจัดแบ่งกลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารเสริมสุขภาพ ที่น่าจะมีความสำคัญต่อการเติบโตในระยะเวลา 4 กลุ่มอาหารที่น่าสนใจ สำหรับบริษัทหรือองค์กรที่ประสงค์จะพัฒนานวัตกรรม เราอาจเรียกรวมๆ ว่าเป็นอาหารสเปเชียลตี้ หรืออาหารเฉพาะด้านก็ได้

กลุ่มแรกคือ **อาหารบำรุงสมอง** กลุ่มนี้มีฐานลูกค้าที่กว้างมาก เพราะสามารถพัฒนาไปรดับที่ตั้งแต่ กลุ่มที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยกำลังเจริญเติบโต นักเรียนที่กำลังก้าวเข้าสู่การเรียน คนทำงานที่อยากเพิ่มประสิทธิภาพ และคนสูงอายุที่ต้องการแก้ไขข้อบกพร่องในเรื่องการหลงลืม เรียกว่า เป็นกลุ่มอาหารฟังก์ชันเฉพาะที่มีตลาดใหญ่มาก หน้าที่ของอาหารในกลุ่มนี้คือ ช่วยการทำงานของระบบประสาทและสมอง ให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สารสำคัญที่รู้จักกันดีก็คือ โอมิ

ก้า-3 โคลิน และวิตามินบี

กลุ่มที่สองคือ **อาหารเพื่อการควบคุมน้ำหนัก** เป็นอาหารที่ประกอบไปด้วยสารสำคัญที่จะส่งผลต่อร่างกายของเราในเชิงการควบคุมปริมาณอาหาร หรือลดไขมัน โดยบางผลิตภัณฑ์จะช่วยลดความอยากอาหาร ทำให้ผู้บริโภคลดการรับประทานลง ส่งผลให้ควบคุมน้ำหนักได้ดีขึ้น บางผลิตภัณฑ์จะเพิ่มการเผาผลาญไขมัน โดยมีสารสำคัญที่รู้จักกันดีคือ **แอล-คาร์นิทีน** ซึ่งเป็นสารที่มีฤทธิ์ในการนำพาไขมันที่สะสมในร่างกายออกมากเผาผลาญให้เป็นพลังงาน ส่วนสารอีกตัวที่อาจจะยังไม่ค่อยรู้จักกันแต่ก็มีบางผลิตภัณฑ์เริ่มนำมาใช้แล้วคือ **โคโคซาน** ซึ่งจะทำหน้าที่ดูดซับไขมันจากการบริโภคของเราตามปกติเอาไว้ เหมือนเป็นกระดากจับมันมือกันไม่ให้ไขมันเหล่านั้นถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย แต่จะขับถ่ายออกมาเป็นของเสียแทน

กลุ่มที่สามคือ **อาหารเพื่อความสวยงาม** ซึ่งความสวยงามที่ว่าไม่มีสองนัยด้วยกัน นัยแรกคือความสวยงามสำหรับคนหนุ่มสาวอันเป็นความสวยงามภายนอก กับความสวยงามในเชิงป้องกันซึ่งเกิดจากสุขภาพกายที่มีสมดุล อาหารกลุ่มนี้บางพวกจะใช้สารสกัดจากธรรมชาติที่ทำหน้าที่ในการซ่อมแซม บำรุงโครงสร้างผิว ป้องกันไม่ให้ผิวถูกทำลาย เป็นการสร้างให้

สวยงามภายนอก และยังมีส่วนที่ใช้สารออกฤทธิ์ไปทำหน้าที่รักษาสมดุลของร่างกาย ด้วยการสร้างสมดุลทางระบบชีวเคมีของผู้บริโภค เกิดการ "สวยจากภายใน" สารสำคัญที่รู้จักกันดีก็คือ คอลลาเจน และโคเอนไซม์คิวเท็น

ตัวแรกช่วยให้ผิวชุ่มชื้น สร้างความเต่งตึงให้ผิวเนียนกระชับ ตัวที่สองช่วยป้องกันผิวจากการถูกทำลายของสารอนุมูลอิสระ กลุ่มผลิตภัณฑ์ไฮเอนต์จะเป็นพวกฮอว์โมนเพื่อเสริมสร้างและรักษาสมดุลของร่างกาย ซึ่งเป็นสินค้าที่มีราคาแพงและน่าเข้าเป็นส่วนใหญ่ หากเป็นสินค้าทดแทนก็อาจใช้สารออกฤทธิ์ทางชีวภาพพวกไฟโตเอสโตรเจน มาประยุกต์เพื่อดูแลสุขภาพและความงามของสตรีโดยเฉพาะ

กลุ่มสุดท้ายคือ **อาหารบำรุงสุขภาพ** คำจำกัดความของกลุ่มนี้อาจจะคลุมเครือ แต่ก็เปิดกว้างต่อโอกาสในการพัฒนานวัตกรรมเพื่อป้องกันความต้องการของตลาดได้

มาก อาหารกลุ่มนี้ไม่ได้แต่การเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค เพิ่มศักยภาพของระบบการทำงานในร่างกาย ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรค ส่งผลให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้น **ผลิตภัณฑ์ในกลุ่มนี้ประกอบไปด้วยสินค้าที่หลากหลายตั้งแต่ที่มีความน่าเชื่อถือมาก จนถึงไม่มีความน่าเชื่อถือเลย บางผลิตภัณฑ์กลายเป็นประเด็นทางสังคมที่ยังถกเถียงกันจนถึงวันนี้** เช่น กลูโคซามีน ซึ่งเป็นสารสกัดจากเปลือกกุ้งและปูที่ช่วยในการเสริมสร้างกระดูกอ่อนในผู้ป่วยที่มีปัญหาเรื่องข้อ

ในเชิงงานวิจัยทางการแพทย์ มีข้อโต้แย้งในกลุ่มอาหารฟังก์ชันเหล่านี้มากมาย และหลายเรื่องไม่มีข้อสรุปที่ชัดเจน หากถามแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ อาจได้รับคำตอบว่า สารสำคัญที่กล่าวอ้างว่ามีอยู่ในอาหารฟังก์ชันนั้นๆ ต่างก็มีอยู่เช่นกันในอาหารปกติที่คนทั่วไปบริโภค สิ่งสำคัญที่สุดคือ **การบริโภคอาหารที่หลากหลายให้ครบทั้ง 5 หมู่** นั่นเองก็เพียงพอเหมาะเพียงเท่านี้ก็ห่างไกลโรคภัยและมีสุขภาพที่ดีตามควร

เพียงแต่การโฆษณา นั้น มีอิทธิพลทำให้ผู้บริโภคคล้อยตาม เราจึงต้องยอมรับว่า กลุ่มอาหารฟังก์ชันเฉพาะนั้น จะมีการผลิตออกสู่ตลาดตามอีกจำนวนมาก และจะเป็นเวทีการแข่งขันในอนาคตสำหรับอุตสาหกรรม รวมถึงเป็นอนาคตของการบริโภคสำหรับประชาชนทั่วไป

ด้วยเหตุนี้ **อนาคตของผลิตภัณฑ์อาหารเสริมสุขภาพก็คงสดใส และน่าที่จะมีการผลิตออกมาจากจนกระทั่งผู้บริโภคอย่างเราๆ เลือกกันไม่ถูกเลยทีเดียว**