มั่นคง ตรงไป ตรงมา
แนวหน้า

ปีที่ 34 ฉบับที่ 11973 วันจันทร์ที่ 27 มกราคม พ.ศ. 2557 หน้า 19

กูรูโภชนาการแนะกินอาหารให้เป็นยา

"ฮิปโปเครติส" บิดาทางการแพทย์ของชาวกรีก ได้บัญญัติไว้ในการรักษาเมื่อประมาณ 2,500 ปีที่แล้วว่า "จงใช้อาหารเป็นยาในการรักษาโรค" ซึ่งในเรื่องดังกล่าว 2 กูรูด้านโภชนาการอาหาร อ.ศัลยา คงสมบูรณ์เวช และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอกราช บำรุงพืชน์ มีคำแนะนำดีๆ ในการเลือกทานอาหารให้เป็นยา อีกทางเลือกเพื่อสุขภาพที่ดี

เห็ดไมตาเกะ

งา

เริ่มจาก **อ.ศัลยา คงสมบูรณ์เวช** นักกำหนดอาหารขึ้นทะเบียนวิชาชีพประเทศสหรัฐอเมริกา เผยว่า แนวทางการพัฒนา **อาหารฟังก์ชั่น** ก็มาจากแนวคิดของการ **ใช้อาหารเป็นยา** (Food as medicine) นั่นเอง ในอดีตอาหารเป็นสิ่งที่ใช้รักษาโรคขาดสารอาหาร แต่ปัจจุบันเป็นที่เข้าใจว่า **อาหารฟังก์ชั่นเป็นอาหารสุขภาพ** ที่อาจให้ **ประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าแค่สารอาหารหลักๆ ที่มีอยู่ เช่น** คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามินและเกลือแร่ ที่มีอยู่ในอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวัน แต่รวมถึงช่วยลด **ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคบางชนิดให้แก่ผู้ที่บริโภคอาหารนั้นๆ** ปัจจุบันสมาคม **นักกำหนดอาหารแห่งสหรัฐอเมริกา** (Academy of Nutrition and Dietetics หรือ AND) ได้ให้คำจำกัดความอาหาร **ฟังก์ชั่นว่าเป็นอาหารธรรมชาติที่มีการแต่งเติมสารอาหารให้มีปริมาณมากขึ้นเพื่อเพิ่มประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพ** เมื่อบริโภคเป็นส่วนหนึ่งของอาหารหลากหลาย สม่ำเสมอในชีวิตประจำวัน และบริโภคในปริมาณที่เพียงพอที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพ"

ด้าน ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพืชน์ ประธานวิชาการ ชมรมโภชนวิทยามหิดล ให้ข้อมูลว่า จากกระแสอาหารเพื่อสุขภาพนี้เอง ทำให้เกิดการค้นคว้าวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร การค้นพบคุณประโยชน์และสรรพคุณทางยาของอาหารมากขึ้น กอปรกับความต้องการของผู้บริโภคในเรื่องความสะดวกและรวดเร็วในการนำไปใช้ โดยให้คงคุณค่ารวมถึงคุณสมบัติในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันและบำบัดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ไว้เหมือนเดิมที่มีในธรรมชาติด้วย ซึ่งประโยชน์ของอาหารฟังก์ชั่น คือ เป็นอาหารที่รับประทานร่วมกับมื้ออาหารได้ ไม่ใช่รับประทานในรูปของยา ซึ่งให้ผลต่อระบบการทำงานของร่างกายในการป้องกันโรค เพิ่มภูมิคุ้มกัน ชะลอความเสื่อมของเซลล์ในอวัยวะต่างๆ ของร่างกายและส่งเสริมสุขภาพ

ทั้งนี้ ตัวอย่างอาหารฟังก์ชั่นที่ได้รับความนิยมในปัจจุบัน ผศ.ดร.เอกราช เผยว่า อาหารเป็นยา เช่น งา เป็นแหล่งของแคลเซียม มีส่วนช่วยส่งเสริมสุขภาพกระดูก และยังมีสารเซซามินซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในกระบวนการกำจัดสารพิษ พรุน นอกจากจะมีใยอาหารจำนวนมากมีส่วนช่วยในเรื่องระบบขับถ่ายแล้ว พรุนยังมี กรดนีโอโคลโรเจ็นนิค (neochlorogenic acid) และ กรดโคลโรเจ็นนิค (chlorogenic acid) ซึ่งเป็นสารพฤกษเคมีที่มีฤทธิ์ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมทั้งป้องกันกระดูกพรุนได้ **ชาอู่หลง** มีสารชื่อ OTPP (Oolong Tea Polymerized Polyphenol) ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเพิ่มระบบเผาผลาญได้ 10% นอกจากนี้ยังมีการศึกษาวิจัยทางคลินิกยืนยันว่า OTPP ช่วยลดการดูดซึมไขมันและเพิ่มการขับไขมันทางอุจจาระได้

นอกจากนี้ **ยังมี เห็ดทางการแพทย์** (Medicinal Mushrooms) ซึ่งเป็นอาหารฟังก์ชั่นที่นอกจากให้คุณค่าทางโภชนาการแล้ว ยังมีสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพที่ให้ประโยชน์ในการส่งเสริมภูมิคุ้มกันและสุขภาพอีกด้วย เช่น เห็ดไมตาเกะ เห็ดยามาบูชิตาเกะ เห็ดฮิเมะมัตสึทาเกะ ถั่งเช่า เห็ดหลินจือ หรือเรอิชิเห็ดชิตาเกะ และเห็ดแครง เป็นต้น

แต่อย่างไรก็ตาม สองกูรูด้านโภชนาการ ย้ำว่า อาหารฟังก์ชั่นไม่สามารถทดแทนอาหารหลักได้ การใช้อาหารฟังก์ชั่นควรพิจารณาถึงความปลอดภัย โดยดูจากระดับปริมาณที่เหมาะสมของสารอาหารและองค์ประกอบของสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพที่มีผลต่อสุขภาพ และสิ่งสำคัญต้องได้รับการยืนยันถึงคุณประโยชน์ ด้วยวิธีการวิจัยทางวิทยาศาสตร์และการทดลองทางคลินิก หากเรารู้จักเลือกบริโภคอย่างถูกต้อง เหมาะสมตามความจำเป็นต่อความต้องการของร่างกาย เราก็จะได้รับการเสริมอาหารที่ให้ประโยชน์คุ้มค่าต่อร่างกายได้มากที่สุด และที่สำคัญเราต้องรับประทานอาหารหลักให้หลากหลาย ครบทุกหมู่ หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้แจ่มใส และพักผ่อนอย่างเพียงพอ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี