



บร.สาร

วารสารสำนักบริหารและรับรองห้องปฏิบัติการ (บร.)
Bureau of Laboratory Accreditation, Department of Science Service

ISSN 1686-4891 ปีที่ 10 | ฉบับที่ 28 | ตุลาคม 2556 - มกราคม 2557



กว่าจะติดดาว

OTOP

สารน่ารู้
อาหารเสริม

ทำไม !!
ผลการทดสอบ
จึงแตกต่างกัน

BLA • MAGAZINE

28

ISSUE



สารบัญ

ทักทาย...สมาชิก บร. สาร

บร.สาร ฉบับที่ 28 ตุลาคม 2556 – มกราคม 2557 เป็นฉบับที่ 10
ที่ได้ปรับรูปแบบจากเอกสารรูปเล่มเป็นเอกสารแบบอิเล็กทรอนิกส์ บร. สาร
โดยยังคงเนื้อหาที่มีสาระทางวิชาการที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานของห้องปฏิบัติการ
ซึ่งในฉบับนี้มีเนื้อหาของบทความจากข้างล่าง

กว่าจะติดดาว

OTOP

3

ทำไม !!

ผลการทดสอบ
จึงแตกต่างกัน

6

สารน่ารู้
อาหารเสริม

8

ภาพกิจกรรมต่างๆ

11

บรรณาธิการ | นางดุขุฎี มั่นความดี

ที่ปรึกษา | นางสุดา นันทวิทยา, นางภัทรภร ธนะภาวริศ, นางจันทร์รัตน์ วรสรรพวิทย์

กองบรรณาธิการ | นางรติกร อลงกรณ์โชติกุล, นางสาวพรพรรณ ปานทิพย์อำพร, นางสาวชนิษฐา อัสวชัยณรงค์

ถ่ายภาพ/ออกแบบ | นายปรีชา คำแหง, นายจิรวัดน์ คำชมภู



Contact



สำนักบริหารและรับรองห้องปฏิบัติการ | กรมวิทยาศาสตร์บริการ | อาคารหอสมุดวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชั้น 6
75/7 ถ.พระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท | เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

Tel. : 0-2201-7178, 0-2201-7191, 0-2201-7133, 0-2201-7333 | Fax. : 0-2201-7201 | Website : <http://www.dss.go.th>

กว่าจะติดดาว OTOP

เรียบเรียงโดย นางอมรรัตน์ นิลสุข
นักวิทยาศาสตร์ปฏิบัติการ

ปัจจุบันคงไม่มีใครไม่รู้จัก คำว่า OTOP (One Tambon One Product) หรือ หนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ ซึ่งเป็นสินค้าหรือของฝากแสดงถึงภูมิปัญญาไทยที่นิยมซื้อติดไม้ติดมือกลับไปทุกครั้งเมื่อเดินทางไปท่องเที่ยวยังจังหวัดนั้นๆ ในทั่วทุกภาคของประเทศไทย



ก่อนเข้าสู่กระบวนการคัดสรรระดับดาว OTOP นั้น ผลิตภัณฑ์ที่จะเข้ารับการพิจารณาต้องผ่านการลงทะเบียนเป็น OTOP โดยต้องเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้รับรองมาตรฐานตามที่กฎหมายกำหนด เช่น สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) และหากผลิตภัณฑ์ใดไม่มีข้อกำหนดของกฎหมายระบุไว้ จะต้องผ่านการรับรองมาตรฐานอย่างใด อย่างหนึ่งก่อนวันสมัครเข้ารับการคัดสรร เช่น มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน (มผช.) มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (มอก.) มาตรฐานฮาลาลแห่งชาติ เครื่องหมายคิว (Qmark) การจัดการคุณภาพการปฏิบัติทางการเกษตรที่ดีสำหรับพืช (Good Agricultural Practice, GAP) การปฏิบัติที่ดีในการผลิต (Good Manufacturing Practice, GMP) การวิเคราะห์อันตรายและจุดวิกฤตที่ต้องควบคุมในการผลิตอาหาร (Hazard Analysis and Critical Point System, HACCP) และมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ ซึ่งแบ่งประเภทผลิตภัณฑ์ OTOP เป็น 5 กลุ่ม ได้แก่

1. ประเภทอาหาร หมายถึง ผลผลิตทางการเกษตรและอาหารแปรรูปที่มีบรรจุภัณฑ์ ซึ่งได้รับรองตามมาตรฐานที่กฎหมายกำหนด เพื่อการจำหน่ายทั่วไป
2. ประเภทเครื่องดื่มน หมายถึง ผลิตภัณฑ์ประเภทเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์
3. ประเภทผ้า เครื่องแต่งกาย
4. ประเภทของใช้ ของตกแต่ง และของที่ระลึก
5. ประเภทสมุนไพรที่ไม่ใช่อาหาร หมายถึง ผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรหรือมีสมุนไพรเป็นส่วนประกอบอาจใช้ประโยชน์ และอาจส่งผลต่อสุขภาพ

การพิจารณาเพื่อให้ดาว OTOP

หลักเกณฑ์ในการพิจารณาเพื่อให้ดาว มี 3 ด้าน คือ

- ด้านผลิตภัณฑ์และความเข้มแข็งของชุมชน
- ด้านการตลาดและความเป็นมาของผลิตภัณฑ์
- ด้านคุณภาพผลิตภัณฑ์

คะแนนรวม 100 คะแนน



โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ด้านผลิตภัณท์และความเข้มแข็งของชุมชน (30 คะแนน)

- การผลิต (12 คะแนน)
- การพัฒนาผลิตภัณท์ (9 คะแนน)
- ความเข้มแข็งของชุมชน (9 คะแนน)

ส่วนที่ 2 ด้านการตลาดและความเป็นมาของผลิตภัณท์ (25 คะแนน)

- การตลาด (11 คะแนน)
- ความเป็นมาของผลิตภัณท์ (14 คะแนน)

ส่วนที่ 3 ด้านคุณภาพผลิตภัณท์ (45 คะแนน)

- การตรวจสอบ/วิเคราะห์คุณภาพตามประเภทผลิตภัณท์ (40 คะแนน)
- โอกาสทางการตลาดสู่สากล (5 คะแนน)

ระดับผลิตภัณท์ (Product level) แบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. OTOP ระดับ 5 ดาว ได้คะแนนตั้งแต่ 90 คะแนนขึ้นไป เป็นสินค้าที่มีคุณภาพมาตรฐานหรือมีศักยภาพในการส่งออก
2. OTOP ระดับ 4 ดาว ได้คะแนนระหว่าง 80 – 90 คะแนน เป็นสินค้าที่มีศักยภาพ เป็นที่ยอมรับระดับประเทศและสามารถพัฒนาสู่สากลได้
3. OTOP ระดับ 3 ดาว ได้คะแนนระหว่าง 70 – 79 คะแนน เป็นสินค้าระดับกลางที่สามารถพัฒนาสู่ระดับ 4 ดาว
4. OTOP ระดับ 2 ดาว ได้คะแนนระหว่าง 60 – 69 คะแนน เป็นสินค้าสามารถพัฒนาสู่ระดับ 3 ดาว ต้องได้รับการประเมินศักยภาพเป็นระยะ
5. OTOP ระดับ 1 ดาว ได้คะแนนต่ำกว่า 60 คะแนน เป็นสินค้าที่ไม่สามารถพัฒนาสู่ระดับ 2 ดาวได้ เนื่องจากมีจุดอ่อนมากและยากต่อการพัฒนา

จะเห็นได้ว่า เกณฑ์การพิจารณาให้ดาว OTOP นั้นให้ความสำคัญด้านคุณภาพผลิตภัณท์ โดยให้คะแนนการตรวจสอบคุณภาพตามประเภทผลิตภัณท์มากถึง 40 คะแนน ซึ่งจากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น พบว่าสินค้าประมาณร้อยละ 60 ที่นำมาตรวจสอบโดยห้องปฏิบัติการไม่ผ่านเกณฑ์ตามมาตรฐานผลิตภัณท์ชุมชน (มผช.) หรือมาตรฐานอื่นๆ ตามข้อกำหนดของผลิตภัณท์ และผู้ประกอบการไม่สามารถแก้ไขปัญหาและปรับปรุงสินค้าดังกล่าวได้เนื่องจากไม่มีที่ปรึกษาที่เชี่ยวชาญเฉพาะด้านมาให้คำปรึกษา นอกจากนี้ห้องปฏิบัติการทดสอบในภูมิภาคยังมีจำนวนน้อย และไม่สามารถตรวจสอบได้ครบทุกรายการตามที่กำหนดในมาตรฐานของแต่ละผลิตภัณท์ ด้วยสาเหตุดังกล่าว สำนักบริหารและรับรองห้องปฏิบัติการ กรมวิทยาศาสตร์บริการ ซึ่งเป็นหน่วยงานที่ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบพัฒนาห้องปฏิบัติการและพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านการวิเคราะห์ทดสอบผลิตภัณท์ OTOP ตามมาตรฐาน ISO/IEC 17025 ภายใต้การดำเนินโครงการพัฒนาห้องปฏิบัติการในภูมิภาคเพื่อควบคุมคุณภาพสินค้า OTOP ตาม ISO/IEC 17025 ให้แก่ห้องปฏิบัติการทดสอบผลิตภัณท์ OTOP และห้องปฏิบัติการที่ให้บริการทดสอบและสนใจเข้าร่วมโครงการ ทั้ง 4 ภูมิภาค คือ ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ โดยการพัฒนาและส่งเสริมให้ห้องปฏิบัติการที่ให้บริการตรวจสอบผลิตภัณท์ OTOP ได้รับการพัฒนาศักยภาพและได้รับการรับรองความสามารถตามมาตรฐาน ISO/IEC 17025 เพื่อให้ผลการตรวจสอบที่ถูกต้องและน่าเชื่อถือ เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพของสินค้า OTOP ให้ได้มาตรฐานและเป็นที่ยอมรับและสร้างความเชื่อมั่นแก่ลูกค้า ทั้งเป็นการเพิ่มโอกาสทางการตลาดให้กับผู้ประกอบการสินค้า OTOP ของประเทศไทย

หากห้องปฏิบัติการทดสอบสินค้า OTOP สนใจที่จะเข้าร่วมโครงการพัฒนาห้องปฏิบัติการ ท่านสามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดข้อมูลได้ที่สำนักบริหารและรับรองห้องปฏิบัติการ กรมวิทยาศาสตร์บริการ

เอกสารอ้างอิง

แนวทางและหลักเกณฑ์การคัดสรรสุดยอดหนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์ไทย. [ออนไลน์]

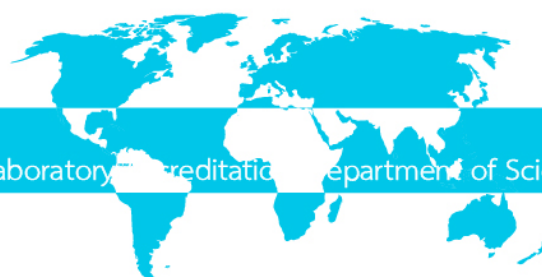
[อ้างถึง 11 มีนาคม 2557] เข้าถึงได้จาก http://www.cdd.go.th/download/551107_3.pdf

สำนักบริหารและรับรองห้องปฏิบัติการ

กรมวิทยาศาสตร์บริการ

โทร. 0 201 7133

e-mail : amornrat@dss.go.th



ทำไม !! ผลการทดสอบจึงแตกต่างกัน ?

นายไพโรจิตร ทิพพิลา
นักวิทยาศาสตร์ปฏิบัติการ



การค้าระหว่างประเทศต้อง

พึงพาผลการทดสอบ เพื่อยืนยันว่าสินค้านั้นสอดคล้องตามมาตรฐานของประเทศและมาตรฐานระหว่างประเทศ เพื่อความปลอดภัยและคุ้มครองสุขภาพของประชาชน ในการคุ้มครองผู้บริโภคด้วยการติดฉลากที่ถูกต้อง การดูแลตรวจสอบ การบังคับใช้ข้อกำหนดทางภาษี และการกำหนดโควต้าในข้อตกลงทางการค้านั้น สิ่งที่ได้พบได้บ่อยคือผลการทดสอบของผู้ส่งออกและผู้นำเข้าไม่สอดคล้องกัน เหตุการณ์ดังกล่าวทำให้สินค้าออกสู่ตลาดได้ล่าช้า เสียเวลากับการสืบสวนหาสาเหตุ และการทดสอบเพิ่มเติม ซึ่งมีความสำคัญต่อความเชื่อมั่นระหว่างคู่ค้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวงการค้าอาหารและสินค้าเกษตร มักได้ผลการทดสอบที่แตกต่างกัน ซึ่งสามารถอธิบายได้ด้วยเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ว่าเกิดจากสภาพของสินค้าขีดความสามารถในการทดสอบ และการใช้วิธีการทดสอบที่ต่างกัน

ในหลายๆ กรณีของการทดสอบทางเคมี เช่น ความชื้น ไขมัน ยาฆ่าแมลง ยาปฏิชีวนะตกค้าง และการทดสอบทางจุลชีววิทยาในวงการค้าอาหารและสินค้าเกษตร ความเป็นเนื้อเดียวกันของตัวอย่างเป็นสิ่งสำคัญต่อผลการทดสอบ เนื่องจากการทดสอบทางจุลชีววิทยานั้นเป็นไปไม่ได้ที่จะมีการแยกและนับทุกเซลล์จุลินทรีย์ในตัวอย่าง ด้วยเหตุนี้นักวิทยาศาสตร์ได้ให้นิยามการวัดปริมาณที่แสดงคุณลักษณะต่างๆ หรือจำนวนจุลินทรีย์ ตามวิธีทดสอบที่ใช้ เช่น นิยามของความชื้นคือน้ำหนักที่หายไปจากการอบอุณหภูมิและช่วงเวลาที่กำหนด ซึ่งผลการทดสอบที่ได้ไม่จำเป็นต้องเหมือนกับการแยกโมเลกุลของน้ำและชั่งน้ำหนัก เช่นเดียวกับการทดสอบทางจุลชีววิทยาเป็นการนับจำนวนโคโลนีในอาหารเลี้ยงเชื้อภายใต้สภาวะที่จำเพาะในช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งจำนวนโคโลนีนี้ไม่ใช่การนับจำนวนเซลล์ของจุลินทรีย์แต่ละเซลล์ในตัวอย่างทดสอบ เราเรียกวิธีทดสอบเช่นนี้ว่า empirical methods ซึ่งผลการทดสอบที่ได้จะขึ้นอยู่กับวิธีทดสอบที่ใช้ ซึ่งบางวิธีทดสอบทางเคมีเป็นเช่นนี้ แต่สำหรับวิธีทางจุลชีววิทยานั้นผลการทดสอบขึ้นกับวิธีทดสอบทั้งหมด



การใช้วิธีทดสอบที่แตกต่างกันทำให้ได้ผลการทดสอบแตกต่าง ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดความขัดแย้งระหว่างผู้ซื้อและผู้ขายสินค้า ดังนั้นเราสามารถที่จะลดความขัดแย้งได้โดยการทำข้อตกลงระหว่างผู้ซื้อและผู้ขายสินค้าโดยเลือกใช้วิธีทดสอบที่เป็นที่ยอมรับหรือเห็นพ้องกันทั้งสองฝ่ายและตั้งเกณฑ์การยอมรับ การแก้ปัญหาผลการทดสอบที่ต่างกันจากวิธีทดสอบที่เป็น empirical methods ของห้องปฏิบัติการที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันในการควบคุมการซื้อขายสินค้านั้นด้วยการกำหนดวิธีทดสอบจึงเป็นสิ่งสำคัญในการกำกับดูแลเกี่ยวกับการเจรจาการค้า และใช้ในการควบคุมและบังคับใช้ข้อตกลงทางการค้า ซึ่งจะต้องพิจารณาและตกลงร่วมกันสำหรับกำหนดวิธีการทดสอบของสินค้าที่ซื้อขาย หลากๆ มาตรฐานวิธีทดสอบทั้งระดับชาติ ระดับภูมิภาค และระหว่างประเทศ ต่างให้ผลการทดสอบที่ต่างกัน องค์การการค้าต่างๆ จึงมีความพยายามที่จะทำข้อตกลงร่วมกันที่จะยอมรับวิธีทดสอบระหว่างประเทศ ซึ่งข้อตกลงการค้าโลกในปัจจุบัน เช่น อุปสรรคทางเทคนิคต่อการค้า (Technical Barriers to Trade, TBT) ขององค์การการค้าโลก (World Trade Organization, WTO) ส่งเสริมให้ใช้มาตรฐานระหว่างประเทศในการประเมินการซื้อขายสินค้าและบริการ ซึ่งรวมถึงการกำหนดวิธีทดสอบที่ใช้ การเปรียบเทียบจากมาตรฐานระหว่างประเทศที่ใช้ต้องอธิบายได้ทางเทคนิค และมีความโปร่งใส สำหรับสถานการณ์ของเศรษฐกิจการนำเข้าส่งออกระหว่างประเทศนั้น การระบุวิธีทดสอบของตัวเองที่ต่างจากวิธีอ้างอิงระหว่างประเทศอาจไม่ได้รับการยอมรับ และเป็นอุปสรรคทางเทคนิคในการส่งออก ดังนั้นถ้าเป็นไปได้ควรเลือกใช้วิธีทดสอบมาตรฐานระหว่างประเทศหรือวิธีทดสอบอ้างอิง และวิธีทดสอบที่เลือกใช้ควรได้รับการยอมรับว่าสามารถแสดงให้เห็นถึงความเหมาะสมทางด้านเทคนิคที่เทียบเท่ากับมาตรฐานหรือวิธีอ้างอิง (โดยใช้เกณฑ์ความเท่าเทียมที่กำหนดไว้ล่วงหน้า) เพื่อให้คุณลักษณะตามที่กำหนดไว้

หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง กับการเจรจาต่อรองทางการค้าและหน่วยงานกำกับดูแลที่เกี่ยวข้องในการตรวจสอบและการบังคับใช้ข้อตกลงทางการค้า ต้องตระหนักถึงความสำคัญของวิธีทดสอบที่เลือกใช้เพื่อการตรวจสอบสินค้าที่ซื้อขาย การทดสอบคุณสมบัติทางเคมีและจุลชีววิทยาของสินค้านั้นอาจให้ผลที่ต่างกันขึ้นอยู่กับวิธีทดสอบ ซึ่งทุกฝ่ายจะต้องยอมรับผลการวัดนั้น และวิธีทดสอบที่กำหนดควรสอดคล้องกับวิธี

ทดสอบระหว่างประเทศหรือวิธีทดสอบที่เทียบเท่ากับวิธีทดสอบระหว่างประเทศ ดังนั้นเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบกำกับดูแลทางการค้าควรได้รับการส่งเสริมเพื่อให้เข้าใจเกี่ยวกับการทดสอบทางวิทยาศาสตร์พร้อมกับการพัฒนาและจัดทำข้อตกลงทางการค้าเพื่อให้แน่ใจว่าการตัดสินใจในการเลือกวิธีทดสอบมีความเหมาะสมและสมเหตุสมผลเพื่อหลีกเลี่ยงความขัดแย้งที่ไม่จำเป็นในเรื่องผลการทดสอบ



เอกสารอ้างอิง

Asia Pacific Laboratory Accreditation Corporation. 2010 September. **APLAC TC 011: Why are these test results so different? The importance of testing methods in chemical and microbiological testing.** (On-line). Available :: http://www.aplac.org/documents/tc/aplac_tc_011_issue_2.pdf

สำนักบริหารและรับรองห้องปฏิบัติการ

กรมวิทยาศาสตร์บริการ

โทร. 0 2201 7125

e-mail : pajjit@dss.go.th



ทำไมต้องการอาหารเสริม

เรียบเรียงโดย สวรรยา เชื้อพันธุ์
นักวิทยาศาสตร์ชำนาญการ

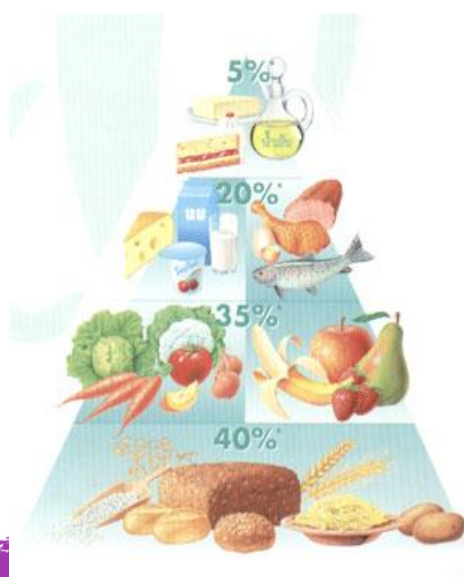
ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่ล้วนมีพื้นฐานมาจากพฤติกรรมกรรมการบริโภค อัตราการเสียชีวิตของคนไทยเกิดจากโรคภัยที่สำคัญได้แก่ โรคหัวใจและโรคมะเร็ง ซึ่งล้วนเป็นปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องโดยตรงจากการบริโภคที่ไม่สมดุล



ปัจจุบันคนส่วนใหญ่จึงเริ่มตระหนักและหันมาใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเองกันมากขึ้น ด้วยการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ รับประทานผักและผลไม้ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำสะอาด ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ไม่เครียด อยู่ในอากาศที่ดี และออกกำลังกายเป็นประจำ แต่ด้วยชีวิตที่รีบเร่งโดยเฉพาะคนที่อาศัยอยู่ในเมืองใหญ่ ที่ใช้ชีวิตประจำวันกับการบริโภคอาหารจานด่วน อาหารห่อถุงพลาสติก และมีการบริโภคอาหารแบบประดังหิวเสียดเป็นส่วนมาก ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตามหลักโภชนาการได้อย่างสม่ำเสมอ รวมทั้ง

เกิดความไม่แน่ใจว่าผัก ผลไม้ หรือเนื้อสัตว์ ที่มีขายอยู่ในปัจจุบันนั้นอาจผ่านกระบวนการตัดแปลงพันธุกรรม และขั้นตอนการเก็บเกี่ยวกว่าจะถึงผู้บริโภค เกิดการสูญเสียคุณค่าทางอาหารจากกระบวนการขนส่งและช่องทางการจัดจำหน่าย คนส่วนหนึ่งจึงหันมาพึ่งพาและให้ความสำคัญต่อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หรือที่เราเรียกกันอย่างคุ้นเคยว่า **อาหารเสริม** ดังนั้นเราควรทำ รู้จักและศึกษาข้อมูลดังกล่าวนี้ก่อนที่จะนำมาบริโภค

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จัดเป็นอาหารประเภทหนึ่งตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 ซึ่งหมายถึงผลิตภัณฑ์ที่ใช้รับประทานโดยตรงนอกเหนือจากการรับประทานอาหารหลักตามปกติเพื่อเสริมสารบางอย่าง โดยรูปลักษณะเป็นเม็ด แคปซูล ผง เกล็ด ของเหลว หรือลักษณะอื่น และมีจุดมุ่งหมายสำหรับบุคคลทั่วไปที่มีสุขภาพปกติ มิใช่สำหรับผู้ป่วย และไม่ควรถูกให้เด็กและ





สตรีมีครรภ์รับประทาน ตัวอย่างของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เช่น น้ำมันปลา สาหร่ายสไปรูลิना กระดูกอ่อน ปลาชดลาม น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส กลูโคแมนแนน ไคโตซาน เส้นใยอาหาร คอลลาเจนฮัตเม็ด ชาเขียวชนิดสกัด บรรจุแคปซูล โค เอ็นไซม์ควิเทินแคปซูล

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้แบ่งประเภทของ **ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร** เป็นดังนี้

- **ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ** (Functional food) จัดเป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งต่อสุขภาพ นอกเหนือจากคุณสมบัติและประโยชน์ของอาหารทั่วไป
- **ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ** (Dietary supplements) เป็นอาหารที่รับประทานเพื่อเสริมอาหารที่มีอยู่แล้ว เพื่อเสริมสร้างกลไกการทำงานของร่างกายและช่วยให้มีสุขภาพแข็งแรงมากขึ้น เช่น วิตามิน เกลือแร่ สมุนไพร เป็นต้น รูปแบบของผลิตภัณฑ์จะมีลักษณะเป็นแคปซูล เม็ด หรือผง
- **โภชนเภสัชภัณฑ์** (Nutraceuticals) จัดเป็นผลิตภัณฑ์ที่ผลิตจากสารธรรมชาติ ที่มีคุณสมบัติป้องกัน หรือรักษาโรคที่มาจากคุณประโยชน์ของสารอาหารและยา ซึ่งผลิตภัณฑ์ส่วนใหญ่จะอยู่ในรูปของแคปซูลเม็ด หรือผง



ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมนั้นมีมากมายหลายชนิด ที่จำหน่ายและบริโภคในลักษณะคล้ายยา ส่วนใหญ่มีราคาอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างแพงจนถึงแพงมาก คำถามที่ว่าเราจำเป็นต้องรับประทานผลิตภัณฑ์เหล่านี้หรือไม่ จึงเกิดเป็นที่ถกเถียงกันอย่างมากระหว่างกลุ่มนักวิชาการและแพทย์ซึ่งต่างก็มีเหตุผลที่น่าเชื่อถือและยังไม่สามารถหาข้อสรุปที่แน่ชัดได้ ทั้งการสนับสนุนให้เพียงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคและการดำเนินชีวิตโดยไม่พึ่งพาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่างๆ หรือ มีการแนะนำให้บริโภคอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย และให้บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและวิตามินเพื่อประโยชน์ในการรักษาโรคบางชนิด โดยมีจุดประสงค์จะช่วยให้เซลล์ที่เปลี่ยนสภาพการทำงานเนื่องจากขาดสารอาหาร ได้มีการซ่อมแซมตนเองโดยวิธีธรรมชาติ ทำให้เซลล์ปรับเปลี่ยนสภาพและกลับมาทำงานเหมือนปกติซึ่งมีผลทำให้อาการของโรคหายไป

หรือแนวคิดที่ส่งเสริมให้รับประทานอาหารอย่างถูกต้อง และการบริโภคอาหารเสริมที่พอเหมาะเพื่อเป็นการช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรค (Preventive Medicine)

เมื่อเราคงยังไม่ได้ข้อสรุปที่ชัดเจนถึงความจำเป็นในการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่างๆ การตัดสินใจจึงขึ้นกับเหตุผลและวิจารณญาณแต่ละบุคคล แต่อย่างไรก็ตามเราไม่ควรรับประทานอาหารเสริมเป็นอาหารหลัก เนื่องจากอาหารเสริมไม่สามารถทดแทนอาหารหลักได้ ดังนั้นผู้ที่รับประทานอาหารเสริมควรรับประทานอาหารหลักให้ครบด้วย รวมถึงการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้ปลอดโปร่งเบิกบาน เพื่อการมีสุขภาพร่างกายที่ดี

เอกสารอ้างอิง

1. ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม [ออนไลน์]. [อ้างถึงวันที่ 4 เมษายน 2557] : เข้าถึงได้จาก <http://webnotes.fda.moph.go.th/>
2. อาหารเสริมคืออะไร [ออนไลน์]. [อ้างถึงวันที่ 4 เมษายน 2557] : เข้าถึงได้จาก <http://www.genome-healthcare.com>
3. อาหารเสริมจำเป็นสำหรับคนไทยหรือไม่? [ออนไลน์]. [อ้างถึงวันที่ 4 เมษายน 2557] : เข้าถึงได้จาก <http://www.healthybooth.com/อาหารเสริมสำหรับคนไทย.html>

สำนักบริหารและรับรองห้องปฏิบัติการ

กรมวิทยาศาสตร์บริการ

โทร. 0 2201 7125

E-mail : sawanya@dss.go.th.

Photo

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ณ โรงแรมพลูแมน ขอนแก่น ราช่า ออร์คิด จ.ขอนแก่น วันที่ 12-14 พฤศจิกายน 2556



ภาคกลาง

ณ ห้อง 320 อาคารสถานศึกษาเคมีปฏิบัติ กรมวิทยาศาสตร์บริการ วันที่ 26-28 พฤศจิกายน 2556



ภาคใต้

ณ โรงแรมลี การ์เด้นส์ พลาซ่า จ.สงขลา วันที่ 26-28 พฤศจิกายน 2556



OTOP

Department of Science Service

แผนที่กรมวิทยาศาสตร์บริการ



รถไฟฟ้า BTS สถานีอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ
 สายรถประจำทางที่ผ่าน สาย 8, 44, 67, 92, 97, 157
 ปอ. 8, 44, 67, 92, 157, 171, 509, 538

วารสารออนไลน์สำนักบริหารและรับรองห้องปฏิบัติการ (บร.)
 BUREAU OF LABORATORY ACCREDITATION (BLA)

<http://labthai.dss.go.th>

<http://www.dss.go.th>