



ปีที่ 35 ฉบับที่ 12638 วันอังคารที่ 16 ตุลาคม พ.ศ. 2555 หน้า 23

## 'ผักเสี้ยน-หอมดอง' อุดมแพคทีเรียดี

### ผลิตภัณฑ์ภูมิปัญญาจากอาหารหมักดอง

การถนอมอาหารเป็นการเก็บรักษาอาหารให้ได้นาน โดยไม่ทำให้อาหารเกิดการเน่าเสียและยังคงอยู่ในสภาพเดิมหรือเก็บไว้ในยามขาดแคลนหรือบริโภคได้แม้จะอยู่นอกฤดูกาล ช่วยยืดอายุของอาหาร ช่วยเพิ่มมูลค่าของอาหารนั้นๆ ซึ่งจะเห็นว่าวิธีการถนอมอาหารนั้น มีอยู่ด้วยกันหลายวิธี อาทิ การกวน การแช่แข็ง ตากแห้ง การเชื่อม และการดอง เป็นต้น

แต่การหมัก นับเป็นอีกวิธีที่เป็นภูมิปัญญาของคนสมัยก่อน ที่ลงทุนน้อย ไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องจักร และไม่ต้องอาศัยเทคโนโลยีขั้นสูงในการผลิต และไม่ได้เป็นการเก็บรักษาเพื่อยืดอายุอาหารเพียงอย่างเดียว แต่ยังทำให้แบคทีเรียที่เป็นประโยชน์เพิ่มจำนวนมากขึ้น การศึกษาข้อมูลความรู้เหล่านี้จะก่อให้เกิดประโยชน์มหาศาลต่อการพัฒนาอุตสาหกรรมอาหารหมัก

**อาจารย์วันชัย พันธุ์ทวี** หัวหน้าฝ่ายจุลชีววิทยาประยุกต์ สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง "ผักดอง

แบคทีเรียจากผักดองพื้นบ้านไทย

อาจารย์วันชัยเผยต่อว่า โปรไบโอติกส์แบคทีเรียจะมีอยู่ในผักดองพื้นบ้านของ

ไทยหลายๆ ชนิด เมื่อบริโภคไม่จำเป็นต้องนำผักดองไปผ่านความร้อนหรือทำให้สุกก่อนเช่น การนำผักดองมาจิ้มน้ำพริก เราก็จะได้รับแบคทีเรียที่เป็นประโยชน์เข้าสู่ร่างกายด้วย จากการ

ศึกษาโดยนำผักดองพื้นบ้านทั้ง 4 ภาคของไทยกว่า 15 ชนิด อาทิ ผักเสี้ยนดอง ผักกาดเขียวดอง กะหล่ำปลีดอง ขิงดองและใบเมี่ยงมาสุ่มเก็บตัวอย่างจำนวน 58 ตัวอย่าง พบว่าแบคทีเรียที่มีคุณสมบัติเป็นโปรไบโอติกส์ 6 สายพันธุ์พบได้ในตัวอย่างอาหารหมักทุกตัวอย่างมากน้อยแตกต่างกันไป

"จากการสุ่มตัวอย่างมาทั้งหมดพบว่า ผัก

เสี้ยนดอง และต้นหอมดอง พบแบคทีเรียโปรไบโอติกส์มีความหลากหลายมากที่สุด โดยพบแบคทีเรียโปรไบโอติกส์มากถึง 4 สายพันธุ์ในแต่ละตัวอย่าง ส่วนอาหารหมักอื่นๆ จะพบแบคทีเรียโปรไบโอติกส์ได้ 1-2 สายพันธุ์ในแต่ละตัวอย่าง"

หัวหน้าฝ่ายจุลชีววิทยาประยุกต์ ย้ำว่า แม้การรับประทานอาหารผักดองจะมีแบคทีเรียที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย แต่การรับประทานผักดองจะควรบริโภคผักดองที่หลากหลายชนิด ไม่ควรบริโภคเพียงชนิดเดียวและควรเลือกรับประทานผักดองที่มีรสไม่เค็มจัด น้ำดองที่มีสีขุ่นไม่ใส มีกลิ่นและรสเปรี้ยวของกรดแลคติกพอสมควร ทั้งนี้เพื่อป้องกันการปนเปื้อนจากเชื้อก่อโรคอื่นๆ และ

(ต่อด้านหลัง)

ที่สำคัญไม่ควรจะล้างน้ำก่อนที่จะบริโภค เนื่องจากจะทำให้ปริมาณโปรไบโอติกส์แบคทีเรียลดน้อยลง

อย่างไรก็ตาม โปรไบโอติกส์ในร่างกายคนเรานั้น จะมีแบคทีเรียอยู่ 2 ชนิดอาศัยอยู่ในลำไส้ ชนิดหนึ่งเป็นแบคทีเรียที่ให้โทษย่อยอาหารแล้วให้สารที่เป็นพิษ



แก่ร่างกาย แต่ อีกชนิดหนึ่งเป็นแบคทีเรีย ที่เป็นประโยชน์ ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มแลคติกแอซิดแบคทีเรีย เป็นแบคทีเรียที่ให้สารที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกายในสภาวะที่ร่างกายเป็นปกติ

ทั้งนี้ เพื่อช่วยรักษาความสมดุลของร่างกายให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม เมื่อใดที่มีปริมาณแลคติกแอซิดแบคทีเรียลดน้อยลง ร่างกายจะแสดงอาการผิดปกติออกมา ได้แก่ ท้องผูก ท้องอืด ท้องเฟ้อ เบื่ออาหาร ภูมิแพ้ อ่อนเพลีย กระวนกระวายใจ นอนไม่หลับ ปวดหัวหรือไมเกรน เป็นต้น โดยกลุ่มแบคทีเรียที่มีประโยชน์ต่อร่างกายนี้ที่เรียกว่า “โปรไบโอติกส์” นั่นเอง