

"อาหารฟังก์ชัน" เทรนด์ใหม่ของคนรักสุขภาพ

คอลัมน์ Active Opinion โดย ดร.อภิสิทธิ์ ฉัตรทนานนท์ ประธานมูลนิธิคุณแม่คุณภาพ



ทุกวันนี้ผู้คนเริ่มให้ความสำคัญและสนใจต่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น จะด้วยตระหนักถึงมลภาวะเป็นพิษและตัวการต่างๆ ที่ทำลายสุขภาพของตนเอง จึงทำให้เกิดกระแสการตื่นตัวของผู้บริโภคเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ ส่งผลให้เกิดการวิจัยใหม่ๆ เกี่ยวกับคุณประโยชน์และสรรพคุณทางยาของอาหารมากขึ้น กอปรกับความต้องการของผู้บริโภคในเรื่องความสะดวกและรวดเร็วในการนำไปใช้ โดยให้คงคุณค่ารวมถึงคุณสมบัติในการรักษา การเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ไว้เหมือนเดิมที่มีในธรรมชาติเดิมด้วย

หนึ่งในอาหารเพื่อสุขภาพที่ได้รับความนิยมในปัจจุบันคือ อาหารฟังก์ชันนอล (Functional food) หมายถึงอาหารหรือสารอาหารชนิดใดๆ ที่อยู่ในรูปธรรมชาติหรือที่ถูกแปรรูปไปเพื่อให้ประโยชน์ต่อสุขภาพ นอกเหนือจากประโยชน์ที่ได้รับจากสารอาหารที่รับประทานกันในชีวิตประจำวัน ประโยชน์ของฟังก์ชันนอลฟู้ดก็คือ เป็นอาหารที่รับประทานร่วมกับมื้ออาหารได้ ไม่ใช่รับประทานในรูปของยา ซึ่งให้ผลต่อระบบการทำงานของร่างกายในการป้องกันโรคบางชนิด เพิ่มภูมิต้านทานโรคและเสริมสร้างสุขภาพที่ดี

อาหารที่จัดว่าเป็นฟังก์ชันนอลฟู้ดมีหลากหลายประเภทด้วยกัน อาทิ มะเขือเทศมีสารไลโคพีนที่เป็นสารแคโรทีนอยด์ ที่ให้ผลในการป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมาก ทำหน้าที่ลดอนุมูลอิสระ หรือในงาซึ่งเป็นแหล่งของแคลเซียมและยังมีสารเซซามินที่มีฤทธิ์ป้องกันตับและกำจัดอนุมูลอิสระ หรือขุปู่ไก่ของคนจีนที่ถูกแปรรูปไปเป็นขุปู่ไก่สกัด ซึ่งให้โปรตีนและเปปไทด์ ที่คนจีนเชื่อว่าช่วยในการสร้างเลือดและมีผลจากการวิจัยทางวิทยาศาสตร์พบว่า มีส่วนช่วยการดูดซึมเกลือแร่ เช่น ธาตุเหล็ก ช่วยทำให้กระปรี้กระเปร่า ช่วยลดความเครียด คลายความอ่อนล้าของสมองและร่างกาย ช่วยเสริมสร้างให้มีสมาธิดีขึ้น



ส่วนน้ำผลไม้สกัดเข้มข้น เช่น พรุน จะให้ใยอาหาร วิตามิน เกลือแร่ และสารแอนตีออกซิแดนท์ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพเหล่านั้นจำเป็นต้องได้รับการยืนยันถึงคุณประโยชน์ ด้วยวิธีการวิจัยทางวิทยาศาสตร์และทางการแพทย์ทดลองทางคลินิกเพื่อทำให้ผู้บริโภคมีความเชื่อมั่นในประสิทธิภาพผลและเป็นที่ยอมรับ

จะเห็นได้ว่าประโยชน์ของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เรียกกันว่า "ฟังก์ชันนอลฟู้ด" จะให้ประโยชน์ที่แตกต่างกัน ซึ่งหากเรารู้จักเลือกบริโภคได้ถูกต้อง เหมาะสมตามความจำเป็นต่อความต้องการของร่างกาย เราก็จะได้รับการเสริมอาหารที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย

ขณะเดียวกันก็ต้องให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารให้ครบหมวดหมู่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้ผ่อนคลายและการพักผ่อนอย่างเพียงพอควบคู่ไปด้วย

มติชนรายวัน วันที่ 23 มิถุนายน พ.ศ. 2552 ปีที่ 32 ฉบับที่ 11427 หน้า 26

ที่มา :

http://www.matichon.co.th/matichon/view_news.php?newsid=01epe01230652§ionid=0147&day=2009-06-23