



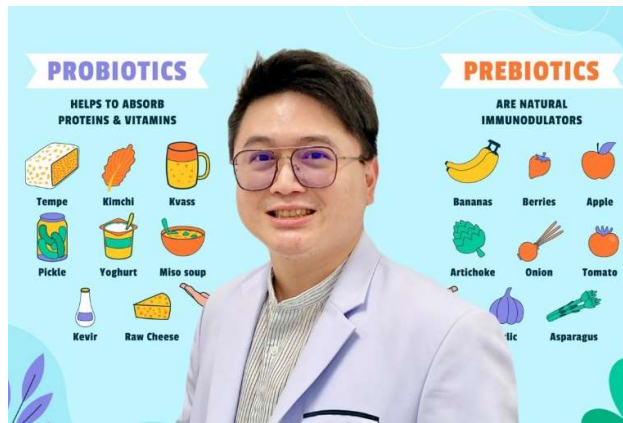
# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์สยามรัฐออนไลน์ ฉบับประจำวันที 7 เดือนธันวาคม พ.ศ.2566 หน้า มูลค่าข่าว 180,000.-

## แพทย์ ชู "โพรไบโอติก" เสริมภูมิคุ้มกัน ช่วยดูแลสุขภาพ



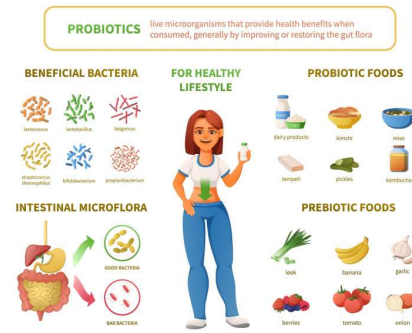
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ แนะนำ “โพรไบโอติก” ช่วยระบบภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้น ควบคุมภูมิแพ้ และช่วยเรื่องระบบทางเดินอาหาร ส่วนการนำโพรไบโอติกใส่ในอาหารสัตว์อาจส่งผลให้สัตว์แข็งแรงปลอดจากการใช้ยาปฏิชีวนะหรือสารเร่งต่างๆ

วันที่ 6 ธ.ค.66 นายแพทย์จิรวุฒิ เชี่ยวเฉลิมศรี อาจารย์แพทย์อนุสาขาโรคภูมิแพ้และภูมิคุ้มกันทางคลินิก สาขาวิชาอายุรกรรม ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กล่าวว่า โพรไบโอติก เป็นจุลินทรีย์ที่มีชีวิต ซึ่งอยู่ในลำไส้ของมนุษย์และจะสร้างสารต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย อาทิ ช่วยเรื่องภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้น ควบคุมภูมิแพ้ได้ดีขึ้น โดยมีงานวิจัยหลายชิ้นรับรองว่าโพรไบโอติก ช่วยเสริมในเรื่องการป้องกัน และช่วยให้ผู้ป่วยที่มีอาการภูมิแพ้ดีขึ้น

นอกจากนี้ยังพบว่าโพรไบโอติกช่วยในเรื่องของทางเดินอาหาร ระบบย่อย ระบบขับถ่ายต่างๆ หากระบบขับถ่ายดี ของเสียไม่สะสมในร่างกาย ไม่เกิดการอักเสบ สุขภาพก็ดีด้วย รวมถึงในช่วงหลังมีการนำไวรัสโคโรนาที่โรคร้ายๆ เพิ่มขึ้น เช่น โรคกลุ่มมะเร็งหรือกลุ่มอื่นๆ ด้วย เพื่อในอนาคตจะขยายผลไปสู่นวัตกรรมทางการแพทย์ต่อไป

"ทุกคนมี จุลินทรีย์ที่มีชีวิตอยู่ในลำไส้ มีทั้งตัวที่ดีและตัวที่ไม่ดี กรณีร่างกายติดเชื้อไม่สบายและไปกินยาปฏิชีวนะเพื่อฆ่าเชื้อ ยาจะฆ่าจุลินทรีย์ทั้งที่ดีและไม่ดีไปด้วย รวมไปถึงพฤติกรรมต่างๆ เช่น ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่ออกกำลังกาย ไม่ดูแลตัวเอง โดยมีการวิเคราะห์จุลินทรีย์ที่อยู่ในลำไส้ในคนแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน โดยลักษณะของคนที่เป็นโรคจุลินทรีย์ที่ดีจะถูกเปลี่ยนแปลงไป" นายแพทย์จิรวุฒิ กล่าว

ADVERTISEMENT



ส่วน โปรไบโอติก คือ อาหารที่ไว้หล่อเลี้ยง โปรไบโอติก ช่วยให้โปรไบโอติกทำงานได้ดียิ่งขึ้น หากกินโปรไบโอติกเข้าไปอย่างเดียวโดยไม่ได้รับพรีไบโอติกซึ่งเป็นอาหารของจุลินทรีย์เข้าไปด้วย สุดท้ายโปรไบโอติกในลำไส้จะเจริญไม่ดี หรือแบ่งตัวได้ไม่ดี ซึ่งอาหารที่มีพรีไบโอติก ได้แก่ อาหารที่มีไฟเบอร์ อาหารที่มีกากใย พืชตระกูลถั่วต่างๆ อาทิ ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ลูกเดือย ส่วนในผลไม้ อาทิ กล้วย มะเขือเทศ ดังนั้นจึงควรเลือกรับประทานอาหารที่มีโปรไบโอติกควบคู่กับอาหารที่มีพรีไบโอติก เพื่อประสิทธิภาพในการทำงานของจุลินทรีย์ที่ดี

สำหรับการรับประทานพรีไบโอติก และโปรไบโอติก ในผู้ที่มีสุขภาพดี ไม่ได้มีโรคประจำตัว ให้รับประทานในปริมาณที่พอเหมาะและสมดุลกัน ไม่ได้บังคับต้องรับประทานทุกวัน โดยปกติแล้วอาหารที่มีพรีไบโอติกจะเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพอยู่แล้ว ให้เพิ่มอาหารที่มีโปรไบโอติกเข้าไปด้วย ส่วนใหญ่พบใน นม หรือโยเกิร์ต

ล่าสุด มีการนำโปรไบโอติกไปผสมกับอาหารสัตว์ เพื่อช่วยปรับสมดุลลำไส้ของสัตว์ ยับยั้งเชื้อแบคทีเรียก่อโรคที่ทำให้สัตว์ป่วย ลดปัญหาสุขภาพสัตว์ ทำให้สัตว์แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ ไม่ต้องใช้สารเร่งการเจริญเติบโต ซึ่งเนื้อสัตว์ที่ได้จากสัตว์ที่มีสุขภาพดี ปลอดภัย ปลอดโรค อาจส่งผลให้คนที่รับประทานเนื้อสัตว์มีสุขภาพที่ดีปลอดจากยาและสารต่างๆ



นายแพทย์จิรวัดน์ ย้ำว่า นอกจากจะรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์แล้ว ผู้บริโภคควรปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยที่ดีด้วย เช่น การพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรค เกิดอาการไม่สบายหรือเกิดการติดเชื้อขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การใส่ยาปฏิชีวนะหรือการใส่ยาฆ่าเชื้อโดยไม่จำเป็น และการใส่ยาฆ่าเชื้อจะไปทำลายโปรไบโอติกซึ่งเป็นจุลินทรีย์ดี และแบคทีเรียที่ดีในร่างกาย สุดท้ายจะเหลือเพียงแบคทีเรียร้ายๆ ในลำไส้ของเรา