

# การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



หากท่านเป็นผู้หนึ่งที่กำลังตัดสินใจว่าจะใช้หรือไม่ใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ลองพิจารณาหัวข้อต่อไปนี้ประกอบการตัดสินใจ

1. **ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำเป็นหรือไม่?** ถ้าหากในแต่ละวันเราได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ครบถ้วนเพียงพอก็ไม่มีมีความจำเป็นต้องได้รับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเนื่องจากการรับประทานอาหารสดที่อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุจากธรรมชาติทำให้เราสามารถรับสารอาหารที่จำเป็นในปริมาณที่เหมาะสมได้

2. **ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีประโยชน์จริงหรือไม่?** การพิจารณาคำถามนี้ควรยึดหลักที่ว่า ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีใช้ยารักษาโรค คุณค่าผลิตภัณฑ์อาจไม่ชัดเจน ดังนั้นผู้บริโภคต้องดูงานวิจัยและผลการศึกษาทดลองที่เชื่อถือได้ หากไม่สามารถตัดสินใจตรงนี้ได้สามารถสอบถามมายังสายด่วน อย. 1556 หรือสอบถามแพทย์ และเภสัชกรได้ บางครั้งการขายตรงทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดว่าสามารถป้องกันหรือรักษาโรคได้ ทำให้ละเลยการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง และเสียโอกาสที่จะได้รับการรักษาอย่างถูกต้องเหมาะสม

3. **ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารปลอดภัยไหม?** แม้ว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารส่วนใหญ่จะได้ออกมาจากรธรรมชาติ แต่อาจทำให้เกิดการแพ้ หรือมีผลข้างเคียงจากการรับประทานได้ ซึ่งกรณีที่มีผลข้างเคียงจะต้องมีค่าเตือนระบุไว้ที่ฉลาก เช่น กรณีค่าเตือนสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารชนิดน้ำมันปลา คือ ห้ามใช้ในผู้แพ้ปลาทะเลหรือน้ำมันปลา และควรระวังในผู้ที่เลือดแข็งตัวช้า หรือผู้ที่ใช้ยาต้านการแข็งตัวของเลือดหรือแอสไพริน นอกจากนี้ก็อาจเกิดจากความไม่ปลอดภัยของผลิตภัณฑ์ที่ผลิตไม่ได้มาตรฐาน เช่น การปนเปื้อนของโลหะหนัก

4. **ราคาเหมาะสมหรือไม่?** ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทุกมักจะมีราคาแพง ดังนั้นผู้บริโภคจึงต้องประเมินความจำเป็นในการบริโภคโดยดูความเหมาะสมประโยชน์ที่ได้รับกับเงินที่ต้องเสียไป เพราะตามปกติ เราสามารถได้รับสารอาหารจากอาหารหลังที่รับประทานประจำวัน โดยรับประทานอาหารให้หลากหลายครบทุกหมู่ เช่น การรับประทานผักสด ผลไม้สด ก็จะได้คุณค่าที่มากพร้อมกับความอร่อยในราคาที่ถูกลง

เมื่อตัดสินใจว่าจะใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ท่านต้องพิจารณาว่าจะใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารชนิดใด โดยมีหลักการเลือก ดังนี้

ท่านรู้สึกขาด และ/หรือต้องการสารอาหารตัวใดเพิ่มเติม เช่น ซื้อผลิตภัณฑ์ประเภทน้ำมันปลาสำหรับผู้ที่ต้องการกรดไขมันไม่อิ่มตัว เช่น โอเมก้า 3 หรือต้องการเพิ่มใยอาหาร เพื่อ

ช่วยเพิ่มกากในระบบจับถ่าย แต่ไม่ทานผักหรือผลไม้ท่านก็สามารถหาซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทใยอาหารเสริมได้

**การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร** ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ผลิตหรือนำเข้าเพื่อจำหน่าย ต้องได้รับอนุญาตจาก อย. เพื่อประเมินความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์ก่อน ดังนั้นจึงควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่แสดงฉลากถูกต้องมีเลขสารบบอาหาร อ่านข้อมูลของผลิตภัณฑ์จากฉลากที่ได้รับอนุญาตไม่ควรเชื่อข้อมูลจากการโฆษณาของผู้จำหน่ายที่นอกเหนือจากที่ระบุในฉลาก

**ข้อห้ามใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร** ท่านต้องศึกษาว่าโรคประจำตัวที่ท่านเป็นอยู่เป็นข้อห้ามใช้ผลิตภัณฑ์นั้นๆ หรือต้องระมัดระวังการใช้เป็นพิเศษหรือไม่ ผลข้างเคียงที่ระบุไว้ที่ฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนั้นๆ ท่านรับได้หรือไม่ การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจะต้องบริโภคในปริมาณที่กำหนดไว้บนฉลาก อย่าบริโภคให้มากกว่านั้น และจะต้องไม่ละเลยการดูแลสุขภาพควบคู่ไปด้วย ซึ่งถ้าหากมีโรคประจำตัวอื่นจะต้องไม่ลืมที่จะแจ้งให้แพทย์ทราบว่าใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารตัวใดอยู่ เพื่อให้ได้รับการดูแล หรือรักษาโรคอย่างเหมาะสม และได้รับประโยชน์สูงสุดจากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนั้น

---