



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/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ผู้จัดการออนไลน์ ฉบับประจำวันที 11 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2568 หน้า มูลค่าข่าว .-

โปรไบโอติก ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ป้องกันภูมิแพ้



แพทย์เฉพาะทาง ซี “โปรไบโอติก” ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้น ควบคุมภูมิแพ้ ดูแลสุขภาพในสถานการณ์ที่ฝุ่น PM2.5 เกินค่ามาตรฐาน พร้อมช่วยระบบทางเดินอาหาร ปรับสมดุลลำไส้ ทำให้สุขภาพดี

นายแพทย์จิรวัดน์ เขียวเฉลิมศรี อาจารย์แพทย์อนุสาขาโรคภูมิแพ้และภูมิคุ้มกันทางคลินิก สาขาวิชาอายุรกรรม ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กล่าวว่า ในยุคที่มีปัญหามลพิษทางอากาศ จากฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM2.5) เกินค่ามาตรฐาน ส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต เป็นสาเหตุให้เกิดการระคายเคือง นำไปสู่การทำให้เกิดโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคกลุ่มทางเดินหายใจ ภูมิแพ้จมูก หอบหืด หรือระยะยาวอาจเกิดเป็นมะเร็งปอดได้ ดังนั้น จึงควรใส่ใจดูแลสุขภาพให้แข็งแรง

สำหรับการดูแลตัวเองให้เริ่มจากที่ตัวเรา เช่น ตรวจเช็คค่ามลพิษที่มีมือถือ หากมีปริมาณมากเกินไปควรหลีกเลี่ยงการออกพื้นที่กลางแจ้ง และสวมหน้ากากที่ป้องกัน PM2.5 ได้ดี โดยหน้ากาก N95 สามารถป้องกันฝุ่นได้ดีที่สุด กลับถึงบ้านให้ล้างจมูก หรือมีเครื่องกรองอากาศไว้ภายในบ้าน นอกจากนี้ เลือกรับประทานอาหารที่มี โปรไบโอติก เพื่อเสริมภูมิคุ้มกัน อาทิ โยเกิร์ต นมเปรี้ยว กิมจิ รวมถึง โปรไบโอติก ที่มาในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

โปรไบโอติก คือ แบคทีเรีย หรือ จุลินทรีย์ที่มีชีวิต ส่วนใหญ่มักพบอยู่ในลำไส้ของมนุษย์ และสร้างสารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย โดยมีงานวิจัยหลายชิ้นรับรองว่าโปรไบโอติก เสริมภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้น ช่วยในเรื่องการ



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

ป้องกัน และช่วยให้ผู้ป่วยภูมิแพ้มีอาการดีขึ้น และยังพบว่าโปรไบโอติกช่วยเรื่องระบบทางเดินอาหาร ระบบย่อยดีขึ้น ลดลำไส้แปรปรวน รวมถึงเรื่องระบบขับถ่าย ช่วยให้ขับถ่ายดี ของเสียไม่สะสมในร่างกาย ไม่เกิดการอักเสบ ส่งผลให้สุขภาพดี

"ทุกคนมีจุลินทรีย์ที่มีชีวิตอยู่ในลำไส้ มีทั้งตัวที่ดีและตัวที่ไม่ดี กรณีร่างกายไม่สบายหรือติดเชื้อ และกินยาปฏิชีวนะเพื่อฆ่าเชื้อ ยาจะฆ่าจุลินทรีย์ทั้งที่ดีและไม่ดี จึงไม่ควรกินยาปฏิชีวนะเกินขนาด ซึ่งจะนำไปสู่การใช้อย่างผิดวิธีหรือการใช้อย่างผิดวิธีโดยไม่จำเป็น และไปทำลายโปรไบโอติก นอกจากนี้ การใช้ชีวิตและพฤติกรรมต่างๆ เช่น พักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่ออกกำลังกาย ไม่ดูแลตัวเอง ทำให้จุลินทรีย์ที่ดีเปลี่ยนแปลงไป" นายแพทย์จิรวรรณ กล่าว

นอกจากเลือกกินอาหารที่มีโปรไบโอติกแล้ว ควรเลือกกินอาหารที่มีพรีไบโอติกด้วย ซึ่งพรีไบโอติกเป็นอาหารของจุลินทรีย์ จะช่วยให้โปรไบโอติกทำงานได้ดียิ่งขึ้น หากกินโปรไบโอติกเข้าไปอย่างเดียว จะไม่มีอาหารหล่อเลี้ยงโปรไบโอติกในลำไส้ ทำให้เจริญได้ไม่ดี ทั้งนี้ อาหารที่มีพรีไบโอติก ได้แก่ อาหารที่มีไฟเบอร์ อาหารที่มีกากใย พืชตระกูลถั่วต่างๆ อาทิ ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ลูกเดือย ส่วนในผลไม้ อาทิ กล้วย มะเขือเทศ ดังนั้น จึงควรเลือกรับประทานอาหารที่มีโปรไบโอติกควบคู่กับอาหารที่มีพรีไบโอติก เพื่อประสิทธิภาพในการทำงานของจุลินทรีย์ที่ดี พร้อมทั้งดูแลตัวเอง พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรค

สำหรับผู้เลือกรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โปรไบโอติก แนะนำให้เลือกจากผู้ผลิต หรือผู้นำเข้า ที่มีมาตรฐาน น่าเชื่อถือ มีการตรวจสอบจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาทิ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) มีวันเดือนปีหมดอายุ ระบุชัดเจน หากหมดอายุแล้วจุลินทรีย์ก็อาจตายแล้ว แม้กินเข้าไปก็ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์กับร่างกาย

นายแพทย์จิรวรรณ ย้ำว่า ปัญหามลพิษทางอากาศ โดยเฉพาะ PM 2.5 เป็นวิกฤติที่ต้องอาศัยการจัดการแบบบูรณาการ นอกจาก ภาครัฐมีความมุ่งมั่นและกำหนดแนวทางที่ชัดเจน ประชาชนเองต้องเพิ่มการตระหนักรู้ และร่วมมือให้เกิดการแก้ไขปัญหาที่ครอบคลุม เพื่ออากาศสะอาดและสุขภาพที่ยั่งยืน