



ไขความกระจ่าง...ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

สวัสดีค่ะคุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....ซึ่งดิฉันได้นำสาระน่ารู้มาเสนอคุณผู้ฟังเป็นประจำ และวันนี้มีเรื่องของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมาเสนอในชื่อเรื่อง **ข้อควรระวัง.....ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร** โดยการสนับสนุนข้อมูลจากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

ในยุคสมัยนี้ คนเราหันมาดูแลสุขภาพกันมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของผิวพรรณ ความงาม การมีร่างกายที่แข็งแรง การมีอายุยืน ซึ่งก็เป็นเรื่องที่ดีนะคะ แต่ที่ไม่ค่อยดีหน่อยก็ตรงที่เราพากันไปพึ่งสิ่งภายนอกมากกว่าที่จะพึ่งตนเอง โดยเฉพาะกระแสนิยมของการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หรือมักเรียกกันติดปากว่า “อาหารเสริม” นั้น ซึ่งมีการจำหน่ายกันอย่างแพร่หลายทางช่องทางอื่น ๆ อาทิ ร้านค้า, ไปรษณีย์, อินเทอร์เน็ต และการขายตรง ทำให้ง่ายต่อการแสวงหาสินค้าที่คิดว่าสามารถสนองตอบความต้องการของตนเองได้ ก่อให้เกิดการแข่งขันทางการตลาดสูงมาก บางรายมีการอวดอ้างสรรพคุณเกินจริง เช่น ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย, ควบคุมน้ำหนัก รับประทานแล้วฉลาด ทำให้สมองดี อีกทั้งสามารถป้องกันหรือช่วยรักษาได้สารพัดโรค เป็นต้น โดยอ้างว่าผ่านการรับรองจาก ออย. แล้ว ซึ่งอาจทำให้ผู้บริโภคเกิดการสับสนเข้าใจผิด ดิฉันมีข้อเท็จจริงบางประการที่อยากจะชี้แจงให้คุณผู้ฟังทราบก่อนการตัดสินใจเสียเงินซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมารับประทานกันนะคะ



ก่อนอื่นเราไปทำความรู้จักกับ**ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร**กันก่อนค่ะ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (Dietary Supplement) เป็นอาหารที่ใช้รับประทานนอกเหนือจากการรับประทานอาหารหลักตามปกติ ซึ่งมีสารอาหารหรือสารอาหารอื่นเป็นองค์ประกอบ มักอยู่ในรูปลักษณะเป็นเม็ด แคปซูล ผง เกล็ด ของเหลวหรือลักษณะอื่น ๆ และมีจุดมุ่งหมายสำหรับบุคคลทั่วไปที่มีสุขภาพปกติ มิใช่สำหรับผู้ป่วย และไม่ควรรให้เด็กและสตรีมีครรภ์รับประทาน ตัวอย่างของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร อาทิ น้ำมันปลา, สารห่วยสไปรูลิน่า, กระจุกอ่อนปลาฉลาม, ไคโตซาน, เส้นใยอาหาร, น้ำคอลลอยด์ ฯลฯ

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารส่วนใหญ่จะมีรูปลักษณะใกล้เคียงผลิตภัณฑ์ยา **แต่ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์ยา**อย่างที่หลายๆท่านเข้าใจ ทำให้เจ้าของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางรายใช้จุดนี้เป็นจุดขาย ไปโฆษณาผ่านสื่อ หรือการขายตรง อีกทั้งนำตัวอย่างบุคคลที่แสดงว่าเป็นโรคต่างๆ เช่น ผู้ป่วยอัมพฤกษ์, เบาหวาน, ความดันโลหิตมาพูดโฆษณาโดยอ้างว่าเมื่อรับประทานผลิตภัณฑ์ดังกล่าวแล้วอาการของโรคจะดีขึ้นหรือหายขาดจากโรคนั้นๆ และนำเครื่องหมาย ออย.มารับรองด้วยว่าสรรพคุณที่กล่าวอ้างนั้น ผ่านการตรวจสอบจาก ออย.แล้วทำให้มีผู้บริโภคจำนวนไม่น้อยหลงเชื่อ

ต้องเสียเงินเสียทองไปจำนวนมากมายในการซื้อหามารับประทาน **จริงๆแล้วขณะนี้ยังไม่มีข้อมูล** การศึกษาหรือผลวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่เชื่อถือได้ยืนยันว่าผลิตภัณฑ์อาหารใดๆสามารถบำบัด บรรเทา หรือรักษาโรคได้ ซึ่งการกล่าวอ้างสรรพคุณของอาหารนั้นทำได้โดยการวัดอ้างทางโภชนาการ เช่น มีปริมาณ ไขมัน, โปรตีน, อلياف ฯลฯ อยู่เท่าไร แต่ไม่สามารถที่จะวัดอ้างในลักษณะที่แสดงความสัมพันธ์กับการเกิดโรคต่างๆ ได้โดยตรง เพราะการเกิดโรค การป้องกันโรค และการรักษาโรค ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างด้วยกัน รวมถึงพฤติกรรม การดำเนินชีวิต มิใช่อยู่กับพฤติกรรมรับประทานอาหารอย่างเดียว ดังนั้นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจึงไม่สามารถรักษาและป้องกันโรคได้เหมือนกับการผลิตภัณ์ยา

นอกจากนี้ เครื่องหมาย ออย. ที่มักถูกนำมาอ้างรับรองสรรพคุณเกินจริงต่างานั้น **จริงๆแล้ว เครื่องหมาย ออย. เป็นเสมือนสัญลักษณ์**ที่ทำให้ผู้บริโภคทราบว่าผลิตภัณฑ์นั้นปฏิบัติตามกฎหมายเบื้องต้นแล้ว เช่น มีมาตรฐานตามที่กฎหมายกำหนด แต่ไม่ได้หมายความว่ารวมถึงได้รับอนุญาตโฆษณาแล้ว จึงเป็นคนละกรณีกันไม่สามารถนำมากล่าวอ้างรับรองค่าโฆษณาได้



ทั้งนี้ ดิฉันไม่ได้ห้ามคุณผู้ฟังรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแต่อย่างใด **คุณๆสามารถรับประทานได้** ไม่ผิดกติกาแต่อย่างใด ขอเพียงอย่าด่วนตัดสินใจซื้อตามโฆษณา หยุดคิดสักนิดก่อน ทบทวนว่าเพราะอะไรจึงต้องรับประทาน หากเป็นเพราะร่างกายไม่แข็งแรง สุขภาพไม่ดี ควรแก้ที่สาเหตุจะดีกว่าค่ะ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารให้ถูกหลักอนามัยครบทั้ง 5 หมู่ ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส และไม่เครียดจนเกินไป เท่านี้คุณก็ไม่ต้องไปเสาะแสวงหาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารซึ่งมีราคาแพงมารับประทาน ถือเป็นการประหยัดอีกด้วยนะคะ



ถ้าหากต้องใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจริง ๆ แล้วล่ะก็ ดิฉันขอให้แง่คิด 2 ประการ คือ **ความปลอดภัย** และ **ความสมประโยชน์** ในแง่**ความปลอดภัย**นั้นก่อนซื้อต้องดูฉลากสังเกตเลขสารบบอาหารภายใต้เครื่องหมาย ออย. ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผลิตภัณฑ์ดังกล่าวมีสถานที่ผลิต และสูตรส่วนประกอบที่ดีมีความปลอดภัย เปรียบเทียบข้อมูลที่อยู่บนฉลากข้างกล่องหรือขวดกับข้อมูลโฆษณาที่ได้รับ ถ้าไม่ตรงกันหรือแสดงสรรพคุณ นอกเหนือจากฉลากแสดงว่าเป็นการอวดอ้างสรรพคุณเกินจริง ส่วนเรื่อง**ความสมประโยชน์** ดิฉันจะไม่พูด เรื่องของราคาค่ะ เพราะขึ้นอยู่กับคุณผู้ฟังเต็มใจจ่ายหรือเปล่า คุณๆสามารถป้องกันการถูกหลอกได้เพียงให้ ความสำคัญกับข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ได้รับอนุญาตจาก ออย. แล้วนำข้อมูลนี้ล่ะจะมา ประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อ เพื่อพิทักษ์ผลประโยชน์ของตัวเอง

ค้นหาคำตอบ ปลอดภัยบริโภค โทร.สายด่วน ออย. 1556