

ฉบับที่ 23,814 วันอังคารที่ 25 ธันวาคม พ.ศ. 2557 หน้า 4



แพทย์หญิง วรณวิพุธ สรรพสิทธิ์วงศ์

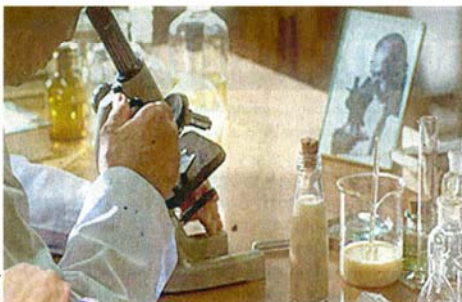
โรระบบทางเดินอาหารเป็นโรคที่พบบ่อย โดยเฉพาะ โรคกระเพาะ ลำไส้ ในประเทศไทยพบในผู้ชายมากเป็นอันดับ 3 และในผู้หญิงมากเป็นอันดับ 5 หากเราปล่อยปละละเลยอาการเริ่มต้นของโรคร้ายนี้ คือระบบขับถ่ายมีปัญหาเรื้อรัง เช่น มีอาการท้องผูกหรืออาการท้องเสียบ่อย ๆ ซึ่งอาการเหล่านี้สามารถแก้ไขได้ โดยการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกหลัก

แพทย์หญิง วรณวิพุธ สรรพสิทธิ์วงศ์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพไวทัลไลฟ์ (Vitalife) โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ อธิบายว่า เรื่องระบบขับถ่ายทำงานไม่ดีเป็นปัญหาที่เราทุกคนเคยเจอ มีอยู่ 2 กลุ่ม คือ อาการท้องเสียและอาการท้องผูก ซึ่งอาการท้องผูกเป็นการถ่ายอุจจาระแข็งเกินไปทำให้มีปัญหาเลือดออกและเป็นริดสีดวงได้ ใครที่มีอาการทั้ง 2 กลุ่มนี้แสดงว่าระบบการทำงานต่าง ๆ ของลำไส้ตั้งแต่การย่อย การดูดซึม มีปัญหาต้องได้รับการวินิจฉัยอย่างละเอียดว่าสาเหตุเกิดจากอะไร

วิธีการแก้ไขอาการท้องเสียทางธรรมชาติต้องรับประทานอาหารที่มีใยอาหาร เพราะเป็นตัวดูดน้ำ แต่ถ้ายังไม่หายควรพบแพทย์ ส่วนอาการท้องผูก มีสาเหตุเกิดจาก

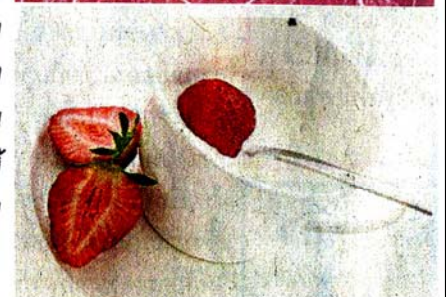


การรับประทานอาหารที่มีใยอาหารไม่เพียงพอ ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานไม่ค่อยดี และเกิดจากการที่เรามีไลฟสไตล์นั่งติดอยู่กับโต๊ะทำงานในออฟฟิศตลอดเวลา ทำให้ลำไส้ไม่มีการเคลื่อนไหว จึงมีปัญหาเรื่องท้องผูก



ตามมา ฉะนั้นหมอยกแนะนำว่านอกจากการรับประทานอาหารที่มีใยอาหารเพียงพอแล้ว ควรมีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เดินอย่างน้อยวันละ 15 นาที เพื่อให้ลำไส้มีการเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งดื่มน้ำให้เพียงพอ

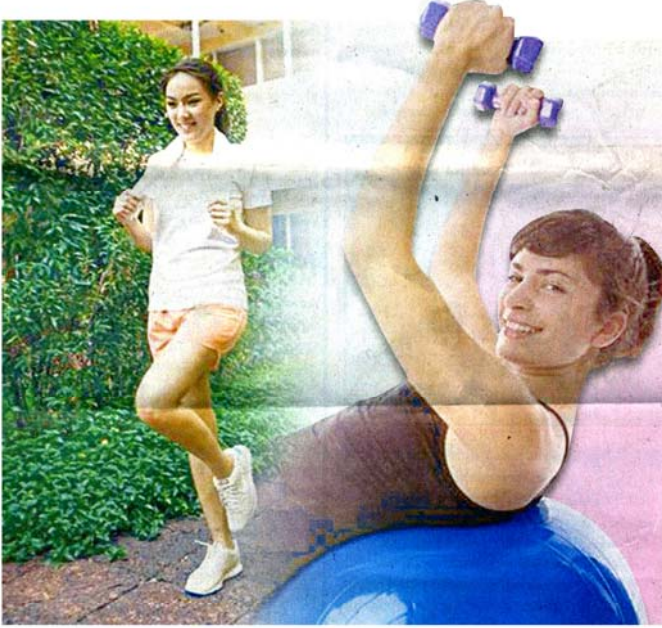
นอกจากนี้เรายังสามารถปรับสมดุลของเชื้อจุลินทรีย์หรือเชื้อแบคทีเรียในลำไส้ที่เสียไปให้กลับมาแข็งแรงดังเดิมได้ด้วย เพราะจริง ๆ แล้วในลำไส้มีเชื้อจุลินทรีย์ตัวดีอยู่ แต่ไลฟสไตล์การกินอาหารที่ไม่ค่อยดี เช่น มีโลหะหนัก มีการติดเชื้อ หรือบางคนทานยาฆ่าเชื้อบ่อย ๆ จึงทำให้จุลินทรีย์ตัวดีตายไปและมีจุลินทรีย์ตัวไม่ดีเข้ามาอยู่ในลำไส้แทน ซึ่งการ



ให้กลับมาทำงานดีเหมือนเดิมได้

อาหารที่มีจุลินทรีย์ตัวดีจากธรรมชาติที่ทุกคนควรรับประทาน คือนมเปรี้ยวและโยเกิร์ต ที่ถือเป็นแหล่งของแบคทีเรียตัวดี "โพรไบโอติกส์" มีประโยชน์ประการแรก

(ต่อด้านหลัง)



คือทำให้ระบบความเป็นกรดต่างของลำไส้อยู่ใน
เกณฑ์ปกติ ลดความเสี่ยงของการติดเชื้อ เช่น
เวลาเดินทางไปที่ท่องเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ แล้ว
กินอาหารแปลก ๆ จนติดเชื้อทำให้ลำไส้อักเสบ

ข้อดีประการต่อมาผู้หญิงต้องชอบมาก
แน่นอนเพราะพบว่าโพรไบโอติกส์จะช่วยเรื่อง
คุมน้ำหนัก โดยในต่างประเทศได้ทำการวิจัย
นำเอาหนูตัวอ้วนมาเลี้ยงจนมีแต่แบคทีเรียตัว
ไม่ดี และเลี้ยงหนูตัวผอมให้มีแบคทีเรียตัวดี มี
น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ จากนั้นล้างลำไส้เอา
แบคทีเรียตัวดีกับไม่ดีของทั้ง 2 ตัวออกมาจน
หมด และสลับอุจจาระกันกลับเข้าไปในตัวหนู

ทั้งสอง ต่อมาพบว่าหนูตัวอ้วนเมื่อแบคทีเรีย
ตัวดีเข้าไปก็ทำให้กลายเป็นหนูผอม และมี
ระบบการเผาผลาญของร่างกายกลับมาเป็น
ปกติ ในขณะที่หนูตัวผอมเมื่อได้แบคทีเรียตัว
ไม่ดีเข้าไปก็กลายเป็นหนูตัวอ้วน จากนั้นจึง
ทำการวิจัยเพิ่มเติมพบว่าแบคทีเรียตัวดีมี
การหลั่งสารบางอย่างที่ช่วยลดการอักเสบใน
ร่างกายที่เป็นสาเหตุหนึ่งของโรคอ้วน

คุณประโยชน์อย่างที่สอง คือแบคที
เรียตัวดีมีการผลิตสารบางอย่างที่เรียกว่า
กลุ่มวิตามินเค 2 ช่วยในเรื่องของกระดูก
และระบบการเผาผลาญน้ำตาลในร่างกาย
นอกจากนี้ยังช่วยผลิตสารสื่อประสาทบาง
ตัว ซึ่งเป็นกลุ่มพวกลูกลูเซอรีนที่ทำให้สมองเรา
ทำงานได้อย่างสมดุลและนอนหลับพักผ่อน
ได้ดีไม่เครียด ดังนั้นการดื่มนมเปรี้ยวสำหรับ
คนทั่วไปแนะนำว่าดื่มวันละ 1-2 ขวด
เป็นต้น

จากคุณประโยชน์ของโพรไบโอติกส์
ที่กล่าวมาข้างต้น นับว่าเป็นจุลินทรีย์ที่มหัศจรรย์
จริงๆทีเดียว.

□ กัมวาไรตี้ □