



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ไทยโพสต์ ฉบับประจำวันที่ 9 เดือนธันวาคม พ.ศ.2566 หน้า 5 มูลค่าข่าว 293,436.-

แพทย์ซูโปรไบโอติก

เสริมภูมิคุ้มกัน ช่วยดูแลสุขภาพ

เรียน คุณอรรถ อ้วนัย ไทยโพสต์-คอลัมน์ถูกทุกข้อ ที่เคารพ

ปัญหามลพิษทางอากาศในปัจจุบัน โดยเฉพาะฝุ่น PM 2.5 ที่ยิ่งกระตุ้นให้เกิดโรคมะเร็งและปัญหาสุขภาพเพิ่มขึ้น การป้องกันเพื่อดูแลสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะลดโอกาสการเจ็บป่วย ไม่สบาย หรือเกิดโรค ขณะที่อาหารก็เป็นส่วนสำคัญโดยตรงต่อสุขภาพ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางจึงมีคำแนะนำวิธีเสริมภูมิคุ้มกันและดูแลสุขภาพ ด้วยการรับประทานอาหารที่ดีมีโปรไบโอติกแก่ผู้บริโภค

โปรไบโอติก เป็นจุลินทรีย์ที่มีชีวิต ซึ่งอยู่ในลำไส้ของมนุษย์และจะสร้างสารต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย อาทิ ช่วยเรื่องภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้น ควบคุมภูมิแพ้ได้ดีขึ้น โดยมีงานวิจัยหลายชิ้นรับรองว่า โปรไบโอติกช่วยเสริมในเรื่องการป้องกัน และช่วยให้ผู้ป่วยที่มีอาการภูมิแพ้ดีขึ้น

นอกจากนี้ ยังพบว่าโปรไบโอติกช่วยในเรื่องของทางเดินอาหาร ระบบย่อย ระบบขับถ่ายต่างๆ หากระบบขับถ่ายดี ของเสียไม่สะสมในร่างกาย ไม่เกิดการอักเสบ สุขภาพก็ดีไปด้วย รวมถึงในช่วงหลังมีการนำมารักษาโรคร้ายโรคต่างๆ เพิ่มขึ้น เช่น โรคกลุ่มมะเร็งหรือกลุ่มอื่นๆ ด้วย เพื่อในอนาคตจะขยายผลไปสู่นวัตกรรมทางการแพทย์ต่อไป

“ทุกคนมีจุลินทรีย์ที่มีชีวิตอยู่ในลำไส้ มีทั้งตัวที่ดีและตัวที่ไม่ดี กรณีร่างกายติดเชื้อไม่สบายและไปกินยาปฏิชีวนะเพื่อฆ่าเชื้อ ยาก็ฆ่าจุลินทรีย์ทั้งที่ดีและไม่ดีไปด้วย รวมไปถึงพฤติกรรมต่างๆ เช่น ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่ออกกำลังกาย ไม่ดูแลตัวเอง โดยมีการวิเคราะห์จุลินทรีย์ที่อยู่ในลำไส้ของคนแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน โดยลักษณะของคนที่เป็นโรคจุลินทรีย์ที่ดีจะถูกเปลี่ยนแปลงไป”

ส่วน โปรไบโอติก คืออาหารที่ไว้หล่อเลี้ยงโปรไบโอติกช่วยให้โปรไบโอติกทำงานได้ดียิ่งขึ้น หากกินโปรไบโอติกเข้าไปอย่างเดียวโดยไม่ได้รับโปรไบโอติกซึ่งเป็นอาหารของจุลินทรีย์เข้าไปด้วย สุดท้ายโปรไบโอติกในลำไส้จะเจริญไม่ดี หรือแบ่งตัวได้ไม่ดี ซึ่งอาหารที่มีโปรไบโอติก ได้แก่ อาหารที่มีไฟเบอร์ อาหารที่มีกากใย พวกธัญพืชต่างๆ อาทิ ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ลูกเดือย ส่วนในผลไม้ อาทิ กล้วย



rm_thaipost@hotmail.co.th

มะเขือเทศ ดังนั้นจึงควรเลือกรับประทานอาหารที่มีโปรไบโอติกควบคู่กับอาหารที่มีพรีไบโอติก เพื่อประสิทธิภาพในการทำงานของจุลินทรีย์ที่ดี

สำหรับการรับประทานพรีไบโอติกและโปรไบโอติกในผู้ที่มีสุขภาพดี ไม่ได้มีโรคประจำตัว ให้รับประทานในปริมาณที่พอเหมาะและสมดุลกัน ไม่ได้บังคับต้องรับประทานทุกวัน โดยปกติแล้วอาหารที่มีพรีไบโอติกจะเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพอยู่แล้ว ให้เพิ่มอาหารที่มีโปรไบโอติกเข้าไปด้วย ส่วนใหญ่พบในนมหรือโยเกิร์ต

ล่าสุด มีการนำโปรไบโอติกไปผสมกับอาหารสัตว์ เพื่อช่วยปรับสมดุลลำไส้ของสัตว์ ยับยั้งเชื้อแบคทีเรียก่อโรคที่ทำให้สัตว์ป่วย ลดปัญหาสุขภาพสัตว์ ทำให้สัตว์แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ ไม่ต้องใช้สารเร่งการเจริญเติบโต ซึ่งเนื้อสัตว์ที่ได้จากสัตว์ที่มีสุขภาพดี ปลอดภัย อาจส่งผลให้คนที่รับประทานเนื้อสัตว์มีสุขภาพที่ดีปลอดภัย และสารต่างๆ

นอกจากจะรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์แล้ว ผู้บริโภคควรปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยที่ดีด้วย เช่น การพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรค เกิดอาการไม่สบายหรือเกิดการติดเชื้อขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การใช้ยาปฏิชีวนะหรือการใช้ยาฆ่าเชื้อโดยไม่จำเป็น และการใช้ยาฆ่าเชื้อจะไปทำลายโปรไบโอติกซึ่งเป็นจุลินทรีย์ดีและแบคทีเรียที่ดีในร่างกาย สุดท้ายจะเหลือเพียงแบคทีเรียร้ายๆ ในลำไส้ของเรา.

ขอขอบคุณ

นายแพทย์จิรวรรณ เชี่ยวเฉลิมศรี

อาจารย์แพทย์อนุสาชาโรคมะเร็งและภูมิคุ้มกันทางคลินิก

สาขาวิชาอายุรกรรม

ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เข้าใจว่าปัจจุบันคนเป็นโรคภูมิแพ้กันเยอะ เพราะ

อากาศไม่ค่อยดี มีฝุ่น พีเอ็ม ๒.๕ เยอะ ฉะนั้นเราสามารถ
ซื้อสุขภาพดีในราคาถูก ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ลูกเดือย
กล้วย มะเขือเทศ ไปซื้อมาเลยครับ

ใครที่เคยรับประทานยาฆ่าเชื้อคงรู้ดีนะครับ รับประทาน
ทานไป ๓-๔ วันติดๆ กัน ร่างกายรวนทันที ฉะนั้นเสี่ยงได้
ก็ควรเสี่ยง หันมารับประทานพรีไบโอติก และโปรไบโอติก
กันดีกว่าครับ.

‘ความฝัน’

* ฝันหนึ่งจำแม่นแท้ จดจำ
แม้จักฝันนานจนน้ำ ล่วงแล้ว
อยู่ในห้องว่างระกำ ลำบาก
ต่อสู้กับหมาบ้าแกร่งแกล้ว ไส้ร้ายเมามัน
* พลันตื่นขึ้นแต่เช้า ตรองดู
หากวังหนีปิดประตู จากห้อง
ห้องว่าง, ว่างตัวกู มิถูกกัด
สุนัขบ้าคงเห่าก้อง ปลาน้ำตื้นเดียวฯ
* นอนเขี้ยวระลึกได้ หลงตา เทคนิเชย
ความว่างแท้สูญตา เปรียบได้
อยู่ห้องว่างนั้นหนา ยังมีว่าง
ตัวผู้รู้ว่างไซ้ไร อยู่คำซ้องขวางฯ
* ขวางอยู่กลางหีบห้อง ต้องออกมา
ห้องจึงว่างสูญตา ว่างแท้
มันเกี่ยวกับฝันอย่างไรนา ตรองตรึก
ระลึกได้ทวนทบทแท้ คิดข้อความฝันฯ

วรฤทธิ์ ฤทธาคนี

แต่ลูกสาว (คนเล็ก)

เพราะรักลูกผูกพันทุกวันนี้
ถึงได้มีชีวิตสถิตอยู่
คอยคุ้มครองป้องกันเป็นคันคู
ให้ลูกสู้ชีวิตไม่ผิดทาง
ถึงวันนี้ดีร้ายลูกไม่ท้อ
เริ่มแตกหน่อผลิบไสวสว่าง
จงงอกงามตามวันเวลาวาง
สู่สุดทางชีวิตจะติดดาว

หนุ่ม หนองรี

เจ้าของเพลงแผ่นเสียงทองคำปี่สุตท้าย ปลาจะกินดาว