



<https://blog.mybalancemeals.com/>

Functional Foods เทรนด์อาหารแห่งสุขภาพ

ภาควิชาจุลชีววิทยาและปรสิตวิทยา คณะวิทยาศาสตร์การแพทย์ รัตติญา ชีวาพัฒน์ มหาวิทยาลัยนเรศวร



ธุรกิจอาหารและเครื่องดื่มในอนาคต แบ่งได้ 4 กลุ่ม คือ

อาหารสุขภาพหรืออาหารฟังก์ชัน (Functional foods)



อาหารทางการแพทย์ที่ตอบสนองด้านการรักษาใช้ทดแทนยา เพื่อฟื้นฟูดูแลผู้ป่วย



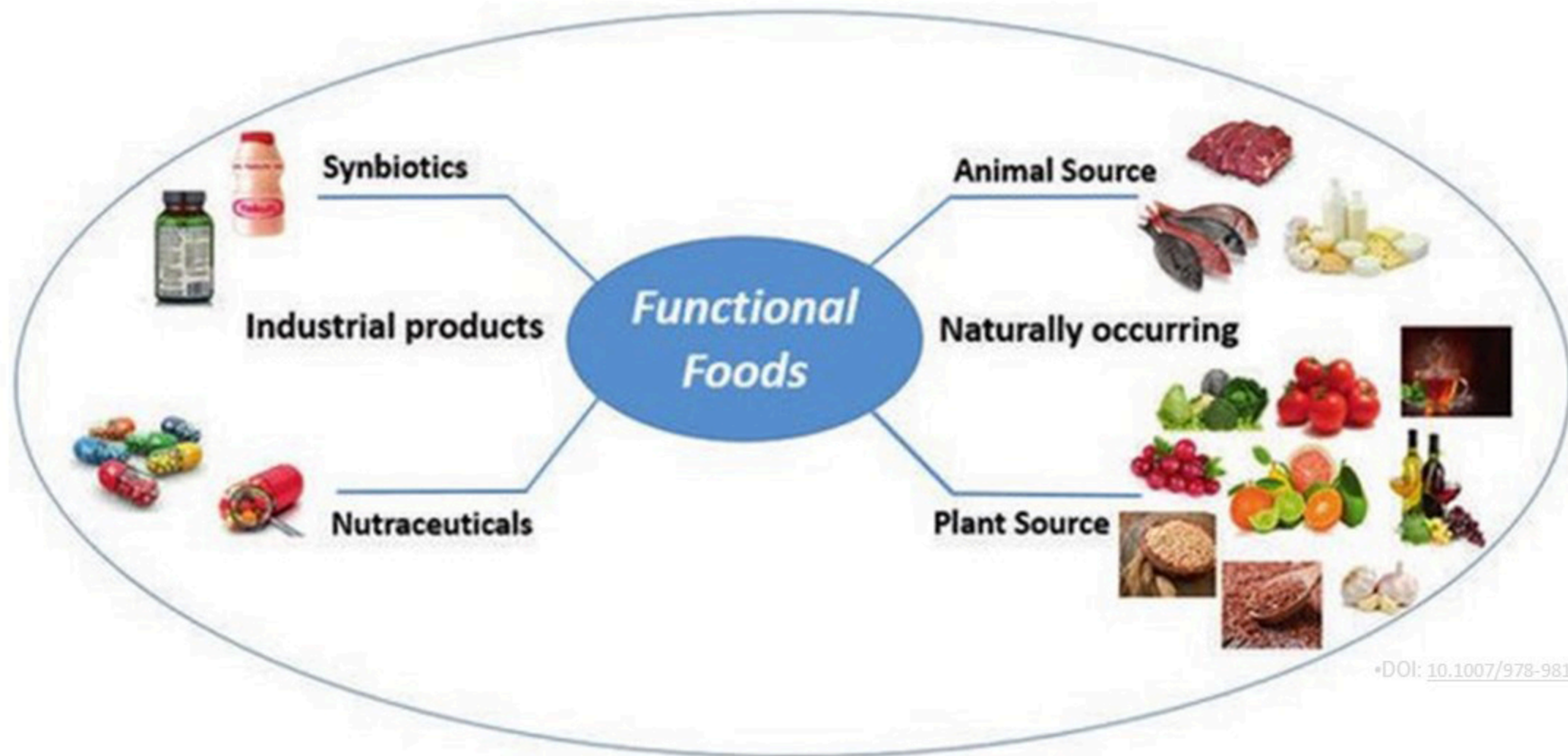
อาหารอินทรีย์ที่มีความปลอดภัยของวัตถุดิบและส่วนผสมต่างๆ

อาหารที่ผลิตขึ้นมาใหม่ทางนวัตกรรม เช่น เนื้อสัตว์ทำจากผักเป็นต้น



chia seeds
 algae-based foods
 UV treated mushrooms
 Antarctic krill oil
 menaquinone as a new vit K source
 insect-derived food products

eufic



•DOI: [10.1007/978-981-13-1123-9_22](https://doi.org/10.1007/978-981-13-1123-9_22)

กลุ่มของอาหารฟังก์ชัน (**Functional Foods**) แยกตามหมวดหมู่ของอาหาร



Probiotic แบคทีเรียที่ดีในระบบทางเดินอาหาร ช่วยปรับสมดุลลำไส้ เสริมภูมิคุ้มกันต้านทานโรค

Prebiotic อาหารที่ส่งเสริมการเจริญของโพรไบโอติก เป็นกลุ่มใยอาหาร เช่น อินนูลิน ฟรุคโตโอลิโกแซคคาไรด์

Synbiotic การรวมโพรไบโอติกและพรีไบโอติกไว้ในผลิตภัณฑ์อาหารเดียวกัน



ตัวอย่างอาหารซินไบโอติก เช่น กิมจิ โยเกิร์ตที่เติมกล้วยหอม เบอร์รี่ มิโสะ ที่ผสมหน่อไม้ฝรั่งและต้นหอมญี่ปุ่น



ปัจจุบันอาหารสุขภาพมักเติมซินไบโอติกลงไปเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด มีงานวิจัยรายงานว่า การใช้ซินไบโอติกในผู้ป่วยโรคตับ โดยใช้แบคทีเรีย 7 สายพันธุ์ *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Streptococcus thermophilus*, *Bifidobacterium breve*, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium longum* และ *Lactobacillus bulgaricus* ร่วมกับพรีไบโอติก ฟรุคโตโอลิโกแซคคาไรด์เป็นเวลา 28 สัปดาห์ ทำให้ผู้ป่วยมีระดับน้ำตาลในเลือด ระดับไตรกลีเซอไรด์ รวมทั้งสารบ่งชี้การอักเสบต่างๆ ลดลง อย่างไรก็ตาม การบริโภคอาหารฟังก์ชันที่เสริมซินไบโอติกควรระวังในหญิงตั้งครรภ์ ทารกแรกเกิดและผู้สูงอายุ

Functional Food

ผลิตภัณฑ์อาหารที่มีสารอาหารปกติโดยทั่วไปและเสริมสารอาหารบางชนิดเพิ่มเติม เพื่อส่งเสริมสุขภาพด้านต่างๆ แต่ไม่ใช่อาหารทางการแพทย์ สามารถช่วยป้องกัน หรือลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค

เป็นอาหารในรูปแบบปกติที่ไม่อยู่ในรูปแคปซูล ไม่เป็นผงเหมือนยา ไม่ใช่เพื่อการรักษาโรค เช่น การเสริมโปรตีน สารสกัดจากธรรมชาติ วิตามิน คอลลาเจน หรือเป็นอาหารที่ลดทอนเกลือ น้ำตาล



อาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค
ชะลอวัย ลดการอักเสบ

อาหารที่มีโพรไบโอติกส์ ช่วยป้องกันเชื้อก่อโรคยึดเกาะผนังลำไส้
กระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย





เอกสารอ้างอิง

- <http://fic.nfi.or.th/futurefood> สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม
- https://krungthai.com/Download/economyresources/EconomyResourcesDownload_427functional_food_paper_final.pdf
- https://www.nstda.or.th/home/news_post/nstda-itap-tcels-functional-food/
- Mofidi F, Poustchi H, Yari Z, et al. Synbiotic supplementation in lean patients with non-alcoholic fatty liver disease: a pilot, randomised, double-blind, placebo-controlled, clinical trial. *The British journal of nutrition*. Mar 2017;117(5):662-668.
- Functional Foods As Personalised Nutrition: Definitions and Genomic Insights DOI: 10.1007/978-981-13-1123-9_22

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์อาหารฟังก์ชันที่จำหน่ายในปัจจุบัน

เมล็ดเจีย SUPERFOOD

มีสารอาหารมากมายจำเป็นต่อร่างกาย

- OMEGA 3, 6
- CA calcium
- MG magnesium
- protein
- fiber
- B1-3 Vitamin B1-3
- A1-3 Vitamin A1-3
- B6 Vitamin

CHIA IS HERE!

ORGANIC SOY

เมล็ดเจียเข้มข้น
ผสมเมล็ดเจีย ชาเขียว

นมถั่วเหลืองออร์แกนิก สูตรโปรตีนสูง ช่วยสร้างกล้ามเนื้อ

โปรตีนคุณภาพดี

จับตอง

โปรตีน = 3 ไข่ ฟอง



C-ENERGY

FAST ENERGY
LIQUID TEXTURE

NO. 1
อันดับหนึ่ง

- COLLAGEN
- L-CARNITINE
- VITAMIN C 100%
- CALCIUM

x6

60 kcal
40 ml

คิดค้น ผสม- วิจัย
สำหรับผู้ที่ออกกำลังกาย

LYCHEE

นอนไม่หลับ? ขอแนะนำ นมก่อนนอน

นอนหลับสนิท สบาย

www.dairyhome.co.th
Dairyhome Farm Shop
Dairyhome