ก 12371

เดลินิวส์ ฉบับดัชนีสุขภาพ สบาย
ปีที่ 2 ฉบับที่ 12 ฉบับเดือนมกราคม พ.ศ. 2555

หน้า 3

แนะแนวทางการเสริมสุขภาพด้วยอาหารฟังก์ชั่น

เรียนรู้ให้ถูกต้อง อีกหนึ่งทางเลือกการดูแลสุขภาพของสาวๆ ยุคใหม่

[ต่อด้านหลัง]

อ.ศัลยา คงสมบูรณ์เวช

ในยุคที่สาวๆ ทุกคนต้องการมีสุขภาพดีดูดีและแข็งแรงอยู่เสมอ อ.ศัลยา คงสมบูรณ์เวช นักกำหนดอาหารขึ้นทะเบียนวิชาชีพจากสหรัฐอเมริกา ได้แนะแนวทางการเสริมสุขภาพด้วยอาหาร หลังจากการกลับจากการไปประชุมวิชาการประจำปีของสมาคมนักกำหนดอาหารของสหรัฐอเมริกา ณ เมืองซานดิเอโก้ ประเทศสหรัฐอเมริกา ว่าปัจจุบันแนวคิดการใช้อาหารดีส่งผลดีต่อสุขภาพ เป็นที่ยอมรับว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิตและสุขภาพของเรามากขึ้น การกินที่ดีนั้นหมายถึงการที่ร่างกายควรได้สารอาหารครบถ้วน อาจไม่จำเป็นต้องครบในหนึ่งมื้อ แต่ให้ดูโดยรวมทั้งวัน หรือทั้งอาทิตย์ เฉลี่ยแล้วครบก็ถือว่ามีหลักการกินที่ดีที่จะส่งเสริมสุขภาพ อย่างไรก็ตามประโยชน์ของอาหารนอกจากจะให้พลังงานและมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายแล้ว ยังอาจมีสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพที่เป็นประโยชน์ทางสุขภาพแต่ไม่ให้พลังงานและไม่ให้คุณค่าทางโภชนาการ (Non-nutrients) เหมือนกับอาหารหลัก 5 หมู่ เช่น สารพฤกษเคมี (Phytonutrients) ที่ได้จากพืชบางชนิดที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ เพิ่มภูมิต้านทานโรค หรือควบคุมการออกฤทธิ์ของฮอร์โมน เป็นต้น เราเรียกอาหารเหล่านี้ว่า อาหารฟังก์ชั่น (Functional foods)

อาหารฟังก์ชั่น หมายถึงอาหารหรือสารอาหารชนิดใดๆ ที่อยู่ในรูปธรรมชาติหรือที่ถูกแปรรูปไปเพื่อให้ประโยชน์ต่อสุขภาพนอกเหนือจากประโยชน์ที่ได้รับจากสารอาหารหลักที่กินกันในชีวิตประจำวันและยังมีสารที่อาจมีผลต่อระบบการทำงานของร่างกายในการป้องกันโรคบางชนิด เพิ่มภูมิต้านทานโรค ป้องกันหรือชะลอความเสื่อมของเซลล์ในอวัยวะต่างๆ ของร่างกายและเสริมสร้างสุขภาพให้ดีขึ้น อาหารธรรมชาติหลายๆ ชนิดจัดเป็นอาหารฟังก์ชั่น เช่น เห็ดที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เนื่องจากมีโปรตีนสูง อุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต เส้นใยอาหาร วิตามินบีสูงและแร่ธาตุต่างๆ รวมทั้งสารต้านอนุมูลอิสระ โดยเฉพาะเห็ดทางการแพทย์ (Medicinal mushrooms) เช่น เห็ดไมตาเกะ (Maitake) ที่อุดมไปด้วยสารกริโฟแลน (Grifolan) ซึ่งเป็นสารธรรมชาติในเห็ดชนิดนี้และมีฤทธิ์ทางชีวภาพที่ให้คุณประโยชน์แก่ร่างกายเพิ่มเติมนอกเหนือจากคุณค่าโภชนาการตามปกติที่มีอยู่ มีงานวิจัยหลายงานที่แสดงให้เห็นว่าสารชนิดนี้ช่วยกระตุ้นการทำงานและเพิ่มประสิทธิภาพในระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย นอกจากนี้ยังมีอาหารฟังก์ชั่นอื่นๆ อีกมากมายที่มาจากผักและผลไม้ต่างๆ เช่น บิลเบอร์รี่และผลไม้ในตระกูลเบอรี่อื่นๆ มีสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพคือสารโปรแอนโธไซยานิดินส์ หรือ พรุน มีกรดนีโอโคลโรเจ็นนิค (neochlorogenic acid) และกรดโคลโรเจ็นนิค (chlorogenic acid) เป็นสารแอนติ-ออกซิแดนท์และมีใยอาหารสูงมาก เป็นต้น

ปัจจุบันวิวัฒนาการอาหารฟังก์ชั่นก้าวไปไกล ทำให้เกิดผลิตภัณฑ์อาหารฟังก์ชั่นที่เอื้อความสะดวกแก่ ผู้บริโภค ประเภทเครื่องดื่มฟังก์ชั่นที่ชาวจีนนิยมใช้กันมานาน เช่น รังนกอีแอ่นกินรัง โดยแพทย์จีนใช้เป็นส่วนผสมในตำรับยา เพราะเชื่อกันว่า รังนกมีสรรพคุณเป็นยาบำรุงกำลังชั้นดี ช่วยให้อายุยืน และต่อต้านความชรา นอกจากนี้ยังให้ประโยชน์ในการฟื้นฟูสุขภาพจากการเจ็บป่วย ช่วยรักษาโรคทางเดินหายใจ บำรุงสุขภาพเด็กที่ไม่แข็งแรง เสริมสุขภาพการย่อยและการดูดซึม ปัจจุบันการศึกษาในระดับโมเลกุลพบว่า รังนกที่ผลิตจากน้ำลายของนกอีแอ่นกินรังประกอบไปด้วยสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพที่เรียกว่า สารไกลโคโปรตีนที่อุดมไปด้วยกรดอะมิโน เซอรีน ทรีโอนีน และโปรลีน เป็นต้น จากผลการวิจัยพบว่าในสารสกัดที่ได้จากรังนกนั้นประกอบด้วยสารอีพิเดอร์มอลโกรธแฟกเตอร์ [Epidermal Growth Factor (EGF)] ซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นการแบ่งตัวของผิวหนังกำพร้าและเยื่อบุต่างๆ นอกจากนี้คณะนักวิจัยจากประเทศญี่ปุ่น พบว่ารังนกมีฤทธิ์ยับยั้งการติดเชื้อไวรัสโดยไกลโคโปรตีนที่มีในรังนกจะไปจับเชื้อไวรัสและยับยั้งการเพิ่มจำนวนของเชื้อไวรัส จึงอาจช่วยป้องกันการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ได้เมื่อกินในปริมาณที่เพียงพอ

จะเห็นว่าทั้งอาหารหลักและอาหารฟังก์ชั่นต่างมีบทบาทที่ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพที่ต่างกัน อาหารฟังก์ชั่นไม่สามารถใช้ทดแทนอาหารหลักได้ แต่สามารถเสริมการทำงานอาหารหลักหากมีการใช้อย่างถูกต้อง ปัจจุบันสมาคมนักกำหนดอาหารของสหรัฐอเมริกาได้แนะนำให้ประเมินประโยชน์อาหารต่างๆ ทั้งจากสารอาหารและสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพโดยใช้ข้อมูลวิจัยทางวิทยาศาสตร์ไม่ใช่แค่ประเมินประโยชน์จากแค่คุณค่าทางโภชนาการจึงไม่ควรนำอาหารหลักและอาหารฟังก์ชั่นมาเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการเท่านั้น ดังนั้นการมีสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่ไม่ยากหากจะผสมผสานการใช้อาหารฟังก์ชั่นให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดูแลสุขภาพ ผู้บริโภคควรติดตามศึกษาหาความรู้ จากงานวิจัยที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เลือกอาหารให้เหมาะกับความต้องการของสภาพร่างกาย หลีกเลี่ยงสิ่งเสพย์ติดและปัจจัยเสี่ยงต่างๆ พักผ่อนให้เพียงพอ และหมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอก็จะมีสุขภาพดีได้ตลอดชีวิต

อาหารฟังก์ชั่น หมายถึงอาหารหรือสารอาหารชนิดใดๆ ที่อยู่ในรูปธรรมชาติหรือที่ถูกแปรรูปไปเพื่อให้ประโยชน์ต่อสุขภาพ นอกเหนือจากประโยชน์ที่ได้รับจากสารอาหารหลักที่กินกันในชีวิตประจำวันและยังมีสารที่อาจมีผลต่อระบบการทำงานของร่างกายในการป้องกันโรคบางชนิด เพิ่มภูมิต้านทานโรค