



ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร...จำเป็นจริงหรือ ?

สวัสดีค่ะคุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....ซึ่งดิฉันได้นำสาระน่ารู้มาเสนอคุณผู้ฟังเป็นประจำ และวันนี้มีเรื่องของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมาเสนอในชื่อเรื่อง **ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร...จำเป็นจริงหรือ?** โดยการสนับสนุนข้อมูลจากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

ในยุคสมัยนี้ คนเราหันมาดูแลสุขภาพกันมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของผิวพรรณ ความงาม การมีร่างกายที่แข็งแรง การมีอายุยืน ซึ่งก็เป็นเรื่องที่ดีนะคะ แต่ที่ไม่ค่อยดีหน่อยก็ตรงที่เราพากันไปพึ่งสิ่งภายนอกมากกว่าที่จะพึ่งตนเอง โดยเฉพาะกระแสนิยมของการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หรือมักเรียกกันติดปากว่า “อาหารเสริม” นั้น ซึ่งมีการจำหน่ายกันอย่างแพร่หลาย อาทิ ซื้อได้จากร้านค้า , สั่งซื้อทางไปรษณีย์ , อินเทอร์เน็ต และการขายตรง ทำให้ง่ายต่อการแสวงหาสินค้าที่คิดว่าสามารถสนองตอบความต้องการของตนเองได้ ก่อให้เกิดการแข่งขันทางการตลาดสูงมาก บางรายมีการอวดอ้างสรรพคุณเกินจริง เช่น ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย , ควบคุมน้ำหนัก รับประทานแล้วฉลาด ทำให้สมองดี อีกทั้งสามารถป้องกันหรือช่วยรักษาได้สารพัดโรค เป็นต้น ซึ่งอาจทำให้ ผู้บริโภคเกิดการสับสน เข้าใจผิด ดิฉันมีข้อเท็จจริงบางประการที่อยากจะชี้แจงให้คุณผู้ฟังทราบก่อนการตัดสินใจเสียเงินซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมารับประทานกันนะคะ

คุณก่อนอื่นเราไปทำความ **รู้จักกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร** กันก่อนค่ะ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นอาหารที่ใช้รับประทานโดยตรงนอกเหนือจากการรับประทานอาหารหลักตามปกติ เพื่อเสริมสารบางอย่าง มักอยู่ในรูปลักษณะเป็นเม็ด แคปซูล ผง เกล็ด หรือลักษณะอื่น ๆ และมีจุดมุ่งหมายสำหรับบุคคลทั่วไปที่มีสุขภาพปกติ มิใช่สำหรับผู้ป่วย และไม่ควรให้เด็กและสตรีมีครรภ์รับประทาน ตัวอย่างของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร อาทิ น้ำมันปลา , สาหร่ายสีน้ำตาล , กระดูกอ่อนปลาฉลาม , โคลิตซาน , เส้นใยอาหาร , น้ำคอลโรฟิลล์ ฯลฯ

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารส่วนใหญ่มักมีรูปลักษณะใกล้เคียงผลิตภัณฑ์ยา **แต่ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์ยา** อย่างที่หลาย ๆ ท่านเข้าใจ ทำให้เจ้าของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางรายใช้จุดนี้เป็นจุดขายไปโฆษณาผ่านสื่อ หรือการขายตรง อีกทั้งนำตัวอย่างบุคคลที่แสดงว่าเป็นโรคต่าง ๆ เช่น ผู้ป่วย

อัมพฤกษ์ , เบาหวาน , ความดันโลหิต มาพูดโฆษณาโดยอ้างว่าเมื่อรับประทานผลิตภัณฑ์ดังกล่าว แล้วอาการของโรคจะดีขึ้นหรือหายขาดจากโรคนั้น ๆ ทำให้มีผู้บริโภคจำนวนมากไม่น้อยหลงเชื่อ ต้องเสียเงินเสียทองไปจำนวนมากมายในการซื้อหามารับประทาน จริง ๆ แล้วขณะนี้ยังไม่มีข้อมูล การศึกษาหรือผลวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่เชื่อถือได้ยืนยันว่าผลิตภัณฑ์อาหารใด ๆ สามารถบำบัด บรรเทาหรือรักษาโรคได้ ซึ่งการกล่าวอ้างสรรพคุณของอาหารนั้นทำได้โดยการอวดอ้างทาง โภชนาการ เช่น มีปริมาณ ไขมัน , โปรตีน อยู่เท่าไร แต่ไม่สามารถที่จะอวดอ้างในลักษณะ ที่แสดงความสัมพันธ์กับการเกิดโรคต่าง ๆ ได้โดยตรง เพราะการเกิดโรค การป้องกันโรค และการรักษาโรค ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างด้วยกัน รวมถึงพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิต มีใช้อยู่กับ พฤติกรรมการรับประทานอาหารอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนั้นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจึงไม่สามารถ รักษาและป้องกันโรคได้เช่นเดียวกับการรับประทานยา

ดิฉันไม่ได้ห้ามคุณผู้ฟังรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแต่อย่างใด คุณ ๆ สามารถ รับประทานได้ไม่ผิดกติกาแต่อย่างใด ขอเพียงอย่าด่วนตัดสินใจซื้อตามโฆษณา หยุดคิดสักนิดก่อน ทบทวนว่าเพราะอะไรจึงต้องรับประทาน หากเป็นเพราะร่างกายไม่แข็งแรง สุขภาพไม่ดี ควรแก้ ที่สาเหตุจะดีกว่าค่ะ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารให้ถูกหลักอนามัย ครบทั้ง 5 หมู่ ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส และไม่เครียดจนเกินไป เท่านั้นคุณก็ไม่ต้องไปเสาะแสวงหา ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารซึ่งมีราคาแพงมารับประทาน ถือเป็นภาระประหยัดอีกด้วยนะค่ะ และ ถ้าหาก ต้องใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจริง ๆ แล้วละก็ ควรพิจารณาค่าโฆษณานั้นให้รอบคอบ เปรียบข้อมูลที่ อยู่บนฉลากข้างกล่อง หรือขวดดู และคำเตือนที่ระบุไว้ให้ถี่ถ้วนก่อนซื้อ

ก่อนจากกันในวันนี้ ดิฉันขอมอบ **คาถาวิเศษ 4 ต้อง 4 อย่า** ให้คุณผู้ฟังที่รักทุกท่าน คือ **ต้องอ่านฉลากเป็นนิสัย ต้องถามไถ่ผู้รู้ ต้องตรวจดูสินค้า ต้องกล้าปกป้องสิทธิ์ และ อย่าหลงเชื่อง่าย อย่าหน่ายตรวจสอบ อย่าซื่อปไม่แย้ง อย่าฟังหมอพาณิชย์** ก่อนตัดสินใจ เลือกซื้อเลือกรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกันค่ะ
