

‘อาหารฟังก์ชัน’

ความใฝ่ฝันของมนุษย์ทุกคนคือ การมีชีวิตที่ยืนยาวและมีคุณภาพ หนึ่งในองค์ประกอบในเรื่องนี้คือการได้รับประทานอาหารปกติที่หลากหลายและได้สมดุลทั้งปริมาณและคุณภาพ อย่างไรก็ตามคำว่าสมดุลมีความหมายกว้างและแตกต่างกันไปในแต่ละคน เรื่องราวของวัฒนธรรม ศาสนา ประเพณี ภูมิศาสตร์ เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ประชากรบางกลุ่มเกิดปัญหาสมดุลอาหารไม่ปกติ เมื่อโลกก้าวเข้าสู่ยุคใหม่มีปัจจัยหลากหลายขึ้นที่ทำให้ผู้คนเกิดปัญหาในเรื่องการปรับสมดุลทางโภชนาการ ดังเช่นการเปลี่ยนโครงสร้างประชากรมีผลทำให้อุบัติการณ์ของโรคมะเร็งโรคมียากขึ้น นโยบายตัดสวัสดิการและการประหยัดทำให้โภชนาการกลายเป็นทางเลือกมากขึ้น ความก้าวหน้าของการสื่อสารโทรคมนาคม ความก้าวหน้าทางการแพทย์ เทคโนโลยี รวมไปถึงงานวิจัยมีส่วนสำคัญที่ทำให้ข้อมูลเข้าสู่ประชาชนเป็นไปในทั้งสองทิศทางคือ กว้างและลึก สุดท้ายคือการล่มสลายของพรมแดนทางการค้า โลกก้าวสู่ยุคของการค้าเสรีส่งผลให้กระแสของการเป็นโลกวัฒนธรรมเดียวคือวัฒนธรรมโลกาภิวัตน์แพร่สะพัดมากขึ้น ผลิตภัณฑ์อาหารมีมากมายแสดงบทบาทเปลี่ยนไปจากอาหารในโลกยุคเก่า

ท่ามกลางกระแสเหล่านี้ ทฤษฎีและความรู้ทางโภชนาการและการแพทย์ปรับเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วตลอดเวลา แนวทางอาหารหันมาเปลี่ยนเป็นพีระมิดโภชนาการ อาหารจานด่วนที่เคยเป็นอาหารเลวแปรเปลี่ยนไปในแนวคิดที่ว่าไม่มีอาหารดีและอาหารเลว กระบวนการคิดของคนเปลี่ยนไป การแข่งขันเสรีโอกาสเลือก การกระจายตัว การจัดการผูกขาด ความโปร่งใส ตรวจสอบได้ การได้รับข้อมูลรวดเร็ว เป็นแนวทางใหม่ของผู้คนในโลกปัจจุบัน ในทางการแพทย์มีเรื่องราวของการแพทย์ทางเลือก (Alternatives Medicine) ก้าวเข้ามาในทางโภชนาการมีเรื่องของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร อาหารฟังก์ชัน อาหารวิตามิน โภชนโอสถ อาหารแมกโครไบโอติก อาหารมังสวิรัต ฯลฯ เป็นบทบาทที่คนยุคใหม่ปฏิเสธไม่ได้ จำต้องรับรู้และเลือกอย่างชาญฉลาดที่สำคัญคือต้องรับรู้ว่ามีผู้ประกอบการอุตสาหกรรมอาหารมีความได้เปรียบในด้านการนำเสนอข้อมูลมากกว่านักวิชาการ

ก่อนจะมาเป็นอาหารฟังก์ชัน

แต่ก่อนอาหารถูกจัดเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่เคียงคู่ไปกับยา ปัจจุบันอาหารกับยาดูเหมือนจะแยกกันไม่ออก อาหารแสดงบทบาทกลับคล้ายยามากขึ้นทุกที อันที่จริงอาหารบางชนิดถูกจัดให้เป็นยามาตั้งแต่ครั้งยุคโบราณ ก่อนคริสตกาลนักเดินเรือเรียนรู้ที่จะใช้ดื่บปลาทะเลบางชนิดรักษาอาการเมาค้างในเวลากลางคืน ปี 1747 นายแพทย์ James Lind นำน้ำมะนาวคั้นคืดไปบนเรือรบ Salzbury เพื่อป้องกันและรักษาโรคลักปิดลักเปิดในหมู่ทหาร

เรืออังกฤษ ปี 1771 แพทย์โรงพยาบาลแมนเชสเตอร์นำเอาน้ำมันตับปลาไปรักษาอาการอีกเสบปวดบวมจากโรครุมมาติซึมอย่างได้ผล

ปี 1908 Metchnikoff แนะนำว่าการดื่มนมเปรี้ยวจะช่วยยืดอายุให้ยืนยาวได้ เข้ายุคทศวรรษ 1920-1950 มีการกล่าวถึงอาหารด้อย่างกว้างขวางโดยมุ่งเน้นไปที่วิตามิน เข้ายุคทศวรรษ 1960 คำแนะนำมุ่งไปทางด้านกรดไขมันที่เป็นปัญหา ถึงปลายทศวรรษที่ 1970 งานวิจัยทางการแพทย์และโภชนาการเน้นไปที่เรื่องของการป้องกันและรักษาโรคเรื้อรังที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ จากนั้นพัฒนาการของอาหารเพื่อสุขภาพเข้ามามีบทบาทมากขึ้น คำว่าอาหารฟังก์ชัน (Functional foods) เริ่มเป็นที่รู้จักและก้าวหน้าอย่างรวดเร็วในญี่ปุ่น ปี 1986 รัฐบาลญี่ปุ่นเริ่มโครงการอาหารฟังก์ชันเป็นครั้งแรก ถึงปี 1991 กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการญี่ปุ่นได้รับรองระบบว่าด้วยอาหารฟังก์ชันขึ้นเป็นครั้งแรก และปี 1993 อาหารฟังก์ชันตัวแรกพร้อมกับการระบุประโยชน์ในทางสุขภาพได้ออกวางจำหน่ายในประเทศญี่ปุ่น

โลกใหม่ของผลิตภัณฑ์อาหาร

นอกจากจะเป็นพัฒนาการด้านเทคโนโลยี รวมถึงขั้นเชิงในทางการตลาดอีกพัฒนาการหนึ่งที่น่าสนใจทั้งสร้างความสับสนให้กับผู้บริโภคได้มากก็คือพัฒนาการของภาษา ในเมื่อมีการกำหนดคำใหม่ ๆ ซึ่งแพร่สะพัดไปอย่างรวดเร็วจนแม้แต่แพทย์และนักโภชนาการยังไม่เข้าใจภาษาใหม่ ๆ เหล่านี้

เมื่ออุตสาหกรรมอาหารและขยายกลายเป็นอุตสาหกรรมใหญ่ อาหารธรรมดาแปรรูปเป็นอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น ผู้บริโภคเริ่มคุ้นเคยกับศัพท์ใหม่ ๆ ที่ว่า อาหารเสริมสุขภาพ ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ ปัจจุบันผู้บริโภคจำเป็นต้องรู้จักกับคำใหม่ ๆ ดังเช่น ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร อาหารต้านโรค โภชนโอสถ เมื่อเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์ ศัพท์ต่างภาษาแพร่สะพัดเข้ามาในสังคมไทย คำใหม่ ๆ ที่ผู้บริโภคควรรู้ได้แก่ Functional foods, Designer foods, Vitafoods, Nutraceuticals, Pharma foods, Fortified foods, Dietary therapeutics, Dietary food\$, Sport foods, Sport drinks, Foods for specific group of people, Infant foods

เรื่องของอาหารฟังก์ชัน

ในที่นี้จะให้กล่าวถึงอาหารฟังก์ชัน หรือ Functional foods เท่านั้น อาหารฟังก์ชัน หมายถึง อาหารหรือสารอาหารชนิดใด ๆ ที่ให้ผลต่อสุขภาพ ทางกายหรือทางใจ เป็นผลที่ดีว่าเป็นมูลค่าเพิ่มจาก คุณค่าทางโภชนาการของอาหารหรือสารอาหารนั้น ๆ ในทางโภชนาการอาหารฟังก์ชันจะมีความหมายรวมถึงผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและผลิตภัณฑ์อาหารประเภทอื่น ๆ หรือไม่ขึ้นอยู่กับกฎหมายที่เกี่ยวข้อง ในแต่ละประเทศ ในกรณีของญี่ปุ่นมีคำจำกัดความเพิ่มเติมด้วยว่า อาหารฟังก์ชันหมายถึง

- 1) อาหารหรือสารอาหารที่ได้มาจากอาหารธรรมชาติและไม่อยู่ในรูปของแคปซูลเม็ดหรือผง
- 2) รับประทานร่วมในมื้ออาหารปกติได้ ไม่ใช่รับประทานแบบยา
- 3) ให้ผลต่อระบบในร่างกาย เช่น เสริมภูมิคุ้มกันโรค ป้องกันโรคบางโรค ฟื้นฟูอาการของร่างกายจากโรคบางโรค ควบคุมสภาวะทางกายและจิตใจ และชะลอกระบวนการแก่

อย่างไรก็ตาม นักวิชาการบางกลุ่มได้นิยามอาหารฟังก์ชันให้ครอบคลุมผลิตภัณฑ์อาหารมากขึ้น โดยรวมถึงผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทุกชนิดด้วย ในสหรัฐอเมริกาและอังกฤษไม่มีคำนิยามของอาหารฟังก์ชันชัดเจนนัก

อย่างไรก็ตาม ในกรณีของอังกฤษมีคำนิยามจากกระทรวงเกษตร การประมงและป่าไม้ที่ว่าอาหารฟังก์ชันหมายถึง อาหารที่มีการเติมสารบางตัวเข้าไป เพื่อช่วยให้อาหารนั้นมีคุณสมบัติทางการแพทย์ และสรีรวิทยาบางอย่าง ซึ่งเป็นคุณสมบัตินอกเหนือคุณสมบัติทางโภชนาการที่มีอยู่เดิม กรณีเช่นนี้ ผลิตภัณฑ์อย่างธัญพืชที่เสริมเกลือแร่ หรือนมผงเสริมแคลเซียมไม่ถือเป็นอาหารฟังก์ชัน

คำอธิบายประโยชน์ของอาหารฟังก์ชัน [(Functional foods) ตามข้อ 3] ยังหมายถึงด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ สร้างเสริมสุขภาพที่ดี, สร้างความรู้สึกที่ดี, ให้พลังงานและกระตุ้นร่างกายในการใช้พลังงาน, ลดการสูญเสียเหงื่อ น้ำ แร่ธาตุ วิตามิน ขณะที่ร่างกายทำกิจกรรมต่าง ๆ, ช่วยให้สมองปลอดโปร่ง ความคิดแล่น, ช่วยให้ร่างกายทำงานได้ดีขึ้น กระฉับกระเฉงขึ้น, ช่วยให้สรีรภาพของร่างกายดูดีขึ้น

ตัวอย่างสารอาหารที่จัดอยู่ในกลุ่มของอาหารฟังก์ชันที่พบบ่อย ดังเช่น โยอาหารที่ให้ผลลดความเสี่ยงของมะเร็งลำไส้ใหญ่ ลดคอเลสเตอรอล แอลกอฮอล์ น้ำตาล ช่วยลดน้ำตาลในเลือด กรดบางชนิดช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน แอลกอฮอล์และฟีนอลช่วยย่อยอาหาร ลดปัญหาหลอดเลือดแข็ง

โคลินช่วยการทำงานของสมอง เปปไทด์และโปรตีนช่วยการดูดซึมเกลือแร่ ลดการสูญเสียแคลเซียมจากกระดูก ช่วยทำให้กระปรี้กระเปร่า กรดไขมันไม่อิ่มตัวสูงช่วยลดความเสี่ยงจากโรคหัวใจและลดคอเลสเตอรอล กรดไขมันโอเมก้าสามช่วยลดไตรกลีเซอไรด์และความดันโลหิต

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์อาหารฟังก์ชันที่วางจำหน่ายในตลาด ประเภทเครื่องดื่ม ดังเช่น Fibe-Mini ให้โยอาหาร Hi-C ให้วิตามินซี Oligo CC ให้โอลิโกแซคคาไรด์ ประเภทอาหาร ดังเช่น ของขบเคี้ยว Balance up ให้เบต้าแคโรทีน โยอาหารแคลเซียมและวิตามิน แป้งปราศดำ Yugaol Biji ให้โยอาหาร ขนมหวาน Hemace ให้ธาตุเหล็ก ในกรณีของประเทศซึ่งไม่มีกฎหมายว่าด้วยอาหารฟังก์ชัน หากนำข้อกำหนดของญี่ปุ่นมาพิจารณาแล้ว ตลาดของประเทศไทยมีอาหารฟังก์ชันวางจำหน่ายอยู่หลายผลิตภัณฑ์ ดังเช่นเครื่องดื่มให้เกลือแร่ น้ำผลไม้สกัดเข้มข้นให้วิตามินและเกลือแร่ อาหารเหลวรูปโกล์สกัดให้โปรตีนและเปปไทด์ อย่างไรก็ตามอาหารเหล่านี้มิได้ระบุคุณสมบัติทางด้านคุณภาพไว้บนฉลากซึ่งต่างจากผลิตภัณฑ์ในประเทศญี่ปุ่นที่สามารถระบุได้

อ้างอิงเอกสารเผยแพร่เรื่อง "กินเพื่อสุขภาพ" ของสมาคมเภสัชโรงพยาบาล.

นายแพทย์สุรพงศ์ อำพันวงษ์

รายการปัญหาชีวิตและสุขภาพ วันเสาร์ที่ 2
มิ.ย. 50 ทางสถานีโทรทัศน์ ช่อง 11 เวลา 21.30 น.
เสนอเรื่อง "สุรามีโทษอย่างไร"