

# ชวนรู้

## กับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในกระเช้าปีใหม่



ในช่วงเทศกาลปีใหม่ผู้คนต่างเลือกของขวัญปีใหม่เพื่อมอบให้บุคคลที่รัก และนับถือ ซึ่งของขวัญนั้นอาจเป็นสิ่ง ตักตวงหมีตัวโต หรืออาจเป็นเงิน โบนัสที่คุณได้จากการทำงาน หรือสิ่งของต่างๆ มากมาย และแน่นอนว่าต้องมีผู้ที่นึกถึงกระเช้าของขวัญปีใหม่ เนื่องจากคุณมีค่า มีราคา และง่ายต่อการเลือกซื้อ และท่านทราบหรือไม่ว่า สิ่งที่นิยมนำไปจัดในกระเช้าสวยๆ นั้น คืออะไร เป็นที่แน่นอนว่าต้องเป็นอาหาร และอาหารที่ได้รับความนิยมในการนำไปจัดในกระเช้า คือ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เนื่องด้วยท่านอาจได้รู้ได้ยินในโฆษณาทางโทรทัศน์ หรือนิตยสารต่างๆ ที่มีการเสริมสร้างสรรคุณให้เป็นที่ต้องการของผู้บริโภค และเชื่อว่าการนำผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไปฝากบุคคลที่คุณรักนั้น จะเป็นการช่วยเสริมสร้างคุณประโยชน์ต่างๆ ให้กับร่างกาย ทำให้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไป แต่จะมีใครทราบได้แน่ชัดว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนั้น คือ อะไร เรามาทำความเข้าใจกับเรื่องนี้กันเลยดีกว่า

### ● เข้าใจกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เป็นอาหารที่กำหนดคุณภาพหรือมาตรฐานควบคุมโดยประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 293) พ.ศ.2548 เรื่อง ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 309) พ.ศ.2550 เรื่องผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (ฉบับที่ 2) โดยได้กล่าวไว้ว่า ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ใช้รับประทานโดยตรง นอกเหนือจากการรับประทานอาหารหลักตามปกติ ซึ่งมักอยู่ในรูปลักษณะเป็นเม็ด แคปซูล ผง เกล็ด ของเหลวหรือลักษณะอื่น และมีจุดมุ่งหมายสำหรับบุคคลทั่วไปที่มีสุขภาพปกติ (มิใช่สำหรับผู้ป่วย) ให้ใช้สำหรับบำรุงสุขภาพไม่ใช่การรักษา และในฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจะกำหนดให้แสดงข้อความว่า “ควรกินอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสมเป็นประจำ” และ “ไม่มีผลในการป้องกันหรือรักษาโรค” และบางชนิดอาจมีข้อความหรือคำเตือนเป็นพิเศษขึ้นอยู่กับชนิดอาหาร เช่น น้ำมันปลา ก็ควรมีคำเตือนว่า ห้ามใช้ในผู้แพ้ปลาทะเลหรือน้ำมันปลา และควรระวังในผู้ที่เลือดแข็งตัวช้า หรือผู้ที่ใช้ยาต้านการแข็งตัวของเลือด เป็นต้น ดังนั้นก่อนการเลือกซื้อควรสังเกตฉลากทุกครั้งเพื่อความปลอดภัย ถึงแม้จะเป็นผลิตภัณฑ์ที่บอกว่าเสริมอาหารก็ตาม

อาหารที่จัดเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ได้แก่ น้ำมันปลา เลซิทิน รอยัลเฮลตี้ และผลิตภัณฑ์ รอยัลเฮลตี้ กระเทียมผงแคปซูล เกสรดอกไม้อัดเม็ด น้ำมันอินฟีนิงพริมโรส น้ำมันปลา สารสกัดจากผัก และผลไม้เพื่อให้ได้วิตามินและเกลือแร่ ผักผลไม้รวมเพื่อให้ได้ใยอาหาร เป็นต้น



## เลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในกระเช้าปีใหม่ สุขใจทั้งผู้ให้และผู้รับ

สิ่งสำคัญในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารฝากคนที่คุณรักในช่วงปีใหม่นี้เรามีวิธีการเลือกซื้อมาบอกท่าน ดังนี้

### 1. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำเป็นต่อเราหรือไม่

ในแต่ละวันถ้าเรารับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ก็ไม่มีความจำเป็นที่ต้องได้รับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะยังได้รับประทานสารอาหารเพิ่มแล้วอาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้

### 2. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีประโยชน์จริงหรือไม่

ในการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารควรศึกษางานข้อมูลจากงานวิจัยและผลการทดลองมีความเชื่อถือหรือไม่ ถ้าไม่สามารถตัดสินใจได้ สามารถสอบถามได้ที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สาธารณสุขจังหวัดทุกจังหวัด สายด่วนอย. หรือสอบถามแพทย์เภสัชกรให้แน่ชัด เพื่อจะได้ดูแลสุขภาพได้ถูกต้อง และเหมาะสม

### 3. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารปลอดภัยหรือไม่

ถึงแม้ว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารส่วนใหญ่จะมาจากธรรมชาติ แต่อาจทำให้เกิดอาการแพ้ หรือมีผลข้างเคียงจากการรับประทานได้ ดังนั้นก่อนเลือกซื้อทุกครั้งอย่าลืมสังเกตข้อแนะนำ และเตือนที่ระบุไว้ที่ฉลากทุกครั้ง เช่น กรณีคำเตือนสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกระดูกอ่อนปลาฉลามที่ว่า เด็ก สตรีมีครรภ์ สตรีที่จะตั้งครรภ์ ไม่ควรรับประทาน และไม่เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจ ผู้ที่แพ้ฟีนจากการผ่าตัด

### 4. ราคาเหมาะสมหรือไม่

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีจำหน่ายตามท้องตลาดหรือการขายตรง มักมีราคาแพง ดังนั้นท่านควรประเมินความคุ้มค่าว่ามีความจำเป็นในการบริโภคหรือไม่ ซึ่งความเป็นจริงแล้วสารอาหารมีอยู่ทั่วไปตามธรรมชาติ เช่น ผัก ผลไม้ ที่ให้สารอาหารที่หลากหลายและมีประโยชน์มาก และราคาถูกกว่าอย่างเช่น เลซิติน สามารถหาได้จากถั่วเหลือง ถั่วลิสง ผักเขียว ข้าวโพด

น้ำมันปลา สามารถหาได้จากปลาทูน่า ปลาทู ปลาโอ

เส้นใยอาหาร สามารถหาได้จากผลไม้สด ผลไม้ที่มีกากใย

## ค้นคว้าข้อมูลเรื่องผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเข้ามาดูได้ที่

ถ้าต้องการทราบว่าผลิตภัณฑ์นั้นได้รับการรับรองจากอย.แล้วหรือไม่ สามารถค้นคว้าเข้าไปได้ที่ [www.fda.moph.go.th](http://www.fda.moph.go.th) เลือกลงควบคุมอาหาร และคลิกเข้าไปที่ตรวจสอบข้อมูลการอนุญาต เท่านั้นท่านก็จะได้ทราบว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารใดบ้างที่ได้รับการอนุญาตจากอย. แล้ว



