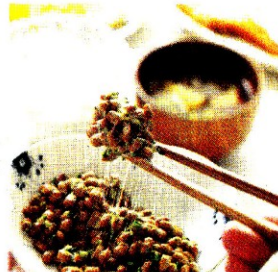
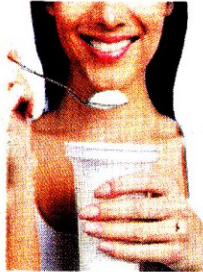


ปีที่ 28 ฉบับที่ 9837 วันเสาร์ที่ 29 สิงหาคม พ.ศ. 2558 หน้า 7

tcare

ลิงมีชีวิตเล็กๆ ที่มองด้วยตาเปล่าไม่เห็น ที่เราเรียกว่า จุลินทรีย์ (microbe) บางชนิดก็เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะจุลินทรีย์ที่อาศัยอยู่ในร่างกายมนุษย์ (Human Microbiota) ที่มีมาตั้งแต่แรกเกิด และหลังจากนั้นจะได้รับจุลินทรีย์จากกิจกรรมหรือจากการสัมผัส สูดดม และการหายใจ เป็นต้น จุลินทรีย์เหล่านี้จะอาศัยอยู่บนผิวหนังส่วนต่างๆ และในอวัยวะภายในของเรา โดยเฉพาะในระบบทางเดินอาหาร ลำไส้ และกระเพาะอาหาร มีหลากหลายสายพันธุ์แตกต่างกันไปตามแหล่งที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อมและประเภทของอาหารที่กิน เช่น จุลินทรีย์จากกรดแลคติกเจริญเติบโตในลำไส้ โดยไม่ต้องใช้ออกซิเจน ส่วนจุลินทรีย์ที่อาศัยบนผิวหนังจะสามารถอาศัยกรดไขมันจากต่อมเหงื่อ

จุลินทรีย์แต่ละประเภทยังมีความสามารถในการทำงานในร่างกายมนุษย์แตกต่างกันไป อาทิ จุลินทรีย์ในลำไส้บางสายพันธุ์สามารถผลิตเอนไซม์ออกมาช่วยย่อยอาหารบางชนิดที่ระบบย่อยอาหารของเราไม่สามารถทำได้ รวมถึงการสังเคราะห์วิตามินและสารอาหารบางชนิด ขณะที่บางสายพันธุ์ช่วยเสริมการสร้างภูมิต้านทานตามธรรมชาติ และช่วยให้เม็ดเลือดขาวทำงานได้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ดังนั้นหากเรามีจุลินทรีย์สายพันธุ์ที่มีประโยชน์หรือที่รู้จักกันโดยทั่วไปว่า จุลินทรีย์โพรไบโอติก



จุลินทรีย์กินได้มีประโยชน์



ในลำไส้เราแล้ว จะส่งผลให้ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายของเราเป็นปกติหรือดีขึ้นได้กล่าวอีกนัยหนึ่งคือจุลินทรีย์โพรไบโอติกช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของระบบย่อยอาหารนั่นเอง

ผศ.ดร. ลี ยวน คุณ อาจารย์ประจำภาควิชาไมโครไบโอสจิมฬหวิทยาลัยแห่งชาติสิงคโปร์ ให้ข้อมูลว่า มนุษย์เราแต่ละคนมีความแตกต่างกันในความต้องการจุลินทรีย์โพรไบโอติกทั้งปริมาณและสายพันธุ์เนื่องจากสุขภาพ และรูปแบบการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน คนที่ชอบรับประทานอาหารประเภทหมักดองแบบดั้งเดิม อาทิ ไข่เยี่ยวม้าจากประเทศจีน กิมจิจากเกาหลี ถั่วเน่าหรือหน้โตะจากญี่ปุ่น ซนเมจิวนึ่งหมักในไทย หรืออาหารประเภทนมเปรี้ยวและโยเกิร์ต จะมีโอกาสได้รับ

จุลินทรีย์โพรไบโอติกมากกว่าคนที่ชอบรับประทานอาหารแบบตะวันตก ที่ประกอบไปด้วยเนื้อสัตว์ แป้ง ขนมปัง และมันฝรั่งเป็นหลัก นอกจากนี้ ปัจจัยทางอารมณ์เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล หรือเพศ วัย ก็มีผลต่อความต้องการจุลินทรีย์โพรไบโอติกที่แตกต่างกันอีกด้วย

นอกจากนี้ สิ่งแวดล้อม วิถีการดำเนินชีวิต ลักษณะทางภูมิศาสตร์ สภาพอากาศ ที่ให้ความต้องการจุลินทรีย์โพรไบโอติกของผู้คนในแต่ละประเทศแตกต่างกัน ดังนั้นการคัดสรรและพัฒนาสายพันธุ์จุลินทรีย์ชนิดนี้ให้เหมาะสมกับแต่ละพื้นที่และผู้คนนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพื่อให้ร่างกายได้รับจุลินทรีย์สายพันธุ์ที่เหมาะสม เพื่อการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในร่างกาย

ปัจจุบันประเทศฟินแลนด์และเดนมาร์กให้ผู้ป่วยรับประทานจุลินทรีย์โพรไบโอติกหลังจากรับประทานยาแอนติไบโอติกโดยเฉพาะในผู้ป่วยเด็ก เนื่องจากเมื่อรับประทานยาแอนติไบโอติกแล้ว จะทำให้ความสมดุลของจุลินทรีย์ในร่างกายเปลี่ยนแปลง ถ้าร่างกายปรับสมดุลจุลินทรีย์ได้ดั้งเดิมก็จะมีผลกระทบต่อ ใดๆ เกิดขึ้น แต่หากภายหลังร่างกายได้รับจุลินทรีย์สายพันธุ์อื่นหรือสายพันธุ์ที่มีโทษ อาจก่อให้เกิดโรคได้ง่ายและมีผลกระทบมากกว่าเดิม เช่น เมื่อผู้ป่วยเกิดการท้องร่วงแล้วรับประทานยาแอนติไบโอติก จะทำให้จุลินทรีย์กลุ่มเดิมที่อยู่ในลำไส้ถูกทำลายและกำจัดออกไป ซึ่งถ้าในขณะนั้นร่างกายได้รับจุลินทรีย์กลุ่มใหม่เข้ามา อาจทำให้ภูมิคุ้มกัน



ในร่างกายเปลี่ยนไป ทำให้ผู้ป่วยมีอาการที่ไม่เคยเห็นได้ อย่างไรก็ตาม ในระยะยาวจุลินทรีย์กลุ่มเดิมจะกลับเข้ามาสร้างกายตามวิถีการดำเนินชีวิตแบบเดิม ทำให้ภูมิคุ้มกันกลับมาเป็นปกติดั้งเดิม เมื่อนั้นระบบภูมิคุ้มกันจะกำจัดจุลินทรีย์กลุ่มใหม่ออกไปในที่สุด

ข้อมูลจากผู้ผลิตนม ดัชมีลล์ ให้ความรู้

เพิ่มว่า จุลินทรีย์โพรไบโอติกที่มีประสิทธิภาพ ต่อร่างกายจะต้องมีการพัฒนา วิจัย และ คัดสรรสายพันธุ์ที่เหมาะสม มีความสามารถในการเจริญเติบโตในผลิตภัณฑ์อาหารนั้น ๆ รวมทั้งความสามารถในการผลิตเอนไซม์หรือ น้ำย่อยของจุลินทรีย์โพรไบโอติก รวมทั้งสร้าง สารสำคัญต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น กรดอะมิโน กรดแลคติก วิตามิน หรือสารต้านอนุมูลอิสระเพื่อเพิ่มคุณค่าทางสารอาหารใน ผลิตภัณฑ์ที่ใส่จุลินทรีย์โพรไบโอติกลงไป บริษัทดัชเมลล์ให้ความสำคัญในเรื่องนี้มาก จึง ได้สนับสนุนงานวิจัยและผลงานเชิงวิชาการที่ เกี่ยวกับจุลินทรีย์โพรไบโอติกอย่างต่อเนื่อง โดยล่าสุดได้สนับสนุนงาน The 8th Asian Conference on Lactic Acid Bacteria 2015 เป็นงานสัมมนาเชิงวิชาการด้านจุลินทรีย์ โพรไบโอติก ในหัวข้อ Microbiota as a Future Medical Tool for Better Health ซึ่งเป็นงานสัมมนานานาชาติระดับภูมิภาค เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่รวบรวมนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญ สาขาต่าง ๆ ด้านชีววิทยา มาแลกเปลี่ยนความรู้ โดยปีนี้ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เป็น เจ้าภาพหลักจัดงานนี้ในกรุงเทพฯ เมื่อต้นเดือน กรกฎาคมที่ผ่านมา

จุลินทรีย์ที่ดีมีประโยชน์ไม่ได้อยู่ไกลจาก ตัวเรา แล้วถ้าเรารู้จักบริโภคอย่างเหมาะสม มีการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลทั้งการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การขับถ่าย และ ไม่เครียด ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เราก็มีสุขภาพ กาย-ใจที่แข็งแรง ลดความเสี่ยงจากโรคร้าย ต่าง ๆ ได้ 🍌