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/

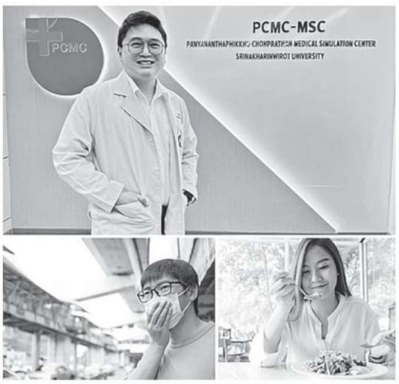
ข่าวจากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ฉบับประจำวันที่ 17 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2568 หน้า 6 มูลค่าข่าว 152,088.-

■เลือกกินสู้ฝุ่น "โปรไบโอติก" เสริมภูมิคุ้มกัน

ในสถานการณ์มลพิษ PM 2.5 ปกคลุมเมือง การดูแลป้องกันตัวเองจากฝุ่นควันเป็นเรื่องสำคัญ

มีบทความศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มานำเสนอกรณีที่แพทย์เฉพาะทาง ชี้ "โปรไบโอติก" ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้น ควบคุมภูมิแพ้ ดูแลสุขภาพในสถานการณ์ที่ฝุ่น PM 2.5 เกินค่ามาตรฐาน ช่วยระบบทางเดินอาหารปรับสมดุลลำไส้ ทำให้สุขภาพดี

นพ.จิรวัฒน์ เชี่ยวเฉลิมศรี อาจารย์แพทย์อนุสาขาโรคภูมิแพ้และภูมิคุ้มกันทางคลินิก สาขาวิชาอายุรกรรม ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน ม.ศรีนครินทรวิโรฒ บอกว่า ฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM 2.5) เกินค่ามาตรฐานส่งผลกระทบต่อสุขภาพนอกจากการดูแลป้องกันการเลือกรับประทานก็เป็นสิ่งสำคัญ คือ อาหารที่มีโปรไบโอติก เสริมภูมิคุ้มกัน อาทิ โยเกิร์ต นมเปรี้ยว กิมจิ รวมถึงโปรไบโอติกรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



โปรไบโอติก คือ แบคทีเรีย หรือจุลินทรีย์ที่ดีมีชีวิต ส่วนใหญ่มักพบอยู่ในลำไส้ของมนุษย์ และสร้างสารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย โดยมีงานวิจัยหลายชิ้นรับรองว่าโปรไบโอติก เสริมภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้น ช่วยให้ผู้ป่วยภูมิแพ้มีอาการดีขึ้น ช่วยเรื่องระบบทางเดินอาหาร ระบบย่อยดีขึ้น ลดลำไส้แปรปรวน

"ทุกคนมีจุลินทรีย์ที่มีชีวิตอยู่ในลำไส้ มีทั้งตัวที่ดีและตัวที่ไม่ดี กรณีร่างกายไม่สบายหรือติดเชื้อ

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

และกินยาปฏิชีวนะเพื่อฆ่าเชื้อยาจะฆ่าจุลินทรีย์ทั้งที่ดีและไม่ดี และไปทำลายโปรไบโอติก"

นอกจากนี้ควรเลือกกินอาหารที่มีพรีไบโอติกควบคู่ด้วย เพราะเป็นอาหารของจุลินทรีย์ ช่วยให้โปรไบโอติกทำงานได้ดีขึ้น ได้แก่ อาหารที่มีไฟเบอร์กากใย ธัญพืชต่างๆ อาทิ ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ลูกเดือย กล้วย มะเขือเทศ!

ชัย เฮดเดอร์