

ความเสี่ยงและปัญหาจาก การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ผู้บริโภคจำนวนมากไม่น้อยที่คิดว่าตัวเองต้องการผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเหมือนคนอื่น และมักจะกำหนดเองว่าควรจะกินวันละกี่เม็ด โดยไม่รู้ว่าคุณค่าของผลิตภัณฑ์เหล่านั้นเป็นเท่าไร หากขนาดของผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้นสูง ความเสี่ยงต่อการเป็นพิษก็จะมีสูง โดยทั่วไปผู้บริโภคจะมีความทนต่อปริมาณสารอาหารที่แตกต่างกันไป ปริมาณที่คนหนึ่งทนได้ อาจไม่ใช่ปริมาณที่ปลอดภัยสำหรับอีกคนหนึ่งก็ได้ และไม่มีใครรู้ว่าตัวเองอยู่ในกลุ่มที่มีความต้องการมากหรือน้อยเพียงใด การได้รับปริมาณมากเกินไปโดยไม่ทราบ ไม่ว่าจะเป็นระยะสั้น หรือระยะยาวย่อมเป็นอันตรายได้ ตัวอย่างผู้หญิงที่กินวิตามิน เอ วันละ 1,000 เรตินอลอิควิวเลนต์ (R.E.) หรือเทียบเท่า 5,000 หน่วยสากล เป็นเวลาติดต่อกันประมาณ 10 ปี เมื่อไปตรวจร่างกายพบว่าเป็นโรคตับ และเมื่อหยุดกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหารวิตามิน เอ อาการของโรคตับก็จะหายไป ปริมาณของวิตามิน เอ ที่ได้รับมากกว่า 10,000 R.E. หรือเพียง 5,000 R.E. ก็จะทำให้เอนไซม์ในตับผิดปกติ ซึ่งสามารถตรวจได้จากการเจาะเลือดและวัดค่าของเอนไซม์

ตามปกติ ร่างกายจะดูดซึมสารอาหารจากอาหารได้ดีที่สุด เนื่องจากส่วนประกอบอื่น ๆ ที่มีอยู่ในอาหารจะช่วยส่งเสริมการดูดซึมได้ ในทางตรงกันข้าม สารอาหารที่สังเคราะห์และอยู่ในรูปของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีปริมาณของสารอาหารมากอาจขัดขวางการดูดซึมสารอาหารอื่น ตัวอย่าง สังกะสีที่มากเกินไปจะขัดขวางการดูดซึมทองแดงและแคลเซียม เหล็กจะขัดขวางการดูดซึมสังกะสี แคลเซียมจะขัดขวางการดูดซึมแมกนีเซียมและเหล็ก เป็นต้น บางคนกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหารวันละหลายชนิด และเคยปรากฏว่า การละลายมีปัญหา เพราะเมื่อไปเอกซเรย์ กระเพาะอาหารจะเห็นเม็ดอาหารเสริมเรียงกันอยู่ในกระเพาะอาหาร ดังนั้นก่อนจะซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารควรปรึกษาแพทย์ผู้รู้เสียก่อนว่าร่างกายของท่านต้องการมากน้อยเพียงใด.