

# เตือนภัย 'อาหารเสริม' ระวังตกเป็นเหยื่อโฆษณาเกินจริง

■ กังวอ เล่าข

**ก**ว่า 30 ปีที่แล้ว อาหารเสริมสุขภาพเริ่มเป็นที่รู้จักและได้รับความนิยมนิยมจากประชาชนในกลุ่มประเทศแถบยุโรป อเมริกา และญี่ปุ่น โดยผลิตภัณฑ์ดังกล่าวมักมาจากสารสกัดจากธรรมชาติของพืชชนิดต่างๆ ที่มีสรรพคุณทางยา ไม่ว่าจะเป็นสารบำรุงกำลัง เสริมความงาม ชะลอริ้วรอย ความแก่ ลดไขมัน-คอเลสเตอรอล บางชนิดก็มีเกลือแร่ โปรตีน และวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกายโดยสารสกัดประเภทนี้จะอยู่ในรูปแคปซูล น้ำ เม็ด หรือชนิดผง และอาจจะมีส่วนผสมของพืชสกัดชนิดอื่นๆ รวมอยู่ด้วย

แม้ขณะนั้นจะยังไม่มียืนยันทางวิชาการและทางการแพทย์ว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเหล่านี้มีประโยชน์หรือให้แร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายจริงหรือไม่ แต่ในประเทศไทยก็ได้รับความนิยมจากผู้บริโภคมากขึ้นเป็นลำดับ กระทั่งคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุขต้องอนุญาตให้มีการผลิตและสามารถส่งนำเข้าอาหารเสริมสุขภาพได้ โดยตลาดผลิตภัณฑ์เสริมสุขภาพมีมูลค่าปีละหลายร้อยล้านบาท

ทั้งๆ ที่วัตถุประสงค์ในการผลิตอาหารเสริมแต่เดิมทีเป็นอาหารที่ผลิตขึ้นโดยมีกรรมวิธี สูตรหรือส่วนผสมเฉพาะเพื่อใช้ตามความต้องการพิเศษอันเนื่องมาจากสภาวะทางฟิสิกส์หรือสรีรวิทยาหรือความเจ็บป่วย ความผิดปกติของร่างกายคือใช้สำหรับผู้ป่วยเฉพาะโรคหรือผู้ที่มีสภาพผิดปกติทางร่างกายหรือบุคคลผู้มีความประสงค์ในการบริโภคอาหารเป็นพิเศษ เช่น ผู้สูงอายุหรือสตรีมีครรภ์เท่านั้น

ทว่าในปัจจุบันกลุ่มเป้าหมายของผลิตภัณฑ์ดังกล่าวไม่ใช่ผู้ที่มีปัญหาความเจ็บป่วยทางร่างกายแล้ว หากแต่เป็นบุคคลทั่วไปที่ต้องการดูแลตัวเองสารสกัดจากธรรมชาติเพื่อเสริมร่างกายให้แข็งแรงมากขึ้น โดยชดเชยข้อมูลที่ชัดเจนว่าผลิตภัณฑ์อาหารเสริมกับชีวิตคนไทยจริงๆ แล้วมีความจำเป็นหรือไม่

นายแพทย์สภาพ วงศ์เจริญ รองเลขาธิการ อย. กล่าวว่า ปัจจุบันอาหาร

เสริมที่ได้รับอนุญาตจาก อย. ให้วางจำหน่ายทั่วไปหรือตามศูนย์สุขภาพต่างๆ ผู้บริโภคสามารถให้ความไว้วางใจได้ว่ามีมาตรฐานความปลอดภัยสูง เพราะทาง อย. จะให้ความสําคัญในเรื่องนี้เป็นอันดับหนึ่ง แต่เรื่องคุณประโยชน์ที่ได้จากสารอาหารจะไม่รับรอง เพราะถ้ามีการระบุคุณค่าหรือสรรพคุณเกินจริง จะถือเป็นการโฆษณาซึ่งต้องถูกดำเนินการตามกฎหมาย อย่างไรก็ตามที่ผ่านมพบว่ามีผลิตภัณฑ์อาหารเสริมบางตัวมีปัญหาเนื่องจากมีการบริโภคเกินขนาดและเกิดผลข้างเคียงต่อร่างกาย ซึ่งทางกระทรวงสาธารณสุขได้มอบให้ศูนย์ดูแลและประมวลผลอาการไม่พึงประสงค์จากผลิตภัณฑ์อาหารเสริมในสังกัด อย. เป็นผู้ควบคุมดูแลหากเกิดปัญหาหรือข้อร้องเรียนจาก ประชาชน โดย หาก ตรวจ สอบ พบ ว่า

ผลิตภัณฑ์ที่ใช้มีปัญหาก็จะสั่งทบทวนการนำเข้าหรือการผลิต

"จริงๆ แล้ว ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมไม่มีความจำเป็นต่อคนไทยเลย ถ้าทุกคนได้รับประทานอาหารครบทุกหมู่อย่างปกติและเพียงพอ พวกอาหารเสริมสุขภาพอาจมีประโยชน์ในผู้ป่วยที่รับประทานอาหารไม่ได้ หรือมีการย่อยที่ผิดปกติ แต่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับสารอาหารบางชนิดเข้าไปเท่านั้น หลักการสำคัญคือเราต้องกินอาหารให้ครบถ้วน อย่ากินซ้ำชนิดบ่อยๆ ตีมน้ำมากๆ เพื่อให้ร่างกายสามารถขับถ่ายได้ตามปกติเท่านั้นก็พอ" รองเลขาธิการ อย. กล่าว

และย้ำว่าปัจจุบันอาหารเสริมแม้จะไม่ใช่เป็นแต่ก็ได้รับความนิยมจากผู้บริโภคทั่วโลก เช่นเดียวกับคนไทย ซึ่งตามหลักการไม่ว่าจะเป็นอาหารชนิดใดก็ตาม ไม่ควรรับประทานซ้ำๆ กันเป็นเวลานานๆ แม้จะเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่สกัดมาจากพืชหรืออื่นๆ เพราะสิ่งใดก็ตามที่ทำซ้ำบ่อยๆ มักจะเกิดการสะสม และอาจมีโทษต่อร่างกายได้

ดร.แก้ว กังสดาลอำไพ หัวหน้าฝ่ายพิษวิทยาทางอาหาร สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ความเห็นว่าผลิตภัณฑ์อาหารเสริมไม่มีความจำเป็นสำหรับคนไทย ขอเพียงได้รับอาหารครบ 5 หมู่ก็เพียงพอแล้ว ผลิตภัณฑ์บางชนิดรับประทานแล้ว อาจมีผลหากสารเข้าไปสะสมอยู่ในร่างกายแทนๆ

เช่น สารร้ายสไปรูโรน สไปคอลเรลล่า พวกนี้จะมีโปรตีนสูงพอกับเครื่องในสัตว์ แต่เมื่อรับประทานเข้าไปจะสร้างกรดนิวคลีโอเอซิก ซึ่งกรดดังกล่าวจะแตกตัวออกเป็นกรด ยูริก และ เมื่อ กรดตัวนี้

เข้าไปสะสมอยู่บริเวณข้อต่อ จะทำให้เป็นโรคเกาต์หรือข้อกระดูกเสื่อมได้ตั้งนั้นผู้ที่เป็โรคข้อกระดูกเสื่อมอยู่แล้วไม่ควรรับประทาน หรือน้ำมันพริมนโรส ซึ่งระบุว่าทำให้ผิวอ่อนกว่าวัยสร้างความชุ่มชื้นให้กับผิวหนังตามข้อมูลทางวิชาการ น้ำมันดังกล่าวอยู่ในดอกไม้ ต้นไม้ ซึ่งจะสร้างสารของมันเองขึ้นมาใช้ตามธรรมชาติ แต่ปรากฏว่า มีการนำมาใช้กับมนุษย์ด้วยความเชื่อที่ว่าสภาพแวดล้อมปัจจุบันไม่ได้ต้องใช้สารอาหารที่ได้จากธรรมชาติเท่านั้นเพื่อต้านอนุมูลอิสระไม่ให้ผิวเหี่ยวง่าย

จริงๆ น้ำมันชนิดนี้หากสะสมอยู่ในร่างกายมากๆ จะมีผลต่อเกล็ดเลือด ทำให้เลือดออกง่าย ดังนั้นเวลาจะผ่าตัดต้องแจ้งแพทย์ให้ทราบด้วย

ดร.แก้ว ยังระบุว่า สารสกัดจากไบเบะกียาซึ่งผู้สูงอายุนิยมรับประทานเพื่อป้องกันอาการเส้นเลือดในสมองตีบ ในช่วงสั้นๆ เมื่อทานแล้วจะทำให้เส้นเลือดขยายตัวเลือดวิ่งเร็วขึ้นสารตัวนี้จะใช้ในคนที่มีอาการปกติไม่ได้ผล แต่ถ้าใช้นานๆ จะมีผลต่อการหยุดไหลของเลือด ในอเมริกาพบผู้ป่วยที่มีอาการดังกล่าวแล้ว

หรือ "ลูกยอ" โดยสรรพคุณของมันมีเกลือโปแตสเซียมสูงมาก ถ้ารับประทานดิบๆ จะให้ประโยชน์สูงกว่า และคนเป็นโรคไตไม่ควรจะกิน เพราะจะขับแร่ธาตุบางอย่างออกจากร่างกายทำให้ไตวายได้

"ลูกยอไม่มีอันตราย ต้มเป็นชากก็ได้ แต่ผู้ป่วยโรคไตต้องระวัง เพราะมีคือนไทย

จำนวนมากไม่รู้ตัวตัวเองเป็นโรคไตแล้วก็กินน้ำลูกยอเข้าไปมากๆ ก็เลยทำให้ช็อก ไตวายหรือสารสกัดจากมะขามแขกที่ใช้ลดความอ้วนตัวนี้ก็อันตรายเพราะจะมีสารบางตัวที่ทำให้ผนังลำไส้บางเกิดอาการระคายเคือง" ดร.แก้ว ระบุ

และว่าอาหารเสริมทุกอย่างถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ต้องกิน ไม่อยากหันแก่วิวหนึ่งย่นก็ตีมน้ำมากๆ รับประทานผักทองมะละกอ พวกนี้ช่วยได้ เพราะมีสารอาหารสดๆ ในตัวเอง ไม่ต้องผ่านการสกัด หรือการ

รม แค่นี้ก็ป้องกันได้แล้ว ที่สำคัญคือต้องกินอาหารให้ครบ อาหารเสริมมีไว้ให้คนป่วยไม่ใช่คนปกติ

เช่นเดียวกับสมจิตร คงทน ผู้ประสานงานโครงการสนับสนุนและสร้างความเข้มแข็ง มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค ที่บอกว่า คนไทยกำลังตกเป็นเหยื่อของการโฆษณาและธุรกิจขายตรงจากผลิตภัณฑ์อาหารเสริมสุขภาพต่างๆ ที่ไม่มีความจำเป็นเลย มีการใช้กลยุทธ์เจาะกลุ่มเป้าหมายผู้ป่วยเรื้อรังหรือกลุ่มคนวัยทำงานที่ไม่ค่อยได้ดูแลสุขภาพดังนั้นถ้าจะบริโภคอาหารเสริมชนิดใดก็ต้องตรวจสอบข้อมูลให้รอบคอบก่อน ไม่เช่นนั้นจะเกิดอันตรายได้

“มีการนำเมล็ดองุ่นมาอัดเม็ดแล้วอ้างว่าในเมล็ดองุ่นมีวิตามินบางชนิดที่ช่วยทำให้ลดความอ้วนซึ่งสรรพคุณตัวนี้ไม่ได้มีข้อมูลทางวิชาการหรือทางการแพทย์มาสนับสนุนเลย เป็นการโฆษณาเกินจริง จริงๆ แล้วคือผลิตขยะมากกว่า หรือแทนสับปรดอัดเม็ดที่มีวางจำหน่ายในราคาขวดละ 500 บาท ขนาด 200 กรัม เมื่อนำคุณค่าทางอาหารมาเปรียบเทียบกับมะละกอพบว่าจะให้พลังงาน โปรตีน ไขมัน วิตามินซี สูงกว่าผลิตภัณฑ์เหล่านี้” เจ้าหน้าที่มูลนิธิเพื่อ

ผู้บริโภค กล่าว

พร้อมทั้งระบุว่าขณะนี้ข้อมูลจากวารสารสมาคมแพทย์สหรัฐ ซึ่งจากการเก็บตัวอย่างผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ทำจากสาหร่ายสไปรูไรนาในรูปแบบต่างๆ ซึ่งวางจำหน่ายในสหรัฐ จำนวน 21 ชนิด พบว่าครึ่งหนึ่งปนเปื้อนสารตะกั่วในปริมาณที่เสี่ยงต่อสุขภาพหรือสารสกัดจากเบต้า-แคโรทีนที่อยู่ในฟักทอง แคโรทีน ซึ่งตามปกติจะไม่อันตราย มีสารที่ต่อต้านการเกิดมะเร็งนั้นเมื่ออยู่ในรูปสารสกัดจะทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งได้เช่นกัน

“ปัญหาคือแม้เราจะ มี พ.ร.บ.อาหารและยา บังคับควบคุม แต่พบว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหลายชนิดก็ยังมี การโฆษณาสรรพคุณโดยไม่ได้รับอนุญาตเหมือนเดิม แล้วโทษก็น้อยมาก ปรับแค่ 2,000-10,000 บาทเอง ตรงนี้รัฐบาลก็ควรต้องมีการทบทวนเรื่องค่าปรับกันใหม่แล้วว่าจะแก้ไขได้อย่างไรให้เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน” สมจิตรกล่าว

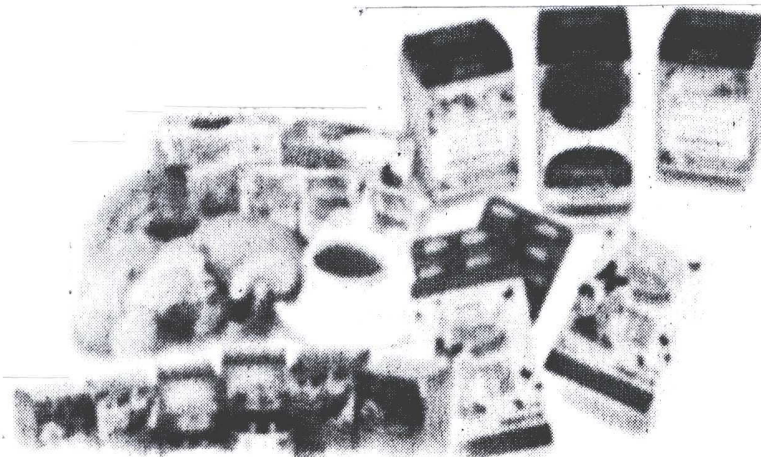
**สำหรับคนไทยนั้น ควรปรับปรุงพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร เพราะวิถีชีวิตไม่มีความจำเป็นที่จะต้องบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเลย แม้ว่า**

ปัจจุบันวิถีชีวิตจะมีการปรับเปลี่ยนให้เร่งรีบเร็วขึ้นก็ตาม แต่ก็ไม่ควรรับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารจากตะวันตกเข้ามา เนื่องจากอาหารชนิดดังกล่าวนั้นนอกจากจะมีราคาแพงแล้ว บางผลิตภัณฑ์ก็ยังทำมาจากขยะด้วยซ้ำ เช่น มีการนำเปลือกกุ้งมาผลิตเป็นอาหารลดความอ้วน

“ทาง อย.ต้องตรวจสอบให้เข้มข้นกว่าปัจจุบันหรือเปิดช่องทางให้ผู้บริโภคสามารถเข้าไปร้องเรียนได้เร็วกว่าที่เป็นอยู่รวมทั้งมีการให้ข้อมูลผลิตภัณฑ์อาหารเสริมให้มากกว่านี้เพราะปัจจุบันผู้บริโภคแทบจะไม่มีข้อมูลหรือทางเลือกเลยขณะที่ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมทั้งที่ผลิตในประเทศและนำเข้าจากต่างประเทศมีปริมาณเพิ่มขึ้นทุกขณะ”

สมจิตรกล่าวด้วยว่า ข้อมูลการร้องเรียนจากผู้บริโภคที่เข้ามาส่วนใหญ่สงสัยเรื่องประโยชน์ของสารอาหารในซูปลักส์ การขายน้ำมันตับปลา สารอาหารในสาหร่ายเกลียวทอง การลอกขายสินค้าลดความอ้วนโดยให้ของแถม นอกนั้นเป็นข้อสงสัยจากการใช้ผลิตภัณฑ์กระชับรูขุมขนแล้วก็การโฆษณาน้ำลูกลอยและประโยชน์ของส้มแขกที่เกินจริง

“ปัญหานี้อยากให้ผู้บริโภครู้เท่าทันและวิเคราะห์โฆษณาเกินจริงได้ โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์เสริมอาหารชนิดต่างๆ ในระบบขายตรงเพื่อที่จะไม่ต้องตกเป็นเหยื่อ และที่สำคัญก็คือ สินค้าพวกนี้มันแพงแล้วก็ไม่รู้ประโยชน์อะไรกับเราเลย”



อาหารเสริมทุกอย่าง  
ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ต้องกิน  
ไม่อยากหน้าแก่ พิวหนิงย่น  
ก็ดื่มน้ำมากๆ รับประทาน  
ผักกอก มะละกอ  
พวกนี้ช่วยได้ เพราะมี  
สารอาหารสดๆ ในตัวเอง  
ไม่ต้องผ่านการสกัด