

อาหารเสริม

ภญ.จูนิตา ทวีธรรมเจริญ

ฝ่าย เกษัชกรรม รพ.ศิริราช

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

พวกเราคงคุ้นเคยกับคำว่า “รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่” คืออาหารจำพวก คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ แต่จากสภาวะเร่งในชีวิตประจำวันทำให้บางคน ไม่สามารถปฏิบัติตามนั้นได้ เช่น ต้องรีบตื่นแต่เช้าไปทำงานหรือเรียนหนังสือ ต้องทำงานยุ่งทั้ง วันทำให้รู้สึกอ่อนเพลียและเครียด ทำให้ปัจจุบัน “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร” จึงเข้ามามีบทบาทใน ชีวิตใครหลายคน แต่เจ้าอาหารเสริมจะดีและสำคัญจริงหรือไม่ อย่างไร ต้องไปติดตามกันค่ะ

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำเป็นต้องกินหรือไม่ ?

หลายคนคิดว่าอาหารเสริมสะดวกต่อการรับประทาน และทำให้ร่างกายได้รับสารอาหาร ครบถ้วนตามความต้องการ อีกทั้งสามารถชดเชยสารอาหารที่ขาดไปได้ทั้งหมด ซึ่ง เป็นความเชื่อที่ ผิด อย่างไรก็ตาม ในบางสภาวะของร่างกาย เช่นผู้ป่วยที่เบื่ออาหาร หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุร่างกาย จำเป็นต้องได้รับสารอาหารมากกว่าปกติ เพราะบางรายแม้จะรับประทานอาหารตามปกติแต่ ร่างกายไม่สามารถดูดซึมได้เท่าเดิมและอาจทำให้ร่างกายเดสภาวะขาดสารอาหารได้ ดังนั้นการ รับประทานอาหารเสริมจึงอาจมีความจำเป็น นอกจากนี้ หากเรามีร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ แต่ เลือกรับประทานอาหาร ก็อาจทำให้ร่างกายขาดสารอาหารบางชนิดได้เช่นกัน ซึ่งกรณีนี้ควรปรับ พฤติกรรมการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หรืออาจเสริมสารอาหารในบางชนิดในส่วนที่ขาด ตามความจำเป็น

อยากสมองดีเรียนเก่ง อาหารเสริมช่วยได้หรือไม่ ?

อาหารเป็นเพียงปัจจัยช่วยให้สมองมีการพัฒนาที่ดีแต่ไม่ใช่ปัจจัยที่ทำให้เรียนเก่ง เพราะการ เรียนเก่ง นอกจากจะต้องสมองดีแล้วยังจำเป็นต้องมีความตั้งใจ การฝึกฝน ธรรมชาติ และ สภาพแวดล้อม มักมีการกล่าวหาว่าอาหารเสริม เช่นสารสกัดจากโสมแปะก๊วย น้ำมันปลา ชูบโก วิตามินต่างๆ สามารถทำให้ความจำดีขึ้น แต่หลักฐานที่แน่ชัดทางวิทยาศาสตร์ยังไม่สามารถ ยืนยันได้ชัดเจน

อยากลด โคเลสเตอรอล อาหารเสริมชนิดใดช่วยได้ ?

ปัจจุบันภาวะไขมัน และ โคเลสเตอรอลในเลือดสูงเป็นปัญหาที่สำคัญ เพราะส่งผลกระทบต่อ ระบบหัวใจและหลอดเลือดอย่างมาก และถือว่าเป็น “ภัยเงียบที่ร้ายแรง” แต่ไม่ใช่ร้ายจะเป็นแต่ ผู้ร้ายเท่านั้น ในฐานะพระเอกนั้น โคเลสเตอรอลเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในเซลล์เมมเบรน (cell

membrane) ช่วยเซลล์ในการทำงานต่างๆ ของร่างกาย เช่นช่วยดูดซึมวิตามินที่ละลายได้ในไขมัน (วิตามินเอ วิตามินอี และ วิตามินเค) และกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายเข้าสู่เซลล์โคเลสเตอรอล จะมีส่วนช่วยในขบวนการสารฮอร์โมนเพศทั้งชายและหญิง และรวมถึง สเตียรอยด์ฮอร์โมน (steroidal hormones) ซึ่งจะไปเกี่ยวข้องกับสุขภาพที่สำคัญของร่างกายคือระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายและการทำงานที่สมบูรณ์ของระบบฮอร์โมน

โคเลสเตอรอล มี 2 ชนิด คือ

1.ชนิดดี (High Density Lipoprotein : HDL) จะช่วยขับโคเลสเตอรอลที่เกินความต้องการออกจากร่างกาย จะได้จากอาหารและร่างกายผลิตขึ้นเอง โคเลสเตอรอลชนิดนี้ยิ่งสูงยิ่งดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย

2.ชนิดไม่ดี (Low Density lipoprotein : LDL) มีโทษต่อร่างกาย ได้จากอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์จากสัตว์

ดังนั้น การดูค่าหรือระดับของโคเลสเตอรอลในร่างกายควรที่จะดูสัดส่วนของ HDL กับ LDL จะดีกว่า มักมีการพูดกันว่าเมื่ออาหารเสริมมากมายที่ช่วยส่งเสริมให้ระบบการทำงานของหัวใจและหลอดเลือดแข็งแรงมีสุขภาพดีขึ้น เช่น อาหารช่วยต้านอนุมูลอิสระที่มักมีผู้กล่าวถึงได้แก่ วิตามินอี กระเทียม เมล็ดองุ่น Coenzyme Q10 อาหารชนิดนี้จะช่วยป้องกันการเกิดอนุมูลออกซิไดซ์ของ LDL หรือ โคเลสเตอรอลที่ไม่ดี (โคเลสเตอรอลจะกลายเป็นศัตรูร้ายทันทีที่มันเกิดการแตกตัวเป็นอนุมูลออกซิเดชั่น) ซึ่งมีทั้งที่ผ่านการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์และยังไม่มีผลการพิสูจน์ที่ชัดเจนนัก หากจะเลือกซื้อรับประทานอาจต้องใช้ดุลยพินิจให้ดีอย่าเชื่อเพียงข้อความโฆษณา

อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ต้องการมีสุขภาพดี ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด และต้องการมีระบบหัวใจและหลอดเลือดที่แข็งแรงควรจะทำปฏิบัติตัวง่ายๆ คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ลดอาหารที่มีไขมันสูง เพราะเป็นหนทางที่มีการพิสูจน์ให้เห็นได้ชัดเจนแถมยังประหยัดเงินอีกต่างหาก

กินอาหารเสริมอย่างไรช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่

ปัจจัยในการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่มีหลายประการไม่ว่าจะเป็น การรับประทานอาหารที่มีกากน้อย ไม่ค่อยมีการขับถ่าย ความเครียดและพันธุกรรม บางคนเชื่อว่าการกินแคลเซียมร่วมกับวิตามินดีจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ แต่จากข้อมูลที่มีรายงานการศึกษาวิจัยระหว่างกลุ่มที่รับประทานและกลุ่มที่ไม่ได้รับประทานอาหารเสริมที่มีแคลเซียมผสมวิตามินดี ยังไม่พบความแตกต่างของทั้ง 2 กลุ่ม อย่างไรก็ตามในอนาคตอาจมีการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้มากขึ้นและเราคงต้องติดตามกันต่อไป แต่ปัจจุบันการรับประทานอาหารที่มีกากมากขึ้นได้แก่ พวกผัก ผลไม้ ทำจิตใจให้แจ่มใสไม่เครียดและหมั่นออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ กับร่างกาย เป็นวิธีที่ได้รับการยอมรับว่าสามารถช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้เป็น

อย่างดี

ถ้ารับประทานอาหารเสริมเป็นเวลานานจะเกิดการสะสมในร่างกายหรือไม่?

การรับประทานยาหรืออาหารเสริมแต่ละอย่าง ควรรู้ถึงสรรพคุณ ข้อดี ข้อเสียของสิ่งนั้นเพื่อเป็นข้อมูลในการพิจารณาเลือกใช้ เพราะไม่ว่าจะเป็นยาหรืออาหารเสริมล้วนเปรียบเสมือนดาบสองคมคือมีทั้งคุณและโทษ เช่น ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมบางชนิดมีสารอาหารบางอย่างซึ่งเมื่อรับประทานเข้าไปนานๆอาจเกิดการสะสมในร่างกาย เช่น วิตามินที่ละลายในไขมัน (วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี และวิตามินเค) หรือบางชนิดมีแร่ธาตุบางอย่างมากเกินไปไม่เหมาะกับสภาวะร่างกายของเรา บางชนิดมีสารบางอย่างซึ่งอาจเกิดปฏิกิริยากับยาที่เรารับประทานอยู่เป็นต้น

ดังนั้น การที่จะรับประทานอาหารเสริมให้ได้ผลดีและปลอดภัย ผู้บริโภคจึงควรจะศึกษาหาข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือ และยิ่งถ้าหากท่านเป็นผู้ที่มีโรคประจำตัวอยู่ก่อนแล้วควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนเพื่อความปลอดภัยของตัวท่านเองค่ะ