ก 13172

คม ชัด ลึก

ปีที่ 11 ฉบับที่ 4008 วันพุธที่ 10 ตุลาคม พ.ศ. 2555 หน้า 30

จุลินทรีย์สุขภาพดี ที่ผู้หญิงควรรู้จัก

● *"สุขภาพดี เริ่มต้นที่การขับถ่ายดี"*

มีผลการวิจัยระบุชัดว่า การรับประทานผลิตภัณฑ์โยเกิร์ตที่มีจุลินทรีย์โพรไบติก สายพันธุ์ **"บี แล็กทิส"** (B. lactis) ซึ่งมีคุณสมบัติทนต่อกรดในกระเพาะอาหาร สามารถอยู่ในลำไส้ได้นานกว่าจุลินทรีย์ในโยเกิร์ตทั่วไป จะช่วยปรับสมดุลระบบทางเดินอาหารและช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ภายใน 7 วัน และเป็นทางเลือกเพื่อสุขภาพที่ดีในระยะยาว กลุ่มบริษัทดัชมิลล์ จึงจัดเสวนาให้ความรู้เรื่อง โพรไบโอติก จุลินทรีย์สุขภาพดี ด้วยการเชิญ 2 แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโพรไบโอติก มาร่วมแลกเปลี่ยนให้ความรู้ถึงโอกาส และความท้าทายในการวิจัยคุณประโยชน์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับจุลินทรีย์เมื่อเร็วๆ นี้

อ.พญ.มณฑิรา มณีรัตนะพร

อ.พญ.มณฑิรา มณีรัตนะพร ภาควิชาอายุรศาสตร์ สาขาวิชาโรคระบบทางเดินอาหาร คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า จุลินทรีย์โพรไบโอติกเป็นจุลินทรีย์ที่อยู่ในลำไส้ใหญ่ของมนุษย์ โดยจะมีความสมดุลตามธรรมชาติ และมีหน้าที่ช่วยในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย แต่หากมีการรับประทานอาหารหรือยาบางชนิด เช่น ยาปฏิชีวนะ ยาแก้โรคกรดไหลย้อน หรือมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายโดยเฉพาะในผู้หญิงก็จะทำให้จุลินทรีย์โพรไบโอติกถูกทำลายเสียสมดุล ส่งผลกระทบต่อสุขภาพเกิดอาการท้องผูกตามมา ดังนั้นผู้หญิงจึงมีความเสี่ยงต่อโรคท้องผูกเรื้อรัง ซึ่งปัญหาท้องผูกจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้เกิดการหมักหมมของเสียในลำไส้ใหญ่ และผลิตก๊าซบางอย่างในปริมาณที่สูงกว่าผู้ที่ขับถ่ายปกติ อาทิ ก๊าซมีเทน เป็นต้น และจากผลการวิจัยเมื่อรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารที่มีจุลินทรีย์โพรไบโอติก จะช่วยทำให้จุลินทรีย์ในระบบทางเดินอาหารเกิดการสมดุล และทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น

ด้าน **ผศ.พญ.ศุภวรรณ บูรณพิร** สาขาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กล่าวว่า ปัจจุบันพบว่าผู้หญิงไทยมีอาการท้องผูก และป่วยเป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่กันมากขึ้น เนื่องมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร รับประทานอาหารที่มีกากใย และดื่มน้ำน้อยมาก ประกอบกับความเร่งรีบในชีวิต ซึ่งผลจากการวิจัยและทดลองกับกลุ่มเป้าหมายที่มีปัญหาท้องผูก พบว่าการรับประทานผลิตภัณฑ์โยเกิร์ตที่มีจุลินทรีย์โพรไบโอติก สายพันธุ์ บี แล็กทิส เป็นประจำทุกวัน จะช่วยทำให้การขับถ่ายดีขึ้น โดยมีคุณสมบัติที่ทนต่อกรดในกระเพาะอาหาร และอยู่ในลำไส้ได้นานกว่าจุลินทรีย์ในโยเกิร์ตทั่วไป 7 วัน นอกจากนี้ยังช่วยยับยั้งแบคทีเรียที่ก่อโรค หรือพูดง่ายๆ ว่า ช่วยผลักดันเชื้อโรคที่ไม่ดีต่อร่างกายออกไปจากบริเวณลำไส้ และช่วยปรับสมดุลให้กับลำไส้ และ ควรรับประทานในขณะท้องว่าง เช่น ช่วงตื่นนอน หรือก่อนเข้านอนและควรรับประทานเป็นประจำ วันละ 1 ถ้วยก็เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

ผศ.พญ.ศุภวรรณ บูรณพิร