

# เตลีพิวส์

ฉบับที่ 18,918

วันจันทร์ที่ 30 กรกฎาคม พ.ศ. 2544

หน้า 12

## โพรไบโอติกส์

โพรไบโอติกส์ คือ จุลินทรีย์ที่มีชีวิตและมีประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยของร่างกายมนุษย์หรือสัตว์ที่จุลินทรีย์เหล่านี้อาศัยอยู่ ในระบบทางเดินอาหารของมนุษย์จะมีจุลินทรีย์อยู่ประมาณ 100 ล้านล้านชนิด ( $10^{14}$  ชนิด) จุลินทรีย์เหล่านี้จะช่วยกระตุ้นให้เกิดระบบการสร้างภูมิคุ้มกัน และช่วยป้องกันแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของโรคหรือการก่อตัวของมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร ในปัจจุบันเชื่อกันว่าการเติมโพรไบโอติกส์ลงในอาหารจะก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพของผู้บริโภค

ประโยชน์จากโพรไบโอติกส์ที่รวบรวมได้นั้น มีรายงานว่าโพรไบโอติกส์ช่วยในการรักษาสภาพสมดุลของแบคทีเรียในลำไส้ ช่วยในการบำบัดโรคท้องร่วงจากเชื้อไวรัส เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ป้องกันการเกิดโรคท้องร่วง ลดการทำงานของเอนไซม์ก่อให้เกิดมะเร็งในลำไส้ โพรไบโอติกส์ส่วนใหญ่จะเป็นจุลินทรีย์ชนิด *Lactobacillus* และ *Bifidobacterium lactis* จุลินทรีย์เหล่านี้จะมีคุณสมบัติแตกต่างกันไป

คุณสมบัติที่ต้องการของโพรไบโอติกส์ คือ ต้องเป็นจุลินทรีย์ที่มีต้นกำเนิดจากมนุษย์ มีชีวิตที่คงทน สามารถเจริญเติบโตได้ในสภาวะที่เป็นกรดหรือทนต่อน้ำดี (ไม่ถูกย่อยได้ง่าย) และมีความสามารถที่จะเกาะติดกับผนังลำไส้

คำถามที่ว่า เราจะหาโพรไบโอติกส์รับประทานได้อย่างไรนั้น สามารถตอบได้ คือ ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์หลายอย่างที่มีโพรไบโอติกส์ผสมอยู่ เช่น ผลิตภัณฑ์นม ในรูปของนมเปรี้ยว และโยเกิร์ต นอกจากนี้โพรไบโอติกส์อาจมีขายในรูปผลิตภัณฑ์ที่บรรจุในแคปซูล (capsule) หรืออัดเม็ดคล้ายยา (tablet) ข้อได้เปรียบของผลิตภัณฑ์นมเปรี้ยว คือ มีองค์ประกอบของจุลินทรีย์ที่มีชีวิต (โพรไบโอติกส์) อยู่ในปริมาณมาก สามารถคัดเลือกพันธุ์จุลินทรีย์ที่เรารู้จัก และปลอดภัยสำหรับผู้บริโภค.