

## ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกับการเลือกซื้ออย่างรู้เท่าทัน



สุภมาศ วัลย์อุดมวุฒิ  
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

จากกระแสบริโภคนิยมในปัจจุบันส่งผลให้สภาพความเป็นอยู่ของคนในสังคมมีวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป การสร้างสุขภาพที่ดีโดยการเลือกกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ หรือการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมได้ถูกมองข้ามและละเลยไป ด้วยเหตุนี้ การสร้างสุขภาพที่ดีด้วยวิธีง่าย ๆ จึงเข้ามามีบทบาทมากยิ่งขึ้น ซึ่งตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจน คือ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ที่ใช้กลยุทธ์การส่งเสริมการตลาดโดยเน้นให้คนหันมาบริโภคเพื่อดูแลสุขภาพกันมากขึ้น ด้วยเหตุนี้คนส่วนใหญ่จึงให้ความสำคัญกับการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมากกว่าการดูแลสุขภาพด้วยวิธีที่ถูกต้อง

### ความหมายของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ( Dietary Supplement ) ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ( ฉบับที่ 293 ) พ.ศ. 2548 เรื่องผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่รับประทานนอกเหนือจากการรับประทานอาหารตามปกติ ซึ่งมีสารอาหารหรือสารอื่นเป็นองค์ประกอบ อยู่ในรูปแบบเม็ด แคปซูล ผง เกล็ด ของเหลวหรือลักษณะอื่น ซึ่งมีใช้รูปแบบอาหารตามปกติ ( Conventional foods ) สำหรับผู้บริโภคที่คาดหวังประโยชน์ทางด้านส่งเสริมสุขภาพ

## การควบคุมผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

### 2.1 การขออนุญาตผลิต จำหน่าย หรือนำเข้าผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ตามประกาศกระทรวงฯ ฉบับที่ 293 ได้กำหนดให้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นอาหารที่กำหนดคุณภาพหรือมาตรฐาน และฉลากต้องได้รับอนุญาตก่อนนำไปใช้ ซึ่งการขออนุญาตฉลากต้องดำเนินการ ดังนี้

- ✧ ยื่นจดทะเบียนอาหาร สำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ผลิตเพื่อจำหน่ายในการส่งออก
- ✧ ยื่นขออนุญาตใช้ฉลาก สำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีส่วนประกอบที่สำคัญ
- ✧ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ต้องมีคุณภาพหรือมาตรฐานตามประกาศกระทรวงฯ ฉบับที่ 293 กำหนดไว้

ดังนั้น ผู้ประสงค์ผลิตหรือนำเข้าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อจำหน่ายตามร้านค้า หรือจำหน่ายในลักษณะการขายตรงนั้น ต้องมาขออนุญาตต่อ ออย.ก่อน เมื่อเจ้าหน้าที่ตรวจสอบว่าผลิตภัณฑ์มีความปลอดภัยต่อการบริโภคตลอดจนมีการแสดงฉลากที่ถูกต้องตรงกับความเป็นจริงจึงจะอนุญาตให้จำหน่ายได้

โดยการแสดงฉลากของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่จำหน่ายต่อผู้บริโภค ต้องมีข้อความเป็นภาษาไทย แต่จะมีภาษาต่างประเทศด้วยก็ได้ และต้องมีข้อความแสดงรายละเอียดที่สำคัญ เช่น

- ✧ ชื่ออาหาร โดยมีคำว่า “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร”
- ✧ เลขสารบบอาหารภายใต้เครื่องหมาย ออย.
- ✧ ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิตหรือนำเข้า
- ✧ ปริมาณของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่บรรจุ
- ✧ ชื่อและปริมาณของส่วนประกอบสำคัญของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และส่วนประกอบที่มีการกล่าวอ้างสรรพคุณ คุณประโยชน์ ในฉลากของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
- ✧ คำแนะนำในการใช้
- ✧ คำแนะนำในการเก็บรักษา (ถ้ามี)
- ✧ ที่สำคัญที่สุด วันเดือนและปีที่หมดอายุการบริโภค
- ✧ นอกจากนั้น ต้องมีการแสดงรายละเอียดข้อความ “ใช้วัตถุดิบเสีย”, “เจือสีธรรมชาติ” หรือ “แต่งกลิ่นธรรมชาติ” ถ้ามีการใช้

✧ คำเตือนการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

## 2.2 การโฆษณา

การโฆษณา สรรพคุณ คุณประโยชน์ คุณภาพของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อประโยชน์ทางการค้า ผ่านทางโทรทัศน์ วิทยุ วารสาร แผ่นพับ หรือด้วยวิธีขายตรง ผ่านสื่อเผยแพร่ต่าง ๆ อาทิ คู่มือสินค้า เอกสารประกอบการขาย อินเทอร์เน็ต ฯลฯ ถ้าเผยแพร่เฉพาะท้องถิ่นหรือจังหวัด สามารถยื่นขออนุญาตได้ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนั้น ๆ แต่หากเผยแพร่ทั่วประเทศจำเป็นต้องขออนุญาตต่อสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาอีกครั้งก่อนจึงจะเผยแพร่ได้

### ปัญหาที่พบ

- ✧ **การขายตรง** ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารส่วนใหญ่มักพบในรูปแบบการโฆษณาขายตรง โดยทำการโฆษณาสรรพคุณของผลิตภัณฑ์ในลักษณะหลอกลวง เพื่อให้ผู้บริโภคเข้าใจว่าการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนั้นทำให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นได้ หรือทำการโฆษณาโดยกล่าวอ้างคุณค่าทางโภชนาการเพียงเพื่อส่งเสริมการขาย
- ✧ **โฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารโดยไม่ขออนุญาต** ซึ่งทำการโฆษณาสรรพคุณหรือคุณประโยชน์ของผลิตภัณฑ์ผ่านสื่อต่าง ๆ โดยยังไม่ได้รับอนุญาตตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522
- ✧ **การโฆษณาโอ้อวดเกินจริง** เนื่องจากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารส่วนใหญ่จะมีรูปแบบและส่วนผสมที่ใกล้เคียงกับผลิตภัณฑ์ยา ทำให้ผู้บริโภคอาจเกิดความสับสน ด้วยเหตุนี้เอง ผู้ประกอบการบางรายใช้เป็นจุดขาย แสดงคุณสมบัติในทางยาวว่าช่วยรักษาโรคต่าง ๆ ได้ หรือใช้โฆษณาเป็นอาหารที่สามารถควบคุมน้ำหนักได้ ทำให้ผู้บริโภคบางคนหลงเชื่อ และซื้อมารับประทานเป็นจำนวนมาก

### บทลงโทษ

- ✧ ผู้ใดโฆษณาคุณประโยชน์ คุณภาพ หรือสรรพคุณของอาหารอันเป็นเท็จ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 30,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

- ※ ผู้ใดประสงค์จะโฆษณาคุณสมบัติ คุณภาพ หรือสรรพคุณของอาหารทางสื่อเผยแพร่ต่าง ๆ อาทิ โทรทัศน์ วิทยุ สิ่งพิมพ์ ฯลฯ หรือด้วยวิธีอื่นใดเพื่อประโยชน์ทางการค้า ต้องนำเสียง ภาพ หรือข้อความที่โฆษณานั้นให้ผู้อนุญาตตรวจพิจารณา ก่อน เมื่อได้รับอนุญาตแล้วจึงจะโฆษณาได้ หากฝ่าฝืนต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 5,000 บาท
- ※ เพื่อพิทักษ์ประโยชน์และความปลอดภัยของผู้บริโภค ให้ผู้อนุญาตมีอำนาจสั่งเป็นหนังสืออย่างใดอย่างหนึ่ง โดยให้ผู้โฆษณาปฏิบัติ ดังนี้
  - ระงับการโฆษณาที่ไม่ได้รับอนุญาต
  - ระงับการโฆษณาที่คณะกรรมการเห็นว่าไม่มีคุณสมบัติ คุณภาพ หรือสรรพคุณตามที่โฆษณาหากฝ่าฝืนคำสั่งของผู้อนุญาต ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และให้ปรับเป็นรายวันอีกวันละไม่น้อยกว่า 500 บาท แต่ไม่เกิน 1,000 บาท ตลอดเวลาที่ไม่ปฏิบัติตามคำสั่งดังกล่าว

### **ข้อแนะนำการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างรู้เท่าทัน**

- ※ ผู้บริโภคควรจำไว้เสมอว่า ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นเพียงผลิตภัณฑ์ที่ใช้รับประทาน นอกเหนือจากการรับประทานอาหารปกติ ถึงแม้ว่ารูปลักษณ์ของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจะใกล้เคียงกับผลิตภัณฑ์ยา แต่ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์ยา ดังนั้น จึงไม่สามารถรักษาหรือบรรเทาโรคใด ๆ ได้
- ※ **ดูเลขสารบบอาหาร** ซึ่งผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ได้รับเลขสารบบอาหารภายใต้เครื่องหมาย อย. แสดงให้เห็นว่า ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวมีสถานที่ผลิต ทั้งผู้ผลิตภายในประเทศและต่างประเทศมีหลักเกณฑ์วิธีการผลิตที่ดี และสูตรส่วนประกอบที่ใช้ในการผลิตนั้นมีความปลอดภัย
- ※ อย่างไรก็ตามก่อนตัดสินใจซื้อ นอกจากดูเลขสารบบอาหารบนผลิตภัณฑ์แล้วควรสังเกตข้อมูลบนฉลากอาหาร โดยเฉพาะวันเดือนปีที่หมดอายุ และควรทำการเปรียบเทียบข้อมูลโฆษณาที่ได้รับกับฉลากที่แสดงข้อมูลของผลิตภัณฑ์ ถ้าไม่ตรงกันหรือแสดงสรรพคุณนอกเหนือจากฉลาก ควรหลีกเลี่ยง

## ข้อเสนอแนะสำหรับการสร้างสุขภาพที่ดีให้แก่ร่างกายและจิตใจ

ตามหลักการแพทย์นั้น ร่างกายจะแข็งแรงได้สามารถปฏิบัติด้วยวิธีง่าย ๆ เช่น

- ✧ รับประทานอาหารหลัก ให้ครบ 5 หมู่ การลดความอ้วนสามารถทำได้ด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม และในปริมาณที่พอเหมาะ รวมถึงควรรับประทานอาหารให้เป็นเวลา อย่ารับประทานจุบจิบ
- ✧ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ซ้ำซาก จำเจ เพราะอาจได้รับสารอาหารในปริมาณที่ไม่เพียงพอ และอาจก่อให้เกิดการสะสมของสารพิษในอาหารที่รับประทานเข้าไปได้
- ✧ ควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ รวมถึงหลีกเลี่ยงสารเสพติดทุกชนิด
- ✧ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ✧ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง
- ✧ ทำจิตใจให้สดชื่น แจ่มใส เบิกบาน หรือนั่งสมาธิเพื่อช่วยให้จิตใจสงบ
- ✧ เมื่อมีอาการเจ็บป่วย ควรพบแพทย์

ถ้าผู้บริโภคสามารถปฏิบัติตามข้อแนะนำข้างต้นก็จะสามารถช่วยสร้างสุขภาพที่ดีให้กับร่างกายและจิตใจได้อย่างง่ายดาย โดยไม่ต้องบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

\*\*\*\*\*