

ธรรมชาติบำบัดและสมุนไพร

อาหารเสริม..เสริมอาหาร ดิจริงหรือ ?

อ้อมใจ วงษ์มณฑา¹

ในขณะที่คนเรานิยมกินอาหารประเภทพืชผักติดดิน ต้องใกล้ชิดธรรมชาติมากที่สุด ชนิดที่ปราศจากการแปรรูปของสารเคมีที่ดี คนเราก็นิยมกินอาหารเมื่อดกกันมากขึ้น “ความรักสุขภาพ” เป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้บรรดาอาหารมีชีวิต รวมทั้งทั่วธรรมชาติบำบัดขยายดิบขยายดี อาหารเสริมคืออีกตัวเลือกที่วางตำแหน่งสินค้าที่ “สินค้าเพื่อสุขภาพ” ก็เหมือนกับน้ำผลไม้หรือชาสมุนไพรทั้งหลาย

อาหารเสริม หรือ คอมพลีเมนต์ทารีฟู๊ด (Complementary Food) คือ อาหารเสริมตามธรรมชาติ ซึ่งจะให้นเด็กทารกอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง 1 ปี ให้ควบคู่กับนมแม่ หรือนมผงดัดแปลงสำหรับทารกเพื่อให้ทารกมีการเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่องและไม่ขาดสารอาหาร

คำว่า “อาหารเสริม” ใช้อย่างแพร่หลายสำหรับวัยอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยผู้ใหญ่ และวัยผู้สูงอายุ ซึ่งมักจะหมายถึง อาหารที่ใช้เสริมอาหารหลักในภาวะขาดสารอาหาร จนก่อให้เกิดความสับสน เพราะคนส่วนใหญ่คิดว่าหมายถึงผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆ ที่ออกมาในท้องตลาด เช่น นมผง ชุปไก่สกัด น้ำมันปลา วิตามินสังเคราะห์ ฯลฯ เพื่อแก้ไขความสับสนและความเข้าใจผิด คณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้บัญญัติศัพท์ขึ้นมาสำหรับผลิตภัณฑ์เหล่านี้คือ “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หรือ ฟู๊ดซัพพลีเมนต์” (Food Supplement) ซึ่งหมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่กินเพื่อเสริมอาหารหลักที่กินตามปกติ (นิตยสารหมอชาวบ้าน, 2540 : 13)

อาหารเสริม ดิจริงอย่างที่เขาวาหรือ ยุคปัจจุบันนี้ จะเห็นว่ามีผลิตภัณฑ์อาหารเสริม หรือ เสริมอาหาร ออกวางขายและโฆษณากันอย่างมากมาย มีทั้งที่เป็นอาหารจริงๆ และสมุนไพร ที่เป็นที่ฮือฮา เช่น กวาวเครือ ยิ่งขายผลิตภัณฑ์

เหล่านี้ผ่านขบวนการขายตรงก็ยิ่งทำให้ “ความมหัศจรรย์” ของอาหารเสริมมีมากขึ้น เนื่องจากถูกขยายสรรพคุณโดยเหล่าตัวแทนนั่นเอง การโฆษณาผ่านสื่อต่างๆ มีข้อจำกัดทางกฎหมาย หากโฆษณาด้วย “ปาก” แล้วจับผิดยาก แต่บทความนี้ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายเพื่อต่อต้านการรับประทานอาหารเสริม แต่อยากให้เห็นพิจารณาถี่ถ้วนก่อนที่จะเชื่ออะไร

ร่างกายคนเราต้องการอาหารให้ครบเพียง 5 หมู่ ตามที่เรทราบมาตั้งแต่ยังเด็ก คือ อาหารพวกแป้ง น้ำตาล โปรตีน ไขมัน น้ำสะอาด เกลือแร่ และวิตามินที่จำเป็น ถ้าเราได้รับสิ่งเหล่านี้ครบถ้วนจากอาหารประจำวันแล้ว ก็ไม่มีความจำเป็นแม้แต่น้อยที่จะซื้อหาอาหารเสริมมารับประทานในทางวิทยาศาสตร์นั้น การที่จะบอกว่าสิ่งใดดีหรือให้ประโยชน์แก่ร่างกายจะต้องผ่านขบวนการตรวจสอบดังนี้ (สรจักร ศิริบริรักษ์, 2543)

ขั้นแรก ต้องมีข้อมูลว่าสารหรืออาหารนั้นน่าจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น พบว่าคน Eskimo รับประทานปลามาก เกิดโรคหัวใจน้อย ดังนั้น น้ำมันปลา (Fish oil) อาจช่วยลดการเป็นโรคหัวใจ หรือพบว่าวิตามิน E สามารถกำจัดสารที่เรียกว่า Oxygen free radical ซึ่งเป็นสาเหตุของความชรา และเกี่ยวข้องกับโรคต่างๆ จึงมีผู้ศึกษากันมาก

ขั้นต่อไป คือ การศึกษาในสัตว์ทดลองว่าได้ผลดังกล่าวจริงหรือไม่ หากได้ผลจริงแล้วขนาดของยา หรือ ปริมาณอาหารเสริมนั้นควรเป็นเท่าไร มีพิษหรือไม่ แม้ผลตรงนี้จะออกมาดีแต่ก็ยังมีข้อจำกัด เพราะมนุษย์ไม่ใช่หนู ไม่ใช่กระต่าย ดังนั้นผลในสัตว์ทดลองอาจไม่เหมือนกับการทดลองในคน

ต่อมาคือการศึกษาในคน ซึ่งมีขั้นตอนต่างๆ มากมาย ตั้งแต่การทดสอบความเป็นพิษ การหาขนาดที่เหมาะสม และ

¹ นักวิชาการอุดมศึกษา สถาบันวัฒนธรรมศึกษากัลยาณิวัฒนา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

สุดท้ายคือการทดลองว่าสารนั้นๆ ได้ประโยชน์ต่อร่างกายตามที่คาดหรือไม่ **ขั้นตอนนี้สำคัญที่สุด** และเป็นขั้นตอนสุดท้าย เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัย หรือบริษัทที่สนับสนุนงานวิจัยต่างก็อยากให้เกิดการวิจัยออกมาดี คืออยากให้สารหรืออาหารเสริมที่ศึกษาได้ประโยชน์ เพื่อจะได้มีชื่อเสียงและขายผลิตภัณฑ์ได้**ขั้นตอนนี้อาจจะมี “อคติ” ในการวิจัย** วิธีการแก้ไข หรือลดความอคติในการทำวิจัย คือต้องมีการศึกษาเปรียบเทียบสารนั้นกับสารหรือยาหลอก เรียกว่า Placebo โดยที่ผู้ทำการวิจัยและผู้ที่ถูกทดลองยาหรือสาร อาหารนั้นๆ ต้องไม่ทราบว่าตัวเองอยู่ในกลุ่มใด กลุ่มที่ได้รับยาหรือสารนั้นจริง ๆ หรือ กลุ่มยาหลอกจากนั้น เมื่อเสร็จแล้วจึงมีการเปิด Code ดูว่าใครได้อะไร แล้วอาศัยสถิติเปรียบเทียบดูว่าการที่ได้รับสารนั้นดีกว่าการได้รับ Placebo หรือไม่ ถ้าผลออกมาว่าดีกว่า จึงมีข้อมูลน่าเชื่อได้ว่าสารนั้นดีจริง (การศึกษาแบบนี้เรียก Double Blind Placebo Control Study) และที่สำคัญคือต้องมีการทดลอง วิจัยซ้ำโดยกลุ่มอื่นๆ แล้วได้ผลยืนยันเช่นเดียวกัน จึงจะน่าเชื่อถือ (www.wholehealthmd.com)

ตามความเป็นจริงแล้วอาหารเสริมต่างๆ น้อยชนิดมากที่จะผ่านมาถึงการศึกษาขั้นนี้ แม้แต่ยาหลายๆ ชนิดที่เราใช้อยู่ก็ตาม ทำไม? เพราะการศึกษาเหล่านี้ต้องอาศัยเวลานาน เงินทุนสูง ผู้คนจำนวนมากในการศึกษา และที่สำคัญที่สุดคือการวัดผลทำได้ลำบาก เช่น วัดว่ากลุ่มนี้สุขภาพดีกว่า ฉลาดกว่า สมองพัฒนาเร็วกว่า เป็นต้น เหล่านี้ทดสอบยากทั้งสิ้น

อาหารเสริมบางชนิดที่ผ่านการศึกษามาถึงตรงนี้ ที่เห็นโฆษณาเป็นล่ำเป็นสัน ก็เป็นของ**ซูเปอร์เกรด**ยี่ห้อหนึ่ง ผลการวิจัยบอกเพียงว่าการรับประทานซูเปอร์เกรดยี่ห้อนี้อาจช่วยให้ร่างกายใช้พลังงานได้ดีขึ้น และช่วยให้การดูดซึมธาตุเหล็กดีขึ้น แต่การนำไปโฆษณากลับออกไปอีกทาง เป็นการขยายข้อมูลที่มีอยู่ไปมากเกินไปจนขอบเขตที่เป็นจริง ถ้าสุดมีการโฆษณาทางสื่อต่างๆ โดยนักวิชาการไทยว่าการดื่มซูเปอร์เกรด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมอง คลื่นแอลฟามากขึ้น แต่ผู้รายงานรวมทั้งนักวิชาการกลับโฆษณาเกินกว่าความเป็นจริงว่าทำให้ความจำและสมาธิดีขึ้น ทั้งๆ ที่ไม่ได้มีการพิสูจน์โดยปราศจากอคติทางการวิจัยเลยว่าความจำและสมาธิดีขึ้นจริงตามที่อ้าง การทดสอบความจำและสมาธิเป็นเรื่องยากมาก

ไม่มีเครื่องวัดชัดเจน หากจะถามว่าซูเปอร์เกรดมีคุณค่าทางโภชนาการไหม คำตอบคือมีแน่ แต่ไม่ได้มากกว่าไข่ไก่ 1 ฟองเท่าไรนัก ถ้าถามว่า ถ้าเรารับประทานอาหารครบทุกหมวดหมู่แล้ว การรับประทานซูเปอร์เกรดจะช่วยให้เราดีขึ้นกว่านี้อีกไหม คำตอบคือไม่

ในเรื่องของธาตุเหล็กก็เช่นกัน เราได้รับอยู่แล้วจากการรับประทานอาหาร ซึ่งถ้าไม่พอก็สามารถรับประทานอาหารบำรุงที่มีธาตุเหล็กอยู่ด้วย (ราคาถูกกว่าซูเปอร์เกรดอย่างมาก) การโฆษณาทำให้หลายคนเชื่อว่ารับประทานแล้วฉลาด บำรุงสมอง บำรุงร่างกาย อาศัย Presenter ที่เป็นนักเรียน นักศึกษา นักกีฬา ทั้งๆ ที่ความเป็นจริงแล้ว ไม่ได้มีการศึกษาเลยว่าคนที่รับประทานซูเปอร์เกรดเป็นประจำจะฉลาดกว่า สอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ดีกว่า นี่เป็นเพียงตัวอย่างอาหารเสริมที่มีการวิจัยในคน แต่โฆษณามากกว่าความเป็นจริง โดยอาศัยช่องว่างของกฎหมาย ยังมีอาหารเสริมอีกมากมายที่ไม่ได้มีการวิจัยเช่นนี้ แต่โฆษณากันอย่างมาก คราวนี้ก็ขึ้นกับตัวเราเองว่าจะเชื่อหรือไม่ภายใต้ข้อควรพิจารณาตามความคิดของผู้เขียน คือ

ประการหนึ่งเพราะคนไทยซึมซับรูปแบบการใช้ชีวิตของชาวตะวันตกมากเกินไป เร่งรีบแม้แต่เรื่องของการกิน บรรดาอาหารเสริมจึงแทรกตัวเข้ามาในช่องว่างนี้อย่างรวดเร็ว เช่นเดียวกับความนิยมอาหารฟาสต์ฟู้ดในยุคที่คนไม่มีเวลา แต่กลัวตายกันมากขึ้น นักโภชนาการว่า ร่างกายต้องการวิตามินซี ก็ซื้อวิตามินซีชนิดเม็ดมากิน หรืออย่างไรไฟเบอร์ช่วยสมดุลร่างกาย โดยเฉพาะส่วนของระบบการขับถ่าย แต่ไม่ชอบกินผัก ก็เปลี่ยนมากินไฟเบอร์เม็ด แปงหน้อย แต่สามารถทดแทนการกินผักได้เป็นกิโล โดยไม่ต้องวุ่นวายกับการกินผักแบบหมุนเวียนชนิดของผักเพื่อหลีกเลี่ยงสารตกค้างจากการกินผักชนิดเดียว แต่...ถึงจะมีสารตกค้างในร่างกาย ไฟเบอร์เม็ดก็สามารถชะล้างสิ่งเหล่านั้นออกจากร่างกายได้ รวมทั้งคุณสมบัติในการดักจับไขมันได้อย่างมหัศจรรย์ คุณจึงสามารถกินอาหารทุกอย่างที่ขวางหน้าได้อย่างไร้กังวล

แม้กระทั่งประเด็นการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นความจำเป็นของร่างกาย อันนี้เป็นกฎธรรมชาติอยู่แล้วว่าอะไรไม่ได้ใช้ก็จะเสื่อม สืบเสียดการใช้การไม่ได้ก็ออกไป อาหารเสริม

ช่วยได้อีกเช่นกัน โดยอ้างหลักการช่วยเร่งการเผาผลาญอาหารให้เกิดพลังงานแก่ร่างกายได้ คนเป็นอัมพาตจึงควรกิน (หรือ?) แล้วอาหารเสริมจำเป็นต่อร่างกายคนเราหรือ?

ประเด็นนี้ถูกจุดขึ้นบ่อยครั้งในวงการ การตลาด การโภชนาการบ้านเรา ไม่ว่าจะในประเด็นที่ว่า ถ้าจะดื่มชุปไปสกัดกินไข่ไก่ซักฟองยังดีเสียกว่า หรือเรื่องของผลิตภัณฑ์ที่นัยว่าช่วยในการลดน้ำหนักได้อย่างยอดเยี่ยม เชื้อได้แคไหนด มีตราอย. หรือเปล่า

ประเด็นความจำเป็นของอาหารเสริมต่อร่างกายนั้นจริงๆ ต้องเลือกพิจารณาว่าจำเป็นสำหรับใคร เพื่อประโยชน์ในด้านไหน เพราะถ้าเป็นคนกินอาหารครบ 5 หมู่ ก็ไม่จำเป็นต้องใช้อาหารเสริมให้เปลืองสตางค์ แต่กับกลุ่มคนที่ยึดติดกับการใช้ชีวิตแบบตะวันตก โดยเฉพาะอาหารฟาสต์ฟู้ด...ขาดไม่ได้ นี่สิน่าสนใจ

น่าสังเกตว่า สถิติคนไทยที่เสียชีวิตไม่อาจจะด้วยโรคหัวใจ มะเร็ง หรือหลอดเลือดตีบที่เคยอยู่อันดับปลายแถวเมื่อเทียบกับอัตราการเสียชีวิตของชาวตะวันตก เริ่มไล่ตามมาติดๆ เพราะนิสัยการบริโภคของคนไทยที่ตามแบบชาวตะวันตก ทำให้เราต้องรับโรคยอดนิยมของชาวตะวันตกมาด้วย รวมทั้งขนาดของร่างกายที่เกินกว่าบิกีนี่ล่าสัน แต่ละคนมีห้วงยางรอบเอวเป็นของตนเอง ซึ่งคนกลุ่มนี้แหละที่เป็นลูกค้ากลุ่มเป้าหมายหลัก จำเป็นจะต้องได้รับอาหารเสริมถ้าไม่ยอมเปลี่ยนนิสัยการใช้ชีวิต ถ้าจะประเมินแนวโน้มของธุรกิจประเภทนี้ต่อไป ยังสว่างไสวอีกยาวไกล เพราะสินค้านี้สามารถตอบสนอง “ความต้องการหลัก” ได้คือการเพิ่มความงามสง่า คั้นความสวยสาว มีชีวิตชีวาอีกครั้ง เพราะเมื่อสุขภาพดี โรคร้ายก็ห่างหายร่างกายสดชื่นเปล่งปลั่ง ที่สำคัญคือ สามารถตอบสนอง “ความต้องการเสริม” ได้ด้วย กล่าวคือ เมื่อใช้แล้วได้ผลเป็นที่พอใจ สินค้าดังกล่าวกลับเปลี่ยนฐานะเป็นเคล็ดลับความงามเพื่อจะ “สามารถกินได้ตามใจปาก” โดยไม่มีโรคอ้วนมาตามหลอกหลอน คนกลุ่มนี้อาหารเสริมมีความจำเป็นต่อร่างกายและชีวิตของพวกเขาแน่นอน !

แนวความคิดหรือความเชื่อเรื่องผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

การที่คนหันมาใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างแพร่หลายนั้น เกิดมาจากแนวความคิดหรือความเชื่อได้ ดังนี้ (วารสารศิลปวัฒนธรรม, 2543 : 131)

1. เพื่อเสริมอาหาร กลุ่มนี้มีแนวคิดที่ว่าอาหารที่กินอยู่นั้นมีคุณค่าทางโภชนาการที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จึงใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อให้ได้รับคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอ

2. เพื่อเสริมสุขภาพ คนกลุ่มนี้จะเป็กลุ่มที่มีแนวความคิดใหม่ๆ มีความคิดว่าการป้องกันดีกว่าการแก้ ดังนั้นจึงคิดว่าทำอย่างไรจึงจะมีสุขภาพดี พยายามจะดูแลสุขภาพตนเองให้ดีที่สุด เมื่อมีผลิตภัณฑ์เสริมอาหารออกมาก็คิดว่าผลิตภัณฑ์นั้นจะช่วยเสริมสุขภาพได้

3. กลัวโรคร้ายไข้เจ็บ เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่มักจะกลัวโรคร้ายแรง เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคความดันเลือดสูง ฯลฯ และกลัวการรักษาทางการแพทย์ เช่น เป็นโรคมะเร็งต้องผ่าตัด ต้องฉายแสง ดังนั้นเมื่อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางชนิดโฆษณาว่าสามารถป้องกันโรคมะเร็ง โรคหัวใจ ฯลฯ ได้ คนกลุ่มนี้ก็จะซื้อหาผลิตภัณฑ์นั้นมาบริโภค

4. เชื่อตามผลการวิจัยโดยไม่ได้ศึกษาติดตาม ในต่างประเทศจะมีการวิจัยต่างๆ ออกมามาก พอมีผลงานวิจัยออกมาชิ้นหนึ่งก็จะมีคนผลิตสินค้าออกมาขาย เช่น กระจกอ่อนปลาฉลาม เขาพบว่ากระจกอ่อนปลาฉลามไม่มีเส้นเลือดฝอยมาเลี้ยง เขาก็มีความคิดว่าถ้าเอากระจกอ่อนปลาฉลามมาให้คนไข้กินสารในนั้นซึ่งไม่รู้ว่าเป็นอะไรจะไปป้องกันไม่ให้เส้นเลือดฝอยเกิดขึ้นได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วมะเร็งก็ไม่โตนี่คือสมมติฐานขั้นต้นของเขา และเขากำลังจะวิจัยต่อไปอีกว่าสารตัวนั้นคืออะไร ในปัจจุบันก็ทราบแล้วแต่ยังวิจัยไปไม่ถึงขั้นไหน ผู้ผลิตก็พร้อมใจกันไปล่าปลาฉลามมาใส่แคบซูลขาย โดยยังไม่ทราบแน่ชัดว่าผลงานผลงานวิจัยนั้นผิดหรือถูก คนที่มีสตางค์น้อยก็แห่ไปซื้อมากินทั้งที่ราคาก็สูงมาก

5. หลงเชื่อคำโฆษณาเกินจริง ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารก่อนจะผลิตหรือนำเข้ามาจำหน่ายได้ จะต้องขออนุญาตนำเข้า และขึ้นทะเบียนต่อคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) โดย

อย.จะจัดผลิตภัณฑ์เหล่านี้เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และห้ามมีการโฆษณาสรรพคุณในแง่การรักษาโรคได้ ที่ผ่านมามีการลักลอบโฆษณาหรืออวดอ้างสรรพคุณว่า สามารถรักษาโรคร้ายแรงได้ เช่น โรคมะเร็ง อัมพาต หอบหืด ผู้บริโภคที่หลงเชื่อคำอวดอ้างดังกล่าวก็จะซื้อหาผลิตภัณฑ์นั้นมาบริโภค

6. **เห็ดตามฝรั่ง** คนไทยมักมีค่านิยมตามฝรั่ง อะไรที่เป็นของฝรั่งดี เมื่อฝรั่งแนะนำว่าดีคนไทยก็ว่าดีตาม และไปซื้อหาตามบริโภคตามอย่างฝรั่ง

7. **ของที่ทำไดยากและแพงต้องดี** เช่น รังนก กว๊านก แต่แต่ละตัวจะสร้างรังได้ต้องใช้น้ำลายเท่าไร เมื่อคนไปเก็บมา

นกก็ต้องสร้างรังใหม่ เพราะนางแอ่นจะไม่วางไข่บนรังนกชนิดอื่น บางตัวสร้างจนน้ำลายมีเลือดปน เมื่อได้มาลำบาก ราคาจึงต้องแพง คนบางกลุ่มจะคิดว่า ของหายาก ของแพง ต้องดี หากได้กินคงดีต่อสุขภาพ

ความเชื่อเหล่านี้ทำให้คนเกิดความมั่นใจผิด ๆ จนไม่สนใจอาหารประจำวัน ไม่ปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี การจะมีสุขภาพที่ดีนั้นมีปัจจัยหลายอย่างร่วมกัน เช่น พันธุกรรม การออกกำลังกาย อาหารดั่งนั้นสารอาหารเพียงตัวใดตัวหนึ่งจึงไม่สามารถทำให้สุขภาพดีได้ แล้วอาหารเสริมหรือเสริมอาหาร ดีจริงหรือ?

เอกสารประกอบการค้นคว้า

นิตยสารรายเดือน หมอชาวบ้าน ปีที่ 19 ฉบับที่ 224 ธันวาคม 2540 “อาหารเสริมหรือเสริมอาหารจะเอาอะไรกันแน่”
หน้า 13-15.

วารสารศิลปวัฒนธรรม ปีที่ 21 ฉบับที่ 10 สิงหาคม 2543 “อาหารเสริม ฮีโร่ของใคร?” หน้า 131.

สืบค้นจาก เว็บไซต์ www.wholehealthmd.com. เมื่อวันที่ 2 มิถุนายน 2549.

สรจักร ศิริบริรักษ์. 2543. **พลังมหัศจรรย์ในอาหาร**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ ซีเอ็ด.

