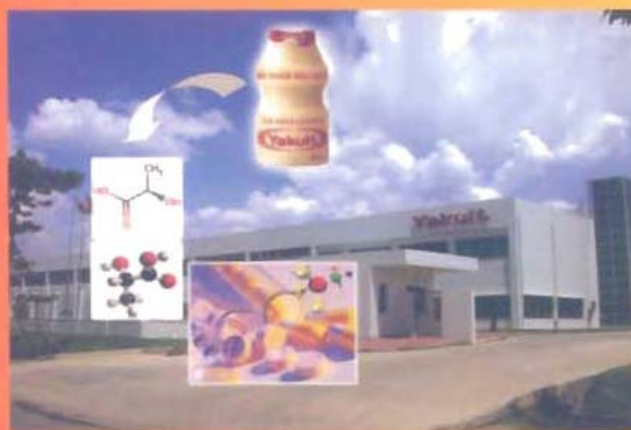


PGS.TS DƯƠNG THANH LIÊM (Chủ biên)
ThS LÊ THANH HẢI - ThS VŨ THỦY TIÊN

T HỢC PHẨM CHỨC NĂNG



S ỨC KHỎE BỀN VỮNG



NHÀ XUẤT BẢN KHOA HỌC VÀ KỸ THUẬT

Thực phẩm chức năng
Sức khỏe bền vững

PGS.TS DƯƠNG THANH LIÊM

**THỰC PHẨM CHỨC NĂNG
SỨC KHỎE BỀN VỮNG**



NHÀ XUẤT BẢN KHOA HỌC VÀ KỸ THUẬT

LỜI NÓI ĐẦU

Từ thời kỳ xa xưa, khi con người chưa biết cách bào chế thuốc chữa bệnh thì Hypocrate đã tuyên bố rằng: *“Hãy lấy thực phẩm của anh làm thuốc chữa bệnh cho anh, và thuốc chữa bệnh cho anh chính là thực phẩm của anh”*. Khi ngành hóa dược ra đời và phát triển, con người đã chế tạo ra rất nhiều các loại thuốc trị bệnh thì lúc này có quan niệm cho rằng: thực phẩm là để cung cấp các chất dinh dưỡng hàng ngày nuôi sống con người, còn thuốc là để chữa bệnh khi cơ thể ốm đau. Với quan niệm thay đổi đó, ngành chế biến thực phẩm không vì mục tiêu phòng chống bệnh tật, mà vì mục tiêu dinh dưỡng và tính ngon miệng của người tiêu thụ. Từ đây đã gây ra những sai lầm về ăn uống. Người ta ăn uống những gì người ta thích, thêm vào đó, ở các nước phát triển, con người ăn quá nhiều thịt động vật với cách chế biến theo lối chiên, nướng để hấp dẫn tính ngon miệng. Ngược lại, họ ăn rất ít rau quả xanh tươi - là những loại thực phẩm giàu vitamin, giàu các hoạt chất sinh học, giàu chất chống oxy hóa mà trước đây, khi nghèo khó, người ta sử dụng nó rất nhiều. Điều này đã mang lại những bệnh tật mãn tính ngày càng gia tăng cho cộng đồng như: bệnh béo phì, cao huyết áp, nhồi máu cơ tim, đột quỵ, tiểu đường, ung thư..., mà phần lớn có liên quan đến lối sống và chế độ ăn uống.

Ngày nay với quan điểm mới của Y học dự phòng, người ta nhận thấy *“Phòng bệnh mới là điều căn bản để chăm sóc sức khỏe”*. Phòng bệnh là công việc thường ngày với chế độ ăn uống suốt cả cuộc đời. Từ quan điểm này, Nhật Bản là nước đầu tiên trên thế giới đưa khái niệm

thực phẩm chức năng vào hệ thống chăm sóc sức khỏe của ngành y tế nước này từ thập kỷ 80 của thế kỷ trước (thế kỷ 20). Sau đó, nhiều nước trên thế giới vào cuộc, đã làm cho thực phẩm chức năng trở nên sôi động, và thị trường thực phẩm chức năng phát triển rất nóng. Thực phẩm chức năng dần dần trở thành một khái niệm, một danh từ và một loại hàng hóa quen thuộc giúp cho người dân, cho các bác sĩ có thêm chọn lựa để chăm sóc sức khỏe cho bản thân, cho cộng đồng. Thực phẩm chức năng đã hồi sinh lại quan điểm phòng bệnh và chữa bệnh của ông bà, tổ tiên chúng ta ngày xưa, đã chất lọc những tinh hoa của quá khứ hòa quyện vào khoa học hiện đại ngày nay để phục vụ cho sức khỏe bền vững của con người, làm cho xã hội trở nên hạnh phúc hơn.

Nước ta là một nước ở vùng nhiệt đới, quanh năm cây cỏ xanh tươi, có nhiều loại thực vật, động vật quý giá trên rừng cũng như dưới biển. Chúng ta cũng có những kinh nghiệm lâu đời từ các bậc danh y nổi tiếng như Tuệ Tĩnh (thế kỷ 14), Hải Thượng Lãn Ông (thế kỷ 18). Với kinh nghiệm làm nông nghiệp lâu đời, chúng ta hy vọng rằng nước ta có thể sản xuất được nhiều loại thực phẩm chức năng để phục vụ tốt cho sức khỏe cộng đồng.

Quyển sách này được biên soạn bởi PGS. TS Dương Thanh Liêm (Trường Đại học Nông Lâm, TP.HCM), ThS Lê Thanh Hải (Trường Đại học Hùng Vương, TP.HCM) và ThS Vũ Thủy Tiên (Công ty Yakult của Nhật Bản ở Việt Nam), cùng với sự đóng góp qua một số chuyên đề về sinh lý dinh dưỡng của các học viên cao học trường Đại học Khoa học tự nhiên TP.HCM, từ khóa 9 đến 19, thuộc ngành Sinh - Lý động vật. Chúng tôi cũng xin cảm ơn những đóng góp quý báu của ThS Cổ Đức Trọng (trường

Đại học Khoa học tự nhiên TP.HCM) về những góp ý cho nội dung cuốn sách này. Chúng tôi cảm ơn Công ty Yakult đã hỗ trợ tài liệu về probiotic và một phần vật chất để in ấn. Hy vọng cuốn sách này có thể góp phần nhỏ trong việc nâng cao nhận thức về thực phẩm chức năng và phòng chống bệnh tật. Mặc dù đã rất cố gắng, nhưng chắc còn những thiếu sót, rất mong quý độc giả góp ý để lần xuất bản sau được tốt hơn.

Thay mặt cho nhóm tác giả
PGS. TS Dương Thanh Liêm

CHƯƠNG 1

KHÁI NIỆM VÀ PHÂN LOẠI THỰC PHẨM CHỨC NĂNG

I. KHÁI NIỆM VÀ LỊCH SỬ NGHIÊN CỨU THỰC PHẨM CHỨC NĂNG

1. Khái niệm thực phẩm chức năng

Khái niệm và tên gọi về thực phẩm chức năng bắt nguồn từ Nhật Bản. Vào năm 1980, Bộ Y tế và sức khỏe của nước này bắt đầu xây dựng hệ thống tổ chức trong Bộ, tổ chức này có nhiệm vụ điều chỉnh và công nhận những loại thực phẩm có hiệu quả cải thiện sức khỏe của cộng đồng dân cư. Họ cho phép ghi trên nhãn hiệu hàng hóa thực phẩm sử dụng cho sức khỏe con người, chữ viết tắt từ cụm từ tiếng Anh là FOSHU (Foods for Specified Health Use). Sau hơn 20 năm hoạt động trên lĩnh vực này, đến tháng 9 năm 2001 đã có trên 271 sản phẩm thực phẩm mang nhãn hiệu FOSHU. Ở Nhật, thực phẩm chức năng được định nghĩa như là những loại thực phẩm có hiệu quả lên sức khỏe, bởi các chất dinh dưỡng truyền thống và các hoạt chất sinh học có chứa trong nó. Sau đó thực phẩm chức năng đã xuất hiện trên nhiều nước khác trên thế giới.

Ở Mỹ, quan điểm về thực phẩm chức năng của ADA (The American Dietetic Association) như sau: thực phẩm chức năng là thực phẩm bao gồm tất cả các thành phần có trong nó và cũng là thực phẩm được làm mạnh thêm, làm giàu thêm hoặc nâng cao thêm yếu tố nào đó, có hiệu quả tiềm năng đến sức khỏe khi tiêu thụ một phần nó trong khẩu phần một cách thường xuyên, với mức độ có tác dụng. Thực phẩm chức năng là thực phẩm mà nếu ăn nó thì sức khỏe sẽ tốt hơn khi không ăn nó. Ví dụ, như rau xanh và trái cây có chứa nhiều yếu tố để làm tăng cường sức khỏe. Những hợp chất có hoạt tính sinh học

trong thực phẩm chức năng có ích cho sức khỏe hoặc có ảnh hưởng sinh lý theo hướng mong muốn.

Theo IFIC (The International Food Information Council) thì thực phẩm chức năng là thực phẩm có lợi cho sức khỏe bởi các chất dinh dưỡng cơ bản. Theo ILSI (The International Life Sciences Institute of North America) thì thực phẩm chức năng là loại thực phẩm có chứa hoạt chất sinh học có ích cho sức khỏe trên cơ sở các chất dinh dưỡng cơ bản. Viện nghiên cứu y học của Viện hàn lâm khoa học Mỹ cho rằng: thực phẩm chức năng là thực phẩm có chứa một hay nhiều hơn những nguyên liệu thực phẩm có sửa đổi để nâng cao hiệu quả cho sức khỏe. Ở Trung Quốc thì thực phẩm chức năng được coi là thực phẩm bao gồm các chất dinh dưỡng như thực phẩm bình thường, nhưng đặc biệt có chứa yếu tố thứ hai hay thứ ba có tác dụng phòng chống bệnh như là dược liệu. Tại Việt Nam, từ 1990 – 1991, Viện dinh dưỡng đã xác định rằng: thực phẩm chức năng là thực phẩm có chứa các chất có hoạt tính sinh học cần thiết cho sức khỏe, bao gồm cả thực phẩm chế biến cải tiến, thức ăn cổ truyền dân tộc và các thành phần không dinh dưỡng khác, có tác động đặc biệt và cần thiết cho sức khỏe (theo Bùi Minh Đức, 2004).

Thuộc tính chức năng nói lên vai trò sinh học của một hay nhiều chất dinh dưỡng chức năng có trong thực phẩm truyền thống, nó được phát hiện ra với những thành phần các chất đặc biệt có ích cho sức khỏe. Cần phải có sự kết hợp nghiên cứu yểm trợ để xác định hiệu quả sức khỏe, cũng như nguy cơ của thực phẩm chức năng khi ăn đơn điệu chúng với những thành phần có hoạt tính sinh lý mạnh trong thực phẩm chức năng. Chuyên ngành dinh dưỡng cùng với Hội công nghệ thực phẩm nhà nước, Hội đồng khoa học và các cơ quan truyền thông phải đưa ra những chỉ dẫn chính xác, rõ ràng về mặt khoa học của thực phẩm dinh dưỡng để người tiêu thụ biết cách áp dụng.

Khi nghiên cứu về thực phẩm chức năng và thuốc trị bệnh, người ta thấy thực phẩm chức năng như là vùng giao thoa giữa thực phẩm và thuốc. Nó vừa có chứa các chất dinh dưỡng như là thực phẩm truyền thống, lại vừa có hoạt chất sinh học có tác dụng phòng trị bệnh như là thuốc.

2. Lịch sử nghiên cứu thực phẩm chức năng

Từ năm 1900 đã có khái niệm sử dụng thực phẩm để phòng bệnh và tăng cường cho sức khỏe. Lúc bấy giờ người ta biết sử dụng muối giàu iod để phòng và chữa bệnh bướu cổ, ngày nay chúng ta coi đó là thực phẩm chức năng. Trước đó người ta còn biết sử dụng củ cà rốt để chữa bệnh quáng gà, ngày nay ta coi đó là bệnh thiếu vitamin A và cả rốt cung cấp chất tiền vitamin A để chữa bệnh.

Thời kỳ cổ đại, Hypocrat coi thức ăn cũng là phương tiện điều trị bệnh. Nhưng lúc bấy giờ, người ta chưa hiểu một cách rõ ràng chất nào trong thực phẩm có giá trị phòng và chữa bệnh; phần lớn họ dùng thực phẩm để phòng và chữa bệnh theo kinh nghiệm. Vì vậy, từ thế kỷ thứ 19 trở về trước, người ta có quan niệm: khi bộ phận nào đó của cơ thể bị bệnh thì tìm loại thức ăn tương ứng ăn vào sẽ chữa được bệnh, nói khác đi là “đau cái gì ăn cái nấy”. Điều này không đúng đối với các bệnh truyền nhiễm. Sau này khi ngành hóa học hữu cơ, hóa phân tích, hóa sinh phát triển, người ta mới làm rõ vai trò sinh học của mỗi loại chất dinh dưỡng có trong thức ăn đối với cơ thể. Định nghĩa thực phẩm chức năng ngày càng sáng tỏ hơn, ngày càng có sự giao thoa giữa ngành y dược với ngành chế biến thực phẩm. Nói khác đi, “người thầy thuốc cũng là người đầu bếp, người đầu bếp cũng là người thầy thuốc”.

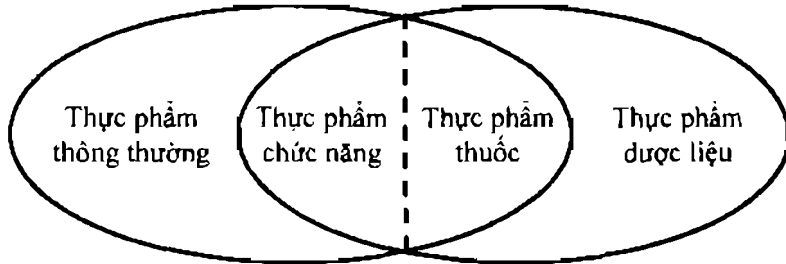
Hiện nay ở Trung Quốc và một số quốc gia khác, thực phẩm chức năng phát triển rất mạnh. Theo Zonglian Jin và Bodi Hui, trường Đại học Khoa học Bắc Kinh (2003) thì đến cuối năm 2002 có đến 3.799 sản phẩm thực phẩm chức năng được Bộ Y tế Trung Quốc chuẩn y.

II. PHÂN BIỆT GIỮA THUỐC VÀ DƯỢC LIỆU, THỰC PHẨM THUỐC, THỰC PHẨM CHỨC NĂNG VÀ THỰC PHẨM THÔNG THƯỜNG

Để hiểu rõ sự khác biệt giữa thực phẩm chức năng, thực phẩm thuốc và dược liệu, chúng ta có thể xem hình vẽ khái quát dưới đây. Cần phân biệt rõ ràng giữa thực phẩm thông thường, thực phẩm chức

năng, thực phẩm thuốc và thuốc để có chế độ sử dụng tốt nhất dành cho sức khỏe (Bùi Minh Đức, 2004).

1. Thực phẩm thông thường (Ordinary food ingredients): là thực phẩm với các thành phần và giá trị dinh dưỡng cơ bản được ghi trên nhãn và phải bảo đảm yêu cầu vệ sinh an toàn thực phẩm được cộng đồng và cơ quan quản lý thực phẩm chấp nhận. Khi ăn loại thực phẩm này thì cơ thể phát triển một cách bình thường trong điều kiện bình thường.



Hình 1.1. Phân biệt các loại thực phẩm

2. Thực phẩm chức năng (Functional Foods): là thực phẩm mà ngoài các chất dinh dưỡng cơ bản ra, còn có chứa một số hoạt chất chức năng đặc biệt ở mức độ cao, có tác dụng phòng chống bệnh tật, đảm bảo cho cho sức khỏe bền vững. Thực phẩm chức năng phải được công bố thành phần các chất dinh dưỡng chức năng trong thực phẩm và có hướng dẫn sử dụng để phòng chống những bệnh tật gì. Thực phẩm chức năng không cần phải có sự kê đơn hoặc quản lý theo dõi điều trị trong phòng và chữa trị bệnh, thực phẩm phải được đăng ký theo qui định của luật Vệ sinh an toàn thực phẩm.

3. Thực phẩm thuốc (Medical Foods, Nutraceutical): là sản phẩm được phân lập hoặc hoặc tinh chế từ thực phẩm những hoạt chất dược liệu và không còn gọi là thực phẩm thông thường nữa. Thực phẩm thuốc được giải thích là sản phẩm có hiệu quả sinh lý để bảo vệ, phòng chống lại những bệnh mãn tính.