

## ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมสุขภาพ\*

### DIETARY SUPPLEMENTS FOR HEALTH

กษิภัท ภัทธบวรวุฒิ และภัทธธิรา พงงาม\*

Kasipat Pattarabovornwut and Patthira Phonngam

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

Faculty of Liberal Arts, North Bangkok University, Bangkok, Thailand

\*Corresponding author E-mail: dr.patthira@hotmail.com

### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบของผลิตภัณฑ์อาหารและประเภทของผลิตภัณฑ์อาหารเสริม โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงเอกสารตามแนวทางของ Scott โดยการคัดเลือกเอกสารที่เกี่ยวข้อง โดยใช้หลักเกณฑ์ 1) มีความถูกต้อง 2) มีความน่าเชื่อถือ 3) มีความเป็นตัวแทน และ 4) มีความชัดเจน ใช้การตีความเอกสารและการสังเคราะห์ข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริง ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบของผลิตภัณฑ์อาหารเสริมมี 8 รูปแบบ ได้แก่ 1) แบบเม็ด สารอาหารผสมอัดเป็นเม็ด 2) แบบแคปซูลแข็ง ผลิตมาจากเจลาติน 3) แบบแคปซูลนิ่ม ใช้กับน้ำมัน 4) แบบแคปซูลเซลลูโลส จากเส้นใยของพืชผัก 5) แบบผง เวลารับประทานต้องนำไปผสมน้ำ 6) แบบเหลว ที่อยู่ในรูปแบบพร้อมดื่ม 7) เจลลี่เคี้ยว แบบนี้เหมาะสำหรับเด็กและ 8) แบบเม็ดฟู เมื่อใส่น้ำตัวยาจะแตกตัว ส่วนประเภทของผลิตภัณฑ์อาหารเสริมมี 4 ประเภท ดังนี้ 1) ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมบำรุงสุขภาพ ได้แก่ 1.1) อาหารเสริมบำรุงสมอง 1.2) อาหารเสริมเพิ่มความสูง 1.3) อาหารเสริมภูมิคุ้มกัน 1.4) อาหารเสริมผู้ชาย 1.5) อาหารเสริมบำรุงสายตา 1.6) อาหารเสริมบำรุงร่างกาย และ 1.7) อาหารเสริมผู้สูงอายุ 2) ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเพื่อความงาม ได้แก่ 2.1) อาหารเสริมเพิ่มผิวขาว 2.2) อาหารเสริมลดสิว 2.3) อาหารเสริมบำรุงเส้นผม และ 2.4) อาหารเสริมลดฝ้า 3) ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมทางการแพทย์ ได้แก่ 3.1) อาหารเสริมบำรุงตับ 3.2) อาหารเสริมลดไขมันในเลือด 3.3) อาหารเสริมบำรุงข้อเข่า 3.4) อาหารเสริมบำรุงเลือด และ 3.5) อาหารเสริมช่วยการนอนหลับ และ 4) ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมการออกกำลังกาย ได้แก่ 4.1) อาหารเสริมลดน้ำหนัก 4.2) อาหารเสริมเพิ่มน้ำหนัก และ 4.3) อาหารเสริมเวย์โปรตีน

**คำสำคัญ:** ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม, รูปแบบผลิตภัณฑ์อาหารเสริม, ประเภทผลิตภัณฑ์อาหารเสริม

### Abstract

This academic article aims to present information about the form of food products and types of dietary supplement products. The documentary research process followed Scott's approach, selecting relevant documents based on the criteria of 1) validity, 2) credibility, 3) representation, and 4) clarity. Document interpretation and synthesis were used factual information. The study found that There are 8 forms of dietary supplement products: 1) tablet form, mixed with various nutrient powders and compressed into tablets. 2) hard capsule form. The capsule meat is made from animal gelatin. 3) soft capsule form, suitable for non - sensitive

\* Received October 9, 2023; Revised October 12, 2023; Accepted October 27, 2023

nutrients 4) cellulose capsules. The capsule is made from vegetable fibers, 5) powdered form. It looks like a powder when eating, must be mixed with water, 6) liquid form in ready-to-drink form, 7) chewing Jelly This model is suitable for children. 8) type of effervescent tablets when put in water, the drug will disintegrate. There are 4 types of dietary supplements as follows: 1) health supplements, namely 1.1) brain nourishing supplements 1.2) height increasing supplements 1.3) immune supplements 1.4) men's nutritional supplements 1.5) nourishing supplements eyesight, 1.6) body nourishing supplements, and 1.7) elderly food supplements, 2) beauty supplements, including 2.1) whitening supplements, 2.2) acne reduction supplements, 2.3) hair nourishing supplements, and (2.4) melasma - reducing supplements, 3) medical dietary supplements, including 3.1) liver nourishing supplements, 3.2) blood lipid - lowering supplements, (3) knee joint nourishing supplements, 3.4) blood nourishing supplements, and 3.5) sleep aid supplements 4) exercise supplements, including 4.1) weight loss supplements, 4.2) weight gain supplements, and 4.3) whey protein supplements.

**Keywords:** Dietary, Dietary Supplement Product Format, Dietary Supplement Product Type

## บทนำ

แนวโน้มผู้บริโภคกำลังเปลี่ยนแปลงไปในยุคหลังการติดเชื้อโควิด - 19 (Post COVID - 19) ด้วยการหันมาใส่ใจสุขภาพโดยการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ เพราะโภชนาการที่ดีและการเลี้ยงดูที่เหมาะสมโดยเฉพาะในช่วง 1,000 วันแรกของชีวิต หรือตั้งแต่ช่วงตั้งครรภ์ จนถึงอายุ 2 ขวบปีแรก คือ รากฐานที่สำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันให้ติดตัวเด็กไปจนเติบโตใหญ่ เป็นสาเหตุสำคัญที่ผลักดันให้มูลค่าทางการตลาดผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเติบโตแบบก้าวกระโดด กระแสการบริโภคอาหารเสริมได้รับความสนใจอย่างมาก มียอดขายที่เติบโตขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยพบว่า ในปี พ.ศ. 2564 ยอดขายอาหารเสริมจะมีสัดส่วนร้อยละ 20 ของยอดขายอาหารทั้งหมด (ศูนย์วิจัยกสิกรไทย, 2564)

รายงานของ National Development and Reform Commission's Public Nutrition and Development Center ได้ระบุว่า มูลค่าการค้าของกลุ่มผลิตภัณฑ์และบริการเพื่อสุขภาพมีมูลค่า 450 พันล้านหยวนในปี 2015 และในปีที่ 2016 มีมูลค่ามากกว่า 260 พันล้านหยวน เฉพาะในผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเพื่อสุขภาพในประเทศจีน ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเพื่อสุขภาพแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ผลิตภัณฑ์สมุนไพรทางการแพทย์และผลิตภัณฑ์ที่ผลิตจากยาสมุนไพรจีนโบราณ ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่ผลิตจากสารสกัดธรรมชาติ และผลิตภัณฑ์จากสารสกัดจากชีวภาพ สำหรับผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพที่เป็นที่นิยมมากที่สุดในประเทศจีน คือ ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมจากแคลเซียม น้ำมันปลา เลซิธิน (Lecithin) สาหร่ายสไปรูไลน่า (Spirulina) และวิตามินรวมต่าง ๆ (สำนักงานส่งเสริมการค้าในต่างประเทศ, 2565) ในส่วนของประเทศไทย ถ้าหากเปรียบเทียบมูลค่าส่งออกอาหารเสริมจะได้รับการตอบรับจากกลุ่มลูกค้าเป้าหมายเป็นอย่างดี มีการคาดการณ์ว่าจะเติบโตปีละไม่ต่ำกว่าร้อยละ 25 และผลักดันยอดขายรวม 2,000 ล้านบาท ภายในปี พ.ศ. 2567 โดยเป้าหมายจำเป็นต้องการวิจัยและพัฒนา รวมถึงผลิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพครบวงจร เพื่อรองรับความต้องการของผู้บริโภคที่หันมาดูแลสุขภาพและใส่ใจเรื่องสุขภาพมากขึ้น (กรมส่งเสริมการค้า, 2564) และ จากผลการสำรวจของสวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิตได้สำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั่วประเทศ จำนวนทั้งสิ้น 1,159 คน ระหว่างวันที่ 21 - 28 กรกฎาคม 2565 พบว่า หลังสถานการณ์การติดเชื้อโควิด - 19 ทำให้คนไทยหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น ร้อยละ 72.74 ทั้งการออกกำลังกาย



กลางแจ้งและในร่มเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคมัยไข้เจ็บต่าง ๆ ตลอดทั้งการรับประทานอาหารเสริมและวิตามิน รวมทั้งเข้ารับการศึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญแขนงต่าง ๆ มากขึ้น (มหาวิทยาลัยสวนดุสิต, 2565)

สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์การค้า เปิดเผยว่า ปัจจุบันแนวโน้มการบริโภคอาหารเสริมและวิตามินทั่วโลกเพิ่มสูงขึ้น มีการเติบโตอย่างต่อเนื่องและรวดเร็ว รวมถึงจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้ผู้บริโภคให้ความสำคัญกับการสร้างภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย จึงเป็นโอกาสสำคัญที่ผู้ประกอบการในอุตสาหกรรมดังกล่าวของไทย ได้ผลิตอาหารเสริมโดยการใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีและการวิจัยเพิ่มเติม ต่อยอดผลิตภัณฑ์อาหาร เครื่องดื่ม รวมถึงอาหารเสริมต่าง ๆ ของไทย เพื่อขยายตลาดต่างประเทศและตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคทั่วโลก (สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์การค้า, 2566)

จากที่กล่าวมาข้างต้นทั้งหมดสะท้อนให้เห็นว่าการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารเสริม นั้นเป็นความต้องการของสังคมโลกแต่ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมดังกล่าวนี้ยังมีไม่หลากหลายในประเทศไทย ในท้องตลาดปัจจุบันจะทำรูปแบบขงดื่มและเป็นเม็ด ซึ่งเป็นรูปแบบที่เด็กคิดว่าเป็นยาจึงปฏิเสธการกินอาหารเสริม รวมทั้งผลิตภัณฑ์ในท้องตลาดยังไม่สามารถตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัย ดังนั้นในบทความนี้จึงได้นำเสนอข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับแนวคิดผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ประเภทและรูปแบบของอาหารเสริมเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่เป็นความต้องการที่แท้จริงของผู้บริโภคว่าต้องการรูปแบบใด ประเภทใดและมีแนวทางในการพัฒนาอาหารเสริมอย่างไรบ้าง ผลจากการศึกษาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนานวัตกรรมผลิตภัณฑ์อาหารเสริมให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้บริโภคต่อไป

### แนวคิดเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเสริม

ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเป็นอาหารจากธรรมชาติที่ต้องรับประทานเสริมจากอาหารหลัก 3 มื้อ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการดูแลสุขภาพ บำรุงร่างกาย เพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย ช่วยรักษาโรคต่าง ๆ เพื่อให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตได้ตามวัย ช่วยเสริมสารอาหารที่ร่างกายขาดหายไป ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น โดยผลิตภัณฑ์อาหารเสริมจะมีอยู่ในลักษณะเป็นเม็ดอัดแข็ง, แคปซูล, ผงขงละลายน้ำ, ซอฟต์เจลหรือในรูปแบบของเหลว (ยาน้ำ) เป็นหลัก ซึ่งต่างจากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจะเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้รับประทานมากกว่าอาหารหลักที่รับประทานตามปกติในแต่ละมื้อ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นสารสกัดที่มาจากพืช ส่วนประกอบของสัตว์ต่าง ๆ หรือ เอนไซม์สังเคราะห์ บางชนิดที่ร่างกายมนุษย์ไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ โดยผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่สามารถป้องกัน บำบัด หรือรักษาโรคได้เหมือนยาแต่รับประทานเพื่อบำรุงร่างกายเพียงอย่างเดียว ซึ่งส่วนนี้เองจะมีความแตกต่างจากผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่สามารถหาได้ตามธรรมชาติและมีผลในการช่วยรักษาฟื้นฟู จากอาการป่วยของโรคต่าง ๆ ได้ (โรงพยาบาลนนทเวช, 2565)

### ข้อดี - ข้อเสีย วิธีเลือกอาหารเสริมอย่างถูกต้อง

อาหารเสริมเป็นธุรกิจที่ได้รับความนิยมมากขึ้นในสังคมสูงอายุเพราะผู้สูงอายุอายุยืนมากขึ้น ดังนั้นอาหารเพื่อสุขภาพหรืออาหารเสริม จึงเป็นแนวโน้มหนึ่งที่ได้รับคามนิยมสูงในปัจจุบัน ซึ่งเห็นได้จากข่าวการโฆษณาในทีวี มีความถึงการโฆษณาอาหารเสริมมากยิ่งขึ้นทุกวันดังนั้นทำให้การแข่งขันในธุรกิจนี้เริ่มรุนแรงมากยิ่งขึ้น นักธุรกิจจึงมักจะนำเสนอข้อดีผลิตภัณฑ์ของตนเอง จนทำให้ผู้บริโภคบางคนที่ไม่รู้โทษหรือคำเตือนบางอย่าง ดังนั้นก่อนที่จะบริโภคอาหารเสริม จึงควรศึกษาข้อมูลต่าง ๆ รายละเอียดผลิตภัณฑ์ให้ครบถ้วนเกี่ยวกับข้อดี - ข้อเสียของ อาหารเสริม ดังนี้

ข้อดีของ อาหารเสริม มีดังนี้ Besterlife.

1. สามารถทดแทนสารอาหาร ที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นได้อย่างเพียงพอต่อความต้องการ เช่น ชาติโปรตีนเสริมด้วยอาหารเสริมโปรตีน



2. ทำให้สุขภาพดี การเกิดโรคเสื่อมต่าง ๆ เกิดขึ้นได้ช้าลง อายุยืนมากยิ่งขึ้น เช่น อาหารเสริมบำรุงกระดูก ข้อต่าง ๆ
  3. ช่วยรักษาหรือบรรเทาอาการ ของกลุ่มอาการโรคบางอย่างได้ เช่น วิตามินบี 12 ช่วยบำรุงสมอง ช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อม
  4. ป้องกันการเกิดโรคบางอย่างให้เกิดขึ้นได้ช้าลง เช่น เลซิติดกับการลดไขมัน น้ำมันปลากับการเกิดเบาหวาน เป็นต้น
  5. มีผลดีต่อความสวยงามของร่างกาย เช่น การกินวิตามิน ซี ช่วยลดการเกิดเม็ดสีของผิว ทำให้การเกิด กระ ฝ้า ได้ช้าลง ผิวหนังมีคอลลาเจน ผิวขาวกระจ่างสดใสมากยิ่งขึ้น
- ข้อเสียของ อาหารเสริม มีดังนี้

- 1.1 อาหารเสริมบางอย่างมีราคาค่อนข้างแพง แต่บางอย่างถ้าจำเป็นก็ต้องยอมซื้อเพื่อรักษา ร่างกายให้แข็งแรง
- 1.2 อาจมีผลกระทบต่อร่างกายส่วนอื่น ถ้าหากแพ้สารบางอย่างในอาหารเสริม ดังนั้นคนที่กินอาหารเสริม ต้องมีความรู้ จึงควรศึกษารายละเอียดให้ครบถ้วน
- 1.3 การได้รับสารอาหารบางอย่างที่มากเกินไป อาจมีผลกระทบต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ อาจทำให้เกิดการสะสมและทำให้เกิดโรคบางอย่างตามมาได้
- 1.4 การบริโภคอาหารเสริมเพื่อวัตถุประสงค์บางอย่างแต่ไปกระทบต่อการทำงานของระบบอื่น ๆ เช่นกินน้ำมันปลา เมื่อเกิดบาดแผลอาจทำให้เลือดหยุดได้ช้าลง จึงไม่แนะนำให้ ผู้ใกล้คลอดบุตรบริโภคน้ำมันปลา แต่น้ำมันปลาส่งผลดีต่อพัฒนาการของทารกในครรภ์มารดา ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนของคนตั้งครรภ์

จากที่กล่าวมาข้างต้นการบริโภคอาหารเสริมจำเป็นต้องจึงต้องวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียอย่างรอบด้าน ก่อนตัดสินใจเลือกอาหารเสริม ด้วยความรู้ ศึกษาคุณสมบัติและข้อควรระวังต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดผลกระทบต่อข้างเคียง ควรได้รับการแนะนำจากแพทย์หรือจากผู้รู้จริงในสินค้านั้น ๆ ไม่ควรตัดสินใจซื้อเพราะการโฆษณาชวนเชื่อเพียงอย่างเดียว (Besterlife, 2566)

### ชนิดของผลิตภัณฑ์อาหารเสริม

โดยทั่วไปแล้วผลิตภัณฑ์อาหารเสริมจะมีหลากหลายชนิด แต่จะมีที่ได้รับความนิยมจากผู้บริโภคมากที่สุด ดังนี้ สุรารักษ์ รัตนารามิก

1. วิตามินเอ (vitamin A) เป็นวิตามินที่ช่วยในการมองเห็น สุขภาพของผิว ฟัน ระบบภูมิคุ้มกันด้วย และยังมีประสิทธิภาพเป็นสารต้านอนุมูลอิสระอีกด้วย ในการรับประทานวิตามินเอนั้น ผู้ชายควรได้รับอย่างน้อย 900 ไมโครกรัมต่อวัน ส่วนผู้หญิงควรได้รับ 700 ไมโครกรัมต่อวัน
2. วิตามินบีคอมเพล็กซ์ (vitamin B - complex) คือ อาหารเสริมที่รวมตั้งแต่ บี 1 ถึง บี 12 ที่ประกอบไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งสำคัญต่อระบบประสาทและสมอง ที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดพลังงานแก่ร่างกาย ผู้ใหญ่ควรบริโภคประมาณ 50 ถึง 100 มิลลิกรัมต่อวันในทุกเช้า
3. วิตามินซี (vitamin C) เป็นวิตามินที่ตับของมนุษย์ไม่สามารถผลิตออกมาได้เอง จึงจำเป็นที่จะต้องเติมเต็มเข้าสู่ร่างกาย และเป็นวิตามินที่ละลายในน้ำจึงไม่สะสมอยู่ในร่างกาย สามารถแบ่งกินระหว่างวันได้ทุก ๆ 6 ชั่วโมง ปริมาณบริโภคที่แนะนำ คือ 60 ถึง 90 มิลลิกรัมต่อวันช่วยป้องกันการขาดสารอาหาร และปริมาณ 3,000 ถึง 6,000 มิลลิกรัมต่อวัน ช่วยบำรุงร่างกาย วิตามินซีช่วยบำรุงระบบการไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น ช่วยลดปัญหาในช่องปากและฟัน เช่น เลือดออกตามไรฟันและบำรุงเหงือก
4. ซิงค์ (zinc) เป็นแร่ธาตุที่ส่งผลต่อระบบสืบพันธุ์และฮอร์โมนเพศ และช่วยชดเชยพลังงานที่สูญเสียไปกับเหงื่อ มีสารประกอบเมทัลโปรตีน ซึ่งเป็นโปรตีนสังเคราะห์ที่ช่วยในกระบวนการเจริญเติบโตของเซลล์และ



เนื้อเยื่อ ปริมาณบริโภคที่แนะนำต่อวัน คือ 5.5 ถึง 9.5 มิลลิกรัมในผู้ชาย และ 4 ถึง 7 มิลลิกรัมในผู้หญิง ควรกินพร้อมอาหาร หากกินเพียงอย่างเดียวขณะท้องว่างอาจทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ได้

5. โอเมก้าทรี (Omega - 3) เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่สกัดจากปลาทะเล และพืชจำพวกถั่ว เมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วจะถูกเปลี่ยนเป็นดีเอชเอ (DHA, docosahexaenoic acid) โดยตับ แต่จากผลการวิจัยขององค์การความปลอดภัยของอาหารแห่งยุโรป (EFSA, European Food Safety Authority) ไม่พบหลักฐานชัดเจนว่าช่วยบำรุงสมองในเด็ก แต่จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กระดูกและไขข้อต่าง ๆ ช่วยลดสภาวะจิตใจหดหู่ ลดคอเลสเตอรอลในเลือด และลดอัตราเสี่ยงเป็นโรคหัวใจปริมาณบริโภคที่แนะนำ คือ ไม่ควรเกิน 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน

6. เวย์โปรตีน (Whey protein) เป็นอาหารเสริมที่สกัดได้จากหางนม และผลิตภัณฑ์จากสัตว์เช่น ซีส เนื้อแดง จึงเหมาะกับผู้ที่กินชีวจิต และผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก เพราะมีโปรตีนสูงช่วยเผาผลาญไขมัน เพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และยังช่วยกรองระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือด โดยการควบคุมการดูดซึมอินซูลินเข้าสู่กระแสเลือด ปริมาณที่ควรบริโภคต่อวัน คือ ไม่เกิน 1 หรือ 2 กรัม (สุচারชฎ รัตนารามิก, 2565)

แต่อย่างไรก็ตามการกินอาหารเสริมมากเกินไปบางครั้ง พบว่า ทำให้เกิดโทษแก่ร่างกายและสูญเสียเงินโดยไม่จำเป็น ซึ่งมีรายงานการวิจัยพบว่า การรับประทานอาหารเสริมเพื่อสุขภาพมากเกินไป อาจมีผลข้างเคียงต่อสุขภาพได้ เช่นวิงเวียน ปวดศีรษะ อุจจาระเป็นสีดำ ท้องผูก ท้องเสีย มีกลิ่นตัว และเหงื่อออกมาก (วิตามินมอร์, 2565)

## รูปแบบของผลิตภัณฑ์อาหารเสริม

รูปแบบของผลิตภัณฑ์อาหารเสริม มีดังนี้ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

1. **แบบเม็ด ทั้งแบบเคลือบหรือไม่เคลือบ (กลม, รี, เหลี่ยม)** ลักษณะผลิตภัณฑ์อาหารเสริมแบบนี้ คือ การนำเอาผงสารอาหารต่าง ๆ มาผสมรวมเข้ากับสารที่สามารถอัดเป็นเม็ดได้ โดยที่ผู้ผลิตสามารถกำหนดความเข้มข้นและปริมาณสารอาหารเสริมต่าง ๆ ได้ ข้อดี คือ สามารถออกฤทธิ์ได้เร็วและตรงตามเวลาที่กำหนด ส่วนข้อเสีย คือ สัมผัสของเม็ดอาหารเสริม ทั้งกลิ่นและรสชาติไม่สามารถดัดแปลงได้ ถ้าอาหารเสริมที่สกัดจากธรรมชาติรสชาตที่ได้ อาจทำให้ผู้บริโภครับประทานได้ยาก แต่ในส่วนนี้สามารถหาทางแก้ไขได้ คือ การเพิ่มสารให้ความหวานเคลือบตัวเม็ดอาหารเสริม เพื่อทำให้รับประทานง่าย ลื่นคอ แต่ข้อเสียของการเคลือบสาร คือ สารที่เคลือบเข้าไปอาจทำให้ปริมาณสารอาหารเสริมที่ต้องการมีลดปริมาณลง

2. **แบบแคปซูลแข็ง** พบเห็นได้ทั่วไปโดยเนื้อแคปซูลส่วนมากจะผลิตมาจากเจลาตินของสัตว์ ข้อดีของอาหารเสริมรูปแบบนี้ คือ สามารถกลบกลิ่นและรสชาติไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ ได้ดี รับประทานง่าย สามารถควบคุมกำหนดเวลาในการปล่อยสารอาหารเสริมออกมาในช่วงเวลาที่เหมาะสมได้ แต่ก็มีข้อจำกัดเช่นกัน คือ มีพื้นที่ในการบรรจุที่จำกัด หากอาหารเสริมตัวไหนที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับในปริมาณมาก ๆ อาจทำให้ต้องรับประทานหลายเม็ด

3. **แบบแคปซูลนิ่ม** หรือที่เรียกกันว่า ซอฟเจล แคปซูลประเภทนี้เหมาะสำหรับสารอาหารที่ไม่ไวต่อสิ่งกระตุ้น ไม่มีการเปลี่ยนโครงสร้างเมื่อสัมผัสกับอากาศ หรือแสงแดด ส่วนมากมักนิยมใช้กับน้ำมัน หรือกลุ่มสารอาหารที่ไม่สามารถทำเป็นผงได้

4. **แบบแคปซูลเซลลูโลส** แคปซูลแบบนี้ลักษณะเหมือนกับแคปซูลแบบแข็งแต่เนื้อแคปซูลผลิตมาจากเส้นใยของพืชผัก ข้อดี คือ เหมาะสำหรับคนที่รับประทานมังสวิรัต ส่วนข้อเสีย คือ ราคาต้นทุนที่จะสูงขึ้นเนื่องจากกระบวนการผลิตที่ทำได้ยากกว่าและไม่สามารถเก็บไว้เป็นเวลานานได้เพราะตัวแคปซูลที่ผลิตจากเส้นใยพืชจะมีความเปราะและแตกง่ายกว่าแคปซูลที่ผลิตจากเจลาตินสัตว์

5. **แบบผง** กลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเหล่านี้ มีลักษณะเป็นผงเวลารับประทานต้องนำไปผสมน้ำ ละลายให้หมดแล้วดื่ม ข้อดี คือ สามารถเพิ่มความเข้มข้นและปริมาณสารอาหารมากเท่าที่ต้องการได้แต่ปริมาณ



สารอาหารที่เพิ่มเติมขึ้นต้องอยู่ในเกณฑ์ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาส่งผลทำให้ในการรับประทาน อาหารเสริมรูปแบบนี้แต่ละครั้งจะได้ปริมาณที่เพียงพอต่อร่างกาย และไม่ต้องรับประทานซ้ำหลาย ๆ ครั้ง และสามารถปรับเปลี่ยนรสชาติของอาหารเสริมได้ ทำให้ผู้บริโภครับประทานได้ง่ายขึ้น ส่วนข้อเสีย คือ ไม่สามารถใช้ได้กับกลุ่ม อาหารเสริมที่ไม่สามารถละลายในน้ำได้ ส่วนกลุ่มที่สามารถละลายในไขมันสามารถแก้ไขได้ด้วยเทคนิคเอนแคปซูล

**6. แบบเหลว** เป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่อยู่ในรูปแบบพร้อมดื่ม ข้อดี คือ สามารถพกพาได้ง่าย สะดวก ง่าย และได้ประโยชน์ครบตามที่ร่างกายต้องการ ในส่วนของข้อเสีย คือ ราคาต่อหน่วยในการผลิตมีราคาค่อนข้าง สูงมากอายุการใช้งานและเก็บรักษาสั้นกว่ารูปแบบอื่น ๆ สารบางตัวอาจไวต่อแสงแดดในกระบวนการบรรจุภัณฑ์ จึงต้องสูญเสียต้นทุนไปกับขวดกันแสงแดดเพิ่มเติมขึ้น

**7. เจลลี่เคี้ยว** ซึ่งแบบนี้เหมาะสำหรับเด็ก ๆ เพราะเด็กมักจะปฏิเสธแบบเม็ด แบบแคปซูล แบบผงเพราะ คิดว่าเป็นยาจึงไม่ยอมรับประทานแต่ถ้ามีลักษณะเป็นเจลลี่เด็ก ๆ คิดว่าเป็นขนมจึงยอมรับประทาน

**8. ชนิดเม็ดฟู่** คือ แบบยาเม็ดฟองฟู หรือ Effervescent เมื่อใส่ในน้ำตัวยาคะแตกตัวและปล่อยก๊าซ คาร์บอนไดออกไซด์ออกมา ทำให้วิตามินละลายในน้ำ ช่วยให้สามารถรับประทานวิตามินได้ง่ายกว่าเดิม และยังช่วยให้ได้ดื่มน้ำมากขึ้น สามารถดูดซึมได้ทันที ไม่ต้องรอตัวยาคะแตกตัวก่อนเหมือนกับวิตามินแบบเม็ด (สำนักงาน คณะกรรมการอาหารและยา, 2565)

## ประเภทของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม แบ่งตามวัตถุประสงค์ในการใช้งานได้ดังนี้ สดุดี บุนนาค

### 1. ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมบำรุงสุขภาพ

เป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่มีส่วนช่วยในการบำรุงสุขภาพให้กับผู้ที่รับประทานแบบรอบด้านหรือมีส่วน ช่วยในการบำรุงร่างกายเฉพาะจุดประสงค์เป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่สามารถรับประทานได้ทุกเพศ - ทุกวัย ขึ้นอยู่กับหน้าที่สารอาหารและปริมาณที่ควรรับประทาน ตัวอย่างเช่น

1.1 อาหารเสริมบำรุงสมอง ช่วยในการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบประสาทและสมอง

1.2 อาหารเสริมเพิ่มความสูง ช่วยในการเสริมสร้างแคลเซียมเพิ่มความแข็งแรงให้กระดูก

เป็นส่วนช่วยให้ร่างกายมีส่วนสูงมากขึ้น

1.3 อาหารเสริมภูมิคุ้มกัน ช่วยในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ให้ร่างกายแข็งแรงห่างไกลจากโรคต่าง ๆ

1.4 อาหารเสริมผู้ชาย เหมาะสำหรับผู้ชายที่มีปัญหาเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ นกเขาไม่ขัน ช่วย

เพิ่มความแข็งแรง กระตุ้นการทำงานของอวัยวะเพศ

1.5 อาหารเสริมบำรุงสายตา ช่วยในการบำรุงการทำงานของระบบสายตาและการมองเห็น

1.6 อาหารเสริมบำรุงร่างกาย ช่วยในการบำรุงร่างกายรอบด้านเพิ่มความแข็งแรงช่วยให้สุขภาพ

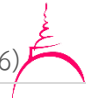
โดยรวมดีขึ้น

1.7 อาหารเสริมผู้สูงอายุ เป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ที่ช่วยบำรุงร่างกายสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ

(สดุดี บุนนาค, 2560)

### 2. ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเพื่อความงาม

เป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริม สำหรับการรับประทานเพื่อต้องการผลลัพธ์ด้านผิวพรรณ และรูปลักษณ์ ภายนอก ทั้งบริเวณร่างกายโดยรวมหรือบริเวณใบหน้า ช่วยทำให้ผิวพรรณสดใส ขาวกระจ่างใส เปล่งปลั่งดูมีน้ำมี นวล สุขภาพผิวดี ช่วยลดปัญหาของสิว ฝ้าหรือช่วยทำให้เส้นผมดูเงางาม หรือปัญหาความใจต่าง ๆ สามารถ รับประทานได้ทั้งเพศชาย - หญิง แต่จะเป็นที่นิยมในหมู่สุภาพสตรีมากกว่า ดังนี้



2.1 อาหารเสริมเพิ่มผิวขาว ช่วยทำให้ผิวพรรณดูขาวกระจ่างใส เปล่งปลั่งจากภายในสู่ภายนอก เช่นกลูตาไธโอน

2.2 อาหารเสริมลดสิว เป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่ช่วยลดปัญหาการเกิด สิว ทั้งสิवादตัน สิวอักเสบ หรืออื่น ๆ บริเวณใบหน้า มีสรรพคุณช่วยปรับฮอร์โมน

2.3 อาหารเสริมบำรุงเส้นผม ช่วยในการบำรุงเส้นผมให้เปล่งประกาย ดำเงางาม มีสุขภาพเส้นผมดี ผมไม่ร่วงหลุดเยอะ

2.4 อาหารเสริมลดฝ้า เป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่ช่วยลดปัญหาการเกิด ฝ้าหรือกระ บริเวณใบหน้า เพิ่มความมั่นใจในการใช้ชีวิตประจำวัน

### 3. ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมทางการแพทย์

ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมทางการแพทย์ คือ ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม เป็นเหมือนยารักษา ฟันฟู บำบัดอาการป่วยจากโรคต่าง ๆ หรือช่วยบำรุงการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายต่าง ๆ ให้แข็งแรงขึ้น มักจะเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ที่แพทย์จะแนะนำให้ผู้ป่วยไปรับประทานเพิ่มเติม จึงได้ชื่อว่า ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมทางการแพทย์ ดังนี้

3.1 อาหารเสริมบำรุงตับ มีส่วนช่วยในการบำรุง ตับ ให้ทำงานได้เต็มประสิทธิภาพมากขึ้น ลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคร้ายเกี่ยวกับ ตับ เช่นโรคมะเร็ง โรคตับอักเสบ

3.2 อาหารเสริมลดไขมันในเลือด มีส่วนช่วยในการลดไขมันในเส้นเลือด ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตให้ทำงานได้ดีขึ้น ลดความเสี่ยงจากโรคร้าย ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศได้

3.3 อาหารเสริมบำรุงข้อเข่า มีส่วนช่วยในการบำรุงข้อเข่า หรือกระดูกบริเวณข้อต่อของร่างกายให้แข็งแรงขึ้น เหมาะสำหรับผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีอาการบาดเจ็บเรื้อรังบริเวณข้อเข่า เช่น นักกีฬา

3.4 อาหารเสริมบำรุงเลือด มีส่วนช่วยในการบำรุงเลือด ช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคโลหิตจาง หรือภาวะเลือดน้อย เลือดไม่แข็งตัว

3.5 อาหารเสริมช่วยการนอนหลับ มีส่วนช่วยในการนอนหลับ ให้มีประสิทธิภาพได้มากขึ้น แต่แนะนำต้องเป็นอาหารเสริมประเภทเมลาโทนินและไม่ควรเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่ออกฤทธิ์กล่อมประสาท

### 4. ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมการออกกำลังกาย

เป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ที่มีส่วนช่วยในการเพิ่มประสิทธิภาพ ฟันฟูความแข็งแรงสำหรับผู้ที่ยังกำลังกาย นักกีฬา เปรียบเสมือนตัวช่วยในการทำให้ร่างกายแข็งแรง เสริมสร้างกล้ามเนื้อ เพิ่มสมรรถภาพในการออกกำลังกายให้แก่ผู้รับประทาน ซึ่งส่วนใหญ่จะมีทั้งแบบรับประทานก่อนออกกำลังกาย และหลังการออกกำลังกาย รวมถึงในรูปแบบอื่น ๆ ดังนี้

4.1 อาหารเสริมลดน้ำหนัก ช่วยในการลดน้ำหนัก เผาผลาญไขมัน หรือกระตุ้นการทำงานของระบบเผาผลาญให้ดีขึ้น เช่น ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำพวกเผาผลาญไขมัน

4.2 อาหารเสริมเพิ่มน้ำหนัก เป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่ช่วยในการเพิ่มน้ำหนัก เหมาะสำหรับผู้ที่มีความต้องการเพิ่มกล้ามเนื้อ เพิ่มขนาดของร่างกายให้ดูใหญ่ขึ้น หรือนักกีฬาบางประเภท

4.3 อาหารเสริมเวย์โปรตีน เป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริมแบบผงชงละลายน้ำ หรือในรูปแบบของเหลวเพื่อการเพิ่มโปรตีนเข้าสู่ร่างกายอย่างรวดเร็ว มีส่วนช่วยในการเพิ่มกล้ามเนื้อให้ร่างกาย เป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ที่ได้รับความนิยมสูงมาก

เช่นเดียวกับ สุรอรธ ศุภจัตุรัส ได้แบ่งผลิตภัณฑ์อาหารเสริม เป็น 4 ประเภท ดังนี้

4.4.1 ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเพื่อบำรุงสมอง เป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่ช่วยซ่อมแซมและทำให้การทำงานของสมองสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น โอมิگا - 3 โคลิน เป็นต้น



4.4.2 ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเพื่อการควบคุมน้ำหนัก เป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่มีส่วนผสมของสารที่ช่วยลดความอยากอาหารและลดปริมาณไขมัน โดยอาจเพิ่มการเผาผลาญไขมัน เช่น แอลคานิทิน หรือทำหน้าที่ดักจับไขมันไม่ให้ดูดซึม เช่น โคโคซาน เป็นต้น

4.4.3 ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเพื่อความสวยงาม เป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่ช่วยเรื่องความสวยงามและชะลอวัย เช่น คอลลาเจนช่วยเรื่องความชุ่มชื้นของผิว ช่วยให้ผิวเรียบ เนียนกระชับ เป็นต้น

4.4.4 ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม เพื่อสุขภาพที่ยั่งยืน เป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ โดยมีความเชื่อว่า จะลดความเสี่ยงในการเกิดโรคได้ เช่น กลูโคซามีน สารต้านอนุมูลอิสระต่าง ๆ เป็นต้น (สุรอรุณ ศุภจัตุรัส, 2564)

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ประเภทของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ประกอบด้วยอาหารเสริมบำรุงสุขภาพ อาหารเสริมเพื่อความงาม อาหารเสริมทางการแพทย์ และ อาหารเสริมการออกกำลังกาย

### หลักในการเลือกกินอาหารเสริมให้ปลอดภัย

หลักในการเลือกกินอาหารเสริมให้ปลอดภัย มีดังนี้ โรงพยาบาลสินแพทย์

1. ควรตรวจสอบข้อมูลบนฉลากของผลิตภัณฑ์ก่อนการซื้อและบริโภค เลือกผลิตภัณฑ์ที่ได้รับมาตรฐานจากองค์การอาหารและยา

2. ไม่ควรรับประทานเกินขนาดที่แนะนำต่อวันและรับประทานให้เหมาะสมตามช่วงวัย ช่วงอายุ

3. ควรเลือกผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่สามารถเข้าใจอาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นและเข้าใจวิธีการป้องกันเป็นอย่างดี และที่สำคัญควรเลือกอาหารเสริมที่มีหลักฐานการใช้อย่างแพร่หลาย

4. ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานวิตามินหรืออาหารเสริมซ้ำซ้อน เพราะอาจจะส่งผลทำให้ได้รับปริมาณวิตามินหรืออาหารเสริมเกินปริมาณ

5. ควรศึกษาคุณสมบัติของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจากแหล่งที่เชื่อถือได้ มีแหล่งข้อมูลอ้างอิงที่น่าเชื่อถือและทันสมัย

6. หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีการอวดอ้างสรรพคุณเกินจริง รวมถึงการอ้างผลิตภัณฑ์นั้นปลอดภัย ไม่มีอาการข้างเคียงใด ๆ

7. ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร หากมีโรคประจำตัวหรือกำลังรับประทานยาโรคประจำตัวอยู่ ซึ่งผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอาจส่งผลเสียต่อโรคหรือยาได้

เนื่องจากวิถีชีวิต สภาพร่างกาย รวมถึงสุขภาพของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน เพื่อการรับประทานวิตามินที่ได้ผลลัพธ์สูงสุด ควรปรึกษาแพทย์ผู้ชำนาญการ เพื่อตรวจวินิจฉัยเบื้องต้น หรือรับคำแนะนำเรื่องการทานวิตามิน อาหารเสริมที่ถูกต้อง เพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน (โรงพยาบาลสินแพทย์, 2566)

### สรุป

รูปแบบของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร พบว่า มี 8 รูปแบบ ได้แก่ แบบเม็ด แบบแคปซูลแข็ง แบบแคปซูลนิ่ม แบบแคปซูลเจลลูลอส แบบผง แบบเหลว เจลลี่เคี้ยว ชนิดเม็ดฟู และประเภทของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร พบว่า มี 4 ประเภท ดังนี้ 1) ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมบำรุงสุขภาพ ได้แก่ 1.1) อาหารเสริมบำรุงสมอง 1.2) อาหารเสริมเพิ่มความสูง 1.3) อาหารเสริมภูมิคุ้มกัน 1.4) อาหารเสริมผู้ชาย 1.5) อาหารเสริมบำรุงสายตา 1.6) อาหารเสริมบำรุงร่างกาย และ 1.7) อาหารเสริมผู้สูงอายุ 2) ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเพื่อความงาม ได้แก่ 2.1) อาหารเสริมเพิ่มผิวขาว 2.2) อาหารเสริมลดสิว 2.3) อาหารเสริมบำรุงเส้นผม และ 2.4) อาหารเสริมลดฝ้า 2.3) ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมทางการแพทย์ ได้แก่ 3.1) อาหารเสริมบำรุงตับ 3.2) อาหารเสริมลดไขมันในเลือด 3.3) อาหารเสริมบำรุงข้อเข่า





3.4) อาหารเสริมบำรุงเลือด และ 3.5) อาหารเสริมช่วยการนอนหลับ และ 3.4) ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมการออกกำลังกาย ได้แก่ 4.1) อาหารเสริมลดน้ำหนัก 4.2) อาหารเสริมเพิ่มน้ำหนัก และ 4.3) อาหารเสริมเวย์โปรตีน ซึ่งสามารถใช้เป็นแนวทางให้ผู้บริโภคพิจารณาเลือกใช้อาหารเสริมที่เหมาะสมกับสุขภาพของแต่ละบุคคลตามสภาพความต้องการของร่างกายว่าจำเป็นต้องเสริมสุขภาพ ในด้านที่บกพร่องหรือต้องการเพิ่มความสมบูรณ์ให้มากขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

- กรมส่งเสริมการค้า. (2564). เกษาดิตสถานการณ์การค้า. เรียกใช้เมื่อ 13 มีนาคม 2565 จาก <https://www.ditp.go.th>
- มหาวิทยาลัยสวนดุสิต. (2565). การดูแลสุขภาพของคนไทย. เรียกใช้เมื่อ 1 กรกฎาคม 2565 จาก <https://suan.dusitpoll.dusit.ac.th>
- โรงพยาบาลนนทเวช. (2565). ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม. กรุงเทพมหานคร: โรงพยาบาลนนทเวช.
- โรงพยาบาลสินแพทย์. (2566). หลักในการเลือกกินอาหารเสริมให้ปลอดภัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพยาบาลสินแพทย์.
- วิตามินมอร์. (2565). คุณและโทษของอาหารเสริม. เรียกใช้เมื่อ 21 กรกฎาคม 2565 จาก <https://www.agro.cmu.ac.th/absc/data/57/57-011.pdf>
- ศูนย์วิจัยกสิกรไทย. (2564). แนวโน้มการตลาดอาหารเสริม. เรียกใช้เมื่อ 1 กรกฎาคม 2565 จาก <https://www.kasikornresearch.com/th/analysis/kecon/business/Pages/10100.aspx>
- สฤดี บุนนาค. (2560). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเสริมในเขตกรุงเทพมหานคร. ใน วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจ สาขาวิชาบริหารธุรกิจ. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. (2565). หลักเกณฑ์และแนวทางการอนุญาตผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร. นนทบุรี: สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์การค้า. (2566). ดัชนีเศรษฐกิจการค้าประจำเดือนเมษายน 2566. เรียกใช้เมื่อ 1 เมษายน 2566 จาก <http://www.tpsa.moc.go.th/th>
- สำนักงานส่งเสริมการค้าในต่างประเทศ. (2565). ตลาดผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพในประเทศจีน. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงพาณิชย์.
- สุธารัชฎ์ รัตนารามิก. (2565). เลือกกินอาหารเสริมอย่างไร ให้ได้ประโยชน์สูงสุด. เรียกใช้เมื่อ 1 กรกฎาคม 2565 จาก <http://health.kapook.com/>
- สุรอรธ ศุภจัตุรัส. (2564). ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเสริม. เรียกใช้เมื่อ 1 กรกฎาคม 2565 จาก <https://ulifespace.com/blogs/editorial/food-supplements-vs-dietary-supplements-product>
- Besterlife. (2566). How To Choose Nutritional Supplements Correctly. Retrieved December 8, 2022, from <https://ods.od.nih.gov/factsheets/WYNTK-Consumer/>