

วันที่ 11 ธันวาคม 2554

คมชัศลิก

วันอังคารที่ 6 ธันวาคม พ.ศ. 2554

หน้า 5

# อาหารฟังก์ชัน กับบทบาทเสริมสุขภาพ

## อาหาร & สุขภาพ



ปัจจุบันอาหารส่งเสริมสุขภาพได้รับความนิยมมากขึ้นในกลุ่มคนทั่วไป รวมถึงหนุ่มสาวยุคใหม่ต่างก็หันมาสนใจดูแลสุขภาพกันมากขึ้น เนื่องจากมีงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่สนับสนุนบทบาทและคุณประโยชน์ของอาหารในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

**อาหารฟังก์ชัน (Functional foods)** เป็นอีกหนึ่งทางเลือกของอาหารส่งเสริมสุขภาพที่ได้รับความนิยม เพราะมีสารอาหารต่างๆ ซึ่งอยู่ในรูปธรรมชาติหรือถูกแปรรูปเป็นลักษณะต่างๆ เพื่อให้ประโยชน์ต่อสุขภาพ และยังมีส่วนออกฤทธิ์ทางชีวภาพ ซึ่งอาจมีผลต่อระบบการทำงานของร่างกายในการเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านโรคและป้องกันโรครางชนิด พร้อมทั้งเสริมสร้างสุขภาพให้กับมนุษย์เรา นอกเหนือจากประโยชน์ที่ได้รับจากสารอาหารที่รับประทานกันในชีวิตประจำวันอีกด้วย

**"เห็ดทางการแพทย์" (Medicinal Mushrooms)** เป็นตัวอย่างอาหารฟังก์ชันชนิดหนึ่งที่นิยมใช้กันมานานนับปี ได้แก่ เห็ดหลินจือ เห็ดถั่งเช่า และเห็ดไมตาเกะ ซึ่งนอกจากจะให้คุณค่าทางโภชนาการแล้วยังมีส่วนออกฤทธิ์



ทางชีวภาพ ที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันและส่งเสริมสุขภาพด้านอื่นๆ ด้วย จากผลการศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์ของซูโปโกสเก็ด (ซูโปโกของจีน) ที่ถูกนำมาแปรรูปแล้ว พบว่ามีส่วนช่วยให้ความรู้สึกกระปรี้กระเปร่าเพิ่มขึ้น ลดความเหนื่อยล้าของการทำงานในสมองให้

น้อยลง ช่วยเสริมสร้างให้มีสมาธิและความจำขึ้น

**โสม** เป็นอาหารเสริมอีกชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ มีสารช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพการทำงานของร่างกาย ช่วยผ่อนคลายความเครียด บำรุงประสาทและสมอง

**"รังนกแอ่นกินรัง"** เป็นอาหารฟังก์ชันที่นิยมกันมากในหมู่ผู้รักสุขภาพของคนจีนมานานนับพันปี แพทย์แผนจีนนำมาใช้เป็นส่วนผสมในตำรับยา เพราะเชื่อว่า รังนกมีสรรพคุณเป็นยาบำรุงชั้นเยี่ยม ช่วยเสริมสุขภาพ การย่อย การดูดซึมสารอาหาร ช่วยให้ผิวพรรณดี ชะลอวัยและอายุยืน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ การฟื้นฟูสุขภาพจากการเจ็บป่วย ช่วยรักษาโรคทางเดินหายใจ บำรุงสุขภาพผู้ป่วยและเด็กที่ไม่แข็งแรง จากการศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์พบว่ารังนกมีองค์ประกอบหลักคือ โกลโคโปรตีน เป็นโปรตีนแบบพิเศษที่มีโครงสร้างเหมือนกับ

สารอีพิเดอร์มอลโกรทแฟกเตอร์ (Epidermal Growth Factor) หรือ EGF ซึ่งมีองค์ประกอบเหมือนกับ EGF ที่มีอยู่ในคน พร้อมทั้งมีฤทธิ์กระตุ้นการแบ่งตัวของเซลล์นอกสุดและเยื่อต่างๆ นอกจากนั้นแล้ว โกลโคโปรตีน หรือ EGF ยังมีฤทธิ์ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของภูมิคุ้มกันในร่างกายมนุษย์ โดยเพิ่มการทำงานของเม็ดเลือดขาวที่ชื่อ Monocyte ซึ่งทำหน้าที่ช่วยป้องกันร่างกายจากเชื้อโรคต่างๆ ได้

คณะวิจัยจากประเทศญี่ปุ่น ได้พิสูจน์และค้นพบว่า รังนกมีฤทธิ์ยับยั้งการติดเชื้อไวรัสโดยโกลโคโปรตีนที่มีในรังนกแท้ จะไปจับเชื้อไวรัสและยับยั้งการเกิด hemagglutination ที่จะเป็นการเพิ่มจำนวนของเชื้อไวรัส และช่วยป้องกันการติดเชื้อไวรัสได้หลายชนิด ทั้งไวรัสที่มีอยู่ในคนและสัตว์ เช่น เบริดและหมู เป็นต้น

ท้ายสุดผู้วิจัยได้สรุปผลว่า รังนกเป็นอาหารที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพในการป้องกันการติดเชื้อใช้หวัดใหญ่ได้ เนื่องจากสารสกัดจากรังนกมีฤทธิ์ช่วยยับยั้งการติดเชื้อใช้หวัดใหญ่ ซึ่งมีผลมาจาก O- or N-glycoconjugates โดยการศึกษาในระดับโมเลกุล พบว่า โกลโคโปรตีนที่ผลิตจากต่อมน้ำลายของนกนางแอ่นกินรังนี้ มีโครงสร้าง คือ N-glycosylation มี 2,3-N-acetylneuraminic acid เป็นส่วนประกอบหลักทำให้เกิดผลในการต้านไวรัสดังกล่าวได้เป็นอย่างดี

ดังนั้น อาหารฟังก์ชันจะเปลี่ยนบทบาทของอาหารไปจากเดิม โดยการผสมผสานขบวนการต่างๆ ไปสู่การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันการเกิดโรค ซึ่งในยุคปัจจุบัน

อาหารจะไม่ถูกประเมินแค่ประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการเท่านั้น จะต้องคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์ที่ได้รับจากสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพที่มีผลต่อสุขภาพด้วย รวมทั้งผลการวิจัย ซึ่งเป็นที่ยอมรับถึงคุณประโยชน์ของสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์และการทดลองทางคลินิกอย่างถูกต้อง ฉะนั้นในการเลือกอาหารฟังก์ชันจำเป็นต้องพิจารณาถึงความปลอดภัยเป็นอันดับแรก โดยดูจากระดับปริมาณที่เหมาะสมของสารอาหารและสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพที่แสดงไว้บนฉลากโภชนาการนั้นๆ ด้วย อย่างไรก็ตามอาหารเสริมไม่ใช่อาหารหลัก จึงไม่สามารถทดแทนอาหารหลักได้ การเลือกเสริมอาหารที่ดีมีประโยชน์และเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ร่วมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพักผ่อนให้เพียงพอก็จะเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ทำให้เราได้รับประโยชน์คุ้มค่าต่อสุขภาพและมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป ■

**เอกสารอ้างอิง**

- ชนิศา ปิโรตการ คีฬา วงสมบุญมิตร และอสิษฐ์ ฉัตรนันทน์ 2552 อาหารเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 3 สำนักพิมพ์เกษมมิตร กรุงเทพฯ
- Khaked Radad et al. 2006. Use of Ginseng in Medicine with Emphasis on Neurodegenerative Disorders. J Pharmacol Sci. 100: 175 - 186.
- Kong YC, Keung WM, Yip TT, Ko KM, Tsao SW & Ng MH (1987). Evidence that epidermal growth factor is present in swiflet's (Collocalis) nest. Comp Biochem Physiol 87: 221-226.
- Lim CK & Earl of Cranbrook (2002). Swiftlets of Borneo. Builders of Edible Nests. Borneo Natural History Publications.
- Meleis D.C. and Barker J.E. (2005). Medicinal Mushrooms: A Selective Overview. Alternative & Complementary Therapies. 141-145.

**ข้อมูลโดย อ.อรุณศรี ตั้งวงศ์วิวัฒนา  
ชมรมโภชนวิทยามหิดล**