

# เดลินิวส์

ฉบับที่ 18,458 วันพุธที่ 26 เมษายน พ.ศ. 2543

ราคา 8 บาท DAILY NEWS

หน้า 12

## โพรไบโอติก...จุลินทรีย์เพื่อสุขภาพ

โพรไบโอติก (probiotic) คือกลุ่มของเชื้อจุลินทรีย์ที่ยังมีชีวิตอยู่ที่เชื่อกันว่า จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายของผู้บริโภคเมื่อรับประทานเข้าไป จุลินทรีย์ที่จัดเป็นพวกโพรไบโอติก ได้แก่ พวกแลคโตบาซิลโล (Lactobacilli) ซึ่งเป็นแลคติกแอซิดแบคทีเรียชนิดหนึ่ง และพวกบิฟิโดแบคทีเรีย (Bifidobacteria) ปัจจุบันมีการเสริมเชื้อจุลินทรีย์เหล่านี้ที่ยังมีชีวิตอยู่ลงในอาหารบางชนิด เช่น โยเกิร์ต เพื่อเพิ่มจำนวนจุลินทรีย์กลุ่มนี้ในร่างกาย ปกติในร่างกายมนุษย์จะมีจุลินทรีย์นับล้าน ๆ ตัว อาศัยอยู่ในระบบทางเดินอาหาร มีทั้งจุลินทรีย์ที่มีผลดีต่อสุขภาพ และจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรค ถ้าจุลินทรีย์ที่มีผลดีต่อสุขภาพมีจำนวนมากพอ หรือเข้มแข็งพอที่จะยึดพื้นที่บนผนังลำไส้ และต้านทานจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรค สุขภาพร่างกายของเราก็จะแข็งแรง โดยจุลินทรีย์ที่เป็นโพรไบโอติกจะต้องมีคุณสมบัติพิเศษคือ ต้องทนต่อน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร และผ่านลงมาสู่ลำไส้ใหญ่ได้มากพอ สามารถเกาะจับผนังลำไส้ได้ปริมาณมาก โดยไม่ก่อให้เกิดอันตรายกับร่างกาย

จุลินทรีย์ในร่างกายจะดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยกากใยอาหารในลำไส้ จุลินทรีย์ต่างสายพันธุ์จะหมักย่อยใยอาหาร และให้ผลผลิตที่ต่างกัน จุลินทรีย์โพรไบโอติกจะหมักย่อยใยอาหารแล้วให้สารที่เป็นกรด ซึ่งสามารถควบคุมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรคได้ เช่น เชื้อแลคโตบาซิลโลจะให้กรดแลคติกเป็นผลผลิต นอกจากนี้โพรไบโอติกยังให้ผลผลิตที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอย่างอื่นด้วย เช่น วิตามินบี ซึ่งจำเป็นต่อผิวหนัง ดวงตา ผม และระบบประสาท และกรดบิวทีริกที่ช่วยกระตุ้นการหลั่งของเยื่อบุลำไส้ตามธรรมชาติ

ในอาหารบางชนิดจะระบุว่ามีการเติม โพรไบโอติก (prebiotic) ในอาหารนั้น ๆ ซึ่งโพรไบโอติกจะแตกต่างจากโพรไบโอติกคือ โพรไบโอติก จะเป็นใยอาหารที่เหมาะสมกับจุลินทรีย์สุขภาพที่มีอยู่แล้วในระบบทางเดินอาหาร การเติมโพรไบโอติกลงในอาหารก็เพื่อช่วยเร่งการเพิ่มจำนวนของจุลินทรีย์โพรไบโอติกที่มีอยู่ในร่างกาย ตัวอย่างของโพรไบโอติกที่มีการเติมในอาหารและเป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลายได้แก่ โอลิโกฟรุคโตส

ชมรมเทคโนโลยีทางอาหารและชีวภาพ คณะวิทยาศาสตร์จุฬาฯ

MF