

CẦN HIỂU ĐÚNG VỀ THỰC PHẨM CHỨC NĂNG

PGS. TS. Trần Minh Tâm

Hiện nay, trên thị trường, chúng ta thường gặp một số sản phẩm được gọi với cái tên là thực phẩm chức năng. Tuy nhiên, hiểu thế nào cho đúng về vai trò, tác dụng của chúng ra sao, nhiều người còn chưa rõ và rất nhiều nhà sản xuất, kinh doanh đã đưa ra tiêu thụ trên thị trường những sản phẩm không đúng với tên của nó hoặc lạm dụng để đánh lừa người tiêu dùng. Trong phạm vi bài viết này, chúng tôi cùng trao đổi những quan điểm dưới đây.

Trước hết chúng ta cần hiểu những khái niệm cơ bản nhất: Thực phẩm, thực phẩm thuốc, thực phẩm chức năng.

Thực phẩm là tất cả những đồ ăn, thức uống dạng tươi, sống hoặc đã qua sơ chế, chế biến hoàn chỉnh và ngay cả những vật liệu dùng trong chế biến... được đưa vào cơ thể con người nhằm duy trì dinh dưỡng, cung cấp năng lượng để duy trì mọi hoạt động và phát triển cơ thể.

Thực phẩm được hấp thu qua đường tiêu hoá, hấp thu chủ yếu ở ruột non và phân giải ở ruột già và được thải ra ngoài qua phân. Chúng ta có thể gia giảm về số lượng trong khẩu phần

thức ăn hàng ngày mà không gây ảnh hưởng có hại.

Thực phẩm, ngoài việc đem lại giá trị dinh dưỡng thì giá trị cảm quan cũng đóng một vai trò quan trọng được thể hiện qua kỹ thuật chế biến và cách trình bày các món ăn.

Theo định nghĩa của cơ quan Sức khoẻ Canada “Thực phẩm chức năng là thực phẩm tương tự như các loại thực phẩm khác, chúng được tiêu thụ như một phần của bữa ăn, và đã được chứng minh là ngoài việc đem lại giá trị dinh dưỡng, chúng còn có một số lợi ích về sức khoẻ hoặc giảm nguy cơ mắc bệnh mãn tính khác”.

Theo định nghĩa của Bộ sức khoẻ và phúc lợi xã hội của Nhật Bản thì thực phẩm chức năng là các loại thực phẩm:

- ❖ Được cho là có lợi cho sức khoẻ nhờ vào một số thành phần có trong chúng.

- ❖ Là các loại thực phẩm đã loại đi các chất gây dị ứng. Việc thêm vào hay bớt đi một số chất nào đó phải được đánh giá và cho phép trước khi tiêu thụ.

- ❖ Không gây ra bệnh tật và đảm

bảo hợp vệ sinh.

❖ Khi sản xuất và trước khi sử dụng phải được thử nghiệm tác dụng lâm sàng.

Ở Anh, Bộ Nông nghiệp, ngư nghiệp và thực phẩm (MAFF) cũng đưa ra một định nghĩa cho thực phẩm chức năng như sau: “Là thực phẩm mà ngoài lợi ích dinh dưỡng đơn thuần còn chứa một thành phần có khả năng đem lại các lợi ích về mặt sức khoẻ hay sinh lý. Định nghĩa này nhằm giúp phân biệt thực phẩm chức năng và các sản phẩm được bổ sung vitamin và khoáng chất vì lợi ích dinh dưỡng. Ở Nhật, nơi mà thực phẩm chức năng đã được chú ý ngày càng nhiều từ những năm 1980, đến năm 1991, Bộ Y tế và Phúc lợi Xã hội đã đưa ra định nghĩa thực phẩm chức năng là “thực phẩm dùng cho mục đích sức khoẻ riêng biệt” (Food For Specified Health Use – FOSHU) đồng thời cũng đưa ra những qui định pháp luật cụ thể về sản phẩm thực phẩm này.

Hiện tại, người tiêu dùng còn có sự lẫn lộn giữa khái niệm “thuốc” và “thực phẩm”.

Thuốc dinh dưỡng (nutraceutical) khác thực phẩm ở chỗ thuốc có thể được sản xuất, điều chế từ thực phẩm, nhưng cũng có thể được điều chế từ bất kỳ hợp chất nào khác. Chúng thường được bán ở nhiều dạng khác nhau như: dạng viên, dạng bột, viên nén con nhộng và thường là những

hợp chất đã được cô đặc và tinh chế. Ngoài việc hấp thu qua đường tiêu hoá, chúng còn được truyền trực tiếp vào máu hoặc bôi trên da. Vì vậy, dùng thuốc cần tuân thủ theo liều lượng và chỉ dẫn của thầy thuốc. Có rất nhiều khái niệm khác nhau về thực phẩm có liên quan đến dinh dưỡng và y học.

Tóm lại, tuy có những định nghĩa và khái niệm khác nhau nhưng đều thống nhất rằng thực phẩm chức năng được xem là “thực phẩm” được dùng trong bữa ăn hàng ngày và không là dạng cô đặc như thuốc dinh dưỡng.

Trong cơ cấu bữa ăn hàng ngày hiện nay đang có sự chuyển tiếp từ chế độ ăn chủ yếu dựa vào lương thực gạo, ngô, khoai, rau, nguồn dinh dưỡng chủ yếu là tinh bột chuyển sang ăn nhiều thịt, cá, trứng, sữa; nhiều đường, bánh kẹo hoặc những thức ăn chế biến sẵn. Mặt khác, trong thời kỳ công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước hiện nay, chúng ta thấy có sự chuyển tiếp về hoạt động thể lực làm cho sự hao tổn năng lượng ngày càng nhiều ở mỗi người chúng ta. Do đó, nhu cầu dinh dưỡng cho cơ thể con người là rất quan trọng. Sự thiếu dinh dưỡng hoặc dinh dưỡng không hợp lý có thể gây ra nhiều bất lợi cho sức khoẻ. Vì vậy, thị trường thực phẩm chức năng bắt đầu phát triển mạnh dần lên để có thể bù đắp phần nào cho nhu cầu về sức khoẻ và được dự đoán sẽ chiếm khoảng 25% tổng sản lượng các loại sản phẩm thực phẩm trong thập niên

này.

Hiện nay, thị trường quan trọng nhất về lĩnh vực thực phẩm chức năng là Mỹ với 12,7 tỷ USD. Điều này cho thấy: hiện tại, người tiêu dùng ngày càng muốn kiểm soát được sức khoẻ của mình và thực phẩm chức năng sẽ sớm đạt đến một chuẩn mực thị trường mới khác hẳn với qui tắc hiện tại.

Sự phát triển của các sản phẩm thực phẩm chức năng có ích cho sức khoẻ là một xu hướng phát triển còn khá mới mẻ đối với nước ta, mặc dù theo truyền thống, đã có nhiều sản phẩm thực phẩm được sản xuất hướng đến mùi vị, trạng thái cấu trúc, giá trị dinh dưỡng và tính tiện dụng cho người tiêu dùng và con người ngày càng quan tâm đến vai trò của việc ăn, uống đối với việc phòng và trị bệnh.

Sự thay đổi về mục đích của việc phát triển sản phẩm đã khiến các tổ chức, các công ty từ chỗ chỉ quan tâm đến lợi ích đơn thuần cho sức khoẻ đến chỗ hiểu biết, quan tâm nhiều hơn đến mối nguy hại cho sức khoẻ, đi vào phân tích lợi so với hại (lợi/hại), đánh giá hiệu quả và tính độc của thực phẩm cũng như quan tâm nhiều hơn đến các nguyên tắc y tế.

Trước đây, các qui định của pháp luật ít được các công ty tuân thủ nghiêm ngặt và thường cho rằng những qui định đó là cản trở đối với việc phát triển sản phẩm và tăng trưởng kinh tế. Nhiều người tiêu dùng đôi lúc chỉ nhìn thấy những lợi ích trước mắt của một vài sản phẩm nào đó mà phủ nhận những qui định này của pháp luật. Còn cơ quan y tế thì cũng gặp khá nhiều khó khăn trong việc tìm hiểu tại sao mà các sản phẩm mới tiên tiến thường chống lại việc cần xác định rõ thành phần có trong các sản phẩm tự nhiên và kết quả thử nghiệm của chúng trên lâm sàng... Nhiều tranh luận gay gắt xảy ra trong những năm qua về sự hiểu biết, nhận thức tác dụng của những sản phẩm được gọi là thực phẩm chức năng - giữa những nhà quản lý pháp luật, quản lý chất lượng với các nhà sản xuất và phân phối. Tuy vậy, hiện nay cũng đã đi đến thống nhất những khía cạnh cơ bản về những qui định cũng như xác định đúng vị trí của thực phẩm chức năng trong việc phòng và chữa bệnh ở mức độ nhất định nhằm giúp cho người tiêu dùng hiểu rõ tác dụng đồng thời, đặt đúng chỗ trên thị trường cho sự lớn mạnh của các sản phẩm này./.

PGS. TS. Trần Minh Tâm
Trưởng khoa
Công nghệ Sinh học