

จุดประกาย

เปิดทำเนียบ

อาหารละลายทรัพย์

อาจพูดได้ว่า ยุคนี้เป็นยุคทองของอาหารเสริมก็คงไม่ผิด ที่ซัสต์รไม่ว่าจะใหญ่โตมโหฬารแค่ไหน ก็ถูกเทคโนโลยีชอยย่อยจนแยกอัดได้อยู่ในแคปซูลเม็ดเล็กๆ เม็ดเดียว

นี่จึงเป็นที่มาของอาหารเสริมอัดเม็ดนานาชนิด ที่เจาะกลุ่มเป้าหมายคนที่ต้องการอะไรต่างๆ ในชีวิต ซึ่งหาว่าไม่ว่านอกจากไม่อาจได้ประโยชน์อย่างหวังแล้ว ซ้ำร้ายถ้าบริโภคมากเกินไป จะ "ได้ไม่คุ้มเสีย" เปลาฯ

ที่มาและที่ไป เริ่มต้นจากมูลนิธิเพื่อผู้บริโภคและองค์กรผู้บริโภค 9 จังหวัด อาทิ เชียงใหม่ เชียงราย สุราษฎร์ธานี ขอนแก่น ตรัง ฯลฯ ได้ร่วมกับนักวิชาการจากคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เชียงใหม่ สงขลา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล สำนวจสถานการณ์การใช้และการจำหน่ายผลิตภัณฑ์เสริมอาหารใน 10 จังหวัด

ผลการสำวจและวิจัยให้ข้อมูลสำคัญมากมาย เช่น ผลิตภัณฑ์ที่มีจำหน่ายในร้านค้าทั้งในเมืองและระดับอำเภอ 10 จังหวัด มีจำนวนมากถึง 1,018 ชนิด ราคาที่จำหน่ายมีตั้งแต่ ต่ำกว่า 100 บาท ถึงประมาณ 2,800 บาท ผู้ใช้มีรายได้ระหว่าง 4,000-6,000 บาทมากที่สุด เหตุผลที่ผู้บริโภคใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อลดน้ำหนักและความสดชื่นของร่างกายสูงถึงร้อยละ 45.18 และ 36.16 ตามลำดับ

ยิ่งไปกว่านั้น ยังพบปัญหาและผลข้างเคียงต่อร่างกายที่เกิดจากการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่สำคัญ เช่น วิงเวียนและปวดศีรษะ อูจจาระเป็นสีด้า ท้องเสีย ท้องผูก มีกลิ่นตัว เหวื่อออกมา

นี่คือตัวอย่างคร่าวๆ ของอาหารเสริมที่ใครๆ ก็ชอบพร้อมเบื่องหลังที่ไม่มีบอกไว้ในฉลาก

วิตามิน ซี (Ascorbic acid)

- หากได้รับวิตามินซีในปริมาณสูง 1-3 กรัม/วัน ติดต่อกันหลายวัน อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ
- การได้รับวิตามินซีในปริมาณสูงเพื่อหวังเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค ยังไม่มีผลการวิจัยยืนยันที่ถือเป็นข้อสรุปได้ว่าทำได้จริง
- ผลการวิจัยในหลอดทดลอง พบวิตามิน ซี อาจทำให้ดีเอ็นเอ ในเซลล์เป็นอันตราย

วิตามิน อี (Tocopherols)

- ประโยชน์ของวิตามินอี ยังไม่พบแน่ชัด แต่ไม่มีพิษ หากรับประทานไม่เกิน 1,000 หน่วยสากลต่อวัน
- ภาวะการขาดวิตามินอี ยังไม่พบในคนสุขภาพปกติ เพราะวิตามินอี มีมากในอาหารที่คนรับประทาน จึงไม่จำเป็นต้องรับประทานวิตามินอี เสริม

วิตามินเอ และ เบต้าแคโรทีน

- การบริโภควิตามินเอบางชนิดในรูปแบบอาหารเสริม อาจทำให้ได้รับในปริมาณสูงเกินไป เสี่ยงต่อการเกิดพิษในร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดตามข้อ ตับทำงานมากขึ้น ในหญิงตั้งครรภ์ อาจทำให้ทารกในครรภ์เกิดความผิดปกติ
- มีรายงานว่า การรับประทานวิตามินเอ เสริม อาจทำให้กระดูกบางลง และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหัก
- มีรายงานการวิจัยขนาดใหญ่ในฟินแลนด์พบว่า การใช้เบต้าแคโรทีนเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอด

สังกะสี (Zinc)

- การได้รับในปริมาณสูง (ประมาณ 25 มิลลิกรัม) สามารถขัดขวางการดูดซึมทองแดง ซึ่งเป็นปะโยชน์ต่อร่างกาย

แคลเซียม (Calcium)

- การได้รับแคลเซียมเกินขนาด อาจทำให้คลื่นไส้ ท้องผูก เหนื่อยชา และอาจสะสมทำให้เกิดนิ่วได้
- ปริมาณสูงอาจยับยั้งการดูดซึมธาตุเหล็กและสังกะสี

ซูบโก่สกัด

- มีคุณค่าทางโภชนาการเพียงแคไข่ไก่ ครึ่งฟอง
- การบริโภคเนื้อสัตว์ที่ต้มหรือตุ๋นในระยะเวลาาน ทำให้ได้รับสารก่อมะเร็งกลุ่ม เอ็ดเตอโรไซคลิก อะโรมาติกเอมีนมากกว่าปรกติเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งหลายอวัยวะ

โปรตีน (Protein)

- การรับประทานอาหารโปรตีนสูงร่างกายจะไม่ได้นำโปรตีนไปสร้างกล้ามเนื้อแต่จะกำจัดออกเป็นภาระเพิ่มภาระให้กับตับและไตต้องทำงานหนักขึ้น
- คนที่ลดน้ำหนัก โดยการรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารโปรตีนสูง อาจเสี่ยงต่อภาวะโรคหัวใจ

สาหร่ายสไปรูลิน่า

- ระวังภาวะเสี่ยงที่สาหร่ายอาจปนเปื้อนสารโลหะหนักและสารพิษอื่นๆ จากน้ำที่เพาะเลี้ยง
- มีปริมาณกรดนิวคลีอิกสูง เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเกาต์

รังนก

- คุณค่าทางโภชนาการต่ำ แต่มีราคาสูง ได้ประโยชน์ต่อร่างกายไม่คุ้มค่าเงิน
- ไม่เคยมีการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ว่า กินแล้วทำให้ผิวพรรณอ่อนวัย

การ์ซีเนีย (Garcinia)

- ไม่มีหลักฐานการวิจัยที่ยืนยันชัดเจนว่า HCA สามารถช่วยลดน้ำหนักได้

(อ่านหน้าหลัง) ...→

น้ำมันปลา (Fish oil)

-ในการทดลองพบผลเสียจากการรับประทานน้ำมันปลาคือเกิดเลือดกำเดาไหลไม่หยุด อาจทำให้เกิดสภาวะขาดวิตามินอีได้ น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เสี่ยงต่อสารพิษตกค้าง เนื่องจากภาวะมลพิษทางทะเลในถิ่นที่ปลาซึ่งเป็นวัตถุดิบอาศัย

-ขึ้นทะเบียนเป็นอาหาร หากจะบริโภคเพื่อการรักษาต้องรับประทานในปริมาณสูงมากซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดพิษต่อร่างกาย

อีพีนิง พริมโรส (EPO)

-มีรายงานผลข้างเคียงในผู้ป่วยโรคลมชัก

เลซิทิน (Lecithin)

-คนปกติมักไม่ขาดเลซิทิน การบริโภคในปริมาณสูงอาจทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ คลื่นไส้ ท้องเสีย

-เลซิทิน จากพืชดีกว่าในสัตว์ เพราะเลซิทินจากพืชมีส่วนประกอบของกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว หากซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เลซิทินจากแหล่งวัตถุดิบที่เป็นสัตว์อาจได้รับกรดไขมันอิ่มตัวในปริมาณสูง ยิ่งทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับคอเลสเตอรอล

ใบแปะก๊วย (Ginkgo biloba)

-ยังมีรายงานการวิจัยที่ขัดแย้งกันในเรื่องการรักษาผู้ป่วยสมองเสื่อม จึงยังไม่มีข้อสรุป ฤทธิ์ข้างเคียงของแปะก๊วยในผู้ใช้บางราย คืออาการปวดศีรษะ ท้องไส้ปั่นป่วน

-เกิดภาวะแทรกซ้อน เลือดไหลไม่หยุดในขณะผ่าตัด ในรายของผู้ป่วยที่รับประทานแปะก๊วยควบคู่ไปกับการรักษาโรคแผนปัจจุบัน

บุก

-หากรับประทานกลูโคแมนแนนชนิดเม็ด ต้องดื่มน้ำตามให้มากๆ มิฉะนั้นจะเกิดเจลอุดตันในทางเดินอาหาร ทำให้ท้องอืด ท้องเฟ้อได้

-การรับประทานอาหารไฟเบอร์ติดต่อกันนาน ๆ ส่งผลให้เกิดภาวะการขาดสารอาหารในร่างกายได้

-ไม่มีรายงานว่าสามารถลดความเสี่ยงของมะเร็งในลำไส้ใหญ่

มะขามแขก (Senna)

-ในการระบายของเสีย ร่างกายจะสูญเสียน้ำออกไป ไม่ใช่ไขมัน ดังนั้นน้ำหนักที่ลดลงคือ น้ำที่หายไป หลังจากดื่มน้ำกลับเข้าไปร่างกายจะกลับมา น้ำหนักเท่าเดิม

-การใช้ยาระบายติดต่อกันเป็นประจำจะมีอันตรายทำให้ลำไส้บีบตัวเองไม่เป็น เกิดภาวะท้องผูกเรื้อรัง

กระเทียมอัดเม็ด

-ผลการวิจัยในระยะหลัง พบว่าสารสกัดจากกระเทียม ในรูปผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่ค่อยมีผลต่อการลดระดับของคอเลสเตอรอล หรือมีก็ในระดับที่น้อยมาก เนื่องจากปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือดถูกควบคุมด้วยปัจจัยมากกว่าหนึ่งปัจจัย

-เกิดกลุ่มรณรงค์ในอเมริกายื่นคำร้องให้ อย.ของสหรัฐ สั่งห้ามบริษัทอาหารเสริมโฆษณาสรรพคุณของกระเทียมอัดเม็ดว่า ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลได้และช่วยทำให้หัวใจแข็งแรง

ข้อเท็จจริงข้างต้นบางประการอาจช่วยให้หลายคนมองอาหารเสริมอย่างยุติธรรมมากขึ้น

.....
ข้อมูลจากมูลนิธิเพื่อผู้บริโภคและ
www.kalathai.com