ก11939

กรุงเทพธุรกิจ
ปีที่ 24 ฉบับที่ 8356 วันอังคารที่ 9 สิงหาคม พ.ศ. 2554 หน้า 3

เปรี้ยวอย่างมีคุณค่า ถามหา 'จุลินทรีย์'

Smart life

นมเปรี้ยว และ โยเกิร์ต ถือเป็นสินค้า ยอดฮิตติดกระแสของเหล่าบรรดาสาวๆ ผู้รักสุขภาพและห่วงใยรูปร่าง เพราะเชื่อตามโฆษณาที่เขาบอกว่าทานแล้วแข็งแรง แถมไม่อ้วนอีกต่างหาก แต่ว่าในความเป็นจริงหากจะหวังเรื่องประโยชน์จากแคลเซียมนมเปรี้ยวและโยเกิร์ต ก็คงสู้ไม่ได้กับนมสดหรือนมถั่วเหลือง ส่วนที่ว่าดื่มนมเปรี้ยวหรือทานโยเกิร์ตแล้วหุ่นดี สาวๆ ต้องลองคิดดีๆ เพราะในนมเปรี้ยวและโยเกิร์ตก็มีน้ำตาลผสมอยู่ไม่น้อยเลยทีเดียว

นมเปรี้ยว และโยเกิร์ต เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำน้ำนมสัตว์ปกติมาหมักด้วยจุลินทรีย์ที่ไม่ทำให้เกิดโรคหรือที่เป็นอันตราย จุลินทรีย์ที่สำคัญในการหมักคือจุลินทรีย์ที่ผลิตกรดแล็กติก โดยทำให้น้ำตาลแล็กโทสในนมเปลี่ยนเป็นกรดแล็กติกทำให้นมมีรสเปรี้ยว ก่อนจะนำมาเติมแต่งปรุงรสชาติให้อร่อยด้วยน้ำผลไม้

เชื้อจุลินทรีย์ที่นำมาหมักให้เป็นนมเปรี้ยวเป็นเชื้อจุลินทรีย์ชนิดไม่ก่อให้เกิดโรค ส่วนใหญ่ได้แก่ แบคทีเรีย สเตรปโทค็อกคัส เทอร์โมฟิลัส และแล็กโทบาซิลลัส เดลบรึคคิไอ ซับสปีชีส์ บัลแกริคัส เราเรียกมันว่า แล็กติก แอซิด แบคทีเรีย ก็ได้ ซึ่งเจ้าเชื้อจุลินทรีย์ที่อยู่ในนมเปรี้ยวและโยเกิร์ตนี่แหละ ที่เป็นตัวเพิ่มคุณค่าและประโยชน์ของนมเปรี้ยวและโยเกิร์ต ที่นี้ลองมาดูกันว่าประโยชน์ของจุลินทรีย์มีอะไรบ้าง

อย่างแรก จุลินทรีย์ ช่วยรักษาสมดุลให้กับระบบการทำงานของลำไส้ ซึ่งในลำไส้ของคนเรามีจุลินทรีย์มากมายหลายชนิด มีทั้งที่เป็นประโยชน์และให้โทษ ซึ่งเมื่อคนเราอยู่ในช่วงสุขภาพไม่แข็งแรง ระบบการทำงานของลำไส้ก็จะเกิดปัญหา จุลินทรีย์ที่ให้โทษก็จะขยายตัวมากขึ้นจนมีมากกว่าจุลินทรีย์ที่ดี เพราะระบบการทำงานในลำไส้เสียสมดุล ซึ่งทำให้เกิดอาการท้องเสีย จุลินทรีย์ที่มีชีวิตในนมเปรี้ยวเมื่อดื่มเข้าสู่ร่างกาย จะเข้าไปช่วยปรับสภาพของลำไส้ให้กลับมาสู่ภาวะสมดุล

อีกประการหนึ่ง จุลินทรีย์ ในนมเปรี้ยวมีคุณสมบัติช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย ช่วยผลิตสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อย่าง กรดแล็กติก กรดอะมิโน ช่วยในระบบการย่อยอาหาร ซึ่งส่งผลดีต่อมายังระบบขับถ่าย

นอกจากนี้ จุลินทรีย์ ยังช่วยยับยั้งมะเร็งและกำจัดสารก่อมะเร็งบางชนิด เพราะเชื้อแล็กโทบาซิลัสสามารถจับกับสารก่อมะเร็งโลหะหนัก และกรดน้ำดีซึ่งมีพิษ ยับยั้งการเจริญเติบโตของกลุ่มแบคทีเรียในลำไส้ที่สร้างสารไนเตรท ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งชนิดหนึ่งได้ด้วย

สำหรับความเชื่อที่ว่าทานนมเปรี้ยวแล้วไม่อ้วน หุ่นดี สาวๆ ทั้งหลายคงต้องพังหูไว้หู เพราะ**ถึงแม้นมเปรี้ยวและโยเกิร์ตจะมีส่วนช่วยในเรื่องของการรักษาสมดุลให้กับระบบการทำงานของลำไส้ ช่วยเรื่องการขับถ่าย แต่สิ่งที่หลายๆ คนมองข้ามคือปริมาณน้ำตาลที่เราได้จากทานนมเปรี้ยวและโยเกิร์ต**

จากการที่ "นิตยสารฉลาดซื้อ" เคยส่งตัวอย่างนมเปรี้ยวไปให้กับสถาบันโภชนาการ ม.มหิดล ทดสอบดูเรื่องของปริมาณน้ำตาล พบว่า นมเปรี้ยว 100 มิลลิกรัม จะมีน้ำตาลเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 14 -15 กรัม หรือ 4 ช้อนชา ซึ่งปริมาณน้ำตาลที่แนะนำให้รับประทานในแต่ละวันคือไม่เกิน 6 ช้อนชา ดังนั้นการรับประทานนมเปรี้ยวจึงไม่ช่วยทำให้ผอมลงได้อย่างแน่นอน เพราะในแต่ละวันเรายังต้องรับประทานมื้อหลัก 3 มื้อ ยังไม่นับรวมพวกขนมจุกจิกทานแล่นนอกเวลา เรียกว่าโอกาสที่เราจะได้รับน้ำตาลมากเกินความต้องการในแต่ละวันจึงมีความเป็นไปได้สูง

การทานนมเปรี้ยวและโยเกิร์ตจึงไม่ใช่ทางเลือกในการลดความอ้วน แต่ก็ยังจัดอยู่ในกลุ่มของอาหารที่มีประโยชน์ หากรู้จักการเลือกซื้ออย่างถูกวิธี เช่น เลือกผลิตภัณฑ์ที่มีวันผลิตใกล้เคียงกับวันที่ซื้อมากที่สุด หรือมีวันหมดอายุที่เหลือเวลาอีกนานหลายวัน เพื่อจำนวนของจุลินทรีย์มีชีวิตยังคงอยู่ในนมเปรี้ยวให้มากที่สุด

เลือกซื้อรสธรรมชาติดีกว่าชนิดที่มีการปรุงแต่ง เพราะจะได้รับคุณค่าทางโภชนาการมากกว่า แต่แม้จะเป็นรสธรรมชาติ ทุกยี่ห้อล้วนมีน้ำตาล การกล่าวอ้างว่า ไขมันต่ำหรือไม่มีไขมันเมื่อได้หมายความว่า ผลิตภัณฑ์นี้จะ

[ต่อด้านหลัง]

ไม่ให้พลังงานแก่ร่างกาย โยเกิร์ตที่นำมาทดสอบให้พลังงานต่อ 1 ถ้วย ระหว่าง 80 - 150 กิโลแคลอรี ถ้าจะลดน้ำหนักจริงๆ ให้กินอาหารหลักในปริมาณที่พอดีและงดโยเกิร์ตจะดีกว่า

ถ้าอยากได้คุณค่าของโปรตีนหรือแคลเซียม เลือกดื่มนมสด (รสจืด) ดีกว่า เพราะราคาถูก และมีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีกว่า นมเปรี้ยว และโยเกิร์ต น่าจะเป็นทางเลือกในการบริโภค ไม่ใช่อาหารหลัก

นอกจากนี้ข้อควรรู้อีกอย่างหนึ่งคือ นมเปรี้ยวชนิดพร้อมดื่ม (UHT) ที่ได้รับความนิยมมากที่สุด เพราะมีรสชาติอร่อย เป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่แนะนำมากที่สุด โดยเฉพาะกับเด็กๆ ในวัยเติบโต เพราะผลิตภัณฑ์ชนิดนี้เป็นการนำนมพร่องมันเนยหรือหางน้ำนมมาหมักด้วยจุลินทรีย์ แล้วแต่งด้วยสีกลิ่น หรือเติมน้ำผลไม้ เพื่อปรุงแต่งให้เป็นรสชาติต่างๆ ซึ่งจะทำให้ปริมาณโปรตีนลดลงเพราะถูกเจือจางด้วยน้ำ และได้รับน้ำตาลทรายเพิ่มมากขึ้น จากการเติมน้ำตาลเพื่อให้มีรสหวานถูกลิ้นคนไทย

ดังนั้นในผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง และรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์อยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องกินโยเกิร์ตก็ได้ แต่หากใครยังต้องการคุณค่าจากจุลินทรีย์ก็ควรจะพิจารณาข้อมูลข้างต้นให้ดีก่อน

หมายเหตุ : ติดตามข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์กับผู้บริโภคได้ที่ นิตยสารฉลาดซื้อ www.ฉลาดซื้อ.com และ www.facebook.com/chaladsue