

มองอาหารด้วยคุณค่า

Foods that are beyond the basic requirement

สมนทาน วัฒนเสินธ์

ภาควิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต จ.ปทุมธานี 12121

ในยุคเศรษฐกิจโอลีม.เอฟ.นี้ เงินทุกบาททุกสตางค์ที่ทำมาได้ดูจะมีค่ามากขึ้น สมัยเศรษฐกิจฟองสบู่ คิดอย่างก้าวเด้อไว้รึซื้อ..ซื้อ..ซื้อ..ไม่ค่อยคิดหนักคิดหลังกันเท่าไร แต่เดี๋ยวนี้ต้องคิดต้องปรับเปลี่ยนใจว่าจะซื้อของเรื่อยอย่างไรจึงจะคุ้มค่ามากที่สุด

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่ทุกคนต้องบริโภคเพื่อจะมีชีวิตอยู่ถูกการเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมในยุคโลกรั่วพร้อมเด่น สมัยก่อน เมืองไทย อุดมสมบูรณ์ ได้ซื้อว่าเป็นแผ่นดินทอง ในน้ำมีปลา ในน้ำมีหัวแต่แล้วอาหารตามธรรมชาติริมแม่น้ำ ลิ้งแวดล้อมที่เคยห่ออยู่น้ำอคัยแต่ก่อน เดียวันนี้ถูกความจนกลা�ຍเป็นเหลลgs สะสมพิษยักษันกับมาทำลายล้างประชากรให้ร้อยหลวงบ้าง พว้ม ๆ กับการทำลายแหล่งที่อยู่อาศัยของสัตว์ที่มีมนุษย์ใช้เป็นอาหารรวมถึงสารพิษที่เข้าไปทำลายล้างความอุดมสมบูรณ์ของนินอันเป็นแหล่งกำเนิดของพืช ทำกับเป็นการทำลายอุปกรณ์หุ่นยนต์ของมนุษย์ที่เดียว จากปัญญาอันดีบยแรมของมนุษย์เทคโนโลยีก็ให้เกิดการพัฒนาสายพันธุ์พืช และสัตว์ที่มีมนุษย์ต้องการ มนุษย์สามารถให้กุลินทรีย์เป็นตัวอักนำเจนส์ (genes) ที่ต้องการใส่เข้าไปในเจนส์ของเจ้าบ้าน กำหนดให้เจนส์ผสมกันเป็นเจนส์ประยุกต์ (recombinant DNA) ใช้เป็นตัวการผลิตอาหารให้มีคุณภาพและปริมาณดังที่มนุษย์ต้องการ ได้อาหารใหม่เรียกว่าอาหาร จี.เอ็ม.โอล. (GMO = Genetically Modified Organism)

ภายหลังเกิดโรคหวัดน้ำร้าดขึ้นในประเทศอังกฤษเมื่อ 3-4 ปีมาแล้ว คนแรกก็เริ่มหัวคระแรงอาหาร GMO ขึ้นมาบ้าง กลุ่มอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในต่างประเทศต่อต้านอาหารประยุกต์และกระแสต่อต้านเรียกว่า “鸟屎病” ไม่ถึงการระบาดของโรคไวรัสในไก่ที่เกิดขึ้นในยุคก่อนที่เรียกว่า Bird Flu ไม่ถึงการระบาดของโรคไวรัสไข้สัมองอักเสบในหมูที่ประเทศมาเลเซียและการปนเปื้อนของสารไดออกซินในเนื้อสัตว์ และใน

นั้นที่ประเทศไทยยังสืบสานความหลักแหลมของมนุษย์ที่จะเอาชนะธรรมชาติไม่ใช่ว่าจะเป็นผลสำเร็จเสมอไป

อันที่จริงภัยจากอาหารมีมานานแล้ว หากแต่การเพิ่mgr กระจายของข่าวสารไม่รวดเร็วดังเช่นยุคโลกไร้พรมแดนนั้นที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ก่อให้เกิดกระแสและปฏิบัติการทางจิตวิทยาที่จะเอาใจผู้บริโภคจากการปฏิเสธอาหารแทนจะทุกชนิดที่มาจากประเทศต้นตอ และถ้าวางแผนอยู่แล้วก็จะถูกนำไปไว้ในที่ลับตาผู้บริโภคแทนความตื่นตระหนกกับภัยในอาหารเป็นดัวจุดประกายคายพาทางการตลาดของอาหารเกิดใหม่ประเภทหนึ่งที่เรียกว่า “พืชกระท่อมกษาอังกฤษ” หรือ “functional foods” [1]

พืชกระท่อมกษาอังกฤษ คือ อะไร? จะหาได้จากที่ไหน? เมื่อตอนกับอาหารชีวิตหรือเปล่า? เป็นคำถามที่หลาย ๆ คนคงอยากรู้

คำว่า “พืชกระท่อมกษา” ตามที่สภากาชาดมูลทางอาหารนานาชาติหรือในชื่อภาษาอังกฤษว่า International Food Information Council กล่าวว่า ยังไม่มีคำจำกัดความลำบากคำนี้อย่างเป็นทางการในแบบง่ายๆ แต่จะใช้เรียกอาหารที่มีส่วนประกอบทางชีวภาพบางอย่างที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนาคตจากประโยชน์ทางโภชนาการขั้นพื้นฐาน หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า มีคุณค่าทางอย่างเห็นอกุนค่าของอาหารทั่ว ๆ ไป นั่นเอง ตัวอย่างเช่น แครอท เรายารู้ว่าเป็นแหล่งของวิตามินเอ ซึ่งเป็นสารอาหารหนึ่งในเกณฑ์ที่ร่างกายต้องการ ถ้าขาดจะมีผลทำให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตไม่ปกติ อาจเป็นโรคผิวหนังแห้ง ติดเชื้อ ง่าย และที่รุนแรงอาจเป็นโรคตาบอดคล่องคืน แต่สมัยนี้คนรับรู้คุณค่าอื่นของแครอทนอกจากเหนือจากเป็นแหล่งวิตามินเอ คือ แครอทให้เบต้า-แคโรทิน ที่ทำหน้าที่เป็นแอนต์ออกซิเดนซ์ และให้กากใยหรือไฟเบอร์ คุณค่าประการหลังของเครื่องมือผลปั้น กับการเป็นโรคมะเร็ง ทั้งนี้ เพราะสารเหล่านี้มีผลงานวิจัย

สนับสนุนว่าทำหน้าที่ในการกำจัดอนุมูลอิสระที่เกิดจากปฏิกิริยาทางชีวเคมีในร่างกาย ทা�่ไม่แล้วอนุมูลอิสระเหล่านี้จะไปจับกับจีนส์หรือ DNA และเกิดการทำลาย DNA อันจะนำมาซึ่งการแบ่ง殖ที่ผิดปกติภายในเซลล์ สารประสาห์และต้อออกซิเดนซ์ และหากไนน์พบมาในพิช จัดอยู่ในกลุ่มสารเคมีในพิช (Phytochemicals)

สารเคมีในพิชตามธรรมชาติทำหน้าที่อันนอกเหนือจากหน้าที่พื้นฐาน คือ ให้คุณค่าทางโภชนาการ คุณค่าที่เพิ่มมากขึ้นคือ หัวใจของอาหารฟังชั่นนัลฟูดส์ แต่ทั้งนี้มีใช้ว่าอาหารฟังชั่นนัลฟูดส์จะเป็นอาหารวินเทจที่นำบัดโดยได้สารพัดนึก อาหารต่างชนิดกันก็จะมีคุณค่าที่เพิ่มขึ้นแตกต่างกันทั้งชนิดและปริมาณ เป็นหน้าที่ของผู้บริโภคที่จะต้องเลือกอาหารดีมานาบริโภคตามความต้องการ และกำลังซื้อ การที่จะเลือกอาหารที่มีคุณค่าเกินความคาดหมายฟังชั่นนูร์ทูน์ได้ดี ผู้บริโภคจะต้องสนใจ ไฟฟ้าความรู้ให้ตัวเอง รวมทั้งผู้ช่วยสภากาแฟของตัวเองว่าภาพรวมในเรื่องใด มีจุดอ่อนใดที่ควรจะหาทางป้องกัน หลักคือการบริโภคอาหารที่เพิ่มความเสี่ยง และหาทางลดความเสี่ยงต่อโอกาสที่จะเกิดโรคโดยบริโภคอาหารฟังชั่นนัลฟูดส์ที่ทำหน้าที่ลดความเสี่ยงนั้น ๆ ได้

ตัวอย่างเช่น กระเทียมมีสารอัลลิล (Allyl) เหมาะสำหรับผู้มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิต และโรคหัวใจ เพราะสารอัลลิลในกระเทียมได้ผ่านการพิสูจน์ให้เห็นว่าสามารถลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือดและลดการเติบโตของเซลล์มะเร็งได้

เบต้า-กลูแคน (Beta-glucan) จากธัญพิชโดยเฉพาะข้าวโอ๊ตลดระดับไขมันและโคเลสเตอรอลในเลือด จึงลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคหัวใจ นอกจากนี้ยังให้คุณค่าพื้นฐาน คือ เป็นแหล่งของวิตามินบีที่สำคัญอีกด้วย

แคทเชิน (Catechin) จากใบชา ลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคมะเร็ง

ใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ (Insoluble fiber) จาก รำข้าวสาลี (Wheat bran) ลดความเสี่ยงจากการเป็นมะเร็งเต้านมและมะเร็งลำไส้ใหญ่

ไอโซฟลาโวนส์ (Isoflavones) จากถั่วเหลือง ลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด

ไฟโตเอดโรเจนส์ในพิช (Phytoestrogen) เป็นแหล่งของรูโนเมเนคทินภูมิและช่วยรักษามวลของกระดูกมิให้เกิดโรคกระดูกผุร็วในหญิงวัยทอง

ไลโคปีนส์ (Lycopenes) ในมะเขือเทศ องุ่น และพิการ ลดความเสี่ยงจากการเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก

โอลิโกแซคcharaides (Oligosaccharides) โดยเฉพาะโอลิโกรูกูโส (Oligofructose) ที่สกัดจากพิช นำมาใช้เป็นสารให้ความหวานแทนน้ำตาล ช่วยทำให้จุลินทรีย์ในลำไส้ใหญ่ทำงานได้ดีขึ้น ลดการทรมานจากโรคอาหารไม่ย่อย ห้องอีด เพื่อ มีแก๊สมาก และลดความเสี่ยงจากโรคทั้งหมด

นอกจากสารเคมีในพิชที่จัดเป็นอาหารฟังชั่นนัลฟูดส์แล้ว ยังมีอาหารประเภทหนึ่งที่สำคัญแบบที่เรียกว่า อาหารพรไบโอติก (Probiotic Food) เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ผู้ป่วย และผู้ที่ป่วยห้องอีดเทื่อ อาหารมีอยู่อย่างเป็นประจำ เพราะมีแบคทีเรีย เช่น ไบฟิโดแบคทีเรีย (Bifidobacteria) แบคทีเรียให้กรด (Acidobacteria) โดยเฉพาะแบคทีเรียที่ให้กรดแลคติก เช่น แบคทีเรียที่เป็นวัตถุผลิตภัณฑ์ เช่น โยเกิร์ต เป็นต้น เนื่องจากแบคทีเรียเหล่านี้จะทำหน้าที่ย่อยอาหารที่ย่อยยากที่อาจจะตกมาถึงลำไส้ใหญ่ ในลำไส้ใหญ่มีมีน้ำย่อยออกมาระยะห่าง ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยบางรายถึงกับต้องกินยาเม็ดที่ประกอบด้วยแบคทีเรียที่ก่อการแผลบวมแล้วเป็นอาหารพรไบโอติก ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้จ่ายให้ จึงเรียกอาหารที่อยู่ในรูปลักษณะของยาอีกชื่อหนึ่งว่า นูทริตรัชดิคิล (Nutraceuticals) เป็นที่น่าเสียดายที่การผลิตตามปรัชญาในบ้านเราร่วมมากใช้ความร้อนจากจุลินทรีย์พรไบโอติกเสียจนหมด ในผลิตภัณฑ์จึงไม่มีจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ลงเหลืออยู่ (ในปัจจุบันเริ่มมีผู้ผลิตบางรายที่หันความสำคัญของพรไบโอติก เริ่มผลิตสินค้าที่มีพรไบโอติกอย่างสุ่มสด)

นอกจากอาหารพรไบโอติกแล้ว ยังมีอาหารอีกประเภทหนึ่งเรียกว่าพรไบโอติก (Prebiotic Food) หมายถึง อาหารที่บริโภคเพื่อให้เป็นอาหารของแบคทีเรียในลำไส้ออกทิหนึ่ง หรือ prebiotic ให้เป็นอาหารของ probiotic bacteria นั้นเอง อาหารพวงนี้ได้แก่อินูลินที่ได้จากการไม้ชนิดหนึ่ง และสารที่ให้ความหวานแทนน้ำตาลที่มีชื่อทางเคมีว่า โอลิโกรูกูโส

(Oligofructose) สารนี้ออกจากการใช้เป็นอาหารของแบคทีเรียในลำไส้เพื่อป้องกันโรคพันธุ์ โดยใช้เป็นส่วนผสมของชั้นเมมbrane และสามารถรับประทานได้ตามเดิม เหตุที่ทำนอง “ยังเป็นน้ำดื่มน้ำดี”

ถึงตรงนี้ ก็พอดีตอบคำถามที่ว่า พังชั้นน้ำผุดส์ คือ
อะไรได้กระจางขึ้นบ้าง ในทางการค้า บางคนเรียกว่า "อาหารเพื่อ^{สุขภาพ}" ซึ่งไม่น่าจะถูกต้องนัก เพราะอาหารทุกอย่างที่เราบริโภค^{ก็เพื่อสุขภาพพั้งนั้น} อย่างน้อยก็ต้องให้พลังงาน ให้วิตามิน ให้เกลือแร่ ถ้าเราเอาจริงๆ แล้ว ก็ต้องมีให้ได้ แต่ในทางการค้า^{จะบอกได้ว่า อาหารไทยแบ่งออกเป็น 5 หมู่} ซึ่งจะทำให้ร่างกาย^{ได้สารอาหาร 6 ชนิดครบถ้วน} คือ ได้รับการไปเยี่ยเคราะห์ โปรดีน^{ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ สารอาหารเหล่านี้เราระบุว่าคุณ}^{ค่าทางโภชนาการขั้นพื้นฐาน} เด็กวัยเจริญเติบโตได้ดีน้อยอย่างเพียงพอ^{และในสัดส่วนที่เหมาะสม การเจริญเติบโตเจ้มีนไปด้วยดี} ด้วยเหตุนี้การให้อาหารเด็กจึงควรรุ่งไปส์ที่สารอาหาร 6 ชนิด จากอาหาร 5 หมู่ อันเป็นคุณค่าของอาหารขั้นพื้นฐานเป็นสำคัญ

แต่ในผู้ใหญ่ที่ได้เติมที่แล้ว ถ้ายังบริโภคแบบเดิม ๆ ส่วนมากก็จะมีภาวะโภชนาการเกิน (Overnutrition) ดังที่พูด เท็มส่วนอื่นหมุนเวียนกันที่เมื่ออาหารบริโภคอย่างอุดมสมบูรณ์ และมีกำลังซื้อเหลือเฟือ แต่หันไปมองของชำร่วยบ้านเรา ชาบ้าน ในชนบททำงานทั้งวัน งานเพื่อต่อ挺งานน้ำ บังกอกเอาหลังรู้ฟ้าหน้าสู่ ดิน กลับมีรูปร่างละเอียดของ นั่นแปลว่าชาบ้านอิสานมีโภชนาการดี ใช่ไหม? อันนี้ก็ตอบไม่ได้อีก นั่นแปลว่า โภชนาการดีหรือไม่เค็จ ต้องประเมินจากปัจจัยหลาย ๆ อย่าง จะดูเพียงรูปร่างอย่างเดียว ก็จะไม่ได้ อย่างนั้นทุนทางแบบทุกคนก็มีโภชนาการดีหมดซึ่ง ใช่ ไหม? อย่างไร แต่นี่กระมังที่วัยรุ่นคลังได้ลักษณะที่จะอดอาหารเพื่อ ให้ได้เป็นเจ้าของเรื่องร่างกายที่แข็งแรง

ความคาดหวังของมนุษย์เห็นนโยบายการคือ (1) ต้องการมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัย缠身 (2) ไม่อยากแก่เร็ว (3) อยากรวยด้วยธรรมชาติ จากการศึกษาวิจัยเชื่อว่า มนุษย์จะไปถึงเป้าหมายดังกล่าวได้ไม่ยาก ถ้ามนุษย์หันมาบริโภคพังชั่นลัฟฟ์ด์ส์ ซึ่งเข้าอิอกนักการตลาดทันที ดังนั้น จึงปรากฏว่า มูลค่าการตลาดของอาหารฟังชั่นลัฟฟ์ด์ส์มีอัตราการเติบโตแบบก้าวกระโดด

ແກຣ່ງ ໭ ກົດລິກັນເພື່ອເຂົາຕາລາດີທີ່ຢັ້ງໄໝມີການຕອບສູນອະຄວາມຕ້ອງການຂອງຜູ້ປົກໂຮງ (niche market) ແຕ່ເພື່ອເຂົາຕາລາດີໄດ້ໄຟ່ງໆນາງ ກົດຍາຍເປັນຕາລາດີທີ່ມີຜົນໂຮງອົດຕໍ່ກອງການເປັນຈຳນວນນາງກາ

(mass market) จึงมีการแตกไลน์สินค้าเกิดคู่แข่งขึ้นมาหลายยี่ห้อ ทั้งนี้ ผลิตภัณฑ์ จnoreทั่งนี้กิจวิจัยติดตามผลงานมาไม่ทัน การคาดว่าด้วยสุขภาพคุณ (health claim) ก็อาจจะเกินจริงไปบ้าง แต่ค่าที่ผู้บริโภคต้องการมาก กะแสความต้องการที่ทำให้ผู้บริโภค จำนวนมากไม่สนใจคำอว่าด้วยสุขภาพคุณอาจจะเป็นเท็จหรือ เกินจริง แม้กระนั้นสถาบันของรัฐที่ทำหน้าที่กำกับควบคุมค่า โฆษณาอย่างติดตามไม่ทัน บางกรณีที่ไม่แน่ใจก็เพียงเตือนให้ผู้ ผลิตต้องแสดงข้อความบนฉลากว่ามีการเติมสารอะไรลงไปใน อาหาร ถ้าหากผู้บริโภคใช้อาหารนั้นแล้วเกิดปัญหาขึ้นมา เช่น แพ้ หรือเจ็บป่วย ก็เป็นเรื่องของผู้บริโภคเองที่จะต้องรับผิดชอบ เพราะถือว่าได้ตักเตือนไว้บนฉลากแล้ว

มาถึงคำถามที่ว่า อาหารฟังชั่นลิฟต์จะหาได้จากที่ไหน? อาหารฟังชั่นลิฟต์สมัยทั้งประ naleเก็บหาได้จากธรรมชาติและประ naleที่ต้องใช้เงินมากซื้อมา

อาหารฟังชั่นแนลฟู้ดส์จากธรรมชาติ เป็นการสร้างอาหาร
ดี มีประโยชน์อย่างหนึ่งอย่างใด หรือพยายามอย่างหนึ่งในประโยชน์
ขั้นพื้นฐานจากการรวมชาติมานะบิก ประสบการณ์ได้รับการถ่าย¹
ทอดต่อ ๆ กันมาจากการพูดเรียกว่า ภูมิปัญญาชาวบ้าน อาทิ
การใช้เครื่องเทศ หรือพืชสมุนไพรจากธรรมชาติเป็นอาหารและยา²
เพื่อป้องกันหรือบำบัดโรคบางอย่าง เมื่อวิทยาศาสตร์และ
เทคโนโลยีเจริญก้าวหน้าขึ้นช่วยให้มนุษย์สามารถค้นหาองค์
ประกอบสำคัญในอาหารจากธรรมชาติ และจำแนกไว้ได้ตามมา
ได้ มนุษย์จึงอธิบายถึงหน้าที่และกลไกที่เกิดขึ้นได้กระจ่าวขึ้น
นอกรากจากนั้นผลการพิสูจน์ในสัตว์ทดลองอย่างช่วยยืนยันประโยชน์
หรือหน้าที่พิเศษเหนือคุณค่าพื้นฐานทางโภชนาการของอาหาร ที่
สมัยนี้เราว่าใช้ก้าวไป functional foods ได้器官บำรุงอีกด้วย

พืชเครื่องเทศ (herbs) กระจายอยู่ในเขตต้อนรุ่นค่อนข้าง
อุดมสมบูรณ์ ดังจะเห็นได้ว่าประเทศไทยมีพืชเครื่องเทศอยู่
หลายชนิด สูตรอาหารไทยดังต่อไปนี้มีการนำพืชสมุนไพรมาใช้เพื่อ
ให้กลิ่น-รสเฉพาะ ดับกลิ่นคาว และช่วยให้ร่างกายรู้สึกสบาย
 เช่น ชูมคอ ดับกระหาย ลดอาการทรมานจากห้องอีด ห้องเพื่อ
เป็นตัน คุณค่านี้คืนให้รู้สึกและสัมผัสได้ จนกลายเป็นแบบแผน
วัฒนธรรมในการบริโภค ยามที่จะต้องออกจากบ้านจากเรือนไป
ไกล ๆ หากอาหารไทยบริโภคไม่ได้หรือหากาย คนไทยจะรู้สึกคิด
ถึงบ้าน คิดถึงอาหารไทย และกลายเป็นความกระสับกระส่าย ไม่
เป็นสิข ลืมเนื้องจากอาหารเป็นต้นเหตุ

ในต่างประเทศที่มีการสนับสนุนงานวิจัยกันอย่างจริงจัง เครื่องมือวิเคราะห์สมัยใหม่ช่วยให้นักวิจัยทำงานได้ง่ายขึ้น คุณค่าของพืชเครื่องเทศไทยถูกน้ำไปศึกษา และนำพันธุ์ไปปลูกในต่างประเทศ บางชนิดก็ประสบผลลัพธ์ดี บางชนิดกลับร่ำรวย เมื่อานับที่ปลูกในไทย เนื่องจากดินและสภาพแวดล้อมแตกต่าง กัน ส่วนคุณค่าทางด้านการป้องกันโรคมะเร็งนั้น นักวิจัยญี่ปุ่นได้นำพืชเครื่องเทศและสมุนไพรไทยราย 40 ชนิดไปศึกษา และพบว่าราย 10 ชนิดมีผลป้องกันโรคมะเร็งได้ดีกว่าพืชสมุนไพรในญี่ปุ่นที่เชื้อกันว่าดีแล้วถึง 3-4 เท่า [2] ในอนาคต ถ้าไทยเรายังไม่ตรากันในเรื่องการสนับสนุนงานวิจัยกันอย่างจริงจัง อนาคตเราจะไม่เหลืออะไรไว้ให้ลูกหลาน เพราะเราจะนำของดีของไทยไปพัฒนาให้สามารถปลูกได้ในประเทศไทยและลิขสิทธิ์เป็นของเขานั่นที่สุด

สำหรับอาหารฟังชั่นนัลฟูเดล์ที่ต้องซื้อทามา หรือผลิตขายนอกในเชิงพาณิชย์นั้น เราสามารถบริโภคในลักษณะที่เป็นอาหารเสริม (Dietary Supplement) ทั้งน้ำมันก์น่าอาเพลิติกกันที่จากธรรมชาติมาทำให้บริสุทธิ์หรือเข้มข้นขึ้น แนะนำให้ผู้บริโภคใช้พร้อมกับมื้ออาหาร เช่น จมูกข้าวสาลี (whole grain) ใช้ผสมในธัญพืช (cereals) ที่บริโภคเป็นอาหารเช้า หรือทำข้าวเหนียว คุกคัก หรือซองกับน้ำร้อนดื่ม หัวบุกเสริมเป็นยาอาหารเดิมในอาหารความหวาน กลูเตนเสริมในอาหารที่ทำจากแป้งข้าวเจ้า เป็นต้น ในบางกรณีมีการ添加เอวิตามิน เกลือแร่ กระดี้ไอมัน เช่น โอมาก้า-3 หรือสารบางชนิดจากพืช ทำให้บริสุทธิ์และเติมลงในสูตรอาหารเรียกว่า อาหารเสริม เช่นกัน แต่ภาษาอังกฤษอาจใช้คำว่า Fortified food เช่น นมสดเสริมวิตามินเค, วิตามินดี, หรือเสริมแคลเซียม เป็นต้น น้ำส้มเสริมวิตามินซี เกลืออนามัยเสริม ไอโอดีน อาหารเช้าที่ทำจากพืชเสริมธาตุเหล็ก เป็นต้น ในปัจจุบัน มีอาหารเสริมอีกประเภทหนึ่งที่ผลิตออกมากขึ้นในร้านจำหน่ายประเภท Health Foods กันอย่างแพร่หลาย อาหารเสริมในลักษณะนี้สามารถจดทะเบียนเป็นยาได้ แต่ claim ว่ามีประโยชน์ต่าง ๆ ต่อสุขภาพ และมักให้ก้าวกระห่วงยกับอาหารเรียกว่า Neutraceuticals โดยทั่วไปจะอัดมาเป็นเม็ดหรือบรรจุในแคปซูล หรือเป็นของเหลว เช่น วิตามิน เกลือแร่ต่าง ๆ รวมทั้งสารสังเคราะห์จากพืช เช่น แบต้า-แครอทิน, กิโนไบโภค, โอลิโภร์กูโนส, อัลลิชิน, แบต้า-กลูแคน, ไฟโตเอนไซเมต์, สารสังเคราะห์

จากสัตว์ เช่น โอมาก้า-3 มีทั้ง DHA และ EPA, นมผึ้ง การดูดซึมน้ำนมชนิด เป็นต้น

กระแสความนิยมของอาหารฟังชั่นนัลฟูเดล์กำลังมาแรง ค่ายผลิตอาหารและยาที่เป็นผู้นำในธุรกิจต่างหันมาสนใจอาหารประเภทนี้ และขยายสายการผลิตแข่งขันกันอุตสาหกรรม จึงมีผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ออกสู่ตลาดให้ผู้บริโภคได้ตัดสินใจเลือกซื้อกันอย่างสนุกสนาน ก่อนตัดสินใจซื้อ ผู้บริโภคอาจช่วงระหว่างหาความรู้ถึงคุณค่าที่ต้นเองต้องการเสียก่อน ถามตนเองด้วยว่าจะซื้อไปเพื่ออะไร อย่าซื้อเพียงเพื่อได้ซื้อว่ากันสมัย หรือซื้อเพื่อต้องการคุณค่าตามที่ผู้ผลิตโฆษณา แต่พอซื้อมาแล้วไม่เคยใช้หรือใช้เพียง 2-3 ครั้งก็เลิกกัน เพราะอาหารประเภทนี้ได้เพิ่มมูลค่าโดยอาศัยช่องทางจัดจำหน่ายทางร้าน Health Foods เช่น ด้วยอย่างมากมาย ความคุ้มค่าของผลิตภัณฑ์นั้นประเมินยากโดยเฉพาะในยุคเศรษฐกิจ ไฮเอ็ม.เอฟ. เว้นแต่ท่านจะรู้ทันที่ของอาหารราคาแพงที่ท่านซื้อมาไว้ใช้ประโยชน์ด้านใดต่อท่านและจะบริโภคอย่างไร ความถี่ในการบริโภคควรเป็นอย่างไร เพื่อให้ได้คุณค่าตามที่ร่างกายของท่านต้องการ ท่านจะให้น้ำหนักในส่วนนี้ได้มาก ๆ ในการตัดสินใจซื้อ หรือไม่ก็หันไปทางการเลือกอาหารฟังชั่นนัลฟูเดล์ตามธรรมชาติที่ก่อร่างกายขึ้นแทน ภูมิปัญญาของบรรพบุรุษยังใช้ได้ เพียงแต่ท่านเพิ่มความสนใจให้ทางความรู้ขึ้นมาอีกเล็กน้อย ท่านก็จะได้อาหารดี มีคุณค่ามากับบริโภคโดยไม่ต้องเสียเงินมาก ๆ

และค่าตามสุดท้าย อาหารฟังชั่นนัลฟูเดล์กับอาหารชีวจิตที่เป็นกระแสแรงในช่วงปีสองปีที่ผ่านมาเหมือนกันหรือไม่?

ตอบได้ว่าอาหารชีวจิตน่าจะเป็นอาหารฟังชั่นนัลฟูเดล์อย่างหนึ่ง จะเป็นประสาทให้เกลือไม่เคระราห์กันดูอย่างนี้แล้วกัน วิธีการของชีวจิตมิใช่แค่ด้วยอาหารแต่เพียงอย่างเดียว แต่เป็นกระบวนการต่อเนื่องที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งในด้านสุขภาพกายสุขภาพจิตที่แข็งแรง เป็นภูมิคุ้มกันร่างกายตามธรรมชาติ กฎ กติกาที่เข้มงวดถูกนำมาสร้างเป็นระบบ ผู้ร่วมกับความศรัทธาจึงกล้ายืนพยลลัจฉิทที่แข็งเกร็ง สามารถต่อสู้โรคร้ายได้ กระหน่ำตาม ข้อห้ามบางข้อไม่จำกัดหมาย โดยเฉพาะ เกร็วัยเจริญเติบโต เช่น การห้ามบริโภคเนื้อสัตว์และนม ซึ่งเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่สำคัญของมนุษย์ จึงอยู่ เมื่อว่าคำแนะนำให้บริโภคตามที่ว่าเหลือจะทำให้ได้รับโปรตีนในปริมาณที่เพียงพอ แต่ท่าว่าการดูดซึมน้ำที่จำเป็น (ซึ่งร่างกายสังเคราะห์เองไม่ได้ จะ

ต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น) ที่มีในถังเหลืองไม่สมบูรณ์ เมื่อเริ่มกับการดองมะโนในเนื้อสัตว์ การไม่ปรุงโภคเนื้อสัตว์และแมลงเป็นตัวของแทนน้ำยักษ์พิชัย่างอื่น เพื่อชดเชยการดองมะโนที่ขาดไปจะนั้นผู้บริโภคอาหารซึ่งจิตอย่างเคร่งครัดน่าจะต้องขวนขายหาความรู้ว่าอัญพิชช์ที่บริโภคขาดการดองมะโนชนิดใด และการดองมะโนชนิดนั้นมีมากในอัญพิชช์ชนิดใด เพื่อที่จะได้ปรุงโภคร่วมกัน ซึ่งจะทำให้ร่างกายได้รับการดองมะโนที่จำเป็นครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ การเดินสายกลาง คือ เลือกวิถีการดำเนินชีวิตแบบผสมผสาน "ไม่ปฏิเสธและต่อต้านอาหารซึ่งจิต แต่มีการบริโภคเนื้อสัตว์และหมูปิ้งตามสมควร บริโภคอาหารหลาย ๆ อย่าง โดยเฉพาะผักและผลไม้ และหัวมาก ๆ มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนนอนหลับพอเพียง ทำจิตใจให้ผ่องใส ตัดความโลภ ความกังวลลงเลี้ยงบ้าง ทางานอดิเรกทำ กิจกรรมสร้างสรรค์ ใช้ปัญญาตัวต่อตัวรองสถานการณ์ ไฟฟ้าความรู้และข้อมูลมาประกอบการตัดสินใจ ไม่ถูกข้อจำกัดไปตามกระแสสังคมที่ขาดเหตุผล เท่านั้น ก็สามารถช่วยให้ห่านเมืองกาฬดี

การส่งเสริมให้ปลูกผักสวนครัวไว้บริโภคเอง ตามแนวคิดเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงที่ในหลวงทำนั้นทรงแนะนำจะช่วยให้ร่างกายได้รับอาหารตามวัยสูงสุด ปราศจากสารพิษ เพราะการเกษตรแบบอาชีว์เทคโนโลยียังมีจุดอ่อนที่ผู้ปฏิบัติขาดความรู้ในเรื่องอันตรายจากสารเคมี ความรู้แบบผิวนิ่นที่ได้รับจากผู้ขายย้อมไม่เพียงพอที่จะประกันความปลอดภัยได้ การใช้ไนโตรเจน หรือใช้ในปริมาณมากเกินไปก่อให้เกิดผลตกค้างมาถึงผู้บริโภค และยังมีผู้ผลิตจำนวนหนึ่งที่ขาดจราจรบรรณ อันตรายต่อผู้บริโภค เช่น ใช้ยาปฏิชีวนะเพื่อห้ามลาบรีวิโน่กัน

เชื้อโรคในการเลี้ยงสัตว์และน้ำ ใช้ออร์โนนิกรดทุนเร่งการเจริญเติบโตในปศุสัตว์และพืชอาหาร ใช้สารเคมีที่ห้ามใช้เพื่อให้อีกสัตว์มีลีดแดง ซึ่งจะทำให้ขายได้ราคา เหล่านี้จะกระทำการไม่ได้ ถ้าผลิตเพื่อการส่งออก แต่การผลิตเพื่อขายในประเทศไทย ยังไม่มีมาตรการตรวจสอบที่ให้ผลเชิงปฏิบัติ จึงเป็นหน้าที่ของผู้บริโภคที่จะหลีกเลี่ยงความเสี่ยงอา光阴

การรวมกลุ่มผู้บูรพาโกค น่าจะเป็นทางออกที่เป็นไปได้มาก
ที่สุดในอนาคตอันใกล้ เพราะผู้บูรพาโกคือพลังเยี่ยงที่ตลาดและผู้
ผลิตให้ความสนใจ ถ้าบูรพาโกาเข้มแข็ง พลังอ่อร่องย่อมเกิดขึ้น
ตามระดับของความเข้มแข็งที่เพิ่มขึ้น ทำหน่งเรียวกับ “ยีห้อ” ที่
มุ่ลค่ามาจากการตอบรับจากผู้บูรพาโกค :inline ราย “คุณภาพของ
อาหารที่เชื่อมโยงกับความอยู่ดีมีสุข การเจ็บป่วยและความ
ทรมาน และเมการทั้งความตายของมนุษย์” จะไม่มีมูลค่าและ
การตอบสนอง จอย่าฝ่ากิจวิตรของท่านไว้กับเจ้าพนังงานที่ดูแล
รับผิดชอบกำกับ/ควบคุมความปลอดภัยของอาหารเพียงไม่กี่คน
จึงให้ความสำคัญกับตัวท่านเองในฐานะผู้จ่ายเงินให้กิจการของผู้
ผลิตอยู่รอดได้เป็นผู้ที่นำคุณภาพอาหารที่ต้องการ
เอกสารร้างจิ

- [1] <http://ificinfo.health.org/insight/ffdovr.htm>
Functional Foods, Opening the Door to Better Health.

[2] Murakami, A; H.Ohigashi and K. Koshimizu. 1994.
Possible anti-tumor promoting properties of traditional thai food items and some of their active constituents. *Asia Pacific J Clin Nutr* 3 : 185-191