



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที 14 เดือนธันวาคม พ.ศ.2566 หน้า 11 มูลค่าข่าว 122,094.-

จดหมาย เดลินิวส์
เอก วิภาวดี
ake_vipavadee@dailynews.co.th

จุลินทรีย์โปรไบโอติก
เสริมภูมิคุ้มกัน ช่วยดูแลสุขภาพ

เรื่อง จุลินทรีย์โปรไบโอติก

เรียน เอก วิภาวดี

ปัญหามลพิษทางอากาศในปัจจุบัน โดยเฉพาะฝุ่น PM 2.5 ที่ยิ่งกระตุ้นให้เกิดโรคมุมิแพ้และปัญหาสุขภาพเพิ่มขึ้น การป้องกันเพื่อดูแลสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะลดโอกาสการเจ็บป่วย ไม่สบาย หรือเกิดโรค ขณะที่อาหารก็เป็นส่วนสำคัญโดยตรงต่อสุขภาพ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางจึงมีคำแนะนำให้เสริมภูมิคุ้มกันและดูแลสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารที่มีโปรไบโอติกแนะนำแก่ผู้บริโภค

โปรไบโอติก เป็นจุลินทรีย์ที่มีชีวิต ซึ่งอยู่ในลำไส้ของมนุษย์ และจะสร้างสารต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย อาทิ ช่วยเรื่องภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้น ควบคุมภูมิแพ้ได้ดีขึ้น โดยมีงานวิจัยหลายชิ้นรับรองว่าโปรไบโอติกช่วยเสริมในเรื่องการป้องกัน และช่วยให้ผู้ป่วยที่มีอาการภูมิแพ้ดีขึ้น

นอกจากนี้ยังพบว่าโปรไบโอติกช่วยในเรื่องของทางเดินอาหาร ระบบย่อย ระบบขับถ่ายต่าง ๆ หากระบบขับถ่ายดี ของเสียไม่สะสมในร่างกาย ไม่เกิดการอักเสบ สุขภาพก็ดีด้วย รวมถึงในช่วงหลังมีการนำมารักษาโรคร่างต่าง ๆ เพิ่มขึ้น เช่น โรคกลุ่มมะเร็งหรือกลุ่มอื่น ๆ ด้วย เพื่อในอนาคตจะขยายผลไปสู่ศูนย์นวัตกรรมทางการแพทย์ต่อไป

“ทุกคนมีจุลินทรีย์ที่มีชีวิตอยู่ในลำไส้ มีทั้งตัวที่ดีและตัวที่ไม่ดี กรณีร่างกายติดเชื้อไม่สบายและไปกินยาปฏิชีวนะเพื่อนำเชื้อ ยาจงฆ่าจุลินทรีย์ทั้งที่ดีและไม่ดีไปด้วย รวมไปถึงพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่ออกกำลังกาย ไม่ดูแลตัวเอง โดยมีการวิเคราะห์จุลินทรีย์ที่อยู่ในลำไส้ในคนแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน โดยลักษณะของคนที่เป็โรคจุลินทรีย์ที่ดีจะถูกเปลี่ยนแปลงไป”

ส่วน โปรไบโอติก คือ อาหารที่ไว้หล่อเลี้ยงโปรไบโอติก ช่วย

ให้โปรไบโอติกทำงานได้ดียิ่งขึ้น หากกินโปรไบโอติกเข้าไปอย่างเดียว โดยไม่ได้รับโปรไบโอติกซึ่งเป็นอาหารของจุลินทรีย์เข้าไปด้วย สุดท้ายโปรไบโอติกในลำไส้จะเจริญไม่ดี หรือแบ่งตัวได้ไม่ดี ซึ่งอาหารที่มีโปรไบโอติก ได้แก่ อาหารที่มีไฟเบอร์ อาหารที่มีกากใย พวกธัญพืชต่าง ๆ อาทิ ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ลูกเดือย ส่วนในผลไม้ อาทิ กล้วย มะเขือเทศ ดังนั้นจึงควรเลือกรับประทานอาหารที่มีโปรไบโอติกควบคู่กับอาหารที่มีโปรไบโอติก เพื่อประสิทธิภาพในการทำงานของจุลินทรีย์ที่ดี

สำหรับการรับประทานโปรไบโอติก และโปรไบโอติก ในผู้ที่มีสุขภาพดี ไม่ได้มีโรคประจำตัว ให้รับประทานในปริมาณที่พอเหมาะและสมดุลกัน ไม่ได้บังคับต้องรับประทานทุกวัน โดยปกติแล้วอาหารที่มีโปรไบโอติกจะเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพอยู่แล้ว ให้เพิ่มอาหารที่มีโปรไบโอติกเข้าไปด้วย ส่วนใหญ่พบในนม หรือโยเกิร์ต

ล่าสุด มีการนำโปรไบโอติกไปผสมกับอาหารสัตว์ เพื่อช่วยปรับสมดุลลำไส้ของสัตว์ ยับยั้งเชื้อแบคทีเรียก่อโรคที่ทำให้สัตว์ป่วย ลดปัญหาสุขภาพสัตว์ ทำให้สัตว์แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ ไม่ต้องใช้สารเร่งการเจริญเติบโต ซึ่งเนื้อสัตว์ที่ได้จากสัตว์ที่มีสุขภาพดีปลอดภัย อาจส่งผลให้คนที่รับประทานเนื้อสัตว์มีสุขภาพที่ดีปลอดภัย และสารต่าง ๆ

นอกจากจะรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แล้ว ผู้บริโภคควรปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยที่ดีด้วย เช่น การพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรค เกิดอาการไม่สบายหรือเกิดการติดเชื้อขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การใช้ยาปฏิชีวนะหรือการใช้ยามาเชื้อโดยไม่จำเป็น และการใช้ยามาเชื้อจะไปทำลายโปรไบโอติกซึ่งเป็นจุลินทรีย์ดีและแบคทีเรียที่ดีในร่างกาย สุดท้ายจะเหลือเพียงแบคทีเรียร้าย ๆ ในลำไส้ของเรา

ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....

มีข้อมูลทางวิชาการแนะนำอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อท่านผู้อ่านลงมาให้เป็นความรู้ขอให้อักรอบว่าอาหารที่มีไฟเบอร์ อาหารที่มีกากใย พวกธัญพืชต่าง ๆ อาทิ ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ลูกเดือย ส่วนในผลไม้ อาทิ กล้วย มะเขือเทศ ให้เพิ่มอาหารที่มีโปรไบโอติกเข้าไปด้วย ส่วนใหญ่พบในนม หรือโยเกิร์ต.