

อ่อนเยาว์อย่างปลอดภัย กับ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

นางสาววิไลวรรณ หงอกพิลัย

หน่วยเคลื่อนที่เพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร

ทุกวันนี้ไม่ว่าจะหันหน้าไปทางไหนก็คงหนีไม่พ้นข่าวสารโฆษณา และสินค้าที่เกี่ยวข้องกับเรื่องผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ตั้งแต่อาหารสำหรับบำรุงสุขภาพทั่วไป อาหารต้านโรค ไปจนถึงเสริมความงามและชะลอความแก่ กล่าวได้ว่า ไม่มีใครละเลยหรือไม่ใส่ใจกับวัยที่เพิ่มขึ้น จึงพยายามเสาะแสวงหาวิธีที่จะชะลอหรือระงับวัยให้กลับมาสวยใส แลดูอ่อนเยาว์ โดยผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ช่วยฟื้นคืนสภาพผิวที่หาได้ตามท้องตลาดในขณะนี้มักมีการเติมวิตามินหรือเอนไซม์ ดังนี้

วิตามินซี หรือแอสคอร์บิกแอซิด (Ascorbic Acid) วิตามินซีจำเป็นต่อการสร้างคอลลาเจนและอีลาสตินที่อยู่ในชั้นหนังแท้ ซึ่งเป็นโครงสร้างสำคัญสำหรับผิวหนัง ทำให้ผิวหนังไม่หย่อนยานและแข็งแรง เวลาที่เนื้อเยื่อคอลลาเจนเสื่อมสภาพจะทำให้ผิวหนังหย่อนยาน เกิดริ้วรอยเหี่ยวย่น ห้อยเป็นถุงได้ง่าย แม้งานวิจัยจะสนับสนุนผลของวิตามินซีต่อสุขภาพที่ดีของผิวพรรณ แต่โดยทั่วไปแล้วคนเราไม่จำเป็นต้องเสริมเพราะการเสริมมิได้เป็นหลักประกัน



แน่นอนว่าจะทำให้ผิวหนังไม่เหี่ยวย่น สิ่งที่ดี ปลอดภัยและให้ผลมากที่สุด คือ การเลือกรับประทานอาหารธรรมชาติที่มีสารแอนติออกซิแดนท์สูงๆ เช่น มะเขือเทศ ส้ม สับปะรด เป็นต้น ปริมาณวิตามินซีที่แนะนำปัจจุบัน คือ วันละ 60 มิลลิกรัม ซึ่งปริมาณนี้สามารถได้รับจากผักและผลไม้ที่รับประทานได้อย่างเพียงพอในชีวิตประจำวัน

วิตามินอี วิตามินอีมีคุณสมบัติเป็นสารแอนติออกซิแดนท์ เพิ่มภูมิคุ้มกันทานให้กับร่างกาย และอาจชะลอความเสื่อมของผิวหนังจากอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นระหว่างหรือหลังจากที่ได้รับรังสียูวีจากแสงแดด วิตามินอีช่วยลดปฏิกิริยาออกซิเดชันที่เกิดจากอนุมูลอิสระ โดยการเพิ่มเสถียรภาพให้กับออกซิเจน ในขณะที่ออกซิเจนถูกพาไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย และยังช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันในเซลล์รวมทั้งเซลล์ผิวหนังทำปฏิกิริยากับ



อนุมูลอิสระ ยังไม่พบรายงานความผิดปกติในการได้รับวิตามินอีมากเกินไป ปริมาณที่แนะนำ หรือ Thai RDI ของวิตามินอี คือ 10 มิลลิกรัม แอลฟาที่อีต่อวัน แต่ปริมาณที่ป้องกันอนุมูลอิสระนั้นสูงกว่านี้ถึง 10 เท่า ซึ่งวิตามินอีมักจะพบมากในน้ำมันพืช เช่น น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง เป็นต้น



โคเอนไซม์คิวเท็น เป็นเอนไซม์ที่มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในการสร้างพลังงาน ร่างกายสังเคราะห์โคเอนไซม์คิวเท็นได้เอง เนื้อเยื่อที่มีโคเอนไซม์คิวเท็นสูง ได้แก่ หัวใจ ตับ ไต และตับอ่อน ปริมาณของโคเอนไซม์คิวเท็นในเนื้อเยื่อจะสัมพันธ์กับอายุ และมีปริมาณสูงสุดเมื่ออายุ 20 ปี หลังจากนั้นจะค่อยๆ ลดลง การเสริมโคเอนไซม์คิวเท็นยังไม่มีหลักฐานว่าจะช่วยชะลอความแก่ได้ อาหารที่มีโคเอนไซม์คิวเท็นสูง ได้แก่ เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ รองลงมา ได้แก่ ปลาเทราท์ และแซลมอน ส้ม และบร็อคโคลี่ ตามลำดับ ความร้อนที่ใช้ปรุงอาหารมีผลต่อปริมาณโคเอนไซม์คิวเท็น การทอดทำลายโคเอนไซม์คิวเท็น 14-34% ในขณะที่การต้มแทบจะไม่มีผล

แอลฟาไลโปอิกแอซิด หรือ ALA เป็นวิตามินที่มีคุณสมบัติพิเศษในการรีไซเคิลวิตามินซี อี โคเอนไซม์คิวเท็น และกลูตาไทโอน ที่ถูกใช้ไปแล้ว ให้ร่างกายนำกลับมาใช้ใหม่ได้อีก หรืออีกนัยหนึ่งคือ เพิ่มระดับของวิตามินตัวอื่นๆ ในร่างกายเรานั้นเอง นอกจากนี้ ALA ยังสามารถต้านอนุมูลอิสระได้ ทั้งในบริเวณที่เป็นไขมัน เช่น เยื่อหุ้ม

เซลล์ หรือบริเวณที่เป็นน้ำ เช่น ในเซลล์ ปริมาณที่แนะนำสำหรับการรับประทานเพื่อส่งเสริมสุขภาพทั่วไปอยู่ที่ 50-100 มิลลิกรัมต่อวัน

กลูตาไทโอน วิตามินฮอตฮิตของสาว ๆ ในช่วงปีนี้ ด้วยความเชื่อที่ว่ารับประทานแล้วจะช่วยให้ผิวขาวขึ้น ความจริงในหลอดทดลอง กลูตาไทโอนเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีมาก และช่วยยับยั้งการผลิตเมลานินหรือเม็ดสีได้จริง แต่กลูตาไทโอนในแบบรับประทานนั้น ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้จริงได้น้อยที่สุด แต่การรับประทาน ALA เสริม จะช่วยให้ระดับกลูตาไทโอนในร่างกายเพิ่มขึ้นได้ เนื่องจาก ALA ช่วยรีไซเคิลกลูตาไทโอนที่ใช้แล้วให้กลับมาทำงานได้อีกครั้ง



ในแง่ของโภชนาการเราสามารถได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายได้ครบถ้วน โดยการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ให้หลากหลายชนิด ความสนใจในเรื่องอาหารเสริมสุขภาพ คือ การหวังประโยชน์จากอาหารในแง่ของการป้องกันรักษาโรค หรือผลทางสรีรวิทยาต่อระบบการทำงานของร่างกาย แต่เนื่องจากข้อมูลการศึกษาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์จำพวกนี้ยังค่อนข้างจำกัด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสรรพคุณหรือผลในระยะ

ยาว ดังนั้นควรเลือกรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารด้วยความระมัดระวัง หากจำเป็นต้องใช้ด้วยสาเหตุต่างๆ เช่น มีปัญหาการบริโภคอาหารไม่เพียงพอ พฤติกรรมการบริโภคไม่เหมาะสม ร่างกายไม่ปกติ มีความกังวลเครียดมาก เป็นต้น ก็ขอให้พิจารณาให้รอบคอบ ก่อนอื่นคงต้องคิดว่าเราจำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือไม่ หากจำเป็นสิ่งที่ต้องพิจารณา คือ ตัวผลิตภัณฑ์นั้นน่าเชื่อถือหรือไม่เป็นชั้นถัดมา โดยการหาข้อเท็จจริงเกี่ยวกับประโยชน์ ผลดีผลเสียหรือโอกาสที่จะเกิดความเป็นพิษ เกิดโทษจากการบริโภคอาหารนั้นด้วย อย่าซื้อเพราะว่าชอบหรือตามกระแส หรือหลงเชื่อตามโฆษณา เมื่อตัดสินใจซื้อมาแล้วควรบริโภคไปสักระยะหนึ่งว่าจะเกิดอาการแพ้ หรืออาการผิดปกติหรือไม่ และไม่ควรใช้ในปริมาณที่มากกว่าที่ผู้ผลิตแนะนำไว้เด็ดขาด หากมีปัญหาหรือข้อสงสัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ใดๆ หรือพบเห็นโฆษณาที่ดูว่าไม่น่าจะเป็นไปได้ กรุณาแจ้งสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ ออย. โดยโทรสายด่วน 1556

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเกิดขึ้นท่ามกลางกระแสการส่งเสริม รักษาสุขภาพ หลายอย่างยังไม่มีข้อมูลวิชาการยืนยันถึงประสิทธิภาพและอาจรวมถึงความปลอดภัยด้วย คงเป็นไปได้ที่จะทำให้ผลิตภัณฑ์อาหารเหล่านี้หายไปจากท้องตลาด ในทางตรงกันข้ามผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้มีการเติบโตในท้องตลาดอย่างรวดเร็วมาก หากท่านผู้อ่านหวังผลเพื่อชะลอการแก่ก่อนวัยอันควร หรือ ให้มีสุขภาพดีและมีความจำเป็นต้องใช้อาหารเสริมสุขภาพ ขอให้พิจารณาข้อมูลผลิตภัณฑ์ในส่วนที่เป็นประโยชน์และโทษอย่างรอบคอบและเลือกบริโภคให้ถูกต้อง คำนึงค่าสมราคา การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้สงบ ไม่เครียด ก็จะทำให้สวยใสอย่างสมวัย ไม่ต้องพึ่งพาผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

เอกสารอ้างอิง

ตรีรัตน์ รุ่งโรจน์ชัยพร. เอกสารวิชาการ เรื่อง การพัฒนาการกำกับดูแลการแสวงจลาโภชนาการ. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข.

ธิดากานต์ รัตนบรรณางกูร. Anti-Aging สูตรลับชะลอวัย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดดูเคชั่น, 2551

วินัย ตะห์ลัน และคณะ. อาหาร โภชนาการและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ฝ่ายเอกสารและตำรา คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545

อาณัติ นิติธรรมยง. อาหารเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แม่บ้าน , 2544