

■ ลักซ์โตเยน วุฒิสักดิ์

# อาหารเสริม :

## โปรตีนและแคลเซียมราคาแพง

**พ** ลิตภัณฑ์อาหารเสริมชนิดต่างๆ ล้วนได้รับความนิยมสำหรับมอบเป็นของขวัญปีใหม่แต่ผู้อาวุโส โดยเชื่อตามคำโฆษณาว่า มีสรรพคุณป้องกันโรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดตีตัน ภาวะกระดูกพรุนในผู้สูงอายุ ลดคอเลสเตอรอล ลดอาการไม่พึงประสงค์ของวัยทอง เสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ตลอดจนชะลอความแก่ จึงเป็นที่ถูกใจของคนรักสุขภาพอย่างมาก

แต่มีข้อเท็จจริงบางประการที่ฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารเสริมและเสริมอาหาร เพิกเฉยที่จะแจ้งเตือนผู้บริโภคให้ระมัดระวังการใช้ ทำให้ผู้บริโภคได้รับข้อมูลข่าวสารเพียงด้านเดียว จึงอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ เนื่องจากในปัจจุบันที่อาหารเสริมเข้าไปมีบทบาทในผู้บริโภคทุกกลุ่มทุกวัย โดยเฉพาะเด็ก ผู้ป่วยและผู้สูงอายุ มีความเสี่ยงอย่างมาก

**รังนกให้พลังงาน** สรรพคุณกระตุ้นภูมิคุ้มกัน เป็นส่วนของน้ำลายนกนางแอ่นที่ใช้ทำรังเพื่อวางไข่ นับเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ได้รับความนิยมมากที่สุด และเป็นสินค้าประเภทของฝาก ของขวัญที่พิเศษและมีราคาสำหรับผู้รับในช่วงเทศกาลหรือโอกาสพิเศษต่างๆ จากสรรพคุณครอบจักรวาลประกอบกับความยากลำบากในการเก็บรังนก ทำให้รังนกมีราคาแพงอย่างที่เห็นกันอยู่

ส่วนประกอบของรังนก ซึ่งทำการวิเคราะห์โดยสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย พบว่า ประกอบด้วย น้ำ 5.11% โปรตีน 60.9% แคลเซียม 0.58% โปแตสเซียม 0.03% สำหรับรังนกสำเร็จรูปพร้อมบริโภคที่มีจำหน่ายในท้องตลาด ประกอบไปด้วยรังนก 1% น้ำตาล-กรวด 12% นั้น

สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล วิเคราะห์พบว่า พลังงานที่ได้จากรังนกสำเร็จรูป ได้จากน้ำตาลทรายกรวดที่เติมลงไป และมีปริมาณน้อยกว่าไข่ไก่ 1 ฟอง หรือ

ประมาณ 1 ใน 3 ของนม 1 กล่อง ในแง่ของโปรตีน ถ้าต้องการให้ได้โปรตีนเท่ากับไข่ไก่ 1 ฟอง ต้องกินรังนกถึง 26 ขวด (2,900 บาท) หรือถ้าจะให้ได้เท่ากับนม 1 กล่อง ต้องกินรังนกถึง 34 ขวด (3,800 บาท) หรืออีกนัยหนึ่งมีโปรตีนในรังนกสำเร็จรูป 1 ขวด (70-75 มล.) เท่ากับนมสดประมาณ 1/2 ช้อนโต๊ะ ในถั่วลิสง 2 เมล็ด หรือน้อยกว่า 1/4 ฟอง ของไข่ในกระทา

**กระดูกอ่อนปลาลาปลา** สรรพคุณยับยั้งการสร้างเส้นเลือดฝอยใหม่ๆ ที่จะนำอาหารไปหล่อเลี้ยงเซลล์มะเร็ง ทำให้เซลล์มะเร็งเนื้อร้ายขาดอาหารและตายหรือฝ่อไปในที่สุด องค์ประกอบของกระดูกอ่อนปลาลาปลา คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัสและคอลลาเจน ซึ่งมีในปริมาณไม่มาก

**สำหรับสรรพคุณ** อ้างกันว่าจะรักษาอาการบวมของข้อต่อและรักษาโรคมะเร็ง เช่น มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งเต้านม มะเร็งตับ ยังไม่มีข้อมูลอื่นที่เชื่อถือได้ นอกจากข้ออ้างที่ว่าปลาลาปลาเป็นสัตว์ที่ไม่เป็นมะเร็ง แต่จริงๆ แล้วนักวิจัยพบว่าปลาลาปลาก็เป็นมะเร็งได้

ปัจจุบันยังไม่พบอันตรายในการใช้ผลิตภัณฑ์นี้ เคยมีรายงานว่าชายที่ใช้ผลิตภัณฑ์นี้เป็นเวลา 10 สัปดาห์ เป็นโรคตับอักเสบ ถึงแม้จะไม่มีข้อพิสูจน์ แต่ก็ทำให้ต้องคำนึงถึงคุณภาพของผลิตภัณฑ์ และเนื่องจากไม่มีกฎหมายบังคับที่เข้มงวดของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จึงไม่มีใครรับประกันได้ว่า ผลิตภัณฑ์ที่เคียวางขายนั้นจะเป็นกระดูกอ่อนปลาลาปลา 100% ไม่มีสิ่งแปลกปลอมหรือถูกเจือจาง

**ขณะนี้ ยังสรุปไม่ได้ว่ากระดูกอ่อนปลาลาปลาป้องกันมะเร็งได้จริงหรือไม่ในคน แต่เป็นการซื้อแคลเซียมและฟอสฟอรัสในราคาแพง เพราะสารอาหารทั้งสองชนิดนี้สามารถที่จะหาบริโภคได้จากอาหารในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะนม ซึ่งเป็นแหล่งของแคลเซียม ฟอสฟอรัส และถ้า**

กระดูกอ่อนปลาลาปลาสามารถยับยั้งการสร้างเส้นเลือดในคนได้จริง อาจเป็นอันตรายต่อผู้ป่วยที่จำเป็นต้องสร้างเส้นเลือดใหม่ได้ด้วย

**สาหร่ายสไปรูไรนา สไปคอล-เรลล่า** สรรพคุณลดอัตราเสี่ยงมะเร็งเต้านม โรคหัวใจ โรคอ้วน เพิ่มการผลิตเมลานิน ให้ความสดชื่น กระตุ้นหรือรื้อฟื้น พวกนี้จะมีโปรตีนสูงพอกๆ กับเครื่องในสัตว์ แต่เมื่อรับประทานเข้าไปจะสร้างกรดนิวคลีอิกเอซิก ซึ่งกรดดังกล่าวจะแตกตัวออกไปเป็นกรดยูริก และเมื่อกรดตัวนี้เข้าไปสะสมอยู่บริเวณข้อต่อ จะทำให้เป็นโรคเกาต์หรือข้อกระดูกเสื่อมได้ ดังนั้น ผู้ที่เป็นโรคข้อกระดูกเสื่อมอยู่แล้วไม่ควรรับประทาน

ข้อมูลจากวารสารสมาคมแพทย์สหรัฐ ระบุว่า จากการเก็บตัวอย่างผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ทำจากสาหร่ายสไปรูไรนาในรูปแบบต่างๆ ซึ่งวางจำหน่ายในสหรัฐ จำนวน 21 ชนิด พบว่าครึ่งหนึ่งปนเปื้อนสารตะกั่วในปริมาณที่เสี่ยงต่อสุขภาพ

**น้ำมันพริมโรส** สรรพคุณผิวอ่อนกว่าวัย สร้างความชุ่มชื้นให้กับผิวพรรณ ตามข้อมูลทางวิชาการ น้ำมันดังกล่าวอยู่ในดอกไม้ ต้นไม้ ซึ่งจะสร้างสารของมันเองขึ้นมาใช้ตามธรรมชาติ แต่ปรากฏว่า มีการนำมาใช้กับมนุษย์ด้วยความเชื่อที่ว่าสภาพแวดล้อม

ปัจจุบันไม่ดี ต้องใช้สารอาหารที่ได้จากธรรมชาติเท่านั้น เพื่อดำเนินอนุมูลอิสระไม่ให้ผิวเหี่ยวง่าย นักวิทยาศาสตร์เตือนว่า **น้ำมันชนิดนี้หากสะสมอยู่ในร่างกายมากๆ จะส่งผลต่อเกล็ดเลือด ทำให้เลือดออกง่าย ดังนั้น เวลาจะผ่าตัดต้องแจ้งแพทย์ให้ทราบด้วย**

**สารสกัดใบแปะก๊วย** สรรพคุณสำหรับผู้สูงอายุเพื่อป้องกันอาการเส้นเลือดในสมองตีบ คนส่วนมากเข้าใจผิดว่าใบแปะก๊วยกินแล้วจะช่วยบำรุงสมองเสริมความจำ แต่ความเป็นจริงใบแปะก๊วยจะใช้กับคนที่โรคเส้นเลือดในสมองตีบ เพราะมีส่วนช่วยทำให้เส้นเลือดขยายขึ้น ถ้าผู้บริโภคกินใบแปะก๊วยในปริมาณที่มากและต่อเนื่อง

(ต่อด้านหลัง)

อาจจะทำให้เส้นเลือดขยายมากจนเป็นอันตราย และถ้ามีบาดแผลหรือต้อง

ผ่าตัด อาจจะทำให้เลือดไหลไม่หยุด เป็นอันตรายต่อชีวิตได้

**น้ำลูกยอ** สรรพคุณช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันสำหรับผู้ป่วยภูมิแพ้ ทบอที่ตเบาหวาน โรคหัวใจ ความดัน มะเร็ง และอาการปวดตามข้อ ฯลฯ โดยธรรมชาติแล้วไม่มีอันตราย ต้มเป็นชาก็ได้ ถ้ารับประทานผลดิบๆ จะให้ประโยชน์สูงกว่า แต่ผู้ป่วยโรคไตต้องระวัง เพราะลูกยอมีเกลือโปแตสเซียมสูงมาก ซึ่งจะขับแร่ธาตุบางอย่างออกจากร่างกายทำให้ไตวายได้ ทั้งนี้ **คนไทยจำนวนมากไม่รู้ตัวตัวเองเป็นโรคไต เมื่อดื่มน้ำลูกยอมากๆ จึงเกิดอาการช็อก ไตวาย**

ซูปเปอร์ฟู้ด สรรพคุณช่วยเผาผลาญอาหาร ให้ความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ข้อมูลจากการวิจัยพบว่า การใช้เนื้อสัตว์ประกอบอาหารด้วยความร้อนนานๆ จะเกิดสารพิษตกค้างในเนื้อสัตว์นั้นๆ สารพิษที่ตกค้างดังกล่าว

กลไกในร่างกายของคนเราสามารถกำจัดออกได้ในทางกลับกัน หากนำไปให้คนเป็นโรคตับ ซึ่งมีปัญหาเรื่องการย่อยและการกรองสารพิษออกจากร่างกาย การกินซูปเปอร์ฟู้ดติดต่อกันทุกวัน อาจทำให้เกิดอันตรายในระยะยาวได้

**นายแพทย์สถาพร วงศ์เจริญ**

รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กล่าวว่า ปัจจุบัน อาหารเสริมที่ได้รับอนุญาตจาก อย. ให้วางจำหน่ายทั่วไปหรือตามศูนย์สุขภาพต่างๆ

ผู้บริโภคสามารถให้ความไว้วางใจได้ว่า มีมาตรฐานความปลอดภัยสูง เพราะทาง อย. จะให้ความสำคัญในเรื่องนี้เป็นอันดับหนึ่ง แต่เรื่องคุณภาพที่ได้จากสารอาหารจะไม่รับรอง เพราะถ้ามีการระบุคุณค่าหรือสรรพคุณเกินจริง จะถือเป็นการโฆษณา ซึ่งต้องถูกดำเนินการตามกฎหมาย

อย่างไรก็ตาม ที่ผ่านมามีพบว่ามีผลิตภัณฑ์อาหารเสริมบางตัวมีปัญหา เนื่องจากมีการบริโภคเกินขนาดและ

เกิดผลข้างเคียงต่อร่างกาย ซึ่งทางกระทรวงสาธารณสุขได้มอบให้ศูนย์ดูแลและประมวลผลอาการไม่พึงประสงค์จากผลิตภัณฑ์อาหารเสริมในสังกัด อย. เป็นผู้ควบคุมดูแลหากเกิดปัญหาหรือข้อร้องเรียนจากประชาชน โดยหากตรวจสอบพบว่าผลิตภัณฑ์ที่ใช้มีปัญหาจริง ก็จะสั่งทบทวนการนำเข้าหรือการผลิต

**“จริงๆ แล้ว ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ไม่มีความจำเป็นต่อคนไทยเลย ถ้าทุกคนได้รับอาหารครบทุกหมู่อย่างปกติและเพียงพอ พวกอาหารเสริมสุขภาพอาจมีประโยชน์ในผู้ป่วยที่รับประทานอาหารไม่ได้ หรือมีการย่อยที่ผิดปกติ แต่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับสารอาหารบางชนิดเข้าไปเท่านั้น**

**หลักการสำคัญคือเราต้องกินอาหารให้ครบถ้วน อย่างกินข้าวชนิดบ่อยๆ ดื่มน้ำมากๆ เพื่อให้ร่างกายสามารถขับถ่ายได้ตามปกติเท่านั้น ก็พอ”** รองเลขาธิการ อย. กล่าว

