



Title :	มุมสุขภาพ "9ข้อแนะนำเรื่องอย่างไร...ให้ปลอดภัย"
Author :	
Subject Heading 1 :	
Subject Heading 2 :	
Source :	นิตยสารรายสัปดาห์, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๖๓๔ หน้า ๘
Date :	ฉบับเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๓๔



# ใช้อาหารเสริมอย่างไร...ให้ปลอดภัย



เมื่อเร็วๆ นี้ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง(รพ.มฟล.) จัดอบรมผลิตภัณฑ์สุขภาพ ให้อย่างไรให้ได้ผลและปลอดภัย ให้กับอาจารย์และเจ้าหน้าที่กว่า ๔๐ คน โดยมี นายแพทย์ เฉลิมศักดิ์ ตรีชัย รักษาการแทนผู้อำนวยการโรงพยาบาล มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เป็นประธาน และได้รับเกียรติจากวิทยากร ญ.รัชฎาภรณ์ สมศรี อดีตรองอธิบดีกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

การอบรมดังกล่าวเป็นการให้ความรู้เรื่องผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หรือที่คุ้นเคยกันในชื่อเดิมว่า อาหารเสริมกับ กระแสความตื่นตัวของอาหารเสริมที่คนส่วนมากหันมาเพิ่มพลังให้ร่างกายด้วย การกินอาหารเสริม เพราะมีให้เลือกทานอย่างมากมายด้วยหวังว่าผลิตภัณฑ์เหล่านี้จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพ ให้แข็งแรงยิ่งขึ้นหรือช่วยเสริมสร้างความงามให้สวยและดูอ่อนกว่าวัย ญ.รัชฎาภรณ์ กล่าวว่าการจะพิจารณาว่าเราต้องกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับว่าปริมาณสารอาหารที่ร่างกายเราต้องการเป็นเท่าไร (ซึ่งดูได้จาก Thai Recommended Daily Intakes: Thai RDI) แล้วเปรียบเทียบกับอาหารที่เรากินในแต่ละวัน ดูว่าเพียงพอต่อความต้องการหรือไม่ และสังเกตจากภาวะผิดปกติของร่างกาย เช่น



๑. รู้สึกตาแห้ง เคืองตา, ตาไม่สู้แสง, มองไม่ค่อยเห็นในที่แสงน้อย เป็นไปได้ว่าเราขาดวิตามิน A
๒. ปวดกล้ามเนื้ออ่อน, กล้ามเนื้อกระตุก, ชาตามปลายมือ ปลายเท้า เป็นไปได้ว่าเราขาดวิตามิน B1
๓. มุมปากแตก อักเสบ, ลิ้นอักเสบ เรียบไม่เห็นปุ่ม, มุมงมูกลอก เป็นไปได้ว่าเราขาดวิตามิน B2
๔. แพ้ง่าย, ภูมิคุ้มกันต่ำ, หูดเลือดฝอยประปราย เป็นไปได้ว่าเราขาดวิตามิน C เป็นต้น

การให้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนั้น ถือเป็นความต้องการของแต่ละบุคคล และแต่ละบุคคลก็ตอบสนองต่อผลิตภัณฑ์ดังกล่าวได้แตกต่างกัน หลายคนใช้แล้วได้ผลดีในขณะที่อีกหลายคนเช่นกันที่ใช้แล้วไม่ได้ผลที่สำคัญอย่างยิ่งคือ คนที่มีโรคประจำตัวหรือกินยาประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อน หากตัดสินใจจะใช้ผลิตภัณฑ์



# ใช้อาหารเสริมอย่างไร... ให้ปลอดภัย




เมื่อเร็วๆ นี้ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง(รพ.มฟล.) จัดอบรมผลิตภัณฑ์สุขภาพ ใช้อย่างไรให้ได้ผลและปลอดภัย ให้กับอาจารย์และเจ้าหน้าที่กว่า ๔๐ คน โดยมี นายแพทย์ เฉลิม ศักดิ์ศรีชัย รักษาการแทนผู้อำนวยการโรงพยาบาล มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เป็นประธาน และได้รับเกียรติจากวิทยากร ภาควิชาโภชนาการ สมเด็จพระ เกษัชกรประจำโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

การอบรมดังกล่าวเป็นการให้ความรู้เรื่องผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หรือที่คุ้นเคยกันในชื่อเดิมว่า อาหารเสริมกับ กระแสความตื่นตัวของอาหารเสริมที่ค่อนข้างมากหันมาเพิ่มพลังให้ร่างกายด้วย การกินอาหารเสริม เพราะมีให้ เลือกทานอย่างมากมายด้วยหวังว่าผลิตภัณฑ์เหล่านี้จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพ ให้แข็งแรงยิ่งขึ้นหรือช่วยเสริมสร้างความงามให้สวยและดูอ่อนกว่าวัย ภาควิชาโภชนาการ กล่าววา การจะพิจารณาว่าเราต้องกินผลิตภัณฑ์เสริม อาหารหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับว่าปริมาณสารอาหารที่ร่างกายเราต้องการเป็น เท่าไหร่ (ซึ่งดูได้จาก Thai Recommended Daily Intakes: Thai RDI) แล้ว เปรียบเทียบกับอาหารที่เรากินในแต่ละวัน ดูว่าเพียงพอต่อความต้องการหรือไม่ และสังเกตจากภาวะผิดปกติของร่างกาย เช่น



๑. รู้สึกตาแห้ง เคืองตา, ตาไม่สู้แสง, มองไม่ค่อยเห็นในที่แสงน้อย เป็นไปได้ว่าเราขาดวิตามิน A
๒. ปวดกล้ามเนื้ออ่อน, กล้ามเนื้อกระตุก, ชาตามปลายมือ ปลายเท้า เป็นไปได้ว่าเราขาดวิตามิน B1
๓. มุมปากแตก อักเสบ, ลิ้นอักเสบ เรียบไม่เห็นปุ่ม, มุมจมูกลอก เป็นไปได้ว่าเราขาดวิตามิน B2
๔. แผลง่าย, ภูมิคุ้มกันโรคร้าย, หลอดเลือดฝอยเปราะแตกง่าย เป็นไปได้ว่าเราขาดวิตามิน C เป็นต้น

การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนั้น ถือเป็นความต้องการของแต่ละบุคคล และแต่ละบุคคลก็ตอบสนองต่อผลิตภัณฑ์ดังกล่าวได้แตกต่างกัน หลายคนใช้แล้วได้ผลดีในขณะที่อีกหลายคนเช่นกันที่ใช้แล้วไม่ได้ผลที่สำคัญอย่างยิ่ง คือ คนที่มีโรคประจำตัวหรือกินยาประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อน หากตัดสินใจจะใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแล้ว การจะไปเลือกซื้อนั้นต้องดูฉลากทุกครั้งว่าประกอบด้วยสารสำคัญเท่าไร รวมถึงผลิตภัณฑ์นั้น ๆ ต้องผ่านการรับรองจาก สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ด้วย

 สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่  
งานเภสัชกรรม โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง  
โทร. ๐๕๓-๙๑๗๕๓๖ email : webmaster@mfu.ac.th

