



Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 2 ฉบับที่ 5 พฤษภาคม 2556

ข่าวสาร เนื้อหา สาระพัน

★ แค่นี้ก็สวย...จริงหรือ ? ★

ในปัจจุบันมีการโฆษณาว่าอ้างถึงคุณประโยชน์ของผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆ มากมาย โดยเฉพาะในเครื่องดื่มที่มีการโฆษณามีผลดีต่อสุขภาพ หรือที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า Functional Drinks ที่มักจะกล่าวอ้างว่า “ดื่มแล้วสวย เก่ง ฉลาด มีผลดีต่อสมอง” เป็นหลัก โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นคนหนุ่มสาวหรือวัยทำงานในเมืองที่มีวิถีชีวิตค่อนข้างรีบเร่ง ไม่มีเวลาในการดูแลตนเองมากนัก แต่รักสวยรักงาม อยากเก่ง และมีร่างกายที่ฟิต

อย. ให้ขายและโฆษณาได้ แสดงว่าของเขาดีจริงสิ ??

เชื่อว่ายังมีผู้บริโภคอีกหลายท่านที่เข้าใจผิดว่ามีเครื่องหมาย อย. หมายถึงรับรองว่า ดื่มแล้วสวยจริง อันนี้ขอแก้ไข เรื่องจริงคือ อย. รับรองเพียงแค่ว่าดื่มแล้วปลอดภัย(ไม่ตาย) แต่ไม่ได้รับรองแต่อย่างใดเลยว่า ดื่มแล้วสวย ฉลาด สมาร์ท เลิศ อย่างที่เข้าใจกันไปตามที่โฆษณาออก

ส่วนประกอบของเครื่องดื่มที่แสดงอยู่ที่ภาชนะบรรจุส่วนใหญ่จะประกอบด้วยน้ำรสผลไม้



และมักมีการเติมวิตามินแร่ธาตุต่างๆ โดยเฉพาะที่มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินอี วิตามินซี เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีเครื่องดื่มหลายชนิดที่มีการเติมสารบางอย่างที่มีการกล่าวอ้างว่ามีผลดีต่อสุขภาพในด้านต่างๆ เช่น คอลลาเจน คาร์นิติน โคเอนไซม์คิวเทน กรดอะมิโนหรือเปปไทด์ เป็นต้น

เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมแล้วเครื่องดื่มเหล่านี้ไม่มีอันตรายต่อสุขภาพ เมื่อดื่มแล้วจะได้รับ “น้ำ” เข้าสู่ร่างกายเป็นหลัก ช่วยลดความกระหาย และเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับร่างกาย สำหรับสารเสริมต่างๆ นั้นอาจมีประโยชน์กับร่างกายบ้างแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งที่จริงแล้วคนทั่วไปไม่มีความจำเป็นที่จะต้องดื่มสารเสริมต่างๆ เหล่านั้นเพิ่มขึ้น เพราะสารต่างๆ เหล่านั้นมีอยู่มากพอในอาหารตามธรรมชาติ (ธัญพืช เนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้) ที่รับประทานกันเป็นประจำอยู่แล้ว

เครื่องดื่มที่เน้นว่าดื่มแล้วสวย

การโฆษณาดื่มแล้วสวย คงเป็นที่ถูกใจวัยรุ่นสาว ๆ และผู้หญิงหลายคนเป็นอย่างมาก เพราะทุกคนก็อยากเป็นคนสวยทั้งนั้น เครื่องดื่มประเภทนี้มักมีคำว่า “บิวตี้” อยู่ในชื่อผลิตภัณฑ์ ซึ่งคำนี้เป็นเสียงพ้องของคำภาษาอังกฤษ “beauty” ที่แปลว่าสวยนั่นเอง หรืออาจมีคำว่า “สกินฟิต” ซึ่ง

สื่อให้เข้าใจว่ามีผิวหนังที่แข็งแรง เมื่อพิจารณาส่วนประกอบในเครื่องดื่มเหล่านี้มักพบว่ามีสารเติม “คอลลาเจน” ซึ่งความจริงแล้ว คอลลาเจนจะถูกย่อยในลำไส้กลายเป็นกรดอะมิโน ไม่สามารถถูกดูดซึมไปทั้งสิ้นแล้วตรงไปประกอบเข้าเป็นผิวหนังได้อย่างที่หลายคนจินตนาการตามคำโฆษณา



เครื่องดื่มที่อ้างว่าดื่มเพื่อความขาวของผิวพรรณ

แอลกลูตาไธโอน (L-glutathione) เป็นสารอีกชนิดหนึ่งที่พบว่ามีสารเติมลงในเครื่องดื่มที่กล่าวอ้างทางสุขภาพ โดยเฉพาะเรื่องความขาว รวมทั้งอ้างว่าแก้อาการเมือกคั่งด้วย อันที่จริงแล้ว กลูตาไธโอนสามารถถูกทำลายได้ในทางเดินอาหารของมนุษย์และขับออกทางลำไส้ ดังนั้นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการรับประทานกลูตาไธโอนนั้นแทบจะไม่มีเลย นอกจากนี้ การโฆษณาว่าเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของกลูตาไธโอนแก้เมือกคั่งและบำรุงตับได้นั้น เป็นการกล่าวอ้างที่ยังไม่ได้รับอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ดังนั้น การดื่มเครื่องดื่มเสริมสุขภาพเหล่านี้จึงเป็นการค้ำน้ำราคาแพงที่ให้ผลต่อสุขภาพค่อนข้างน้อย แต่จากการโฆษณาอาจทำให้ผู้บริโภคหลงเชื่อว่าผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มเหล่านี้มีผลดีต่อสุขภาพ หากซื้อมารับประทานเป็นประจำ แต่ละเลยการปฏิบัติตนในเรื่องการบริโภคอาหารที่ดี มีประโยชน์ ก็อาจจะไม่มีสุขภาพแข็งแรง ผิวสวย เก่ง หรือฉลาดอย่างที่ต้องการได้

