

CẦN HIỂU ĐÚNG VỀ THỰC PHẨM CHỨC NĂNG

THE RIGHT UNDERSTAND FOR FUNCTIONAL FOOD

TRẦN MINH TÂM^(*)

TÓM TẮT: Trong phạm vi bài viết này, chúng tôi trình bày một cách rõ ràng những khái niệm, cách phân loại thực phẩm chức năng, vai trò của chúng đối với sức khỏe con người và phân tích thực trạng quản lý các sản phẩm này trong sản xuất, kinh doanh ở Việt Nam, để từ đó giúp những nhà sản xuất, nhà kinh doanh làm đúng, người tiêu dùng có sự lựa chọn đúng đắn và tốt nhất để sử dụng một cách có hiệu quả.

Từ khóa: thực phẩm, thực phẩm chức năng.

ABSTRACT: In this article, we clearly present the concepts, classification for functional foods and their roles to the health of people; analyze the real situations for management these products in production and business in Vietnam. It helps the producers, entrepreneurs to do right and the consumers to make the right and best choice for effective usage.

Keywords: food, functional food.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, trên thị trường chúng ta thường gặp một số sản phẩm với tên gọi là thực phẩm chức năng. Tuy nhiên, hiểu như thế nào cho đúng và vai trò, tác dụng của những sản phẩm trên ra sao là vấn đề mà các nhà khoa học vẫn đang tiếp tục làm rõ. Nhiều doanh nghiệp phân phối trên thị trường những sản phẩm không đúng với chức năng của sản phẩm hoặc lạm dụng, đánh lừa người tiêu dùng, đề cao thực phẩm chức năng như là thần dược có khả năng chữa nhiều bệnh. Tất cả những hiện tượng nêu trên khiến cho người tiêu dùng trở nên cảnh giác, hoặc thiếu thiện cảm với các loại thực phẩm chức năng - Trong thực tế, thực phẩm chức năng đang được các

chuyên gia đánh giá là một xu thế dinh dưỡng của thế kỷ XXI, đáp ứng một phần quan trọng về nhu cầu dinh dưỡng và sức khỏe con người trong cuộc sống hiện đại.

Chúng ta cần có nhận thức đúng đắn về tác dụng của thực phẩm chức năng, một sự phân biệt rõ ràng như thế nào là “thực phẩm”, “thực phẩm dinh dưỡng”, “thực phẩm thuốc” với “thực phẩm chức năng” vô cùng cần thiết. Điều này sẽ giúp người tiêu dùng có sự lựa chọn đúng đắn khi có nhu cầu sử dụng, giúp những nhà nghiên cứu, nhà sản xuất và kinh doanh thực phẩm chức năng chân chính phát triển được những sản phẩm có lợi cho sức khỏe cộng đồng.

^(*) PGS.TS. Phó Tổng Biên tập Tạp chí Khoa học Đại học Văn Lang, Email: tranminhtam@vanlanguni.edu.vn.

2. CÁC KHÁI NIỆM VỀ THỰC PHẨM CHỨC NĂNG [8,10,11]

Trước hết, chúng ta cần hiểu những khái niệm cơ bản nhất: Thực phẩm, thực phẩm thuốc, thực phẩm chức năng. Hiện nay, trên thế giới người ta phân loại thực phẩm chức năng tùy theo bản chất, tác dụng hoặc nguồn gốc,...

Một khái quát chung nhất được nhiều quốc gia đề cập: “Thực phẩm chức năng là thực phẩm dùng để hỗ trợ chức năng của các bộ phận trong cơ thể người, có tác dụng dinh dưỡng, tạo cho cơ thể tình trạng thoải mái, tăng sức đề kháng và giảm bớt nguy cơ gây bệnh”.

Thực phẩm bao gồm tất cả 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 cho mọi hoạt động, phát triển cơ thể và được hấp thu qua đường tiêu hóa, chủ yếu ở ruột non, phân giải ở ruột già, sau đó được bài tiết ra ngoài. Chúng ta có thể gia giảm về số lượng trong khẩu phần thức ăn hằng ngày mà không gây ảnh hưởng có hại.

Thực phẩm, ngoài việc đem lại giá trị dinh dưỡng, 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.

Thực phẩm chức năng không chỉ cung cấp dinh dưỡng cơ bản mà còn có chức năng phòng bệnh tật và tăng cường sức khỏe nhờ các chất chống oxy hóa (beta-carotene, lycopene, lutein, vitamin C, vitamin E,...), chất xơ và một số thành phần khác.

Loại thực phẩm chức năng được kể đến đầu tiên là những thực phẩm mà khi ở dạng tự nhiên đã có những hoạt chất có lợi với lượng lớn. Tiếp đó là nhóm thực phẩm có ít hoạt chất hơn, phải bổ sung hoặc tinh chế cô đặc lại ở dạng dễ sử dụng, hay gây biến đổi gene để tăng hàm lượng một số chất có lợi.

Cho đến nay, chưa có một tổ chức quốc tế nào đưa ra định nghĩa đầy đủ về thực phẩm chức năng, mặc dù đã có nhiều hội nghị quốc tế và khu vực về thực phẩm chức năng. Tuy vậy, thuật ngữ “thực phẩm chức năng” lại được sử dụng rộng rãi ở nhiều nước trên thế giới.

Trong một báo cáo về thực phẩm chức năng [1], PGS.TS. Trần Đáng – Chủ tịch Hiệp hội thực phẩm chức năng Việt Nam, đã dẫn chứng nhiều định nghĩa khác nhau:

Hiệp hội thực phẩm sức khỏe và dinh dưỡng thuộc Bộ Y tế Nhật Bản: Thực phẩm chức năng là các loại thực phẩm dùng cho mục đích sức khỏe riêng biệt (Food For Specified Health Use – FOSHU) và phải đáp ứng những điều kiện: Được cho là có lợi cho sức khỏe 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.

Do đó, thực phẩm chức năng được chú ý ngày càng nhiều từ thập niên 80, 90 ở Nhật Bản. Đồng thời, nước này cũng đã đưa ra những quy định pháp luật cụ thể về thực phẩm chức năng.

Viện Y học thuộc viện Hàn lâm Khoa học quốc gia Mỹ: “thực phẩm chức năng là thực phẩm mang đến nhiều lợi ích cho sức khỏe, là bất cứ thực phẩm nào được thay đổi thành phần qua chế biến hoặc có các thành phần của thực phẩm có lợi cho sức khỏe ngoài thành phần dinh dưỡng truyền thống của nó”.

Hiệp Hội thông tin thực phẩm quốc tế (IFIC): Thực phẩm chức năng là thực phẩm mang đến những lợi ích cho sức khỏe vượt xa hơn dinh dưỡng cơ bản.

Nước Úc: Thực phẩm chức năng là những thực phẩm có tác dụng đối với sức khỏe hơn là các chất dinh dưỡng thông thường. Thực phẩm chức năng là thực phẩm gần giống như các thực phẩm truyền thống nhưng nó được chế biến để cho mục đích ăn kiêng hoặc tăng cường các chất dinh dưỡng để nâng cao vai trò sinh lý của chúng khi bị giảm dự trữ. Thực phẩm chức năng là thực phẩm được chế biến, sản xuất theo công thức, chứ không phải là các thực phẩm có sẵn trong tự nhiên.

Hiệp Hội nghiên cứu thực phẩm Leatherhead (châu Âu) cho rằng khó có thể định nghĩa thực phẩm chức năng vì sự đa dạng phong phú của nó. Các yếu tố “chức năng” đều có thể bổ sung vào thực phẩm hay nước uống. Tổ chức này cho rằng: Thực phẩm chức năng là thực phẩm được chế biến từ thức ăn thiên nhiên, được sử dụng như một phần của chế độ ăn hàng ngày và có khả năng cho một tác dụng sinh lý nào đó khi được sử dụng.

Chuyên gia về thực phẩm chức năng M. Roberfroid: “Một loại thực phẩm được coi là thực phẩm chức năng khi chứng minh được rằng nó tác dụng có lợi đối với

một hoặc nhiều chức phận của cơ thể ngoài các tác dụng dinh dưỡng, tạo cho cơ thể tình trạng thoải mái, khỏe khoắn và giảm bớt nguy cơ bệnh tật” [4].

Bộ Nông nghiệp, ngư nghiệp và thực phẩm (MAFF) – Anh quốc: “Thực phẩm chức năng là thực phẩm mà ngoài lợi ích dinh dưỡng đơn thuần còn chứa một/nhiều thành phần có khả năng đem lại các lợi ích về mặt sức khỏe 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.

Cơ quan Sức khỏe 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 khỏe hoặc giảm nguy cơ mắc bệnh mãn tính khác”.

Bộ Y tế Việt Nam: Thông tư số 08/2004/TT-BYT của Bộ Y tế ban hành ngày 23/08/2004 (về quản lý các sản phẩm thực phẩm chức năng) cũng đã định nghĩa rất rõ về thực phẩm chức năng và quy định rằng, tùy theo công dụng, hàm lượng vi chất bổ sung,... mà thực phẩm chức năng còn có bốn tên gọi khác là: (1) Thực phẩm bổ sung vi chất dinh dưỡng; (2) Thực phẩm bổ sung; (3) Thực phẩm bảo vệ sức khỏe; (4) Sản phẩm dinh dưỡng Y học.

2.1. Phân loại thực phẩm chức năng dựa theo bản chất cấu tạo và tác dụng (theo thành phần cấu tạo nhóm các chất) [7]

Nhóm thực phẩm chức năng bổ sung vitamin và khoáng chất: loại này rất phổ biến ở Bắc Mỹ, châu Âu, Nhật Bản,...

thông qua nhiều hình thức như bổ sung iode vào muối ăn, sắt vào gia vị, vitamin A vào đường, hạt, vitamin vào nước giải khát, sữa,...

Nhóm thực phẩm chức năng dạng viên: đây là nhóm đa dạng nhất, tùy theo nhà sản xuất, các hình thức như dạng viên nang, viên nén, viên sủi, chứa các hoạt chất sinh học, vitamin và khoáng chất,...

Nhóm thực phẩm chức năng “không béo”, “không đường”, “giảm năng lượng”: những sản phẩm thông dụng như nhóm trà thảo dược (được sản xuất, chế biến để hỗ trợ giảm cân, giảm béo, phòng chống rối loạn một số chức năng sinh lý thần kinh, tiêu hóa, để tăng cường sức lực và sức đề kháng,...). Các loại thực phẩm này dành cho người muốn giảm cân, bệnh tiểu đường,...

Nhóm các loại nước giải khát, tăng lực: được sản xuất, chế biến để bổ sung năng lượng, vitamin, khoáng chất cho cơ thể khi vận động thể lực, thể dục thể thao,...

Nhóm thực phẩm giàu chất xơ tiêu hóa: các polysaccharide – một loại đường đặc biệt, rất hữu ích cho sức khỏe con người.

Nhóm các chất tăng cường chức năng đường ruột bao gồm xơ tiêu hóa sinh học (Probiotics) và tiền sinh học (Prebiotics) đối với hệ vi khuẩn cộng sinh ruột già, Synbiotics:

Các vi khuẩn cộng sinh (Probiotics): kích thích chức phận miễn dịch bảo vệ của cơ thể. Các thực phẩm chức năng loại này thường là chế phẩm từ sữa, tạo sự cân bằng vi sinh trong đường ruột.

Các Prebiotics: các chất như Oligosaccharide ảnh hưởng tốt đến vi khuẩn ở ruột, làm cân bằng môi trường vi sinh và cải thiện sức khỏe.

Synbiotics: là sự kết hợp giữa Probiotics và Prebiotics. Synbiotics kết hợp tác dụng của vi khuẩn mới và kích thích vi khuẩn của chính cơ thể người hấp thụ.

Nhóm thực phẩm chức năng đặc biệt: thức ăn cho phụ nữ có thai, người cao tuổi, trẻ ăn dặm, vận động viên, phi hành gia, thức ăn qua ống thông dạ dày, thức ăn cho người có rối loạn chuyển hóa bẩm sinh, thức ăn cho người mắc bệnh tiểu đường, người cao huyết áp,...

2.2. Phân loại thực phẩm chức năng theo cơ chế tác động [3,12]

Nhóm thứ nhất: Những loại thực phẩm chức năng có tác dụng chống oxy hóa như vitamin C, E, beta-carotene, kẽm vi lượng,.... Nhóm này có tác dụng giúp cơ thể phá hủy các gốc tự do, các tác nhân oxy hóa, nâng cao sức khỏe, phòng chống bệnh tật. Hơn 100 chứng bệnh có nguyên nhân sâu xa từ sự mất cân bằng giữa các yếu tố tấn công và bảo vệ của hệ thống oxy hóa trong cơ thể. Những chất có cấu trúc các gốc tự do có nguồn gốc oxy là những chất tác động mạnh đối với các bệnh viêm nhiễm, bỏng, vết thương lâu lành, bệnh tim mạch,.... Chính vì thế, nhóm thực phẩm chức năng thứ nhất này là nhóm chiếm số lượng lớn, được sử dụng rộng rãi trong cộng đồng.

Nhóm thứ hai: Nhóm thực phẩm chức năng có tác dụng thay thế, bổ sung các nội tiết tố ở cả nam và nữ. Ở nam giới, các sản phẩm này có tác dụng làm tăng sinh lực ở đàn ông. Ở nữ giới, các sản phẩm này có

tác dụng hạn chế tối đa các triệu chứng bất lợi về thần kinh, xương khớp,... nhất là tăng cường hormone nữ ở những phụ nữ có tuổi, giúp họ sống vui hơn, khỏe hơn, kéo dài tuổi thanh xuân.

Nhóm thứ ba: Những thực phẩm chức năng mang tính thích nghi sinh học như các loại sâm, đông trùng hạ thảo, sữa ong chúa,... có tác dụng tăng cường sức khỏe, tăng sức đề kháng,...

Nhóm thứ tư: Những thực phẩm chức năng có tác dụng tăng cường chính khí, tăng cường miễn dịch, phòng chống ung thư,... như các sản phẩm có nguồn gốc từ các nhím của Mỹ, sụn và dầu gan cá mập, nấm linh chi, xạ đen, xạ linh, chiết xuất Fucooidan từ tảo nâu,...

Nhóm thứ năm: Nhóm sản phẩm có tác động lên hệ thần kinh, chống stress như cây nữ lang,...

Nhóm thứ sáu: Các vitamin, axit amin, các nguyên tố vi lượng. Loại thực phẩm chức năng này có tác dụng bổ sung các vitamin, khoáng chất thiếu hụt cho cơ thể khi cơ thể không được cung cấp đủ các chất này từ nguồn thực phẩm tự nhiên hằng ngày hoặc khi cơ thể suy nhược, hấp thu kém.

Với cách hiểu và phân loại như trên, chúng ta có thể nhận thức được vai trò của thực phẩm chức năng rất đa dạng và có tác dụng hữu ích đối với sức khỏe con người: Bổ sung các chất thiếu hụt: giúp tăng cường sức khỏe cho các tế bào, cân bằng âm dương trong cơ thể, nâng cao sức khỏe và đẩy lùi bệnh tật. Ví dụ, người mắc bệnh đau lưng, thực phẩm chức năng giúp cân bằng âm dương. Người bị đau lưng là âm, được bổ sung khoáng vào để dương tăng

lên nên sẽ giảm bớt đau đớn từ bệnh; Người huyết áp cao là dương, sử dụng chất bình quân âm nên sẽ đỡ bệnh. Bản thân các sản phẩm chức năng chỉ có tác dụng hỗ trợ quá trình điều trị chứ không có tác dụng trực tiếp!; Nâng cao sức đề kháng của cơ thể: khi cơ thể được nâng cao sức đề kháng sẽ có khả năng chống chọi lại bệnh tật khi bị tấn công; Thúc đẩy sự sinh trưởng, phát triển và biệt hóa của bào thai và trẻ em; Tác dụng lên chuyển hóa chất, cải thiện mức độ rối loạn chuyển hóa một số bệnh; Bổ sung tác nhân “quét rác, lau bụi” trong cơ thể: thực phẩm chức năng hiện nay được xem là vắc-xin phòng tránh các bệnh mãn tính không lây.

Cơ chế tác dụng của thực phẩm chức năng không đặc hiệu. Các căn bệnh khác nhau có thể sử dụng những sản phẩm giống nhau. Nguyên nhân là do tác dụng của các sản phẩm này đều giúp tăng cường sức khỏe, nâng cao sức đề kháng và tăng khả năng loại thải độc tố, giúp bảo vệ tế bào. Vì vậy, tác dụng của những sản phẩm này rất rộng. Khi sức khỏe tăng lên, cơ thể sẽ khỏe mạnh hơn, sẽ có sức mạnh để đẩy lùi bệnh tật. Đây cũng là quan điểm hoàn toàn phù hợp với y học cổ truyền, như danh y Hải Thượng Lãn Ông đã từng nói “*thân cương tật nhu*”.

Hiện nay, một số nhà khoa học, nghiên cứu kết hợp với các nhà sản xuất, kinh doanh đưa ra thị trường những sản phẩm thực phẩm chức năng nhằm đáp ứng nhu cầu đa dạng về chăm sóc sức khỏe, khắc phục những bất lợi về sức khỏe do tình trạng thiếu dinh dưỡng hoặc dinh dưỡng không hợp lý của cộng đồng,... Điều này không chỉ đơn thuần là sự “nhảy bèn trong

kinh doanh”, mà đã trở thành một xu thế dinh dưỡng của tương lai.

Ngành công nghiệp thực phẩm chức năng đã và đang phát triển mạnh dần lên, dự đoán sẽ chiếm khoảng 25% tổng sản lượng các loại sản phẩm thực phẩm trong thập niên này.

Một cuộc khảo sát của Cơ quan nghiên cứu khoa học về thực phẩm chức năng tại Mỹ tiến hành năm 2014 cho thấy khoảng 68% người trưởng thành ở Mỹ sử dụng thực phẩm chức năng và khoảng 50% trong số này sử dụng ở mức độ thường xuyên.

Khu vực châu Âu, Tây Âu đang là thị trường thực phẩm chức năng lớn mạnh nhất nhưng Đông Âu được đánh giá là có tiềm năng phát triển hơn trong tương lai. Tương tự khu vực châu Á – Thái Bình Dương, sự già hóa dân số, gia tăng tỷ lệ các bệnh do lối sống và tăng chi phí chăm sóc y tế là những yếu tố quan trọng thúc đẩy sự tăng trưởng của thị trường này.

Không nằm ngoài xu thế chung của thế giới, thị trường thực phẩm chức năng Việt Nam đã có bước tăng trưởng mạnh mẽ trong những năm gần đây. Từ chỗ chỉ có vài sản phẩm cuối thế kỷ XX. Đến nay, số lượng thực phẩm chức năng trên thị trường đã đạt trên 7.000 với sự tham gia của khoảng 3.500 doanh nghiệp sản xuất và kinh doanh thực phẩm chức năng.

Hiệp hội thực phẩm chức năng Việt Nam xác định, thị trường thực phẩm chức năng Việt Nam hoàn toàn có cơ hội để phát triển thành một ngành kinh tế – y tế mũi nhọn với những sản phẩm chất lượng, đảm bảo an toàn và hiệu quả cao trong việc phòng ngừa, hỗ trợ điều trị bệnh tật cho người dân Việt Nam.

Tóm lại, tuy có những định nghĩa và khái niệm khác nhau, nhưng tương đối thống nhất về cách phân loại và đều cho rằng, thực phẩm chức năng là “thực phẩm” dùng kèm trong bữa ăn hằng ngày.

Trong cơ cấu bữa ăn hằng ngày hiện nay, chế độ ăn chủ yếu dựa vào lương thực gạo, ngô, khoai, rau, nguồn dinh dưỡng chủ yếu là tinh bột, (khái niệm bữa cơm) dần chuyển sang ăn nhiều thịt, cá, trứng, sữa, nhiều đường, bánh kẹo, hoặc những thức ăn chế biến sẵn (khái niệm bữa ăn - daily food), việc chú trọng nhu cầu dinh dưỡng cho cơ thể rất quan trọng. Sự thiếu dinh dưỡng hoặc dinh dưỡng không hợp lý có thể gây ra nhiều bất lợi cho sức khỏe. Vì vậy, thị trường thực phẩm chức năng bắt đầu phát triển mạnh dần lên để có thể bù đắp phần nào nhu cầu về sức khỏe con người [12].

Hiện nay, thị trường phát triển nhất về lĩnh vực thực phẩm chức năng là Mỹ với doanh số khoảng 12,7 tỷ USD. Điều này cho thấy người tiêu dùng ngày càng muốn kiểm soát sức khỏe tốt hơn và thực phẩm chức năng sẽ sớm đạt đến một chuẩn mực thị trường mới khác hẳn với những quy tắc hiện tại.

Ở Mỹ, thực phẩm chức năng thường được đóng gói giống như thực phẩm thông thường và trên bao bì, nhà sản xuất cung cấp hai loại thông tin: xác nhận có lợi cho sức khỏe (Health claims) và xác nhận về cấu trúc/chức năng (Structure/Function claims). Những thực phẩm được xác nhận có lợi cho sức khỏe phải được cơ quan y tế chứng nhận trước khi đưa ra thị trường tiêu thụ. Những thực phẩm có xác nhận về cấu trúc/chức năng dùng để chuyển tải những

lợi ích tiềm tàng (chưa chắc chắn) của loại thực phẩm đó đối với sức khỏe con người. Ví dụ “có thể giúp hỗ trợ tiêu hóa”, là nội dung thuộc dạng thứ hai, không đòi hỏi có xác nhận của Cơ quan Quản lý thuốc và thực phẩm Mỹ (FDA), nhưng nhà sản xuất phải xuất trình đầy đủ tài liệu để chứng minh khi đăng ký sản phẩm.

Các nước tiên tiến như Nhật Bản, Anh và Mỹ vẫn đang nỗ lực để ngày càng hoàn thiện hệ thống phân loại, quản lý và phân phối thực phẩm chức năng đến người tiêu dùng.

Sự phát triển của các loại sản phẩm thực phẩm chức năng có ích cho sức khỏe là một xu hướng phát triển còn khá mới mẻ đối với nước ta. Dầu vậy, nhiều sản phẩm thực phẩm đã được sản xuất hướng đến mùi vị, trạng thái cấu trúc, giá trị dinh dưỡng, tính tiện dụng cho người tiêu dùng cũng như hướng đến vai trò của việc ăn, uống đối với việc phòng và hỗ trợ 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 khỏe đến chỗ hiểu biết, quan

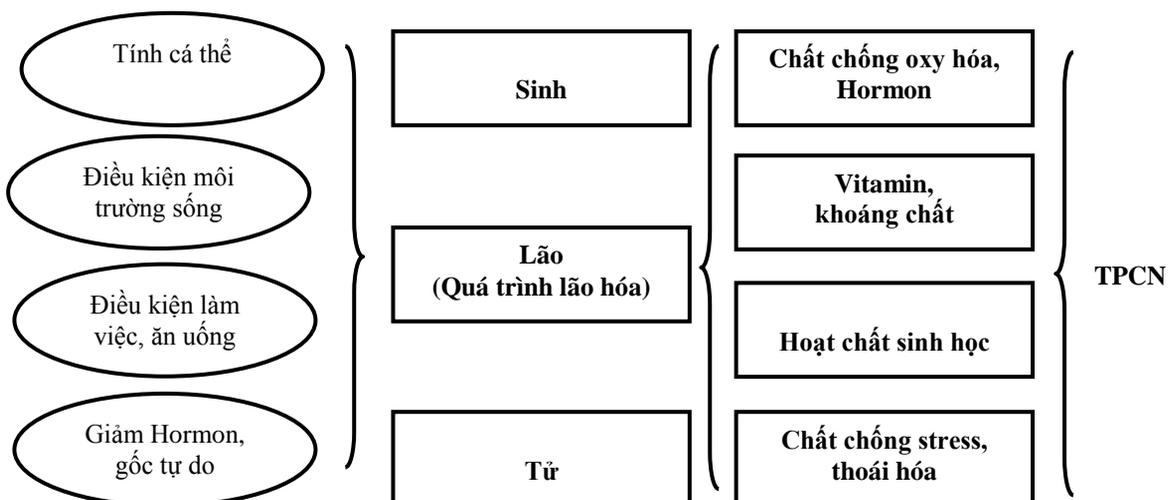
tâm nhiều hơn đến mỗi nguy hại cho sức khỏe, đi vào phân tích lợi ích so với hại, đánh giá hiệu quả và tính độc của thực phẩm cũng như quan tâm nhiều hơn đến các nguyên tắc y tế.

3. VAI TRÒ CỦA THỰC PHẨM CHỨC NĂNG ĐỐI VỚI SỨC KHỎE CON NGƯỜI

Thực phẩm chức năng vốn là sản phẩm tốt, không chỉ cung cấp những dưỡng chất cơ bản cho cơ thể mà còn có chức năng phòng chống bệnh tật và tăng cường sức khỏe nhờ các chất chống oxy hóa (beta-carotene, lycopene, lutein, vitamin C, vitamin E,...), chất xơ và một số thành phần khác. Tác dụng nổi trội của loại sản phẩm này là hỗ trợ điều trị bệnh, tham gia vào quá trình đẩy lùi bệnh tật trong cơ thể người cùng với sự tác động của các loại thuốc Đông, Tây y,...

Theo tổng kết của PGS.TS. Trần Đáng, thực phẩm chức năng có những tác dụng chủ yếu sau:

Tác dụng chống lão hóa, kéo dài tuổi thọ [1,3].

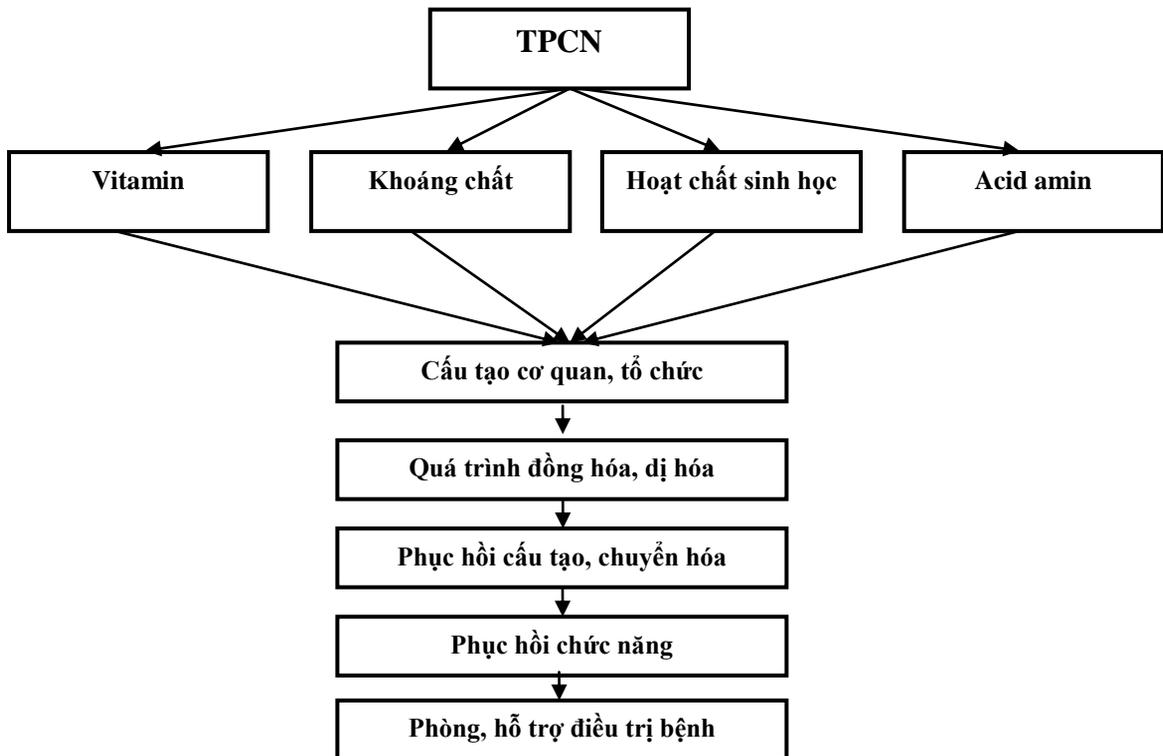


Hình 1. Sơ đồ lão hóa và các yếu tố ảnh hưởng

Thực phẩm chức năng cung cấp các chất chống oxy hóa, các hormone, các chất chống stress, chống thoái hóa, bổ sung vitamin, bổ sung khoáng chất, bổ sung các hoạt chất sinh học, các hoạt chất thảo dược,... Các chất này có tác dụng chống oxy hóa cao, làm phân hủy các gốc tự do và như thế sẽ làm chậm quá trình lão hóa, giảm thiểu các tác hại của các gốc tự do lên các cơ quan, tổ chức của cơ thể, từ đó kéo dài tuổi thọ của con người.

Tác dụng tăng sức đề kháng, giảm nguy cơ bệnh tật. Sức đề kháng của cơ thể phụ thuộc vào quá trình chuyển hóa của cơ thể, đặc biệt là quá trình tổng hợp protein, tổng hợp kháng thể, chế độ cung cấp các chất dinh dưỡng, các loại vitamin và

khoáng chất. Khi cơ thể đói, suy dinh dưỡng, rối loạn hấp thu, mắc các bệnh tiêu chảy, các bệnh chuyển hóa, cũng như quá trình lão hóa sẽ làm giảm khả năng đề kháng của cơ thể. Thực phẩm chức năng sẽ hỗ trợ các chức năng của các bộ phận trong cơ thể, bổ sung vitamin, khoáng chất, acid amine, hoạt chất sinh học, làm tăng hệ thống đề kháng không đặc hiệu và đặc hiệu, từ đó làm giảm nguy cơ bệnh tật. Ví dụ bổ sung kẽm, vitamin D, vitamin E,... góp phần ngăn chặn, giảm chức năng miễn dịch trong quá trình lão hóa, các sản phẩm từ nấm linh chi, nấm hương, tảo,... có tác dụng tăng khả năng miễn dịch của cơ thể.



Hình 2. Sơ đồ hỗ trợ điều trị bệnh của thực phẩm chức năng

(Ghi chú: TPCN: Thực phẩm chức năng)

Hỗ trợ phòng và trị bệnh. Sự sống muốn được duy trì cần sự ổn định hai vấn đề cơ bản sau: Cấu tạo các cơ quan, tổ chức tạo nên cơ thể; Quá trình chuyển hóa vật chất bao gồm đồng hóa và dị hóa. Nếu sự rối loạn cấu tạo hoặc rối loạn chuyển hóa dẫn tới sự mất cân bằng bình thường, gây rối loạn chức năng, hạn chế lao động, đó chính là bệnh. Thực phẩm chức năng bổ sung cho cơ thể các vitamin, khoáng chất, hoạt chất sinh học,... sẽ hỗ trợ phục chế lại cấu tạo và quá trình chuyển hóa vật chất. Từ đó, các chức năng của các bộ phận trong cơ thể được duy trì, phục hồi, tăng cường và góp phần phòng, điều trị bệnh tật.

4. VẤN ĐỀ QUẢN LÝ NHÀ NƯỚC ĐỐI VỚI THỰC PHẨM CHỨC NĂNG [6]

Trước đây, các quy định của pháp luật ít được các công ty kinh doanh sản phẩm thực phẩm chức năng tuân thủ nghiêm túc. Họ cho rằng những quy định này cản trở việc phát triển sản phẩm và tăng trưởng kinh tế của công ty. Nhiều người tiêu dùng đôi lúc chỉ thấy những lợi ích trước mắt của một vài sản phẩm mà phủ nhận những quy định này của pháp luật. Các cơ quan chức năng cũng gặp nhiều khó khăn trong việc tìm hiểu tại sao 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 nhiều năm qua về sự hiểu biết, nhận thức cũng như về 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 quy 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 của các sản phẩm này.

Ở Việt Nam, một tổ chức xã hội nghề nghiệp tập hợp những doanh nghiệp, doanh nhân sản xuất, kinh doanh và phân phối thực phẩm chức năng đã chính thức được thành lập: Hiệp hội thực phẩm chức năng Việt Nam. Nhiệm vụ chính của Hiệp hội là: Tham mưu, tư vấn cho cơ quan quản lý Nhà nước, những người sản xuất kinh doanh nâng cao giá trị chất lượng các sản phẩm thực phẩm chức năng; Phát triển thị trường trong nước và xuất khẩu; Bảo vệ, hướng dẫn người tiêu dùng sử dụng thực phẩm chức năng một cách đúng đắn, khoa học và có lợi ích tối đa; Là đại diện bảo vệ lợi ích chính đáng, hợp pháp của các hội viên, người tiêu dùng và của Nhà nước.

Theo Hiệp hội thực phẩm chức năng Việt Nam, thị trường thực phẩm chức năng Việt Nam hoàn toàn có cơ hội để phát triển thành một ngành kinh tế – y tế mũi nhọn với những sản phẩm chất lượng, đảm bảo an toàn và hiệu quả cao trong việc phòng ngừa, hỗ trợ điều trị bệnh tật cho người dân Việt Nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Báo cáo tổng kết của Trần Đáng về tác dụng của thực phẩm chức năng.
2. FOSHU (Food For Specified Health Use) *Hiệp Hội thực phẩm sức khoẻ và dinh dưỡng* thuộc Bộ Y tế Nhật Bản.
3. 35 Bài giảng về thực phẩm chức năng (24/5/2013) – *Hiệp hội thực phẩm chức năng Việt Nam – Hiểu đúng – làm đúng – sử dụng đúng thực phẩm chức năng*.
4. M. Roberfroid (2001), Báo cáo về “*Thực phẩm chức năng tại Hội nghị quốc tế lần thứ 17 về dinh dưỡng*”, tại Viên - Áo.
5. Bộ Nông nghiệp, ngư nghiệp và thực phẩm (MAFF) – Anh quốc, Định nghĩa về thực phẩm chức năng.
6. Bộ Y tế (2004), Thông tư số 08/2004/TT-BYT của Bộ Y tế ban hành ngày 23/08/2004 (về quản lý các sản phẩm thực phẩm chức năng).
7. Council for Responsible Nutrition – Cơ quan nghiên cứu khoa học về thực phẩm chức năng tại Mỹ), Khảo sát của Hội đồng dinh dưỡng tiến hành năm 2014.
8. Trần Minh Tâm (2007), *Cần hiểu cho đúng về thực phẩm chức năng*, Bài báo số 14 tháng 6/2007, Tạp chí Thực phẩm & Đời sống.
9. Trần Minh Tâm (2015), *Thực phẩm chức năng không phải thuốc chữa bệnh*, Báo Người tiêu dùng số 136.
10. La Giang (2015), *Người tiêu dùng cần cẩn trọng khi mua thực phẩm chức năng*, Báo Người tiêu dùng số 153.
11. Anh Trinh (2015), *Thực phẩm chức năng – Vàng thau lẫn lộn*, Báo Người tiêu dùng.
12. Ngô Xuân Dũng, Bài giảng Thực phẩm chức năng – Bộ môn Thực phẩm dinh dưỡng, Khoa Công nghệ thực phẩm – Học viện Nông nghiệp Việt Nam.
13. Vũ Thị Ngọc An, Nguyễn Kiều Oanh, Nguyễn Thị Minh Tâm (2010), Công nghệ sinh học ứng dụng trong sản xuất và chế biến thực phẩm chức năng, Đại học Bách Khoa Thành phố Hồ Chí Minh.

Ngày nhận bài: 29/6/2017. Ngày biên tập xong: 12/7/2017. Duyệt đăng: 17/7/2017