

# จุลินทรีย์มีประโยชน์

## ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน



โรคในระบบทางเดินอาหารเป็นโรคยอดฮิตในเด็กวัย 1-3 ขวบ ทำให้คุณแม่ที่มียุติกาเด็กวัยเตาะแตะมักเจอปัญหาลูกน้อยท้องเสียหรือท้องผูกอยู่บ่อย ๆ จนบางครั้งอาการยิ่งขึ้นต้องนำส่งโรงพยาบาล สร้างความวิตกกังวลใจไม่น้อย วันนี้เกิดลึกลับสุขภาพดีนำเกร็ดความรู้ ๆ เกี่ยวกับ ประโยชน์ของจุลินทรีย์ ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยห่างไกลจากโรคท้องเสียและท้องผูกมาฝากกันค่ะ

รศ.นท.พ.วิชญ์ พันธุ์เจริญกุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคติดเชื้อในเด็กเล็ก โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ให้ความรู้เรื่องความเจ็บป่วยของเด็กในวัย 1-3 ขวบว่า เป็นวัยที่เจ้าป่วยด้วยโรคท้องเสียและท้องผูกมาก เนื่องจากระบบทางเดินอาหารของเด็กวัยนี้ยังไม่แข็งแรง ประกอบกับเริ่มรับประทานอาหารเหมือนผู้ใหญ่และหย่านมแม่แล้ว



จึงเกิดปัญหาท้องผูกหากไม่ได้รับกากใยอาหารที่เพียงพอ นอกจากนี้ยังเป็นวัยที่ชอบดูดนิ้วและหยิบสิ่งของต่าง ๆ เข้าปาก ทำให้ท้องเสียได้ง่าย บางครั้งอาจรุนแรงถึงขั้นต้องรับรักษาไว้ที่โรงพยาบาล

ดังนั้นเพื่อป้องกันการเกิดโรคดังกล่าว คุณแม่ขอแนะนำจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ในการช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

ที่ดีในระบบทางเดินอาหารของเด็กวัยนี้ว่า อยู่ในน้ำนมแม่แต่เด็กวัยนี้มักหย่านมแม่แล้ว ซึ่งคุณแม่ควรเลือกซื้อนมที่มีส่วนผสมของจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หรือโพรไบโอติกและใยอาหารธรรมชาติหรือพรีไบโอติกที่จุลินทรีย์ย่อยเป็นน้ำตาล เพื่อนำไปใช้เป็นพลังงานได้ แต่การได้รับพรีไบโอติกเพียงอย่างเดียววันนี้อาจไม่เพียงพอเพราะใย



อาหารธรรมชาติจะกลายเป็นอาหารของจุลินทรีย์ที่ดีและไม่ดี การได้รับจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์จะช่วยดูดซึมในลำไส้ช่วยให้เด็กวัยนี้ห่างไกลโรคท้องผูกและท้องเสีย

ไกลโรคท้องผูกและท้องเสีย

ดร.นพ.พรหม จินะโชติ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการและจุลชีววิทยาและผู้จัดการฝ่ายสนับสนุนการผลิตเพื่อธุรกิจบริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด อธิบายถึงจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์นี้ว่า มีหลากหลายสายพันธุ์

จากการค้นคว้าและวิจัยสารอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยเตาะแตะพบว่า แลคโตบาซิลลัส พาราคาเซอี และบิฟิโดแบคทีเรียม ล่องกัมรวมกันเรียกว่า "L-PROTEXTUS" เป็นจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ตรงกับความต้องการของเด็กวัย 1-3 ขวบ เนื่องจากบิฟิโดแบคทีเรียม ล่องกัม สามารถพบได้ในนมแม่ มีความสามารถทนต่อกรดในกระเพาะอาหารได้ดี ส่วนแลคโตบาซิลลัส พาราคาเซอี มีความสามารถในการเกาะผนังลำไส้ได้ดีกว่าจุลินทรีย์อื่น ๆ "L-PROTEXTUS" จึงช่วยสร้างกรดและสารอาหารที่ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ ทำให้ไม่สามารถเกาะและเจริญเติบโตได้สะดวก รวมทั้งปรับภูมิคุ้มกันในระบบทางเดินอาหารให้ดีขึ้น ทำให้การขับถ่ายดีขึ้น

เมื่อทราบประโยชน์ของจุลินทรีย์แบบนี้แล้ว คุณแม่คงต้องเลือกนมที่มีส่วนผสมของจุลินทรีย์เพื่อสุขภาพการขับถ่ายที่ดีของลูกน้อยแล้วล่ะค่ะ.