

โยเกิร์ตกับแบคทีเรียสุขภาพ

(Live, active and probiotic : the yogurt culture)

โยเกิร์ตได้ชื่อว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีเป็นระยะเวลาอันยาวนานแล้ว เนื่องจากเป็นแหล่งที่ดีของโปรตีนและแคลเซียม นอกจากนี้ถ้าโยเกิร์ตนั้นประกอบด้วยกลูตาเมตที่มีชีวิต โยเกิร์ตนั้นก็ช่วยในการย่อยอาหารด้วย ผู้ผลิตบางรายมีการเติมกลูตาเมตอื่นนอกเหนือจากกลูตาเมตที่ใช้ในการผลิตโยเกิร์ตเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้บริโภค โดยกลูตาเมตเพื่อสุขภาพที่เติมลงไปโยเกิร์ต เช่น แลคโตบาซิลลัส แอซิโดฟิลลัส แลคโตบาซิลลัส คาซิโอ แลคโตบาซิลลัส รูทโร และบิฟิโดแบคทีเรีย บิฟิโดแบคทีเรียไปรโอไบโอติกเหล่านี้จะผ่านกระเพาะอาหารและลงไปสู่ลำไส้ ที่ลำไส้นี้เองที่แบคทีเรียไปรโอไบโอติกจะช่วยส่งเสริมการเจริญและปรับสมดุลของแบคทีเรียมากกว่า 200 สายพันธุ์ในลำไส้

กลูตาเมตโยเกิร์ตและแบคทีเรียไปรโอไบโอติกได้รับการศึกษาความเป็นไปได้ถึงบทบาทในการที่จะส่งเสริมการย่อยอาหารและลดความเสี่ยงในการเกิดการติดเชื้อในลำไส้เพื่อส่งเสริมระบบการทำงานของภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งบางชนิด ผลการทดลองที่ได้จะแปรเปลี่ยนไปตามการทดลองของแต่ละนักวิจัยและตัวแปรต่าง ๆ ในการศึกษาบุคคลที่ไม่สามารถดื่มนมหรือผลิตภัณฑ์นมได้ (lactose intolerance) เนื่องจากการขาดเอนไซม์ในการย่อยน้ำตาลแลคโตสในนม บุคคลนั้นสามารถบริโภคโยเกิร์ตได้เนื่องจากกลูตาเมตที่ใช้ได้ย่อยน้ำตาลแลคโตสไปแล้วในระหว่างการหมัก นอกจากนี้ผลิตภัณฑ์นมหมักชนิดอื่น เช่น นมเปรี้ยว ก็จะสามารถดื่มได้โดยบุคคลที่ไม่สามารถดื่มนมหรือผลิตภัณฑ์นมได้เช่นกัน.

โครงการเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการผ่านหนังสือพิมพ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

การใช้กรดกับอาหาร

กรดที่นิยมใช้เติมลงในอาหารและเครื่องดื่ม มีทั้งกรดอินทรีย์ เช่น กรดซิตริก กรดทาร์ทาริก กรดมาลิก กรดอะซิติก กรดแลคติก ฯลฯ และกรดอนินทรีย์ เช่น กรดฟอสฟอริก กรดเหล่านี้บางชนิดก็ได้มาจากธรรมชาติ เช่น จากผลไม้ขาว, มะขาม, มะยม บางชนิดก็ได้มาจากการหมัก หรือไม่ก็ได้มาจากการสังเคราะห์ขึ้นมา

ในการเติมกรดลงในอาหารนั้น ผู้ผลิตอาหารอาจมีวัตถุประสงค์ต่าง ๆ กัน แต่ส่วนใหญ่แล้วจะเติมลงไปเพื่อปรุงแต่งรสชาติของอาหาร ทำให้อาหารมีรสชาติที่กลมกลืนกับรสอื่น ๆ อันเป็นลักษณะเฉพาะของอาหารแต่ละชนิด นอกจากนั้นก็เติมลงไปเพื่อปรับปรุงคุณภาพบางอย่างของอาหารให้ดีขึ้น เช่น ทำให้น้ำผลไม้ใสและอยู่ตัว ป้องกันการตกผลึกของน้ำตาลในอาหารหวาน รักษาสีของผักผลไม้ รวมทั้งป้องกันการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์บางชนิดที่ทำให้ให้อาหารเสีย ทำให้แฉะและเปลี่ยนสีลักษณะของเนื้อสัมผัสที่ใส ฯลฯ

การที่จะเลือกใช้กรดอะไร กับอาหารชนิดไหนนั้น ก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างเป็นต้น ว่าความกลมกลืนของกรดกับอาหารที่จะใช้ต้องไม่กันใด เช่น กรดซิตริก จะมีความกลมกลืนกับอาหารที่ทำจากผลไม้ กรดทาร์ทาริก จะเหมาะกับอาหารที่ทำมาจากองุ่น กรดมาลิกเหมาะกับอาหารที่ทำมาจากมะยม, แอปเปิ้ล นอกจากนี้ก็ยังขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ที่ต้องการใช้ ถ้าต้องการลดพีเอชของอาหารให้ต่ำลง ก็เลือกใช้กรดที่มีราคาถูก หาได้ง่าย เช่น กรดฟอสฟอริก ถ้าใช้กับอาหารที่ร้อนหรือผ่านความร้อน ก็ไม่ควรใช้กรดที่ระเหยได้ง่าย เช่น กรดอะซิติก หรือกรดบางอย่าง เมื่อใช้กับอาหารที่เก็บไว้นาน ๆ จะมีรสชาติเปลี่ยนแปลงไป ก็ควรเลือกใช้เฉพาะกับอาหารที่มีอายุการเก็บสั้น หรือกรดบางอย่างสลายตัวได้ง่ายเมื่อถูกแสงอากาศ เช่น กรดแอสคอร์บิก เวลาใช้ก็ต้องพิจารณาให้ดี.