

คม·สด·ลึก

ปีที่ 12 ฉบับที่ 4105 วันอังคารที่ 15 มกราคม พ.ศ. 2556 หน้า 29

เรียนรู้อาหารฟังก์ชัน สร้างเสริมสุขภาพ

วิถีชีวิตยุคนี้ต้องปรับตัวให้ทันกระแส จนบางครั้งอาจจะละเลยการเลือกสรรอาหารที่มีประโยชน์ บางคนงดอาหารเช้า รับประทานอาหารผิดเวลา และรับประทานหนักในมื้อเย็นหรือดึก เป็นวิถีที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งองค์ประกอบหลักในอาหารแบ่งได้ 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นสารอาหาร และส่วนที่ไม่ใช่สารอาหาร องค์ประกอบทั้งสองมีความสัมพันธ์ต่อการป้องกัน และช่วยส่งเสริมการรักษารโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคกระดูกพรุน เป็นต้น

ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพืชน์ ชมรมโภชนาการ วิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ นักกำหนดอาหาร แพทย์ เภสัชกร ฯลฯ หันมาทำการค้นคว้าวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร ทำให้เกิดการค้นพบคุณประโยชน์และสรรพคุณทางยาของ



อาหารมากขึ้น

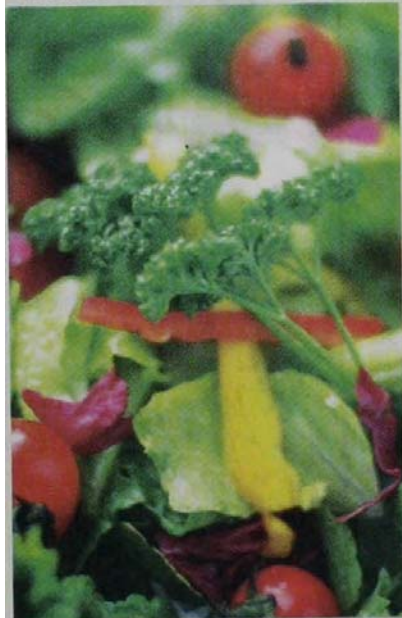
“อาหารฟังก์ชันนอล (Functional food) ก็คือ อาหารหรือสารอาหารชนิดใดๆ มีอยู่ในรูปธรรมชาติหรือที่ถูกแปรรูปไปเพื่อให้ประโยชน์ต่อสุขภาพนอกเหนือจากประโยชน์ที่ได้รับจากสารอาหารซึ่งรับประทานกันในชีวิตประจำวัน โดยประโยชน์ของอาหารดังกล่าวก็คือ รับประทานร่วมกับมื้ออาหารได้ และให้ผลต่อระบบการทำงานของร่างกายในการป้องกันโรค เพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทาน ชะลอความเสื่อมของเซลล์ ในอวัยวะต่างๆ ของร่างกายและส่งเสริมสุขภาพสำหรับอาหารที่ถูกปรับเปลี่ยนไป รวมทั้งอาหารที่ถูกเสริมด้วยสารพฤกษเคมี หรือสมุนไพรร เพื่อเพิ่มคุณค่าและคุณประโยชน์ให้แก่อาหาร ก็ถูกจัดอยู่ในประเภทอาหารฟังก์ชันด้วยเช่นกัน” ผศ.ดร.เอกราช กล่าว

ผศ.ดร.เอกราช อธิบายว่า อาหารที่เป็นฟังก์ชันนอลมีหลายประเภท เช่น พรุน นอกจากจะให้วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารที่ช่วยระบายท้องแล้ว ยังอุดมด้วยสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ



ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพืชน์

ได้แก่ กรดนิโคโกลโรเจนนิค และกรดโคลโรเจนนิค ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ มะเขือเทศ มีสารไลโคพีน ที่เป็นสารในกลุ่มแคโรทีนอยด์ ที่เป็นสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ ซึ่งให้ผลในการป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมาก และทำหน้าที่ต้านอนุมูลอิสระ ำ เป็นแหล่งของแคลเซียมและยังมีสารเซซามิน ซึ่งมีฤทธิ์



ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในกระบวนการกำจัดสารพิษ โสม มีสารที่ทำให้ร่างกายมีการปลดปล่อยพลังงานมาใช้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงช่วยลดความเมื่อยล้า ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดและปรับสภาพร่างกายและจิตใจให้สามารถอดทนต่อความเครียดได้ น้ำมันปลา ซึ่งประกอบด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง

หรือโอเมก้า 3 ที่สามารถลดระดับไขมัน ช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด

แม้แต่ซูปไก่สกัดก็ให้โปรตีนและสารไบโอเปปไทด์ คนจีนเชื่อว่าช่วยในการสร้างเลือด ผลงานการวิจัยทางวิทยาศาสตร์กว่า 20 ชิ้น พบว่า ซูปไก่สกัดเป็นอาหารฟังก์ชันที่ช่วยในการบำรุงสุขภาพ มีผลต่อกระบวนการเผาผลาญอาหารและการใช้พลังงานในร่างกาย ช่วยลดความเครียด เสริมสมาธิและการเรียนรู้ ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า และช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน

“อาหารที่ย่อยง่าย เช่น เห็ดต่างๆ รวมทั้ง “เห็ดทางการแพทย์” ได้แก่ เห็ดไมตาเกะ เห็ดหลินจือ เห็ดยามาบูชิตาเกะ เห็ดชิตาเกะ เป็นต้น ซึ่งมีสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพที่ให้ประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย รวมถึง “รังนกแอนทิงรัง” ที่ศาสตร์การแพทย์แผนจีนเชื่อว่า จะช่วยบำรุงหยินที่ปอด ช่วยให้ชุ่มชื้น เสริมธาตุน้ำที่หลอดเลือดและหลอดเลือด บรรเทาอาการอักเสบของผิวหนังและแผ่นหลัง เพิ่มความแข็งแรงให้ไต ม้าม รวมถึงช่วยลดพลังงานส่งผลให้ผิวพรรณดี มีอายุยืน” ผู้เชี่ยวชาญโภชนาการ แนะนำ

ทั้งนี้ สิ่งสำคัญที่สุดต้องเข้าใจว่า อาหารฟังก์ชันนอลไม่ใช่อาหารหลัก จึงไม่สามารถทดแทนอาหารหลักได้ สิ่งที่ต้องปฏิบัติก็คือ การรับประทานอาหารให้หลากหลาย เพียงพอ และเหมาะสม หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้แจ่มใส พักผ่อนให้เพียงพอ และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่ทำร้ายร่างกาย เพื่อการส่งเสริมให้มีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน