

บอกเลิก ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

แล้วหันมาสร้างสุขภาพด้วย

การกินดีตามสูตรพอเพียง



หมายเหตุ ผู้บริโภค

“ปี 2546-2549 งบโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีมูลค่ากว่า 1,000 ล้านบาทต่อปี เป็นสาเหตุสำคัญที่นำไปสู่การใช้เงินความจำเป็น”

ปัจจุบันมีแนวโน้มการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมากขึ้น ในด้านหนึ่งอาจมองเป็นเรื่องที่ดี เพราะสะท้อนถึงความห่วงใยด้านสุขภาพ แต่การส่งเสริมการขาย การทุ่มงบโฆษณา การขายตรง และการโอ้อวด

เกินจริง ในบางกรณีมีส่วนชักจูงให้มีการบริโภคมากขึ้นและไม่ถูกต้อง ไม่สอดคล้องกับแนวคิดเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพที่แท้จริง

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีความหมายตามชื่อคือ อาหารที่ใช้รับประทานเพิ่มเติมจากอาหารตามปกติ ข้อมูล ณ เดือนตุลาคม 2549 พบว่ามีการขึ้นทะเบียนผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประมาณ 5,000 ทะเบียน เป็นทะเบียนที่มีการนำเข้าถึงร้อยละ 33 และพบว่าคนไทยบริโภคอาหารเสริมประเภทสมุนไพร และเครื่องดื่มสมุนไพรสูงกว่า 20,000 ล้านบาทต่อปี

สาเหตุส่วนใหญ่ที่ผู้บริโภคตัดสินใจซื้อมาจากโฆษณาที่ทำให้รู้สึกเป็นความจำเป็นต้องรับประทาน เพราะเชื่อว่ารักษาโรคบางอย่างได้ เช่น เพื่อลดไขมันในเลือด หรือเพื่อลดความอ้วน ผู้บริโภคบางคนที่เล่นกีฬา ใกล้เคียง ทำงานหนัก จะมีความกังวลว่าตนเองอาจขาดสารอาหารจึงจำเป็นต้องใช้อาหารเสริมมาช่วยในการบำรุงร่างกาย ซึ่งเป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

การโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีการลงทุนกว่า 1,000 ล้านบาทต่อปี ในช่วงปี 2546-2549 ทั้งนี้ยังไม่ได้รวมงบด้านการส่งเสริมการขายและการขายตรง

โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีผลิตภัณฑ์ใหม่จะเพิ่มการโฆษณาอย่างต่อเนื่องเพื่อกระตุ้นการบริโภค เช่น ผลิตภัณฑ์รังนก 2 ยี่ห้อ ได้ใช้งบโฆษณารวม 200 ล้านบาท และซูปลั๊ก 2-3 ประเภท ใช้งบไปกว่า 150 ล้านบาทต่อปี การโฆษณามักจะเกินจริงและหลอกลวง ทำให้เข้าใจผิดต่อผลิตภัณฑ์ และบางกรณีเกิดผลกระทบต่อผู้บริโภคตามมา ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาที่มีการออกประกาศคำเตือน แต่ก็



ยังไม่มีความมาตรการที่จะทำให้ผู้บริโภคได้รับทราบได้ทั่วถึง ถ้าว่ากินตามจริงแล้วผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำเป็นหรือไม่ ???

แม้ว่าร่างกายของมนุษย์เราไม่สามารถผลิตสารอาหารที่จำเป็นต่อระบบชีวิตได้ทุกอย่าง แต่เราสามารถทดแทนการขาดสารอาหารจำเป็นบางตัวได้ด้วยวิธีการรับประทานเข้าไป ซึ่งเป็นอาหารที่ได้มาจากทั้งพืชและสัตว์

เช่น ตำรับอาหารไทย ซึ่งประกอบไปด้วยคุณค่าสารอาหารตั้งแต่โปรตีนจากเนื้อสัตว์ วิตามินและเกลือแร่จากผัก เครื่องเทศ เครื่องแกง พอนำมารับประทานกับข้าว เราก็จะได้รับคาร์โบไฮเดรตซึ่งให้พลังงานแก่ร่างกายพร้อมวิตามินที่จำเป็นอีกหลายชนิด นอกจากนี้

ยังเสริมด้วยคุณค่าจากผลไม้ในอาหารว่างหรือของหวานด้วย เมื่อลองนำมาพิจารณาเราจะพบว่า ในหนึ่งมื้ออาหารเราได้รับคุณค่าพร้อมความอร่อยไป

แล้วมาจากยา นี่ก็คือตัวอย่างของสิ่งดี ๆ จากการเลือกสรรโดยบรรพบุรุษของเรา จากการเรียนรู้เรื่องโภชนาการอาหารหลักที่คนปกติควรได้รับในแต่ละวันนั้นประกอบไปด้วยสารอาหาร 5 หมู่ ถ้าเราปฏิบัติได้ไม่บกพร่อง หรืออย่างที่เรียกกันว่า กินดี

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารคงไม่มีโอกาสแทรกซึมเข้ามาในชีวิตเราได้ ยกเว้นหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะสภาพชีวิตสมัยใหม่ หรือค่านิยมของสังคมยุคใหม่ ทำให้รูปแบบการกินเปลี่ยนไป หลายคนไม่สามารถกินดีได้ เพราะสาเหตุหลายประการ ผลที่ตามมาคือ ร่างกายเริ่มอ่อนล้า เจ็บป่วย ไม่สบาย จากการขาด “สารอาหาร” ก็ควรรับประทานแต่พอประมาณ ตามปัญหาของร่างกายและตามคำแนะนำของแพทย์เท่านั้น

แต่ถ้าอยากจะมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน ทำไมเราจึงไม่ใช้วิธี *กินดี กินด้วยสูตรพอเพียง พอประมาณ มีเหตุผล* ซึ่งทำได้ง่าย ๆ แถมยังประหยัดกว่า การคิดสั้นๆ เพียงแค่ถ้าขาดก็เสริมอาหารเม็ด ซึ่งไม่ใช่คำตอบที่แท้ และไม่สามารถจะแก้ปัญหาสุขภาพได้ตลอดไป แถมยังคงเป็นทาสข้อมูลโฆษณาชวนเชื่ออีกด้วย

การมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืนด้วยการกินแบบพอเพียง พอประมาณ แถมยังถูกปาก ถูกใจ จะเป็นอย่างไรนั้นติดตามตอนต่อไป จันทร์หน้า.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)