

หมุนไปกับ โลกผลิตภัณฑ์สุขภาพ



นิรัตน์ เตียสุวรรณ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

คนเดี๋ยวนี้อายุยืนขึ้น ตอนผู้เขียนเกิดใหม่ๆ อายุขัยเฉลี่ยของคนไทยไม่เกิน 60 ปี มาปี พ.ศ.2556 อายุขัยเฉลี่ยของคนไทยมาอยู่ที่ 75 ปี (ที่มา <http://www.worldlifeexpectancy.com/country-health-profile/thailand>) ผู้หญิงมาช่วยเฉลี่ย ท่านชายได้เยอะเลย เพราะอายุขัยเฉลี่ยของผู้หญิง คือ 78.8 ปี ของผู้ชายแค่ 71.5 ปี เหตุผลที่ว่า “แก่ง่ายตายช้า” ที่ท่านชายชอบว่าก็คงไม่ใช่ น่าจะเป็นนิสัยที่ผู้ชายอยู่กับสิ่งๆ ที่เสี่ยงๆ มากกว่า ทั้งเหล้า บุหรี่ ดินฟ้า ฯลฯ ที่อายุขัยเฉลี่ยเพิ่มมากขึ้นน่าจะมาจากความเจริญก้าวหน้าด้านการรักษาพยาบาล คนรู้จักดูแลตัวเองมากขึ้น (ผิบบ้างถูกบ้าง) มีผลิตภัณฑ์และบริการด้านสุขภาพเกิดขึ้นมากมาย

ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพที่ทำการตลาดในประเทศไทย มีไม่น้อย ปี พ.ศ.2557 มีมูลค่าถึง 83,348 ล้านบาท อาหารไหนจะเด่นดังขายดี เขามีรายงานจากเว็บไซต์ New Nutrition Business ประเทศอังกฤษ ว่า Trend ที่จะมาแรง 12 ตัว ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ฟังก์ชันจากธรรมชาติ (Natural Function) ผลิตภัณฑ์นม ผลิตภัณฑ์ที่เป็นแหล่งโปรตีน เครื่องดื่มให้พลังงานเพื่อสุขภาพ (Energy Health Drink) ผลิตภัณฑ์เพื่อการควบคุมน้ำหนัก (Weight Wellness Products) ผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยวเพื่อสุขภาพ (Health Snack Products) ผลิตภัณฑ์ที่ให้พลังงานต่ำ (Low Energy Products) ผลิตภัณฑ์ที่ปราศจากน้ำตาลหรือมีความหวานจากธรรมชาติ ผลิตภัณฑ์ที่สร้างความสุข/ความรู้สึกดีต่อการบริโภค ผลิตภัณฑ์ที่ระบุว่าเป็น Free From .. (หมายถึงปราศจาก เช่น Free from sugar ก็ปราศจากน้ำตาล) ผลิตภัณฑ์ที่ช่วยป้องกันโรคหรือเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย ถ้าเราไปเดินซูเปอร์มาร์เก็ต ก็จะเห็นว่า เป็นไปอย่างที่เขาสอบ มีเครื่องดื่มแปลกๆ ใหม่ๆ ออกมามากมาย ราคาก็ไม่ใช่น้อยๆ ดูโฆษณาแล้วก็อยากจะซื้อกิน แต่คงต้องขังน้ำหนักรู้ว่าคุณค่าที่ได้กับน้ำตาลที่รับมันจะคุ้มกันหรือไม่ กินแล้วผิวสวยแต่ต้องเป็นเบาหวานผมก็คงไม่เลือก

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นหนึ่งในผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพที่เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันเรามากขึ้น มูลค่าการตลาดในปี พ.ศ.2552 มี 23,000 ล้านบาท ปีถัดมาเพิ่มเป็น 26,000 ล้านบาท ยิ่งเราจะเข้าสู่สังคมสูงอายุ เขาคาดว่าจะทำให้สินค้าพวกนี้เติบโตถึง 20% เลย การแข่งขันที่สูงขึ้นเพื่อช่วงชิงพื้นที่ตลาด ทำให้มีการพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ ออกมา มีการศึกษาวิจัยพิชิตพรณพื้นบ้านถึงผลต่อสุขภาพแล้วก็พัฒนาออกมาเป็นผลิตภัณฑ์ ยังมีการใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ เช่น นาโนเทคโนโลยี มาทำให้เกิดการพัฒนาในด้านกลิ่นรส โดยกักเก็บกลิ่นไว้ในแคปซูลขนาดเล็กๆ ที่เรียกว่า nanocapsule ทำให้กลิ่นอยู่ได้ทนนาน หรือใช้คงคุณค่าของสารอาหาร อาหารที่ใช้เทคนิคการผลิตแบบใหม่ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบ (composition) หรือโครงสร้าง (structure) ของอาหาร ทำให้มีผลกระทบต่อคุณค่าทางอาหาร (nutritional value) การเผาผลาญ (metabolism) หรือระดับของสารเคมี (substances) เราเรียกว่า Novel Food ครับ

ที่จริงเขามีงานศึกษาของอเมริกา ตีพิมพ์ใน The New England Journal of Medicine พบมีผู้ที่ได้รับผลที่ไม่พึงประสงค์จากการกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต้องเข้ารับการบำบัดที่แผนกฉุกเฉินของโรงพยาบาลต่างๆ ถึง 23,000 คนต่อปี อันนี้เป็นการศึกษาจากข้อมูลเฝ้าระวังจากแผนกฉุกเฉินโรงพยาบาล 63 แห่ง คุยย้อนหลังไป 10 ปี แล้วเฉลี่ยต่อปี “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร” ในความหมายที่ผู้วิจัยกำหนดจะเป็นผลิตภัณฑ์สมุนไพรหรืออยู่ในรูปที่ทันสมัยน้อย เช่น เป็นแคปซูล เป็นเม็ด และรวมถึงวิตามินหรือกรดอะมิโนต่างๆ เฉลี่ยอายุคนไข้ 32 ปี เกินครึ่งจะเป็นผู้หญิง แต่ที่ถึงกับต้องอยู่พักรักษาที่โรงพยาบาลมีประมาณ 10% ส่วนใหญ่ก็เป็นคนสูงอายุ (มากกว่า 65 ปี) การที่แต่ละปีคนที่ได้รับผลกระทบเยอะ อาจเป็นเพราะที่อเมริกามีผลิตภัณฑ์เสริมอาหารวางขายในท้องตลาดมากมาย ประมาณว่าอาจมีถึง 55,000 ชนิด



ดูได้จากสถิติคนไทยเรากินน้ำตาลกันมากเหลือเกิน เมื่อปี 2503 เรากินน้ำตาลเฉลี่ยคนละ 7 กก./ปี พอปี 2529 เรากินเพิ่มเป็นคนละ 24 กก./ปี มาถึงปี 2553 ยิ่งเพิ่มขึ้นไปอีก เป็น 33.8 ปีถัดมา 2554 เพิ่มเป็น 36.5 เท่ากับเรากินน้ำตาลถึงวันละ 100 กรัม หรือ 25 ช้อนชา (1 ช้อนชา เท่ากับ 4 กรัม) ทั้งที่องค์การอนามัยโลกแนะนำให้กินน้ำตาลไม่เกิน วันละ 6 ช้อนชา หรือ 24 กรัม เลยไม่น่าแปลกใจที่อัตราการเกิดโรคเบาหวานถึงได้พุ่งกระชูด ปี 2556 มีคนไทยเสียชีวิตจากโรคเบาหวานทั้งหมด 9,647 คน หรือเฉลี่ยวันละ 27 คน ถ้าเราไปตรวจน้ำตาลในปัสสาวะหลังจากอดอาหารมาอย่างน้อย 8 ชั่วโมง (Fasting Blood Sugar) แล้วได้ค่าออกมา 60-110 มก./ดล. ก็เฮได้เลย ปรกติครับ ถ้า 110-125 มก./ดล. อันนี้ชักไม่ค่อยดี มีแนวโน้มเบาหวานจะมาเยือน แต่ถ้าได้ค่าตั้งแต่ 126 มก./ดล. ท่านเป็นเบาหวานแล้วครับ ต้องกินยาเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลตามที่คุณหมอแนะนำอย่างสม่ำเสมอ ถ้ายังคิดว่าเกิดมาทั้งทีขอให้อยู่ไว้อีกก่อน ก็เตรียมใช้ชีวิตแบบสบายๆ ง่ายๆ ธรรมดาได้เลย เพราะอาการแทรกซ้อนของเบาหวานมีผลกระทบต่อ “ตา หัวใจ ไต ตีน” ที่เกิดที่ตาเขาเรียกว่าเบาหวานเข้าจอประสาทตา ผลก็คือมองอะไรไม่ค่อยเห็น ถ้าหนักๆ ก็ตาบอดครับ ที่หัวใจ เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด และเป็นสาเหตุหลักที่คนเป็นเบาหวานเสียชีวิตถึง 75% ไตก็ทำงานหนัก และถูกทำลาย ทำให้เป็นโรคไตเรื้อรัง ต้องคอยฟอกไตตลอดชีวิตหรือโชคดีหน่อยก็ได้รับบริจาคเปลี่ยนถ่ายไตใหม่ โรงพยาบาลแต่ละแห่งตอนนี้มีคนไข้มากมายเข้าคิวเพื่อล้างไตหรือบางคนเรียกว่าการฟอกเลือด ทำครั้งหนึ่งใช้เวลา 5 ชั่วโมง สัปดาห์หนึ่งต้องไปฟอกเลือดอย่างนี้ 2-3 ครั้ง บางคนไม่ยอมไปโรงพยาบาลบ่อยๆ ก็ต้องล้างไตเองโดยการให้หมอเจาะช่องท้องใส่สายพลาสติก เวลาจะล้างก็เอาน้ำยาใส่เข้าในช่องท้องผ่านทางสายพลาสติก ทั้งน้ำยาไว้ในช่องท้องประมาณ 4-6 ชั่วโมง แล้วปล่อยน้ำยาออกจากช่องท้องแล้วทิ้งไป ต้องทำอย่างนี้วันละ 4 ครั้ง ถ้าอ่านมาถึงตรงนี้แล้วยังจะกินอย่างอร่อยลืมนต่อไปไหม ว่าจะเป็นเบาหวานปั๊บตายปั๊บไม่ทราบอะไร

และการที่เลือดมันข้นขึ้นจากการที่มีน้ำตาลในเลือดสูง การที่จะเอาออกซิเจนเอาอาหารไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่างๆ ก็มีปัญหา โดยเฉพาะเส้นประสาทส่วนปลาย เกิดความเสียหายที่เรียกว่า diabetic neuropathy ซึ่งเป็นภาวะแทรกซ้อนที่พบบ่อยที่สุดของโรคเบาหวาน ทำให้มีอาการชา อาการเป็นเหน็บ เจ็บปวดที่มือที่เท้า เลยใช้คำว่า “ตีน” เพื่อให้จำง่ายๆ คนที่เป็นเบาหวานต้องคอยระวังของมีคมและความร้อน เพราะโดนบาดหรือถูกความร้อนแล้วไม่รู้สึก เป็นแผลที่หายยากแสนยาก จนถึงขั้นต้องตัดขาทิ้งไปก็มี แต่อย่างว่า กว่าที่จะเกิดอาการโรคเบาหวานก็ไม่ใช่ว่ากินน้ำตาลแล้วจะเป็นโรคทันที เราก็กินไม่รู้สึกละเลยถึงอันตรายของการกิน มารู้อีกทีก็สายเสียแล้ว



การกิน “น้ำตาล” มากๆ ทำให้เราติดความหวาน หลายคนบอกว่าเขาไม่ติดหวาน แต่กินข้าวเสร็จต้องตบท้ายด้วยของหวาน เข้าต้องกินกาแฟเย็นหวานมัน ไม่ก็กาแฟแบบ 3 in 1 นั่งทำงานไปก็นึกอยากกินเค้ก อยากกินช็อกโกแลต อยากกินทองหยิบลอยทอง ไอ้อาการอย่างนี้แหละครับที่ติดหวาน ที่ลึนเรจะมีต่อมรับรสหวาน เมื่อเรากินน้ำตาลเจ้าต๋อมนี้ก็จะส่งสัญญาณไปยังเซลล์สมอง และไปยังสมองส่วนต่างๆ รวมถึง Cerebral Cortex ที่ประมวลผลรสชาติของอาหาร และส่งต่อไปยังสมองส่วนของการให้รางวัล ซึ่งจะตัดสินใจว่าสิ่งที่ทำอยู่ทำให้มีความสุขหรือไม่ ถ้ามีความสุขก็อยากจะทำซ้ำๆ อีก เหมือนคนที่ได้รับยาเสพติด แอลกอฮอล์ มันอยากจะเสพอยู่เรื่อยๆ ใจ

สารเคมีที่ออกมามากในระบบให้รางวัลก็คือ โดปามีน (Dopamine) ซึ่งเป็นตัวส่งสัญญาณประสาท คนที่ติดยาเสพติดหรือติดเหล้าจะมีโดปามีนออกมาเยอะ ทำให้อยากยาหรือเหล้าอยู่ตลอด เวลาเราหิวและได้กินอาหารอะไรสักอย่างเราก็จะรู้สึกพึงพอใจ ช่วงนั้นระดับสารโดปามีนจะเพิ่มขึ้นจนถึงจุดสูงสุดและถูกส่งไปทั่วระบบให้รางวัล แต่ถ้าต้องกินแบบนั้นซ้ำทุกวันระดับสูงสุดของโดปามีนก็จะค่อยๆ ลดลง เพราะสมองมีการพัฒนาและต้องการอาหารใหม่ๆ คนที่กินอาหารในที่ทำงานตัวเองเป็นประจำมักบอกไม่ค่อยอร่อย ต้องไปกินอาหารที่อื่น ก็คงเป็นเพราะแบบนี้ น้ำตาลก็ทำให้เกิดการส่งสารโดปามีน แต่ไม่รุนแรงเท่ายาเสพติด แต่การที่เราได้รับน้ำตาลในปริมาณที่มากจะทำให้เกิดความรู้สึกเหมือนการได้รับรางวัล น้ำตาลก็จะเป็นเหมือนยาเสพติด ทำให้เรติดอาหารหวานที่มีการเติมน้ำตาลลงไป ถ้าจะให้เลิกติดน้ำตาลก็ต้องตั้งใจเหมือนเลิกเหล้าเลิกยา แต่คงไม่ต้องไปถึงถ้ากระบอกบางคนบอกชีวิตคงอับเฉาไร้ความสุข ลองหยุดกินหวานกันดูหรือยังครับ หยุดสักอาทิตย์ ชีวิตก็ยิ่งมีความสุขเหมือนเดิมครับ แถมยังเบาจากการที่ไม่ต้องไปติดอะไร

น้ำตาลที่เรากินมีอะไรบ้าง กินเข้าไปในร่างกายแล้วจะเกิดอะไรขึ้น มีกระบวนการอย่างไร ก่อให้เกิดผลเสียอะไร ถ้าจะเขียนให้จบในฉบับนี้คงจะอีกยาว ต้องขออนุญาตไปต่อฉบับหน้าละกัน จะหาตัวอย่างของคนที่ยินหวานเป็นประจำจนน้ำหนักขึ้นเอาน่า ร่างกายก็อึดอัดเฉื่อยชา แลมนิโรครุมเร้า แต่แค่ได้หยุดกินอาหารที่มีการเติมน้ำตาล ทุกอย่างก็ดีขึ้น เพื่อจะได้เป็นแรงบันดาลใจให้เราเลิกที่จะกินหวาน ลูกหลานไม่ต้องมาคอยหนักใจดูแล บริษัทผู้ผลิตอาหารจะได้พัฒนาผลิตภัณฑ์ที่มีน้ำตาลน้อยหรือปราศจากน้ำตาล ให้เรามีทางเลือกในการดูแลสุขภาพของเรามากขึ้น แล้วคุณพ่อคุณแม่ทั้งหลายก็หยุดเอาน้ำหวานหยอดปากลูกน้อยได้แล้วครับ

