

รู้จักรู้ทันผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร⁶

ชีวิตอันเร่งรีบและไลฟ์สไตล์ของคนในยุคปัจจุบันทำให้ผู้คนหันมาบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อหวังประโยชน์ทางสุขภาพและร่างกายในด้านต่าง ๆ มากขึ้น อย่างไรก็ตาม การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนั้นจำเป็นที่จะต้องรู้เท่าทันเพื่อให้ได้ประโยชน์ตามที่คาดหวังและป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น

การดูแลสุขภาพเป็นกระแสที่ได้รับความนิยมอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในช่วงการแพร่ระบาดของ COVID-19 ซึ่งทำให้ผู้คนทั่วโลกต่างให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายมากขึ้น อีกทั้งข้อจำกัดในการเข้าถึงอาหารในช่วงดังกล่าวยังทำให้การบริโภคอาหารของผู้คนมีความหลากหลายน้อยลง ซึ่งส่งผลต่อความครบถ้วนของสารอาหารที่ได้รับในแต่ละวัน โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ระบุว่า สถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ทำให้คนไทยขาดสมดุลในการบริโภคอาหาร โดยมีการบริโภคอาหารไขมันสูงและอาหารแปรรูปในสัดส่วนที่ค่อนข้างมาก นอกจากนี้ ปัจจุบันผู้คนยังให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์และรูปร่างหน้าตามากขึ้น ส่งผลให้ความต้องการผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพิ่มขึ้นตามไปด้วย จากข้อมูลของ EuroMonitor พบว่า ปี 2559 ตลาดผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและวิตามินของประเทศไทย มีมูลค่า 53,810 ล้านบาท และคาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็น 74,247 ล้านบาท ในปี 2564

สถานการณ์การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของคนไทย จากข้อมูลการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พบว่า ในปี 2564 ครัวเรือนกว่า 1.8 ล้านครัวเรือน มีการซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมาบริโภคเพิ่มขึ้นจากปี 2562 ถึงร้อยละ 149.3 ที่มีเพียง 0.7 แสนครัวเรือน โดยมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยประมาณ 1,036 บาทต่อเดือน สะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรมการให้ความสำคัญกับสุขภาพ ทั้งนี้ ข้อมูลผลสำรวจพฤติกรรมทางเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ของศูนย์บริการวิจัย มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์⁷ พบว่า เหตุผลของการบริโภคผลิตภัณฑ์เหล่านี้มีวัตถุประสงค์เพื่อบำรุงร่างกาย บำรุงผิวพรรณ ลดปัญหาเกี่ยวกับผิว และลดน้ำหนัก โดยวิธีการเลือกซื้อจะพิจารณาจากการได้รับสัญลักษณ์ อย. เกือบร้อยละ 70 รองลงมา ร้อยละ 40.5 ตัดสินใจเลือกซื้อเพราะมีส่วนประกอบและสรรพคุณตรงกับความต้องการ และร้อยละ 33.7 ตัดสินใจซื้อตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร อย่างไรก็ตาม ข้อมูลการสำรวจของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ประชาชนกว่าร้อยละ 70 มีความเห็นว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องรับประทานเป็นประจำ ซึ่งข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า แม้คนไทยจะมีแนวโน้ม

แผนภาพ 21 ประเภทของผลิตภัณฑ์สุขภาพ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ที่ผู้บริโภคนิยมซื้อมากที่สุด และเหตุผลที่บริโภค



ที่มา: ศูนย์บริการวิจัย มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์, 2562

⁶ ผลิตภัณฑ์ที่รับประทานนอกเหนือจากการรับประทานอาหารตามปกติ ซึ่งมีสารอาหารหรือสารอื่นเป็นองค์ประกอบ เช่น วิตามิน ไขมัน แร่ธาตุ รวมทั้งสารสังเคราะห์ที่เลียนแบบ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่ใช่อาหารโดยตรง แต่ใช้บริโภคเพื่อเสริมสร้างสุขภาพหรือเสริมความงาม เป็นต้น

⁷ ประชาชนทั่วไป จำนวน 1,024 คน ทุกระดับการศึกษาและอาชีพ

ให้ความสำคัญกับสุขภาพมากขึ้น แต่บางส่วนยังมีทัศนคติและความเข้าใจเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ที่ไม่รอบด้านมากนัก ซึ่งผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีข้อเท็จจริงที่ต้องตระหนักถึง ดังนี้

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

1. **การได้รับเครื่องหมาย อย. ไม่ได้เป็นเครื่องยืนยันว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนั้นจะสามารถให้ประโยชน์หรือเกิดผลต่อร่างกายตามที่คาดหวัง** ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ขึ้นทะเบียน อย. ในประเภทอาหารมิใช่ประเภทยา เป็นเพียงการยืนยันว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนั้นได้รับการตรวจสอบว่าวัตถุดิบและกระบวนการผลิตจะไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อผู้บริโภค แต่ไม่ได้หมายถึงผลิตภัณฑ์นั้นจะสามารถช่วยให้ผู้บริโภคได้รับประโยชน์ตามที่คาดหวังไว้ อาทิ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีส่วนผสมของกลูตาไธโอนที่มักมีการอ้างสรรพคุณในการช่วยให้ผิวขาว แต่จากข้อมูลในวารสารวิจัยและพัฒนา องค์การเภสัชกรรม พบว่า ยังไม่ปรากฏหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่ระบุว่าสารนี้มีส่วนช่วยในทำให้ผิวขาวขึ้น เช่นเดียวกับบทความของคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล⁸ ที่ระบุว่ากลูตาไธโอนในรูปแบบอาหารเสริมไม่สามารถช่วยทำให้ผิวขาวได้แต่อย่างใด เนื่องจากจะถูกย่อยสลายไปจนหมดในกระเพาะอาหาร ขณะที่วิตามินซี ซึ่งมีการอ้างว่าสามารถช่วยลดความเสี่ยงจากโรคหัวใจและโรคเมะเร็ง แต่การวิจัยของมหาวิทยาลัย Johns Hopkins ระบุว่า ไม่ได้มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงดังกล่าว

2. **ไม่ใช่ทุกคนที่จำเป็นต้องบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร** สารอาหารสำคัญที่อยู่ในผลิตภัณฑ์เสริมอาหารส่วนใหญ่เป็นสารที่ผู้บริโภคสามารถได้รับจากการบริโภคอาหารปกติ ดังนั้น หากมีการบริโภคอาหารที่หลากหลายและเพียงพออยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องเสริมด้วยผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร นอกจากนี้ การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มากเกินไปอาจส่งผลเสียต่อร่างกายได้ อาทิ โดยปกติร่างกายมนุษย์สามารถดูดซึมวิตามินซีได้เฉลี่ยประมาณ 200 - 400 มิลลิกรัมต่อครั้งเท่านั้น แต่หากรับประทานวิตามินซีในปริมาณที่สูงเกินไป ร่างกายจะไม่สามารถดูดซึมได้ทั้งหมด และอาจทำให้เป็นผลเสียตามมา อาทิ การเกิดนิ่วในไตโดยเฉพาะในเพศชาย

3. **ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีโทษเช่นกัน** ปัจจุบันมีการนำงานวิจัยจำนวนมากมายืนยันผลของสารประกอบที่สำคัญในผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่อร่างกาย อย่างไรก็ตาม สารประกอบสำคัญในผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางประเภทกลับมีผลข้างเคียงที่ผู้บริโภคต้องตระหนักและให้ความสำคัญ อาทิ แปะก๊วย ซึ่งมีการศึกษาที่ระบุว่า มีส่วนช่วยบำรุงสมองและความจำ แต่อีกด้านหนึ่งสามารถทำให้เส้นเลือดตีบได้ เช่นเดียวกับน้ำมันปลาที่มีส่วนช่วยเรื่องสมองและความจำ แต่อาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้น

4. **สารอาหารที่ได้รับจากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีต้นทุนสูงกว่าอาหารปกติ** ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีทั้งประโยชน์และผลเสีย อีกทั้งยังมีต้นทุนสูงกว่าการบริโภคอาหารปกติในบางประเภท อาทิ ซุปไก่สกัด 1 ขวด มีโปรตีนเท่ากับไข่ไก่ครึ่งฟองและมีธาตุเหล็กเท่ากับนมสดรสจืดครึ่งกล่อง ขณะที่ฝรั่ง 1 ผล หรือส้ม 2-3 ผล สามารถให้วิตามินซีที่เพียงพอกับความต้องการต่อวันของร่างกาย และวิตามินอี ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ สามารถทดแทนได้ด้วยการบริโภคมะละกอหรือฟักทอง

5. **ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำนวนมากยังไม่มีการศึกษาที่ชัดเจนถึงผลต่อร่างกาย** ปัจจุบันการอ้างถึงสรรพคุณของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในการช่วยลดโอกาสและความเสี่ยงด้านสุขภาพต่าง ๆ ยังไม่มีความชัดเจน อาทิ สารสกัดจากชาเขียว ซึ่งมีสารคาเทชิน (Catechin) และไทอามีน (Thiamine) ที่มีส่วนช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงาน สลายเซลล์ไขมัน ลดการดูดซึมและการสร้างเซลล์ไขมันในร่างกาย แต่มีผลการวิจัยระบุว่า ประสิทธิภาพ

⁸ บทความเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน “กลูตาไธโอน (glutathione) ทำให้ขาวจริงหรือ??”, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ของสารสกัดจากชาเขียวในการลดน้ำหนักยังไม่ชัดเจน เนื่องจากมีผลน้อยจนอาจไม่มีความสำคัญทางคลินิก⁹ เช่นเดียวกับกรดคอนจูเกตเต็ดไลโนเลอิก (Conjugated Linoleic Acid : CLA) ที่มีส่วนช่วยลดการสะสมของไขมันในร่างกาย แต่ผลการวิจัยพบว่า การได้รับ CLA ขนาด 3.4 กรัมต่อวัน เป็นเวลา 1 ปี ไม่มีผลในการป้องกันการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวหรือน้ำหนักไขมันในคนสุขภาพดีแต่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน¹⁰

ข้อมูลข้างต้นชี้ให้เห็นว่า แม้ว่าผู้บริโภคจะคาดหวังประโยชน์ทางด้านสุขภาพจากการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร แต่ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่ได้มีสรรพคุณในการป้องกัน บำบัด หรือรักษาโรค และไม่สามารถคาดหวังประสิทธิผลที่แน่นอนได้ ดังนั้น กลุ่มคนที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงจึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพิ่มเติม อย่างไรก็ตาม สำหรับคนบางกลุ่ม อาทิ ผู้ที่ไม่สามารถรับประทานอาหารบางประเภทได้ มีภาวะบกพร่องทางโภชนาการ ผู้สูงอายุที่อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายเริ่มเสื่อมสภาพลง อาทิ ระบบย่อยและดูดซึมอาหาร ซึ่งอาจทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ อาจใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อเสริมสารอาหารที่ขาดไปได้

สำหรับผู้ที่ต้องการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร **ควรเลือกซื้ออย่างระมัดระวังโดยพิจารณา** ดังนี้ (1) ในผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือรับประทานยาเป็นประจำควรปรึกษาแพทย์ก่อน เนื่องจากอาจมีผลต่อร่างกายหรือทำปฏิกิริยาต่อยาที่รับประทานอยู่ ขณะที่ผู้ที่ต้องการบริโภคควรพิจารณาถึงความต้องการและข้อจำกัดของร่างกายของตนเองก่อนตัดสินใจซื้อมาบริโภค อาทิ ตรวจเลือด วิเคราะห์สารอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน เพื่อตรวจสอบสารอาหารที่ร่างกายอาจได้รับไม่เพียงพอ (2) ศึกษาข้อมูลผลิตภัณฑ์ก่อนตัดสินใจซื้อ โดยเลือกจากผู้ผลิตที่มีความน่าเชื่อถือ มีฉลากแสดงส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์ที่ถูกต้อง และจดทะเบียนรับรองคุณภาพกับ ออย. โดยสามารถตรวจสอบเลขสารบบอาหารของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารได้ที่ www.fda.moph.go.th หรือ Oryor Smart Application หรือไลน์ @FdaThai และ (3) ไม่ควรซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีการโฆษณาอวดอ้างสรรพคุณดีเกินไป อาทิ ขวขึ้นภายใน 7 วัน รอบเอวลดลง 2 นิ้ว ภายใน 2 สัปดาห์ โดยให้ตั้งข้อสังเกตว่าผลิตภัณฑ์นั้นอาจมีการใส่สารหรือตัวยาอื่นที่เป็นอันตราย นอกจากนี้ ผู้บริโภคควรพึงระลึกไว้เสมอว่า ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นเพียงการรับประทานเพื่อเสริมจากมื้ออาหารปกติ ไม่ควรหวังพึ่งสารอาหารจากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นหลัก และละเลยการให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารและพฤติกรรมด้านสุขภาพที่เหมาะสม ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของการขาดสารอาหารและความผิดปกติของร่างกายได้ สำหรับภาครัฐ แม้ว่าปัจจุบันหน่วยงานภายใต้กระทรวงสาธารณสุขต่าง ๆ อาทิ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) จะมีการกำกับและดูแลทั้งการให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของสารอาหารแต่ละประเภท ความจำเป็น และแนวทางในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร รวมถึงมีระบบตรวจสอบผลิตภัณฑ์ที่มีการจดทะเบียนถูกต้อง และรายงานผลิตภัณฑ์ที่เป็นอันตราย แต่ข้อมูลข้างต้นยังมีลักษณะกระจัดกระจาย จึงควรมีแนวทางในการรวบรวมข้อมูลต่างๆ ไว้ด้วยกัน เพื่อให้ผู้บริโภคสามารถหาความรู้และตรวจสอบข้อมูลก่อนตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมาบริโภคได้สะดวกมากยิ่งขึ้น

⁹ Jurgens, Tannis M et al. "Green tea for weight loss and weight maintenance in overweight or obese adults. (2012)

¹⁰ Ronald P. Mensink, "Dairy products and the risk to develop type 2 diabetes or cardiovascular disease", International Dairy Journal, 2006