

# THỰC PHẨM CHỨC NĂNG VÀ VẤN ĐỀ TỰ CHĂM SÓC SỨC KHỎE

*Phan Thế Đồng<sup>1</sup>*

Hiện nay chưa có một định nghĩa thống nhất về thực phẩm chức năng do chưa có sự phân định rõ ràng giữa thực phẩm thông thường và thực phẩm chức năng. Một cách chung nhất, thực phẩm chức năng là tất cả các sản phẩm có chứa hoạt chất và/hoặc hoạt tính có tác động có lợi cho sức khỏe. Ngoài những lợi ích được nhà sản xuất công bố, việc quyết định sử dụng và lựa chọn thực phẩm chức năng cần dựa trên tình trạng sức khỏe, yếu tố di truyền và khả năng dung nạp của cơ thể. Mặt khác, những rủi ro đi kèm cũng cần được quan tâm để xác định liều lượng sử dụng. Ngay khi các quá trình chuyển hóa bị suy giảm hoặc chế độ ăn uống không cân đối, không đầy đủ, cơ thể con người đã cần đến sự hỗ trợ của thực phẩm chức năng vì chúng không phải là “thuốc” chữa khỏi các triệu chứng hoặc các yếu tố nguy cơ của các bệnh mạn tính.

**Từ khóa:** *Thực phẩm chức năng, thực phẩm dinh dưỡng, hoạt chất sinh học, chăm sóc sức khỏe.*

## I. MỞ ĐẦU

Sử dụng thực phẩm như một liệu pháp phòng trị bệnh không phải là một khái niệm mới mẻ. Cách đây 2500 năm Hippocrates, bậc Thầy của ngành Y, đã cho rằng “Hãy xem thực phẩm là thuốc và thuốc là thực phẩm” (Let food be thy medicine and medicine be thy food). Tuy nhiên vào thế kỷ 19, triết lý “thực phẩm là thuốc” đã trở nên mờ nhạt đi trước sự bùng phát của các liệu pháp điều trị bằng dược phẩm. Nhưng vào nửa cuối thế kỷ 20, vai trò của chế độ dinh dưỡng trong phòng chống bệnh và cải thiện sức khỏe một lần nữa lại là xu hướng hàng đầu trong các chiến lược và chính sách chăm sóc sức khỏe cộng đồng [1]. Bên cạnh đó, khoa học cũng đã chứng minh rằng một số thực phẩm có chứa các hoạt chất sinh học có tác động tích cực đến sức khỏe của người tiêu dùng, từ đó đã nảy sinh ra khái niệm về “Thực phẩm chức năng”.

Sự ra đời của thực phẩm chức năng với những công bố về lợi ích đối với sức khỏe dựa trên những bằng chứng khoa

học đã thu hút sự quan tâm của người tiêu dùng và ngày càng có nhiều câu hỏi đặt ra từ cộng đồng rằng: Liệu thực phẩm chức năng có thực sự giúp ngăn ngừa bệnh và cải thiện sức khỏe người tiêu dùng hay không? Nên sử dụng thực phẩm chức năng như thế nào cho có hiệu quả? Bài viết này tổng hợp các ý kiến và kết quả nghiên cứu đã được công bố nhằm làm rõ hơn khái niệm về thực phẩm chức năng, công dụng của thực phẩm chức năng và nên sử dụng như thế nào để mang lại lợi ích cho sức khỏe.

## II. KHÁI NIỆM VỀ THỰC PHẨM CHỨC NĂNG

Hiện nay, các nhà khoa học cũng chưa phân định một cách rõ ràng giữa thực phẩm chức năng và thực phẩm không chức năng. Nhiều quan niệm cho rằng việc truyền thông một thức ăn nào đó được xem là “tốt” hoặc một thức ăn được xem là “không tốt” hoặc “xấu” là không phù hợp và thiếu khoa học. Đối với các nhà dinh dưỡng thì không có khái niệm

<sup>1</sup>TS - Bộ môn CNTP và DD – Đại học Hoa Sen  
Email: phanthedong@hotmail.com

Ngày nhận bài: 15/6/2017

Ngày phản biện đánh giá: 15/7/2017

Ngày đăng bài: 28/7/2017

về thức ăn “tốt” hoặc “xấu” mà chỉ có chế độ dinh dưỡng “tốt” và chế độ dinh dưỡng “xấu”. Điều này cho thấy hầu như không tồn tại một khái niệm về “thực phẩm không chức năng”. Ở một mức độ nào đó, tất cả các thực phẩm đều mang tính chất chức năng vì chúng đều có các giá trị cảm quan và giá trị nuôi dưỡng cơ thể. Theo quan niệm này, việc lựa chọn và phối hợp các thức ăn để xây dựng một chế độ dinh dưỡng đầy đủ và cân đối mới là điều quan trọng, chúng giúp giảm thiểu và ngăn ngừa các yếu tố rủi ro dẫn đến các bệnh mạn tính. Tuy nhiên người tiêu dùng thường lựa chọn thực phẩm chủ yếu theo sở thích, thói quen ăn uống, do vậy việc tuân thủ một chế độ dinh dưỡng theo khuyến cáo là một điều khó thực hiện được. Chẳng hạn như các loại thực phẩm năng lượng thấp, giảm béo, giảm muối... đã làm cho bữa ăn trở nên nhạt nhẽo, kém hấp dẫn và thiếu hương vị. Nắm bắt được nhu cầu của người tiêu dùng, ngành công nghiệp đã cho ra đời những sản phẩm thực phẩm đặc biệt, hứa hẹn sẽ mang lại những lợi ích cho sức khỏe mà không đòi hỏi những nỗ lực cố gắng của người tiêu dùng trong chế độ ăn uống kiêng khem, đó là các thực phẩm chức năng.

Cho đến nay trên thế giới vẫn chưa có một định nghĩa thống nhất về thực phẩm chức năng, tuy nhiên có thể hiểu một cách khái quát đó là “thực phẩm hoặc thành phần của thực phẩm mà ngoài các giá trị dinh dưỡng cơ bản còn mang lại những lợi ích cho sức khỏe như phòng chống

một số bệnh mạn tính và cải thiện tình trạng sức khỏe”. Một thuật ngữ khác cũng thường được dùng để diễn đạt một dạng thức đặc biệt của thực phẩm chức năng đó là “Nutraceutical”. Thuật ngữ này là sự giao thoa giữa “Dinh dưỡng” (Nutrition) và “Dược phẩm” (Pharmaceutical). Đây là các sản phẩm chứa một nồng độ cao các hoạt chất sinh học mang lại lợi ích sức khỏe cho người tiêu dùng, bao gồm cả việc phòng ngừa và điều trị bệnh. Các sản phẩm này thường được sản xuất dưới dạng các viên nang, viên nén, thực phẩm bổ sung, sản phẩm thảo mộc... chứa một liều lượng hoạt chất cao hơn so với hàm lượng được cung cấp từ thực phẩm thông thường.

Cho dù được sản xuất dưới bất kỳ hình thức nào thì thực phẩm chức năng phải chứa một hoặc vài thành phần có hoạt tính mang lại lợi ích cho sức khỏe. Các thành phần này tuy không giữ bất kỳ vai trò nào trong các quá trình chuyển hóa và điều tiết trong cơ thể nhưng lại có tác động làm thay đổi một hoặc nhiều quá trình sinh lý của cơ thể [2]. Chúng có thể là các vi chất dinh dưỡng như một số vitamin, chất khoáng, các lợi khuẩn (probiotic), các loại đường không tiêu hóa nhưng lên men (prebiotic), các chất chống oxy hóa, chất xơ, chất béo chuỗi ngắn, linolenic acid liên hợp, dịch chiết từ một số thảo mộc... Bảng 1 dưới đây trình bày một số sản phẩm thực phẩm chức năng phổ biến hiện nay [3].

**Bảng 1. Các vi chất dinh dưỡng, vi sinh và hoạt chất chiết xuất từ nguyên liệu thực phẩm được sử dụng làm thành phần của thực phẩm chức năng )**

Thành phần	Sản phẩm	Công bố
<b>Vi chất dinh dưỡng</b>		
Folic acid	Ngũ cốc	Bảo vệ chống khuyết tật ống thần kinh
Chất xơ	Thức uống	Ngừa táo bón
Chất béo không no	Bơ, bánh cookies	Giảm nguy cơ bệnh tim mạch
Chất xơ hòa tan	Ngũ cốc, bánh cookies	Giảm cholesterol và nguy cơ bệnh tim mạch
Protein đậu nành	Thức uống, bánh kẹo	Giảm cholesterol và nguy cơ bệnh tim mạch
Calcium	Ngũ cốc, nước trái cây	Ngừa loãng xương, duy trì mật độ xương
Folic acid, vitamin B6	Ngũ cốc	Giảm homocysteine và nguy cơ tim mạch
Vitamin E	Thực phẩm bổ sung	Chống oxy hóa, ngăn ngừa bệnh tim mạch
Kẽm	Kẹo, viên ngậm	Phòng trị cảm lạnh
Vitamin C	Thức uống, kẹo	Ngừa bệnh tim mạch
<b>Hoạt chất và vi sinh thực phẩm</b>		
Stanol và sterol thực vật	Margarine, yoghurt, ngũ cốc	Giảm cholesterol và nguy cơ bệnh tim mạch
<i>Lactobacillus</i> GG	Yoghurt	Ngăn ngừa tiêu chảy
<i>Lactobacillus</i> GG	Yoghurt	Giảm nguy cơ dị ứng
Probiotic + prebiotic	Yoghurt	Tăng cường miễn dịch
Isoflavones	Đậu nành	Giảm triệu chứng mãn kinh, loãng xương, tim mạch
Catechins	Trà	Giảm bệnh tim mạch
Linoleic acid liên hợp	Thực phẩm bổ sung	Giảm cân, ngừa ung thư
Guarana ( <i>Paulinia cupana</i> )	Thức uống	Bổ sung năng lượng, cải thiện chức năng nhận thức
Bạch quả ( <i>Ginkgo biloba</i> )	Thức uống, ngũ cốc	Cải thiện trí nhớ
Hồ tiêu rể ( <i>Piper methysticum</i> )	Thức uống, ngũ cốc	Thư giãn, giảm căng thẳng, cân bằng tinh thần
Ban âu ( <i>Hypericum perforatum</i> )	Thức uống, ngũ cốc	Cân bằng tinh thần, giảm lo âu
Học hoa cúc	Thức uống	Hỗ trợ hệ miễn dịch, kháng khuẩn
Nhân sâm	Thức uống, trà	Bổ sung năng lượng, giảm cân, hỗ trợ tinh thần
Gạo lên men đỏ		Giảm cholesterol

### III. CÔNG DỤNG CỦA THỰC PHẨM CHỨC NĂNG

Các kết quả nghiên cứu cho thấy thực phẩm chức năng có khả năng phòng ngừa bệnh hoặc các yếu tố nguy cơ gây nên bệnh, chủ yếu là các bệnh mạn tính do chế độ dinh dưỡng thiếu cân đối hoặc do tuổi tác.

- Bệnh đường ruột: Các probiotic cùng với các prebiotic được xem là có khả năng phòng ngừa và điều trị các

trường hợp viêm nhiễm đường ruột cấp tính do siêu vi, vi khuẩn hoặc động vật đơn bào gây ra. Cơ chế hoạt động của các probiotic chống lại các vi sinh vật gây bệnh trong đường ruột chưa được biết đến một cách hoàn toàn, nhưng qua các kết quả nghiên cứu in vitro và trên động vật cho thấy chúng có khả năng cải thiện hệ vi sinh đường ruột từ đó giúp ức chế và tiêu diệt các mầm bệnh [4].

- Bệnh tim mạch: Các chiến lược y

tế cộng đồng nhằm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch thường tập trung vào việc giảm các yếu tố nguy cơ, đặc biệt là làm giảm lượng mỡ trong máu, chủ yếu là cholesterol. Một trong những phương pháp tiếp cận là sử dụng các thực phẩm chức năng có chứa probiotic, prebiotic hoặc synbiotic. Các thực phẩm này được xem là có thể cải thiện thành phần chất béo trong máu cũng như kiểm soát được đường huyết thông qua các hợp chất chuyển hóa của hệ vi sinh đường ruột [5].

- Sự hình thành và phát triển khối u: Chế độ ăn uống và lối sống là những yếu tố tác động một cách phức tạp lên các quá trình sinh lý của cơ thể dẫn đến sự hình thành và phát triển của khối u. Một số thực phẩm chức năng có chứa các hoạt chất có khả năng hạn chế bệnh ung thư bao gồm vitamin, chất khoáng, các chất chống oxy hóa, các chất xơ thực phẩm, tinh bột kháng tiêu hóa (resistant starch) [6].

- Béo phì: Thực phẩm chức năng có thể được sử dụng như một công cụ chiến lược nhằm kiểm soát trọng lượng cơ thể trong cuộc chiến chống béo phì. Thực phẩm được thiết kế với công thức có các thành phần chất béo chuỗi ngắn và trung bình, linolenic acid liên hợp, chất béo omega-3, các hợp chất phenol, các chất xơ được xem là những thực phẩm chức năng cho phép kiểm soát được trọng lượng cơ thể chống lại béo phì [7].

- Bệnh đái tháo đường type 2: Nghiên cứu dịch tễ học cho thấy chế độ ăn uống nhiều rau quả, đậu cũng có thể làm giảm yếu tố nguy cơ. Các nghiên cứu can thiệp đối với những đối tượng có nguy cơ cao mắc bệnh đái tháo đường cho thấy việc giảm cân và một chế độ dinh dưỡng ít chất béo, nhiều rau quả,

ngũ cốc nguyên vỏ giúp ngăn ngừa một cách có hiệu quả bệnh đái tháo đường type 2 [8].

- Trí nhớ và nhận thức: Đã có rất nhiều nghiên cứu về ảnh hưởng của chế độ ăn uống, sử dụng nutraceutical đối với các chức năng tâm lý. Kết quả đã cho thấy tác dụng có lợi của một số thực phẩm, chủ yếu là các hoạt chất có khả năng tăng cường năng lượng cho não hoặc trực tiếp như creatine hoặc gián tiếp thông qua cải thiện chức năng tim mạch. Những thực phẩm loại này thường chứa các hợp chất nội sinh hỗ trợ cho cấu trúc và chức năng của hệ thần kinh như một số amino acid, các chất béo không no nhiều nối đôi. Ngoài ra một số dịch chiết thảo mộc cũng có tác dụng cải thiện chức năng nhận thức như cây xô thơm (*Salvia officinalis*), tinh dầu chanh [9].

#### IV. THỰC PHẨM CHỨC NĂNG VÀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE

Cùng với sự toàn cầu hóa, đô thị hóa... lối sống của con người thay đổi dẫn đến chế độ dinh dưỡng và thói quen ăn uống thay đổi, từ đó các bệnh mạn tính không lây ngày càng phổ biến hơn càng khiến con người chú trọng hơn đến chế độ ăn uống có khả năng làm giảm các yếu tố rủi ro dẫn đến các bệnh mạn tính không lây. Trong thập niên vừa qua, xu hướng xem “nhà bếp” như một “nhà thuốc” ngày càng lang rộng rãi do chi phí chăm sóc sức khỏe đối với bệnh mạn tính tương đối cao đồng thời người tiêu dùng cũng ý thức được việc “phòng bệnh hơn trị bệnh”. Tuy nhiên việc lựa chọn thực phẩm cho một chế độ ăn uống lành mạnh để ngăn ngừa bệnh tật là một điều không đơn giản, nhất là đối với người cao tuổi, khi quá trình chuyển hóa ngày càng giảm,

kéo theo nhu cầu dinh dưỡng giảm đi thì việc đảm bảo các chất dinh dưỡng hoặc các hoạt chất sinh học khó có thể được thực hiện bằng những thức ăn thông thường. Vì thế, thực phẩm chức năng được xem là phần bổ sung cho một chế độ ăn uống không cân đối hoặc không đầy đủ. Nhưng sẽ không hợp lý khi cho rằng thực phẩm chức năng có thể đáp ứng được tất cả những nhu cầu chăm sóc sức khỏe của tất cả mọi đối tượng. Các nhà khoa học cho rằng cần phải xác định đúng đối tượng thì mới có thể đề đưa ra những khuyến cáo về việc sử dụng thực phẩm chức năng một cách hiệu quả.

Hiện nay, phần lớn người tiêu dùng chỉ dựa vào các thông tin được quảng bá về công dụng của thực phẩm chức năng để quyết định việc sử dụng mà ít quan tâm tìm hiểu về các hoạt chất và hoạt tính sinh học của chúng. Tuy nhiên việc tự chăm sóc sức khỏe bằng nhiều loại sản phẩm khác nhau mà không có bất kỳ sự kiểm soát nào có thể sẽ dẫn đến những tác động không mong muốn và là vấn đề cần phải được cân nhắc. Không nên cho rằng việc tiêu thụ nhiều một loại thực phẩm hoặc thành phần của một thực phẩm nào đó là an toàn hoặc vô hại. Một số kết quả nghiên cứu trên động vật cho thấy một hoạt chất được xem là có khả năng chống ung thư chẳng hạn như Allyl isothiocyanate lại có tác động gây ung thư ở liều cao [10]. Ảnh hưởng lâu dài và/hoặc tích lũy của thực phẩm chức năng hoặc chất bổ sung cần phải được nghiên cứu, xác định và công bố. Các hợp chất Isoflavone của đậu nành được các nhà khoa học xem là một “con dao hai lưỡi” vì Genistein (một trong số các estrogen đậu nành) là tác nhân gây nên các khối u trên động vật thí nghiệm [11]. Một sản phẩm nào đó

được chứng minh là mang lại lợi ích sức khỏe nhưng có thể chỉ có hiệu quả đối với một số đối tượng nhất định chứ không phải cho tất cả mọi người. Chẳng hạn việc sử dụng nhiều thức ăn từ ngũ cốc nguyên vỏ có thể ngăn ngừa chứng táo bón và bệnh tim mạch ở người lớn tuổi nhưng có thể gây tình trạng suy dinh dưỡng ở trẻ nhỏ đang độ tuổi phát triển.

Trong những trường hợp cụ thể, khi quá trình hấp thụ và chuyển hóa kém, chế độ ăn uống không cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng, hoặc cuộc sống thường xuyên chịu nhiều áp lực từ công việc gây căng thẳng thì người tiêu dùng cần đến sự hỗ trợ của các thực phẩm chức năng trước khi các yếu tố nguy cơ xảy đến. Tuy nhiên, việc lựa chọn thực phẩm chức năng không nên chỉ dựa vào những công bố về lợi ích mà sản phẩm có thể mang lại mà cần kết hợp nhiều yếu tố khác như những đặc điểm của cơ thể chẳng hạn như bản chất di truyền, khả năng hấp thụ và dung nạp các hoạt chất. Người tiêu dùng cần nhận thức rằng thực phẩm chức năng không phải là một “phép màu” hoặc là một loại “thuốc bá bệnh” chữa khỏi các triệu chứng hoặc các yếu tố nguy cơ của các bệnh mạn tính. Không chỉ khi nào mắc bệnh hoặc mắc các yếu tố nguy cơ thì mới bắt đầu quan tâm đến chế độ ăn uống và sử dụng thực phẩm chức năng mà cần phải biết rõ tình sức khỏe, tình trạng dinh dưỡng của mình để ngăn ngừa các yếu tố nguy cơ nhờ vào chế độ dinh dưỡng và/hoặc thực phẩm chức năng.

## V. KẾT LUẬN

Thực phẩm chức năng được xem là các sản phẩm có chứa các hoạt chất hoặc các hoạt tính có tác động tích cực đến một số chức năng sinh lý của con người. Mặc

dù thực phẩm chức năng chẳng có thể có nhiều hứa hẹn mang lại lợi ích cho sức khỏe cho người tiêu dùng nhưng hiện tại vẫn còn những mối quan ngại về việc sử dụng như thế nào cho đúng và có hiệu quả. Việc lựa chọn này cần dựa trên nhiều yếu tố đặc biệt là tình trạng dinh dưỡng, bản chất di truyền, cơ địa mỗi người tức khả năng hấp thụ, dung nạp, và các rủi ro đi kèm.

Người tiêu dùng cần nhận thức rằng thực phẩm chức năng có thể được dùng để hỗ trợ điều trị bệnh nhưng trên hết chúng được dùng để ngăn ngừa các yếu tố nguy cơ gây nên bệnh cho những trường hợp cụ thể. Chế độ ăn uống và thực phẩm chức năng chỉ là một trong những cách tiếp cận giúp con người đạt được một thể trạng tốt, sống khỏe và sống vui. Các biện pháp tiếp cận khác như tập thể dục thường xuyên, tránh hút thuốc lá, giảm căng thẳng, duy trì trọng lượng cơ thể... cũng là những yếu tố quan trọng giúp ngăn ngừa bệnh tật. Chỉ khi nào tất cả các hoạt động này được thực hiện một cách đồng bộ thì thực phẩm chức năng mới trở nên một giải pháp hữu hiệu trong chiến lược tự chăm sóc sức khỏe tại nhà nhằm cải thiện sức khỏe và giảm nguy cơ mắc bệnh mạn tính.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hasler C. M. (2002). Functional Foods: Benefits, Concerns and Challenges. *J. Nutr.* 132: 3772–3781.
2. Milner J. A. (2000). Functional foods: the US perspective. *American Journal of Clinical Nutrition*, 71(suppl):1654S–9S.
3. Katan M. B. and Deroos N. M. (2004). Promises and Problems of Functional Foods. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 44:369–377.
4. Szajewska H. (2011). Functional foods and acute gastrointestinal infections, in *Functional foods Concept to product*. Ed. by Maria Saarela, Woodhead Publishing, pp. 129-152.
5. Lovegrove J. A. and Jackson K. G. (2011). Functional foods and coronary heart disease, in *Functional foods Concept to product*. Ed. by Maria Saarela, Woodhead Publishing pp. 153-201.
6. Johnson I. T. (2011). Anti-tumour properties of functional foods, in *Functional foods Concept to product*. Ed. by Maria Saarela, Woodhead Publishing, pp. 202-233.
7. Myrie S. B. and Jones P. J. H. (2011). Functional foods and obesity, in *Functional foods Concept to product*. Ed. by Maria Saarela, Woodhead Publishing, pp. 234-260.
8. Lindström L. and Virtanen S. M. (2011). Functional foods and prevention of diabetes, in *Functional foods Concept to product*. Ed. by Maria Saarela, Woodhead Publishing, pp. 261-276.
9. Scholey A., Camfield D., Owen L., Pipin-gas A. and Stough C. (2011). Functional foods and cognition, in *Functional foods Concept to product*. Ed. by Maria Saarela, Woodhead Publishing, pp. 277-308.
10. Ames B.N., Magaw R., and Gold, L.W. (1990). Ranking possible carcinogenic hazards. *Science* 236: 271- 280.
11. Rao C.V., Wang C.X., Simi B., Lubet R., Kellogg G., Steele V. and Reddy, B.S. (1997). Enhancement of experimental colon cancer by genistein. *Cancer Res.* 57: 3717-3722.

---

**Summary****FUNCTIONAL FOOD AND SELF HEALTH CARE**

Currently, there is no universally accepted definition for functional food because it has not been a clear demarcation between functional food and conventional food. In general, functional food could be considered as “any products or food ingredients containing a bioactive compound or a bioactivity that may provide health benefit beyond basic nutrients”. In addition to the beneficial health claims, the decision to the use and the choice of functional foods should be based on health status, nutritional genomics, and tolerability of the body to bioactive compounds. Furthermore, the risks accompanying increased consumption must be considered to define the appropriate dose. Human body needs the assistance of functional foods as soon as the metabolism process shows some signs of declining or when the diets are imbalanced or inadequate, because functional foods are not a “panacea” that can cure neither risk factors nor the chronic diseases caused by poor health habits.

**Keywords:** *Functional food, nutraceutical, bioactive compound, health care.*

