

วิตามิน อาหารเสริม : รู้จริงก่อนซื้อ มั่นใจก่อนกิน

Part III วิตามินหรืออาหารเสริมสังเคราะห์กับสกัดจาก  
ธรรมชาติแตกต่างกันอย่างไร

อะไรก็ตามที่เราจะต้องกินเข้าไปในร่างกาย สิ่งที่เราควรจะต้องรู้ ก็คือ  
**สิ่งที่เรากินเข้าไปนั้น เป็นอะไรกันแน่**      ผลิตมาจากไหน  
วิตามินและอาหารเสริมก็เช่นกัน เราควรจะต้องรู้ว่า มันมาจากไหน

**สังเคราะห์ขึ้น หรือ สกัดมาจากธรรมชาติ** เพื่อเราจะได้รับรู้ว่า  
กินเข้าไปแล้ว จะเกิดผลดีหรือผลเสียอย่างไรได้บ้างต่อร่างกาย

เนื้อหาในตอนนี้จะช่วย让你们รู้จักและเข้าใจ แยกแยะได้ว่า  
อย่างไรเป็นธรรมชาติ ใอย่างไหนเป็นสารสังเคราะห์ทางเคมี

การรู้จักสิ่งที่เรากินเข้าไป เป็นทางเดียวที่จะมั่นใจได้ว่า เรา  
ได้เลือกวิตามินหรืออาหารเสริมให้เหมาะสมกับตัวเองแล้ว

## แหล่งกำเนิดของวิตามินและอาหารเสริม

วิตามินส่วนใหญ่ที่มีขายในท้องตลาด ส่วนหนึ่งเป็นวิตามินที่เกิดจากการสังเคราะห์ขึ้นด้วยกระบวนการทางเคมีหรือสังเคราะห์ขึ้นจากสารเคมีหรืออนุพันธ์ของสารเคมีต่างๆ เช่น สังเคราะห์ขึ้นจากน้ำมันดิบ (น้ำมันดิบที่กลั่นออกมาเป็นน้ำมันดีเซลรถยนต์นั้นจะครบ) สังเคราะห์ขึ้นจากอนุพันธ์ของน้ำมันปิโตรเลียม หรือสังเคราะห์ขึ้นจากการกระบวนการเติมกรดหรือสารเคมีบางชนิดเข้าไป ยกตัวอย่างเช่น

**วิตามินเอ** ที่ใช้ชื่อว่า Vitamin A palmitate, Retinyl palmitate เป็นวิตามินเอที่ถูกสังเคราะห์จากสารเคมีในกลุ่มเบนซีนหรือสารประกอบปิโตรเลียม เป็นต้น

**วิตามินซี** ที่ใช้ชื่อว่า Ascorbic Acid เป็นวิตามินซีที่ถูกสังเคราะห์จากการหมักข้าวโพดและเติมกรดไฮโดรคลอริกและสารอะซีโตนเข้าไป (สารอะซีโตนที่เราจะมองเห็นภาพ ก็คือ สารเดียวกับที่เป็นน้ำยาล้างเล็บของผู้หญิงนั่นแหละครับ)

**วิตามินบี 6** ที่ใช้ชื่อว่า Pyridoxine Hydrochloride เป็นวิตามินบี 6 ที่ถูกสังเคราะห์ขึ้นจากสารประกอบของปิโตรเลียมและผ่านกระบวนการเติมกรดไฮโดรคลอริกและสารฟอร์มัลดีไฮด์เข้าไป

**วิตามินบี 12** ที่ใช้ชื่อว่า Cyanocobalamine เป็นวิตามินบี 12 ที่ถูกสังเคราะห์ขึ้นจากการทำปฏิกิริยาทางเคมีระหว่างผงถ่านกับสารไซยาไนด์ (คูนุกันใหม่ครับกับสารนี้ กินเยอะๆทำให้เสียชีวิตได้นะครับ)

แค่แหล่งกำเนิด ก็  
ไม่ใช่ แล้วจะมี  
ประโยชน์ต่อสุขภาพ  
จริงๆหรือ

ฉะนั้น การจะเลือกซื้อมาทาน ควรใช้  
การอ่านฉลากให้รอบคอบ เพราะการ

กินสารเคมีสะสมไว้ในร่างกายเรื่อยๆ ถึงแม้จะมีปริมาณเล็กน้อย  
ในแต่ละครั้ง นานๆเข้า ก็สะสมและทำให้ร่างกายป่วยได้นะครับ  
แทนที่จะได้สุขภาพดีตามที่คาดหวังไว้

## ดูท้าย ก็ง่ายที่จะรู้ว่าสังเคราะห์

เคล็ดลับเพื่อให้รู้ว่า สารสกัดจากธรรมชาติหรือสารสังเคราะห์ทางเคมี

มองคุณลักษณะการระบุหรือกล่องวิตามินตรงชื่อของวิตามินหรืออาหารเสริม ถ้ามีคำลงท้ายว่า "ate" อ่านว่า เอท หรือ "ide" อ่านว่า ไอค์ เช่น Sodium ascorbate มักจะเจอในยี่ห้อของวิตามินซีเกือบทุกยี่ห้อ

รายชื่อข้างล่างเป็นตัวอย่างเป็นตัวอย่างชื่อวิตามินที่เกิดจากการสังเคราะห์ขึ้น

Vitamin A : Acetate and Palmitate

Vitamin B1 (Thiamine): Thiamine Mononitrate, Thiamine Hydrochloride

Vitamin B2 (Riboflavin): Riboflavin

Pantothenic Acid: Calcium D-Pantothenate

Vitamin B6 (Pyridoxine): Pyridoxine Hydrochloride

Vitamin B12: Cobalamin

PABA (Para-aminobenzoic Acid): Aminobenzoic

Folic Acid: Pteroylglutamic Acid

Choline: Choline Chloride, Choline Bitartrate

Biotin: d-Biotin

Vitamin C (Ascorbic Acid): Ascorbic Acid

Vitamin D: Irradiated Ergosterol, Calciferol

Vitamin E: dl-alpha tocopherol, dl-alpha tocopherol  
acetate or succinate

วิตามินที่เกิดจากการสังเคราะห์ขึ้น จะมีคำลงท้ายว่า "ate" อ่าน  
ว่า เอท หรือ "ide" อ่านว่า ไอด์ ที่ระบุไว้ที่ฉลาก หรือ ข้างฉลาก  
ระบุเป็นชื่อวิตามิน เช่น วิตามินซี (Vitamin C) วิตามิน เอ  
(Vitamin A) อย่างนี้ครับ

## 5 ข้อสังเกต บอกว่าเป็นของเลียนแบบ

5 ขั้นตอนง่ายๆ ก็รู้ว่าวิตามินตัวไหนเป็นสารสังเคราะห์ทางเคมี  
ขั้นตอนที่ 1 มองที่ฉลากข้างกระปุก มองหาคำว่า “100 %  
Natural”

แต่วิตามินจากบางบริษัท อาจใช้คำว่า “Natural” ได้ เพราะว่า ถ้า  
บริษัทเหล่านั้น นำสารสกัดจากธรรมชาติเพิ่มเข้าไปในสาร  
สังเคราะห์เพียงแค่บางส่วน ก็อาจจะอ้างได้เช่นกัน ฉะนั้นเพื่อให้  
เรามั่นใจว่า เราจะได้ทานวิตามินที่สกัดมาจากธรรมชาติ เราต้อง  
มองหาคำว่า “ 100 % Natural” เท่านั้นครับ เช่น “100 % plant  
– based ” หมายถึง วิตามินที่สกัดจากพืช 100 เปอร์เซ็นต์ และ “  
100 % animal based ” หมายถึง วิตามินที่สกัดจากสัตว์ 100  
เปอร์เซ็นต์ ที่ระบุบนฉลากข้างกล่องหรือขวดวิตามินครับ



ขั้นตอนที่ 2 มองหา การระบุแหล่งที่มาของวัตถุดิบที่นำมาผลิต  
เป็นวิตามินเหล่านั้น

ถ้าข้างฉลากของกระปุกวิตามินไม่ระบุแหล่งที่มาของวัตถุดิบที่  
นำมาผลิต ให้เข้าใจได้เลยมา วิตามินเหล่านั้นต้องเป็นสาร  
สังเคราะห์ทางเคมี และ ทริคเล็กน้อยในการดู ว่าเป็นสารสกัด  
จากธรรมชาติหรือไม่ ให้มองหาคำว่า Yeast, Fish, Vegetable  
หรือ Citrus จะช่วยให้เรามั่นใจในระดับหนึ่งว่ามาจากสารสกัด  
ธรรมชาติ

ขั้นตอนที่ 3 มองหา ส่วนประกอบของวิตามินที่ระบุเป็นชื่อของ  
ผักผลไม้หรืออาหารจากธรรมชาติ

แทนที่การระบุเป็นชื่อของวิตามินเลย เช่น Acerola cherry  
powder ซึ่งเป็นสารที่ให้ Vitamin C ซึ่งถ้าระบุว่า Vitamin C ที่  
ข้างกระปุกเลย แสดงว่า วิตามินตัวนั้นเป็นสารสังเคราะห์ทางเคมี  
ครับ

สารสกัดจากมะเขือเทศ สารสกัดจากองุ่น

สารสกัดจากทับทิม

สารสกัดจากเปลือกสน สารสกัดจากสาหร่าย

สารสกัดจากชาเขียว

## ขั้นตอนที่ 4 มองหารูปแบบชื่อของวิตามินข้างกระดูก

โดยทั่วไปแล้ววิตามินที่สังเคราะห์ทางเคมี จะไม่ค่อยมีความคงตัวเท่ากับวิตามินที่พบในผักผลไม้ตามธรรมชาติ วิตามินสังเคราะห์จึงต้องมีการเติมสารต่างๆเข้าไป เพื่อให้วิตามินที่สังเคราะห์ขึ้นมีความคงตัว ซึ่งเราสามารถสังเกตได้จากฉลากของวิตามินนั้น ๆ โดยให้สังเกตคำเหล่านี้ ที่ลงท้ายต่อจากชื่อวิตามินต่างๆ เช่น Acetate, Bitartate, Chloride, Gluconate, Hydrochloride, Nitrate, Succinate เป็นต้น ถ้าเห็นคำเหล่านี้ข้างกระดูกวิตามินและอาหารเสริม แสดงว่าเป็น สารเคมี

Acetate

Bitartate

Chloride

Gluconate

Hydrochloride

Nitrate

Succinate

ลงท้ายด้วยชื่อเหล่านี้ เป็นสารสังเคราะห์

ขั้นตอนที่ 5 สุดท้ายละ ปริมาณวิตามินที่ระบุต่อ 1 เม็ดหรือ  
แคปซูลที่มากเกินไปจริง

เช่น 1 แคปซูลประกอบด้วยวิตามินนั้นๆ 10,000 มิลลิกรัม ซึ่งไม่  
มีทางเป็นไปได้เลย ที่ผักผลไม้หรือแหล่งอาหารอื่นๆจาก  
ธรรมชาติ จะสกัดออกมาเป็นวิตามินและใส่ลงไปเม็ดหรือ  
แคปซูลได้เพียงใน 1 แคปซูล หรือแม้แต่น้ำมันสังเคราะห์ทางเคมี  
ก็ไม่สามารถที่จะใส่เข้าไปหมดจนครบ

1 เม็ด มีวิตามินหรือสารอาหาร เป็นหลายพัน หลายหมื่น หรือ  
เป็นแสนมิลลิกรัม อย่างนี้ไม่ใช่มาจากธรรมชาติแน่ๆ  
และต่อให้เป็นสารสังเคราะห์ ก็ใส่เข้าไปไม่ได้แน่ๆ

## ศัลยกรรมอาหารเสริม

### สังเคราะห์ กับ ธรรมชาติ เอาแบบไหนดีหว่า

สังเคราะห์ชื่อก็บอกอยู่แล้วว่า สังเคราะห์ หมายถึง ของเทียม ของเลียนแบบ ไม่ใช่ของจริง ถึงจะเหมือนกันก็ตาม ก็อปเกรดเอ นั้นเอง วิตามินหรืออาหารเสริมสังเคราะห์ก็เช่นเดียวกัน ก็อปเกรดเอ แต่หลายๆยี่ห้อ อาจไม่เกรดเอนะ และถึงแม้จะมีการ ยอมรับว่า วิตามินหรืออาหารเสริมที่สังเคราะห์ สามารถใช้แทนจากธรรมชาติได้ และส่งผลได้ใกล้เคียงจากแบบธรรมชาติ แต่ สุขภาพที่ได้จากธรรมชาติ ย่อมดีกว่าได้จากสารเคมีแน่นอน

เกือบ 8 ใน 10 ยี่ห้อของ  
วิตามินและอาหารเสริม ใน  
ปัจจุบัน มาจากสาร  
สังเคราะห์

วิตามินและอาหารเสริมสังเคราะห์ เป็นวิตามินที่เกิดจากกระบวนการทางเคมี เช่น วิตามินซี ซึ่งวิตามินซีสังเคราะห์จะอยู่ในรูป แอสคอร์บิก แอซิด

ส่วนวิตามินจากธรรมชาติ เป็นวิตามินที่ได้จากการเอาพืชหรือผลไม้ จากธรรมชาติมาผ่านกระบวนการสกัด เพื่อให้ได้ออกมาเป็น ตัววิตามินหรือสารอาหาร แล้วทำการบรรจุเป็นเม็ดหรือแคปซูล โดยวิตามินหรือสารอาหารดังกล่าว ไม่ได้เกิดจากการสังเคราะห์ขึ้นทางกระบวนการทางเคมี เช่น น้ำมันปลาจากธรรมชาติ เป็นต้น

แล้วทั้ง 2 แบบ แตกต่างกันไหม แตกต่างกันแน่นอนครับ เราพบว่า วิตามินที่เกิดจากการสังเคราะห์ทางเคมี ไม่มีผลหรือออกฤทธิ์ได้ไม่เหมือนกับวิตามินจากธรรมชาติทั้งหมด จะเห็นได้จากการกินวิตามินสังเคราะห์แล้ว ผลที่ได้ไม่เหมือนกับการกินวิตามินตามธรรมชาติ และ ยังทำให้เกิดผลเสียหรืออาการข้างเคียงต่อร่างกายได้มากกว่า เช่น เราพบว่า วิตามินเอสังเคราะห์ ทำให้เด็กที่อยู่ในครรภ์พิการได้ เป็นต้น

ดังนั้น ถ้ามีวิตามินหรืออาหารเสริมให้เลือกทั้งจากแบบธรรมชาติ  
และสังเคราะห์ทางเคมี ผู้เขียนแนะนำ แบบธรรมชาติดีกว่าแบบ  
สังเคราะห์

ถ้าเลือกได้ ควรเติมวิตามินและอาหารเสริม ที่มาจาก  
ธรรมชาติให้กับร่างกายให้ได้มากที่สุด ที่เหลือค่อยเลือก  
จากการสังเคราะห์ที่ได้คุณภาพและมาตรฐาน

## บูดไหม ถ้าไม่ใส่สารกันบูด

วิตามินและอาหารเสริม ก็มีการใส่สารกันบูดเข้าไปด้วย เพื่อที่จะ  
ทำให้สารอาหารหรือวิตามิน มีอายุที่ยาวนานขึ้น เก็บไว้ได้นาน  
ซึ่งเรามักจะเห็นว่ามีการระบุไว้ที่ข้างกระปุกหรือกล่อง ซึ่งการมี  
สารเหล่านี้อยู่ในวิตามิน อาจทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้ เช่น  
ทำให้เชื้อแบคทีเรียชนิดที่ดีในลำไส้ตาย เป็นผลให้ร่างกายไม่  
สามารถสร้างวิตามินหรือย่อยอาหารอื่นๆได้เท่าที่ควร

Preservative ก็คือ สารกันบูด หรือ สารกันเสีย ที่มีการใส่เข้าไป  
เพื่อให้สารอาหารมีอายุที่ยาวนานขึ้น

No Preservative คือ ไม่มีสารกันเสีย หรือสารกันบูด ใส่เข้าไปใน  
วิตามินหรืออาหารเสริมชนิดนั้นๆ





Gluten คือ สารชนิดหนึ่งที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ได้ในบางคน

No Gluten คือ อาหารที่ไม่มี กลูเตน ( Gluten ) หรือมีในปริมาณน้อยที่ไม่ทำให้เกิดอันตรายกับผู้ที่เป็นโรค Coeliac disease (โรคลำไส้ผิดปกติอย่างหนึ่ง) พบในแป้งสาลี อาหารเสริมหรือวิตามินที่ไม่มีกลูเตนจะเขียนบนฉลากว่า Gluten Free



วิตามินและอาหารเสริม ที่ผลิตในต่างประเทศ ที่มีความน่าเชื่อถือ  
บางบริษัทจะมีการบอกว่าใส่หรือไม่ใส่ สารเหล่านี้เข้าไป  
ซึ่งจะเป็นการสร้างความมั่นใจให้กับผู้ซื้อได้ในระดับหนึ่ง  
ถ้าใครแพ้สารเหล่านี้ก็จะไม่ได้เลือกซื้อมารับประทาน แต่สำหรับ  
ในประเทศไทย ยังพบว่า มีการระบุสารเหล่านี้ในฉลากค่อนข้าง  
น้อย

100 % จากธรรมชาติ เชื่อได้ไหมเนี่ย

วิตามินและอาหารเสริมในปัจจุบัน ส่วนใหญ่ชอบบอกว่า เป็น  
สารสกัดจากธรรมชาติ 100 %

ซึ่งคำว่า ธรรมชาติ 100 % นั้น ไม่ได้หมายถึงว่า ทั้งเม็ดหรือ  
แคปซูล มีสารที่มาจากธรรมชาติทั้งหมด อย่างที่เราเข้าใจกันนะ  
ครับ

เพราะในขั้นตอนการผลิตจะต้องมีการเติมสารต่างๆเข้าไปอีก  
มากมาย เช่น สารแต่งรส สารแต่งสี สารแต่งกลิ่น สารกันบูด สาร  
เพิ่มปริมาณ เพื่อที่จะให้ผลิตเป็นเม็ดหรือแคปซูลออกมาได้



สารเหล่านี้ ส่วนใหญ่จะเป็นสารสังเคราะห์ทางเคมี ซึ่งต่อให้  
วิตามินหรืออาหารเสริมนั้น สกัดมาจากธรรมชาติจริงๆ แต่พอมา  
รวมกับสารต่างๆเหล่านี้ ก็ไม่ใช่ อาหารเสริมจากธรรมชาติ 100  
% แล้วละครับ

ยกเว้น อาหารเสริมบางชนิด เช่น ผักอัดเม็ด ซึ่งโดยปกติ จะ  
นำมาผ่านขั้นตอนการอัดเป็นเม็ด โดยไม่เติมสารใดๆเลย  
เป็นต้น

อาหารเสริม สกัดมาจากธรรมชาติก็จริง แต่กว่าจะผลิต  
ออกมา จนขายได้ ก็มีการเติมสารสังเคราะห์ต่างๆเข้าไป  
มากมาย ฉะนั้น 100 % จากธรรมชาติ จึงหายากในปัจจุบัน

## อาหารเสริม กับการแบ่งเกรด

ไม่ว่าสินค้าอะไรก็ตาม ก็มีเกรด มีระดับคุณภาพสินค้าทั้งนั้น  
วิตามินและอาหารเสริมก็เช่นกัน ซึ่งเราจะมี การแบ่งคุณภาพไว้ 3  
เกรด คือ

1. เกรดยา หรือ Pharmaceutical Grade เป็นเกรดคุณภาพ  
อาหารเสริมที่มีคุณภาพเทียบเท่ากับการผลิตยา
2. เกรดอาหารคน หรือ Food Grade เป็นเกรดคุณภาพอาหาร  
เสริมที่มีคุณภาพเทียบเท่ากับการผลิตอาหารทั่วไป ที่เรา  
รับประทานอยู่ในทุกๆวัน
3. เกรดอาหารสัตว์ หรือ Feed Grade เป็นเกรดคุณภาพอาหาร  
เสริมที่มีคุณภาพเทียบเท่ากับการผลิตอาหารให้กับสัตว์

อาหารเสริม 3 เกรดนี้ แตกต่างกันอย่างไ

ตอบแบบง่าย ๆ ก็ที่คุณภาพครับ

คุณภาพของวัตถุดิบที่นำมาผลิต

คุณภาพของขั้นตอนการผลิต

ไม่มีการปนเปื้อนสารพิษ

ปริมาณ

วิตามินหรือ

อาหารเสริม

ที่ใส่เข้าไปได้

มาตรฐาน

วิตามินและอาหารเสริม ที่ดีที่ทุกคน

คาดหวัง ควรมีคุณภาพเทียบเท่าคุณภาพ

ของการผลิตยา

มีการทดสอบการแตกตัวและดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้จริงๆ

มีปริมาณสารออกฤทธิ์จริงๆ ไม่ใช่มีแต่เม็ดแป้ง

โดยวิตามินและอาหารเสริม ในต่างประเทศ จะมีหน่วยงานที่คอย

ทดสอบและให้การรับรอง เพื่อแยกเกรดคุณภาพของวิตามินและ

อาหารเสริมอื่นๆ แต่ในเมืองไทย ยังไม่เห็นระบบนี้อย่างเป็น  
รูปธรรม

ถ้าเลือกได้แนะนำ Pharmaceutical Grade เพราะเป็นเกรดที่ดีที่สุด เมื่อเปรียบเทียบทั้ง 3 เกรด โดยสามารถเห็นได้จากการระบุตามข้างกระปุก (โดยเฉพาะวิตามินหรืออาหารเสริมที่นำเข้ามาจากอเมริกา)

**วิตามินและอาหารเสริม ในบ้านเรา ส่วนใหญ่เป็นเกรด 2  
เกรดอาหารทั่วไป**

## อย่างนี้สิ วิตามินและอาหารเสริม ที่ต้องการ

วิตามินและอาหารเสริมคุณภาพสูง ในอุดมคติ จะต้องเป็น ดังนี้

1. วิตามินและอาหารเสริมชนิดนั้นๆ จะต้องได้มาจากธรรมชาติ เช่น พืช ผัก ผลไม้ ต่างๆ ที่ทำการปลูกแบบธรรมชาติ ในพื้นที่ที่อุดมสมบูรณ์ไม่มีการใช้สารเคมีเร่งการเจริญเติบโต ไม่มีการใช้พันธุ์พืชที่ผ่านการตัดแต่งทางพันธุกรรม

2. ปล่อยให้มีการเจริญเติบโตของพืชพันธุ์เหล่านั้นเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่มีการไปใช้สารเคมีเพื่อเร่งให้มีการผลิตสารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งออกมาหรือเร่งให้มีการเจริญเติบโตเร็วๆ เพื่อจะได้เก็บเกี่ยวได้ไวๆ

3.กระบวนการเก็บเกี่ยวจากต้นหรือจากแหล่งธรรมชาติ จะต้อง  
ไม่ทำลายสารอาหารที่อยู่ในผัก ผลไม้ นั้น ไม่มีการปล่อยไว้เป็น  
ระยะเวลาอันยาวนาน เพราะจะทำให้ปริมาณและคุณภาพ  
สารอาหารลดลง เช่น ไม่ใช่ที่เก็บแอปเปิ้ลจากประเทศจีน กว่า  
จะผ่านการแพค การส่ง จนมาถึงชั้นวางขายตามห้างสรรพสินค้า  
ใช้เวลาเป็นหลายๆเดือน ซึ่งถึงแม้ลูกแอปเปิ้ลจะดูสด แต่ ปริมาณ  
สารอาหารที่ควรจะได้ คงไม่เทียบเท่าตอนเก็บจากต้นใหม่ๆ  
แน่นอน





4. ขั้นตอนการแปรรูปออกมาเป็นวิตามินหรืออาหารเสริม จะต้อง  
ไม่มีการใช้กระบวนการทางเคมีหรือใช้สารเคมีเข้ามาเกี่ยวข้อง  
รวมทั้งจะต้องไม่มีการแต่งเติมสารอื่นๆเข้าไป เช่น สารกันบูด  
สารแต่งรส สารแต่งสี เป็นต้น

แต่ในความเป็นจริงแล้ว ในท้องตลาดที่ขายๆกันอยู่ แทบจะหา  
วิตามินและอาหารเสริมที่มีคุณสมบัติและที่มาที่ไปครบทั้ง 4 ข้อ  
เลย แต่ถึงแม้จะหายาก ผู้เขียนก็มีคำแนะนำดีๆ มาให้ผู้อ่านได้  
ค่อยๆอ่านไปจนจบเล่มนี้ แล้วผู้อ่านจะได้ข้อมูลไปเลือกซื้อ  
วิตามินและอาหารเสริมคุณภาพสูง ที่ใกล้เคียงกับอุดมคติมาก  
ที่สุดและเหมาะสมกับตัวท่านเองที่สุดครับ

ร่างกาย คือ ธรรมชาติ วิตามินหรืออาหารเสริม ก็ควรจะเป็นธรรมชาติ

สนับสนุนให้ธรรมชาติได้ดูแลตัวเอง เพื่อร่างกายที่แข็งแรงมากกว่าจะเลือกเติมแต่งสารเคมีให้กับร่างกาย



วิตามิน อาหารเสริม : รู้จริงก่อนซื้อ มั่นใจก่อนกิน

Part IV วิตามินและอาหารเสริมแบบไหนที่กำลังฆ่าคุณ  
อย่างช้าๆ

วิตามินหรืออาหารเสริม 1 เม็ดหรือแคปซูล ขนาด 100 มิลลิกรัม  
500 มิลลิกรัม 1,000 มิลลิกรัม หรือขนาดอื่นๆก็ตาม หลายคน  
อาจจะคิดว่า มีแต่เฉพาะวิตามินหรือสารอาหารเท่านั้น ที่บรรจุอยู่  
ในเม็ดนั้นๆ

แต่ในความเป็นจริง ยังมีสารอื่นๆอีกมากมาย ที่อยู่ในเม็ดวิตามิน  
นั้นๆ ซึ่งสารเหล่านี้ ก็ล้วนเป็นสารสังเคราะห์ทางเคมี ที่อาจ  
ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย เมื่อกินไปนานๆก็ได้

ในตอนี้ จะพาผู้อ่านไปรู้จักกับสารเหล่านั้นว่ามีอะไรบ้าง และ  
สารเหล่านั้น อาจก่อให้เกิดอันตรายได้อย่างไร

**ตัววิตามินและอาหารเสริม อาจปลอดภัยก็จริง แต่สาร  
อื่นๆที่อยู่ในเม็ดด้วย อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้**

## ผู้ร้ายที่แอบแฝงตัวมา

สารอื่นๆที่อยู่ วิตามินและอาหารเสริม เช่น นอกจากตัววิตามิน หรือสารออกฤทธิ์สำคัญแล้ว ในกระบวนการที่จะผลิตวิตามินในรูปแบบเม็ด แคปซูล หรือ น้ำ ออกมาจำหน่าย จะต้องมีการประกอบอื่นๆมากมาย เพื่อจะทำให้วิตามินเหล่านั้น มีรูปร่างออกมาเป็นเม็ด เป็นแคปซูล หรือเป็นสารละลาย สารที่ว่า เช่น สารกันบูด สารแต่งกลิ่น สารแต่งรส สารที่ช่วยให้วิตามินแบบเม็ด ไม่เกาะติดกัน สารที่ช่วยให้วิตามิน ตกเป็นเม็ดหรือบรรจุในแคปซูลได้

ซึ่งสารต่างๆที่นำมาแต่งเติมให้วิตามินหรืออาหารเสริม ไม่ได้ช่วยหรือทำให้วิตามินต่างๆ ที่ทำการผลิตขึ้นมา มีประโยชน์กับร่างกายมากขึ้น แต่ทำให้

วิตามินและอาหารเสริม ยังมีสีกลิ่น  
สวยงาม และแต่งเติมรสชาติ  
ต่างๆเข้าไป ก็ยิ่งอาจมีสาร  
อันตรายเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น

กระบวนการผลิตดีขึ้น ผลิตได้มากขึ้น ผลิตได้เร็วขึ้น ทำให้เม็ดวิตามินดูสวยงาม หรือทำให้วิตามินกินง่ายขึ้น รสชาติดีขึ้น เท่า

นั่นเอง เห็นไหมครับไม่เห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของตัววิตามินเลย  
ครับ

สารประกอบเหล่านี้ หลากๆชนิด เราพบว่าทำให้เกิดความเสี่ยง  
ต่อการเกิดโรคต่างๆ หรือเป็นสารก่อให้เกิดมะเร็งได้

นั่นหมายถึงว่า ทุกๆวันที่เรากินวิตามิน เพื่อหวังว่าจะช่วยให้  
ร่างกายแข็งแรง กลับกลายเป็นว่า เราก็กินสารพิษเข้าไปใน  
ร่างกายทุกๆวัน เช่นกัน

## สารอันตรายที่แฝงตัวมาในคราบอาหารเสริม

สารที่นิยมนำมาใช้ช่วยในการผลิตวิตามินหรืออาหารเสริม ซึ่ง  
อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย มีดังนี้

1. Magnesium stearate เป็นสารที่ทำให้เม็ดหรือแคปซูล ไม่  
เกาะติดกันเองหรือเกาะติดกับเครื่องมือผลิต ซึ่งสารตัวนี้ จาก  
การศึกษาพบว่า ทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายลดลง และยังพบว่า  
สารตัวนี้กินเข้าไปมากๆ อาจ จะกลายเป็นฟิล์มบางๆ เคลือบ  
บริเวณลำไส้ของเรา ทำให้การดูดซึมสารอาหารต่างๆเกิดขึ้นได้  
ไม่เต็มที่

2. Silicon dioxide ก็คือ ทราช น้ันละครับ เป็นสารที่เติมเข้าไป เพื่อให้กระบวนการผลิตสามารถผลิตวิตามินหรืออาหารเสริมได้ง่ายขึ้นครับ เพื่อให้เข้าใจง่าย ๆ ก็คือว่า ทำให้วิตามินที่ผลิตเสร็จแล้ว ไหลไปตามสายพานการผลิตได้เร็วขึ้น ไม่ติดกับอุปกรณ์ครับ ซึ่งผมคิดว่า คงไม่มีใครชอบที่จะนั่งร้บประทานเม็ดทราชเข้าไปในร่างกายทุกวันแน่ครับ เพราะอาจทำให้ลำไส้อุดตันได้ครับ

3. Titanium dioxide สารตัวนี้เป็นสารแต่งสี ที่ทำให้ผิวเม็ดวิตามินดูมัน ๆ ใส ๆ ดูน่ารับประทาน ซึ่งสารตัวนี้เป็นตัวเดียวกันกับที่ผสมอยู่ในครีมกันแดดชนิดต่าง ๆ และ จากการศึกษา เราพบว่าก่อให้เกิดอันตรายต่อตับได้



4. Monosodium glutamate (MSG) สารแต่งรสเลียนแบบธรรมชาติ หรือ ผงชูรส บ้านเรานี้ละครับ ใครไม่ทานผงชูรสหรือเคี้ยว แต่หาไม่รู้ไม่ว่า ท่านอาจกินผงชูรส ก่อนนอนทุกคืนก็เป็นได้ สารตัวนี้ สามารถทำลายเซลล์ประสาทได้ ทำให้สมองเสื่อมได้ครับ

5. Corn starch หรือแป้งข้าวโพด สารตัว

สารเหล่านี้ ในระยะยาว ถ้าร่างกายสะสมไปเรื่อยๆ สามารถทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้

นี้ทำให้วิตามินในรูปแบบเม็ด เป็นรูปเป็นร่างขึ้นมา เพราะว่าเป็นสารเติมเต็ม หรือง่ายๆ ก็คือ เอาแป้งข้าวโพดตัวนี้เพิ่มเข้าไปกับวิตามิน จะได้ตอกเป็นเม็ดวิตามินขนาดต่างๆออกมาได้ครับ ซึ่งเราพบว่าแป้งข้าวโพด ก่อให้เกิดการแพ้ได้ในหลายๆคน โดยเฉพาะแป้งข้าวโพดที่มีการตัดแต่งพันธุกรรมครับ

6. Talcum powder หรือ talc สารตัวนี้ก็เป็นสารเติมเต็มอีกตัวหนึ่ง ที่มีราคาถูก บางบริษัทก็นิยมนำมาใช้ในกระบวนการผลิต ซึ่งเราพบว่า สารตัวนี้เป็นสาเหตุหนึ่งของการก่อมะเร็งได้ครับ

ฉะนั้นการเลือกซื้อวิตามินหรืออาหารเสริม เราอาจต้องใส่ใจในรายละเอียดและอ่านฉลากอย่างรอบคอบก่อนซื้อทุกครั้ง เพราะบางทีการที่คุณคาดหวังว่า วิตามินและอาหารเสริมจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง แต่กลับเป็นว่า เรากำลังทานสารพิษต่างๆเข้าไปสะสมในร่างกาย รอวันเจ็บไข้ได้ป่วยครับ

## สารพิษในอาหารเสริมเถื่อน

อาหารเสริมปลอมหรืออาหารเสริมที่ไม่ได้คุณภาพมาตรฐาน ส่วนใหญ่จะมีการแอบใส่ยาอันตรายลงไป เพื่อหวังผลการออกฤทธิ์เร็วๆ เป็นที่ชื่นชอบของลูกค้า เช่น อาหารเสริมลดน้ำหนัก อาหารเสริมผิวสวย เป็นต้น

ยาที่แอบใส่ เช่น ยาากล่อมประสาท ซิบูทรามีน

ยาเฟลนฟูรามีน

ยาขับปัสสาวะ

ยาช่วยให้อุจจาระ

แข็งตัว

ยาสเตียรอยด์

ทุก ๆ ปี เราจะพบข่าวตามที่วิ  
หนังสือพิมพ์ ที่มีคนตายหรือเกิดอันตราย  
จากการกินอาหารเสริมแบบผิดๆ  
อย่าให้ชีวิตต่อไปเป็นคุณนะครับ

ซึ่งยาเหล่านี้ มักตรวจเจอในอาหารเสริมปลอม ซึ่งสังเกตได้ง่ายๆ  
คือ

อาหารเสริมกลุ่มนี้จะแบ่งขายเป็นเม็ดๆ สีสีนสวยงาม มักขาย  
ตามอินเทอร์เน็ต ไม่มีที่มาที่ไปของแหล่งผลิตชัดเจน มักโฆษณา  
ว่าเห็นผลเร็วๆ

**นอกจากการแอบใส่ยาอันตรายลงไปแล้ว แหล่งวัตถุดิบที่  
นำมาผลิตที่ไม่ได้คุณภาพ ก็จะมีสารอันตรายต่อชีวิตได้  
เช่นกัน**

สารปรอท มักพบในน้ำมันปลาเกรดถูกๆ ทำให้สมองถูกทำลายได้

อะลูมิเนียม มักพบในอาหารเสริมที่สกัดมาจากพืช ทำให้สมอง  
เสื่อมได้

## อาหารเสริมไม่ได้เสริมสุขภาพเสมอไป

อาหารเสริม ชื่อ ก็บอกว่า อาหารเสริม หมายถึง กินเข้าไป เพื่อเสริม เพื่อเติม ให้ร่างกายได้รับวิตามินและสารอาหารที่เพียงพอ ต่อความต้องการของร่างกาย และ วิตามินและอาหารเสริมที่กินเข้าไปจะต้องเป็นประโยชน์ต่อร่างกายจริงๆ

แต่ วิตามินและอาหารเสริม ที่มีการผลิตออกมาขายรูปแบบต่างๆ ในปัจจุบัน มีทั้งแบบที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายและอาจให้โทษต่อร่างกายได้ปนเปออยู่ในท้องตลาด

ขึ้นกับว่า เราจะสามารถเลือกและกิน ให้มีความเหมาะสมได้หรือไม่ เช่น การกินวิตามินซี ขนาดที่สูงเกินไป อาจทำให้เกิดการระคายเคืองท้องได้ เพราะว่า วิตามินซีมีความเป็นกรด

การกินน้ำมันปลา อาจทำให้มีผลทำให้เลือดออกได้ง่ายขึ้น

การกินวิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี หรือ วิตามินเค นานๆ เกิดการสะสม เป็นพิษต่อร่างกาย

การกินแอลฟา ไลโปอิก แอซิด ทำให้น้ำตาลในเลือดลดต่ำลง เกิด  
การควบ หมดสติได้

การกินสารอาหารดักจับไขมัน เช่น โคโคซาน เพื่อลดน้ำหนัก ทำ  
ให้ร่างกายขาดวิตามิน

เอ ดี อี เค ได้

ฉะนั้น อาหารเสริมกิน

เพื่อเสริมสุขภาพ จะต้อง

รู้จักวิธีกินที่ถูกต้องและ

เหมาะสมด้วย ไม่งั้นก็จะกลายเป็นว่า กินอาหารเสริมเพื่อทำลาย  
สุขภาพ

การกินน้ำมันปลาร่วมกับยาแก้  
ปวด โดยเฉพาะยาแอสไพริน อาจ  
เป็นสาเหตุให้เลือดไหลหยุดช้าได้  
เวลามีบาดแผล

ก่อนเสริมหรือเติม อย่าลืมเพิ่มพูนข้อมูลที่ถูกต้องก่อนนะ  
ครับ

แค่ อย. รับรอง ไม่ได้บอกว่าได้ผลหรือปลอดภัยจริงๆ

เครื่องหมายรับรองจาก องค์การอาหารและยา และตัวเลข ทะเบียน ที่แปะอยู่ข้างกระปุก หรือ มี อย. ถูกต้องนั้น ไม่ได้เป็นตัวการันตีว่า อาหารเสริมยี่ห้อนั้นๆ จะไม่มีอันตรายหรือได้ผลแน่นอน

เครื่องหมาย อย. ที่ถูกต้อง เป็นเพียง การรับรองขั้นพื้นฐานที่ออกให้เพื่อบอกว่า

สินค้านั้น

สามารถกินเข้า

ไปในร่างกายได้

จะก่อให้เกิด

อันตราย หรือ เห็นผลตามสรรพคุณ ของวิตามินชนิดนั้นๆ หรือไม่ ขึ้นอยู่กับ การกินที่ถูกต้องและเหมาะสมด้วย

อาหารเสริม มี อย. ไม่ได้เกี่ยวข้องบอกว่า  
กินแล้วจะได้ผล หรือ กินแล้วไม่อันตราย  
ตามที่ผู้ขายบอกคุณนะครับ

อย. จากต่างประเทศ ก็ไม่ได้การันตีว่ากินแล้วไม่อันตราย  
หรือกินแล้วต้องได้ผลจริงๆ

ฉะนั้น การที่ผู้ขายหรือบริษัทผู้จัดจำหน่ายวิตามินและอาหาร  
เสริมทั้งในและนำเข้าจากต่างประเทศ ที่กล่าวว่า อาหารเสริม มี  
อย. รับรองแล้ว จะเป็นสินค้าที่ได้ผล จึงเป็นคำกล่าวที่ไม่ถูกต้อง  
ทั้งหมด





วิตามิน 1 เม็ด นอกจากวิตามินแล้ว ยังมีสารอื่นๆอีก  
มากมาย ที่อาจเป็นอันตรายต่อร่างกายตนเอง  
เรียนรู้และทำความเข้าใจ จะได้เลือกที่เหมาะสมให้กับ  
ร่างกาย