

เรื่องเด่นประจำฉบับ

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร : ส่วนเกินหรือความจำเป็นของชีวิต

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้
จำแนกผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ได้รับการอนุญาต
เป็น 6 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มสารสกัดจากพืช เช่น สารสกัดจากใบ
แปะก๊วย สารสกัดจากผลส้มแขก กลูโคแมนแนน
(ใยอาหาร) เป็นต้น
2. กลุ่มสารสกัดจากสัตว์ เช่น เปลือกหอยนางรม
อัดเม็ด กระดูกอ่อนปลาฉลาม โปรตีนจากไข่ผง
 เป็นต้น
3. กลุ่มน้ำมันและไขมัน เช่น น้ำมันดอกคำฝอย
4. กลุ่มโปรตีน วิตามินและเกลือแร่ เช่น กรด
อะมิโนชนิดแคปซูล คลอราเจน เป็นต้น
5. กลุ่มธัญพืช เช่น รำข้าวสาลีชนิดเม็ด ผลิตภัณฑ์
จากธัญพืชสกัด เป็นต้น
6. กลุ่มอื่นๆ เช่น Coenzyme Q10 บริวเวอร์ยีสต์
ชนิดเกล็ด นมเปรี้ยวชนิดแคปซูล เป็นต้น

แม้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจะเป็นสิ่งใหม่ใน
สังคมไทย โดยเริ่มมีการขึ้นทะเบียนและอนุมัติฉลาก
จากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเมื่อ
ปี 2539 จำนวน 126 รายการ แต่มีการขยายตัวอย่าง
รวดเร็วโดยมีการจดทะเบียนถึงปี 2546 รวมประมาณ
5,000 รายการ ซึ่งร้อยละ 62.5 ผลิตในประเทศ
อย่างใดก็ตามผลิตภัณฑ์ที่ผลิตในประเทศมีทั้งผลิตภัณฑ์
ที่ผลิตเองทั้งหมดและผลิตภัณฑ์ที่มีการนำเข้า
ส่วนประกอบจากต่างประเทศด้วย

สำหรับมูลค่าการตลาดในปี 2544 ประมาณ
2,800 ล้านบาท โดยคาดว่าในปี 2547 จะมีมูลค่า
การตลาดเพิ่มขึ้นเป็น 3 เท่าตัว หรือประมาณ
8,000 ล้านบาท เนื่องจากมีการขยายตัวทั้งในแง่ของ
ผลิตภัณฑ์และบริษัทใหม่ที่ทยอยเข้ามาในตลาด
ประกอบกับการส่งเสริมการขายผ่านสื่อต่างๆ ทำให้มีการ
บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพิ่มมากขึ้น โดยในปี 2545
มีการโฆษณาผ่านสื่อต่างๆ สูงถึงกว่า 800 ล้านบาท

จากการสำรวจโดยมูลนิธิเพื่อผู้บริโภคและ
เครือข่ายใน 10 จังหวัดทั่วประเทศ¹ พบว่ามีจำนวน
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำหน่าย 1,018 ชนิด โดยกลุ่ม
ผู้บริโภคร้อยละ 17.6 เป็นผู้มีรายได้ระหว่าง 4,000-
6,000 บาทและเมื่อจำแนกตามอาชีพ พบว่า เป็นกลุ่ม
นักเรียนและนักศึกษาร้อยละ 25.1 โดยเหตุผลของการ
บริโภค ร้อยละ 45.2 เพื่อคุมน้ำหนักและลดความอ้วน
และร้อยละ 36.2 เพื่อบำรุงร่างกาย สำหรับราคาของ
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่จำหน่ายส่วนใหญ่ร้อยละ 43.2
มีราคาอยู่ในช่วง 100 -1,000 บาท และไม่ระบุราคา
ร้อยละ 43.4

ตารางที่ 7 จำนวนผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีการอนุญาตฉลาก

ปี พ.ศ.	จำนวนผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร		
	ผลิตใน ประเทศ *	นำเข้า	รวม
2539	55	71	126
2540	118	233	351
2541	366	236	602
2542	387	167	554
2543	231	150	381
2544	281	115	396
2545	1,421	836	2,257
2546	260	64	324
รวม	3,119	1,872	4,991

หมายเหตุ : * ประกอบด้วยผลิตภัณฑ์ที่ผลิตเองภายในประเทศ
และผลิตภัณฑ์ที่นำเข้าวัตถุดิบจากต่างประเทศ

ที่มา : website สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
อ้างอิงนิตยดา เกียรติยิ่งอังศุลี

¹ ผลการศึกษาโครงการสร้างสุขภาพอย่างไรไม่พึ่งอาหารเสริม โดยมูลนิธิเพื่อผู้บริโภคและเครือข่าย ร่วมกับนักวิชาการมหาวิทยาลัยขอนแก่น
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล และมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทำการสำรวจใน 10 จังหวัด ได้แก่ กรุงเทพฯ
เชียงใหม่ เชียงราย ขอนแก่น มหาสารคาม สุรินทร์ สุราษฎร์ธานี สตูล ตรัง และสงขลา

ตารางที่ 8 มูลค่าการโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำแนกตาม

สื่อโฆษณาปี 2545

(หน่วย : ล้านบาท)

ผลิตภัณฑ์	โทรทัศน์	วิทยุ	นสพ.	วารสาร	อื่น	รวม
วิตามิน	147.0	44.4	7.2	40.1	1.2	240.4
ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก	76.3	35.1	8.8	8.2	1.8	130.3
ซูปลีกส์ก๊อต	226.3	32.2	7.9	7.1	17.1	290.5
ริงนกสำเร็จรูป	122.7	26.6	5.4	1.8	3.6	160.1
รวม	572.3	138.3	29.3	57.2	23.7	821.3

ที่มา : บริษัทเอ็มดีอาร์แอนด์พี จำกัด

ตารางที่ 9 สาเหตุของการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

เหตุผล	จำนวน	ร้อยละ
ค่าน้ำหนักลดความอ้วน	867	45.18
สดชื่น บำรุงร่างกาย	694	36.16
คนแนะนำ คนซื้อฝาก	119	6.20
เป็นโรค และป้องกันโรค	112	5.84
อยากกิน อร่อย ไม่มีเวลา	73	3.80
ต้องการอาหาร แร่ธาตุ	37	1.93
แทนอาหารที่รับประทานปกติ	17	0.89
รวม	1,919	100.00

ที่มา : ผลการวิจัยการใช้และจำหน่ายผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร,

รศ.ดร.สุพัทธา ขาดิษฐ์ชัย

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารคืออะไร?

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารปัจจุบันเป็นที่รู้จักและนิยมกันอย่างแพร่หลาย และมีจำหน่ายในท้องตลาดหลากหลายชนิด มีสรรพคุณต่างๆ กัน มีการแข่งขันกันส่งเสริมการขายในรูปแบบต่างๆ อย่างไรก็ตามสังคมยังมีข้อสงสัยว่า “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนั้นจำเป็นต่อร่างกายหรือไม่ และผลิตภัณฑ์ที่มีสรรพคุณดังกล่าวจริงหรือไม่ และมีผลข้างเคียงที่อาจเกิดแก่ผู้บริโภคหรือไม่อย่างไร”

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (food supplement) พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522 มิได้กำหนดความหมายไว้ชัดเจน แต่ความหมายที่ใช้กันอยู่ทั่วไปหมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ใช้รับประทานโดยตรง นอกเหนือจากการรับประทานอาหารปกติ ซึ่งมักอยู่ในรูปลักษณะเป็นเม็ด แคปซูล ผง เกลิต์ ของเหลว หรือลักษณะอื่นๆ โดยมีจุดมุ่งหมายสำหรับบุคคลทั่วไปที่มีสุขภาพปกติ มิใช่สำหรับผู้ป่วย ซึ่งผลิตภัณฑ์ประเภทนี้ไม่ได้เข้าไปแทนที่อาหาร แต่เป็นการเสริมประสิทธิภาพร่วมกับอาหาร อย่างไรก็ตาม คนส่วนใหญ่มักเรียกผลิตภัณฑ์เสริมอาหารว่า “อาหารเสริม” ซึ่งที่แท้จริงมีความแตกต่างกัน โดยอาหารเสริมเป็นลักษณะอาหารที่ใช้กันมาเป็นเวลานาน มีการควบคุมคุณภาพเฉพาะและแพทย์ใช้เสริมให้กับกลุ่มคนพิเศษ เช่น เสริมให้ทารก เสริมให้กับสตรีขณะตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร ผู้สูงอายุหรือเสริมให้กับผู้ป่วยในกรณีไม่สามารถรับประทานอาหารได้ตามปกติ เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงาน หรือสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการ

ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักและบำรุงร่างกายเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารยอดนิยม

คนไทยใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารส่วนใหญ่เพื่อลดน้ำหนักและบำรุงสุขภาพ โดย**กลุ่มลดน้ำหนัก** แบ่งเป็น (1) กลุ่มที่ช่วยควบคุมน้ำหนัก เช่น ไฟเบอร์หรือเส้นใยไคโตซาน และสั้มแซก ฯลฯ (2) กลุ่มช่วยเสริมศักยภาพการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย เช่น คาร์นิทีน โครเมียม และชาเขียว ฯลฯ และ (3) กลุ่มที่เป็นอาหารพลังงานต่ำ เช่น อาหารเหลวโปรตีนและไขมันต่ำ สำหรับ**กลุ่มเพื่อสุขภาพ** เช่น อีฟนิ่งพริมโรส น้ำมันปลาทะเล (fish oil) อีมีดิน(Emedin) และวิตามินต่างๆ ทั้งนี้ผลิตภัณฑ์ที่เป็นยอดนิยมใน 5 ลำดับแรก คือ กลุ่ม

โปรตีน กลุ่มยาระบายและไฟเบอร์ วิตามินเกลือแร่ รังนก และไขมันและน้ำมันสารสกัดจากปลาทะเล

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำเป็นจริงหรือ

ในภาวะเศรษฐกิจสังคมปัจจุบัน คนมีความเสี่ยงกับสิ่งแวดล้อมที่เป็นมลพิษ ความเครียดจากการทำงาน ความรีบเร่งในชีวิตทำให้ไม่สามารถดูแลเอาใจใส่เรื่องอาหารการกินทำให้สารอาหารที่ได้ไม่เพียงพอ หรือรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง หรือมีการดำเนินชีวิตที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ซึ่งมีผลต่อระดับวิตามินบีของร่างกาย การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจึงเชื่อว่าเป็นหนทางหนึ่งที่จะทำให้คนที่อยู่ในภาวะเสี่ยงเหล่านี้ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม รูปแบบการบริโภค “อาหารเม็ด” ต้องคำนึงถึงปัญหาความแตกต่างของโรคและร่างกาย เนื่องจากรูปแบบการบริโภคนั้นคือการเปลี่ยนแบบวิถีชีวิตตะวันตกซึ่งมีวิถีชีวิตและรูปแบบการบริโภคแตกต่างจากไทย ประกอบกับการโฆษณาและส่งเสริมการขายที่อาจทำให้เกิดความเข้าใจผิด หรือสร้างเป็น “ค่านิยม” ซึ่งแทนที่คนจะปรับพฤติกรรมตัวเองในการกินอาหารที่สะอาด เป็นประโยชน์ และออกกำลังกาย แต่กลับแก้ปัญหาลำบากด้วยการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารซึ่งมีราคาค่อนข้างแพงเมื่อเปรียบเทียบกับค่าครองชีพของคนในประเทศ การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจึงเป็นการเพิ่มค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น และที่สำคัญการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางชนิดมากเกินไปก็เกิดโทษต่อร่างกายได้ เช่น การได้รับซีลีเนียมมากเกินไปอาจส่งผลร้ายต่อร่างกาย เพราะความเข้มข้นของซีลีเนียมในปริมาณสูงจะออกฤทธิ์ก่อมะเร็ง ฯลฯ

ดังนั้น ภายใต้อิทธิพลของประโยชน์และความจำเป็นของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารโดยเฉพาะต่อคนปกติ น่าจะสรุปได้ว่าไม่จำเป็นที่ทุกคนต้องบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และหากจะบริโภคก็ควรปรึกษาผู้ที่มีความรู้ถึงอาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น รวมทั้งข้อจำกัดสำหรับคนที่โรคประจำตัว เนื่องจากผลิตภัณฑ์สารชนิดเดียวกันมีหลายยี่ห้อซึ่งมีสารประกอบแต่ละชนิดไม่เท่ากัน ความต้องการของแต่ละคนก็แตกต่างกัน

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกับความคุ้มค่า

รศ.ดร.แก้ว กังสดาลอำไพ จากสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้เปรียบเทียบสารอาหารที่ได้รับจาก

ตารางที่ 10 ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมยอดนิยม

ชนิดผลิตภัณฑ์	จำนวน	ร้อยละ
กลุ่มโปรตีน	311	24.5
กลุ่มยาระบาย และไฟเบอร์ เช่น มะขามแขก บุก	164	12.9
วิตามินและเกลือแร่	143	11.3
รังนก	125	9.8
ไขมันและน้ำมันและสารสกัดจากปลาทะเล	113	8.9
สาหร่ายสไปรูลิน่า	93	7.3
กระเทียม	50	3.9
แปะก๊วย	21	1.7
เลซิทิน	12	0.9
เห็ดหลินจือ	8	0.7
คอลลาเจน	4	0.3
กลุ่มอื่นๆ	266	17.8
รวม	1,270	100.00

ที่มา : ผลการวิจัยการใช้และจำหน่ายผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร,

รศ.ดร.สุพัตรา ขาดีบัญชาชัย

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบสารอาหารระหว่างข้าวผัดเปรี้ยวหวาน
ไข่เจียวกับสาหร่ายสไปรูไลน่า (Spirulina)

ชนิดอาหาร	โปรตีน	คาร์โบไฮเดรต	ไขมัน	พลังงาน	ราคา (บาท)
ข้าวผัดเปรี้ยวหวาน ไข่เจียว	16.5	73.8	17.4	526	25
สาหร่ายสไปรูไลน่า	0.129	0.019	0.014	346	500-1,000

ที่มา : การศึกษาโครงการสร้างสุขภาพอย่างไรไม่ต้องพึ่งอาหารเสริม, รศ.ดร.แก้ว กังสดาลอำไพ

ตารางที่ 12 เปรียบเทียบปริมาณสารอาหารระหว่างลาบหมู-ครีเอทีน

ลาบหมู	ครีเอทีนแคปซูล
เนื้อหมู 200 กรัม ได้รับครีเอทีน 1.2 กรัม	ครีเอทีน 1 เม็ด ได้รับ 1.2 กรัม
ราคา 25-30 บาทต่อจาน	ครีเอทีน 1500บาทต่อขวด (40 เม็ด)เม็ดละ 45 บาท

ที่มา : การศึกษาโครงการสร้างสุขภาพอย่างไรไม่ต้องพึ่งอาหารเสริม, รศ.ดร.แก้ว กังสดาลอำไพ

ตารางที่ 13 เปรียบเทียบปริมาณสารอาหารที่ได้รับกับราคา

	ผัดกระเพรา	โครเมียมแคปซูล
ปริมาณโครเมียม	70 มิลลิกรัมต่อจาน	130 มิลลิกรัมต่อเม็ด
ราคา	20 บาท	200 บาท

ที่มา : การศึกษาโครงการสร้างสุขภาพอย่างไรไม่ต้องพึ่งอาหารเสริม, รศ.ดร.แก้ว กังสดาลอำไพ

อาหารและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เป็นที่นิยมไว่น่าสนใจเพื่อนำมาเป็นข้อคิดเกี่ยวกับความคุ้มค่า เช่น

▪ **สาหร่ายสไปรูไลน่า** ถูกมองว่าจะเป็นแหล่งโปรตีนเพื่อทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ เมื่อเปรียบเทียบกับข้าวผัดเปรี้ยวหวาน 1 จาน พบว่ามีสารอาหารสูงกว่าสาหร่ายสไปรูไลน่าอัดเม็ด 1 เม็ดหลายสิบเท่า

▪ **ครีเอทีน** เป็นสารให้พลังงานนิยมใช้ในหมู่นักกีฬาหรือผู้ที่ทำงานหนัก ใช้กำลังอย่างหนัก ราคาเม็ดละ 45 บาท ซึ่งเท่ากับการบริโภคเนื้อหมู 200 กรัม

▪ **โครเมียม** เป็นแร่ธาตุที่สำคัญเกี่ยวกับการทำงานของฮอร์โมนอินซูลินเกี่ยวกับการควบคุมระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือด ถ้าขาดโครเมียมจะมีผลต่อระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดสูงได้ เนื่องจากฮอร์โมนอินซูลินทำหน้าที่ไม่สมบูรณ์ นอกจากนี้ โครเมียมยังช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด โดยความต้องการโครเมียมของร่างกายประมาณ 50-200 มิลลิกรัมต่อวัน เมื่อเปรียบเทียบกับผัดกระเพรา 1 จาน พบว่าจะได้รับปริมาณโครเมียม 70 มิลลิกรัม ซึ่งเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

▪ **ซีลีเนียม** เป็นแอนตี้ออกซิเดนท์และช่วยเสริมการทำงานของวิตามินดี ซีลีเนียมในระดับที่พอเหมาะจะช่วยป้องกันเชื้อหุ้มเซลล์จากอันตรายที่เกิดจากอนุมูลอิสระ การรับประทานซีลีเนียมเม็ดละ 42.50 บาท ในขณะที่การทานข้าวกล้อง 3 มื้อจะได้รับซีลีเนียม 0.06 มก. ซึ่งเพียงพอกับความต้องการของร่างกายซึ่งต้องการซีลีเนียม 0.005- 0.07 มก.ต่อวัน

ดังนั้น การประชาสัมพันธ์และให้ข้อมูลทางวิชาการอย่างถูกต้องและกว้างขวาง ทั้งในด้านสรรพคุณและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น น่าจะเป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้ประชาชนพิจารณาและตัดสินใจว่าการบริโภคแบบใดนั้นให้ความพอใจและความคุ้มค่าต่อตนเองมากที่สุด

สมุนไพรไทย : คุณค่าที่ต้องส่งเสริม

ประเทศไทยมีสมุนไพรจำนวนมากที่มีสรรพคุณเป็นคุณประโยชน์ต่อร่างกายซึ่งมีส่วนช่วยรักษาอาการเจ็บป่วยและป้องกันการเกิดโรคต่างๆ เช่น กระเทียมมีสารอัลลิซินเป็นสารฆ่าเชื้อที่เป็นสาเหตุของโรคท้องเสีย แผลติดเชื้อ ฯลฯ และออกฤทธิ์ช่วยลดโคเลสเตอรอล ซีลีเนียมพบสารบาราคอลช่วยให้ร่างกายหลั่งสารที่ลดความเครียด มะระขี้นก ตาลึง มีสารที่

มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นต้น ดังนั้นสำหรับคนไทย การบริโภคอาหารไทยซึ่งมีส่วนประกอบของสมุนไพรต่างๆ นับว่าได้รับประโยชน์ทางโภชนาการโดยตรงจากอาหารซึ่งน่าจะดีกว่า การมีพฤติกรรมการบริโภคแบบตะวันตกแต่ต้องไปซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมาทดแทน อย่างไรก็ตามได้มีความพยายามในการสนับสนุนให้เห็นคุณค่าของสมุนไพรไทยทั้งการบริโภคสดและการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ แต่ก็ยังมีปัญหาอยู่หลายประการโดยเฉพาะในส่วนของผู้บริโภคชุมชนที่ยังมีปัญหาการยอมรับในเรื่องคุณภาพ มาตรฐาน ซึ่งจะต้องเร่งให้ความสำคัญในการสนับสนุน ดูแลอย่างจริงจัง ทั้งในด้านการเผยแพร่ให้กว้างขวางขึ้น รวมทั้งการให้การรับรองมาตรฐานที่เป็นสากลเพื่อขยายการส่งออกไปยังตลาดโลกจะช่วยสนับสนุนให้เกิดรายได้จากการส่งออกให้ได้มากยิ่งขึ้น

ข้อพึงระวังสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

การโฆษณาอันเป็นเท็จ ปัญหาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ได้รับการร้องเรียน เป็นเรื่องการโฆษณาผลิตภัณฑ์อันเป็นเท็จหรือหลอกลวงให้เกิดความหลงเชื่อ โดยมักทำให้ผู้บริโภคเข้าใจว่าสามารถบำบัด บรรเทา รักษาหรือป้องกันโรค หรือความเจ็บป่วยได้ ทำให้ผู้บริโภคสำคัญผิดว่าเป็นผลิตภัณฑ์ยา จากข้อร้องเรียนของผู้บริโภคพบว่าต้องการทราบข้อเท็จจริงของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารว่ามีสรรพคุณอย่างไร ส่วนใหญ่ยังขาดข้อมูลทางวิชาการที่ชัดเจนของตัวผลิตภัณฑ์ว่ามีผลต่อผู้บริโภคตามสรรพคุณที่กล่าวอ้าง ผลิตภัณฑ์บางชนิดมีการศึกษาจริงแต่สรุปผลไม่ชัดเจน หรือเป็นการกล่าวอ้างถึงผลการทดสอบสารสำคัญที่มีในผลิตภัณฑ์ แต่ไม่มีการทดสอบว่าผลิตภัณฑ์นั้นให้ผลตามที่โฆษณาหรือไม่ เช่น ผลิตภัณฑ์เพื่อลดน้ำหนัก ผลที่ได้รับตามโฆษณา ยังไม่เป็นที่ประจักษ์ อาจได้ผลในระยะสั้นๆ ซึ่งไม่สามารถบอกได้อย่างแน่ชัดว่าเป็นเพราะผลิตภัณฑ์หรือมีปัจจัยอื่นร่วมด้วย หรือซุกงักสกัดที่สร้างให้เกิดความเชื่อมั่นว่าช่วยให้อารมณ์สดชื่น สมอปลอดโปร่ง ฉลาด กลับมีคุณค่าทางโภชนาการแค่ “ไข่ไก่ครึ่งฟอง” เป็นต้น

การขาดข้อมูลด้านผลกระทบ การให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารส่วนใหญ่มาจากผู้ผลิต ผลิตภัณฑ์ทำให้มีการเสนอข้อมูลเชิงบวกด้านเดียว ในขณะที่ผลกระทบจากสารที่ใช้ไม่ได้ถูกนำเสนอ ทำให้ประชาชนไม่ทราบถึงผลกระทบข้างเคียง เช่น สารร้ายสไปโรไลนมีความเสี่ยงของการได้รับกรดนิวคลีอิกสูง การรับประทานวิตามินเอมากเกินไปอาจทำให้กระดูกบางลง ฯลฯ ในขณะที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ก็ให้ข้อมูลกว้างๆ ไม่เฉพาะเจาะจง ผลิตภัณฑ์ต่างๆ จึงอาศัยจุดอ่อนของผู้บริโภคในแง่ความรู้ ประกอบกับภาวะโรคที่ประชาชนประสบอยู่สร้างความเชื่อว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นทางเลือกที่ดีทางหนึ่งในการรักษาดูแลสุขภาพ

อาการอันไม่พึงประสงค์ ยังไม่พบว่ามียารายงานที่ชัดเจน ซึ่งอาจเป็นเพราะการติดตามของไทยยังมีจุดอ่อน ได้แก่ จำนวนเจ้าหน้าที่น้อย ประชาชนไม่ทราบหรือไม่ได้สังเกตว่าอาการที่เกิดขึ้นสัมพันธ์กับการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาโครงการสร้างสุขภาพอย่างไรไม่พึ่งอาหารเสริม พบว่า ปัญหาที่ผู้บริโภคพบจากการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีปัญหาผลต่อร่างกายและผลข้างเคียงร้อยละ 4.9 ของกลุ่มตัวอย่าง โดยอาการที่พบ คือ มีกลิ่นตัว เหงื่อออกมาก อุจจาระมีสีดำ เป็นต้น

สำหรับแนวโน้มที่น่าสนใจของอาการไม่พึงประสงค์ของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจากการติดตามของ USFDA (The U.S. Food and Drug Administration) ประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่ามีอาการไม่พึงประสงค์เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะจากการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีวัตถุประสงค์เพื่อการลดน้ำหนัก ให้พลังงาน เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และกล้ามเนื้อ โดยอาการที่พบมีตั้งแต่อาการอ่อนๆ คล้ายกับอาการที่เกิดจากการใช้สารกระตุ้น เช่น อาการตื่นเต้น เวียนศีรษะ สั่นกระตุก ความดันโลหิตหรืออัตราการเต้นของหัวใจเปลี่ยนแปลงปวดศีรษะ จนถึงอาการรุนแรง ได้แก่ ปวดหน้าอก กล้ามเนื้อหัวใจวาย โรคตับอักเสบ ชัก วิกฤตจิต และถึงแก่ความตาย อาการอันไม่พึงประสงค์ที่ได้รับรายงาน มีพบทั้งในผู้ที่มีสุขภาพดีและผู้ที่มีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น โรคความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ ยังพบว่ามีอาการอันไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากปฏิกิริยาระหว่างกัน (interaction) จากการใช้ผลิตภัณฑ์ร่วมกับยาอีกด้วย

กลไกการกำกับดูแล

การไม่กำหนดความหมายและการกำกับดูแลที่ชัดเจนทำให้ต้องดำเนินการกำกับควบคุมผ่านกฎหมายหลายฉบับ และผ่านหน่วยงานหลายหน่วยงาน เช่น พระราชบัญญัติอาหาร พระราชบัญญัติยา ดำเนินการโดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พระราชบัญญัติขายตรง และตลาดแบบตรง ดำเนินการโดยสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) ทำให้การกำกับดูแลไม่สามารถทำได้อย่างเต็มที่

นอกจากนี้ ยังมีปัญหาการควบคุมดูแลในด้านความปลอดภัยผู้บริโภคในเรื่องมาตรการความรับผิดชอบต่อผลิตภัณฑ์และการชดเชยค่าเสียหาย กล่าวคือ ประเทศไทยไม่มีกฎหมายดังกล่าว ดังนั้น เมื่อเกิดปัญหาจึงเป็นเรื่องของพนักงานเจ้าหน้าที่ในการดำเนินการ หรือเป็นการฟ้องร้องที่ผู้เสียหายต้องเป็นผู้พิสูจน์ว่าความเสียหายเกิดจากสินค้านั้นๆ อีกทั้งเมื่อผลิตภัณฑ์มีปัญหา ก็เพียงถอนใบอนุญาตเป็นเวลา 6 เดือน มักไม่ค่อยมีการถอนผลิตภัณฑ์ออกจากตลาดทำให้ผู้บริโภคที่ไม่รู้ยังต้องบริโภคสินค้าที่ค้างอยู่ในตลาดต่อไป

สรุป

ประชาชนให้ความสำคัญกับการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพมากขึ้น แต่วิธีการกลับเป็นการหาซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมาบริโภคแทนการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมทั้งการบริโภคและการออกกำลังกาย ดังนั้น จึงควรสร้างกระบวนการเรียนรู้และปลูกฝังการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง เพราะถึงแม้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารส่วนใหญ่จะไม่มีพิษโดยตรง แต่ผลิตภัณฑ์เหล่านี้มีราคาแพงเมื่อเทียบกับคุณค่า และหากผู้บริโภคหลงเชื่อว่าผลิตภัณฑ์สามารถช่วยบำรุงสุขภาพได้แล้วไม่ออกกำลังกายหรือกินอาหารที่เป็นประโยชน์ก็จะเป็นผลเสียกับร่างกาย ทั้งยังต้องเสี่ยงต่อผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นได้จากการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอีกด้วย