

Prebiotic อาหารเพื่อสุขภาพ



Prebiotic หมายถึงใยอาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วไม่ถูกย่อยและดูดซึมโดยกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก สามารถผ่านลงไปยังลำไส้ใหญ่ไปเลือกเลี้ยงและส่งเสริมการเจริญเติบโตเฉพาะจุลินทรีย์ชนิดที่มีผลดีต่อสุขภาพ เช่น แลคโตแบซิลัส บิฟิโดแบคทีเรีย แต่ทำให้แบคทีเรียชนิดที่มีผลเสียต่อสุขภาพลดจำนวนลง ซึ่งแตกต่างจาก colonic food ซึ่งเป็นใยอาหารที่ไม่ถูกย่อยและดูดซึมโดยกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กและสามารถผ่านลงไปถึงลำไส้ใหญ่เช่นเดียวกับ prebiotic

แต่ colonic food เป็นใยอาหารที่ไม่เลือกเจาะจงเลี้ยงกระตุ้นการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ชนิดที่มีผลดีต่อสุขภาพเท่านั้นแต่จะเลี้ยงจุลินทรีย์ทุกชนิดทั้งชนิดที่มีผลดีและผลเสียต่อสุขภาพ รวมทั้งจุลินทรีย์ชนิดฉวยโอกาสที่อาจทำให้เกิดโรค Prebiotic จึงมีผลดีต่อสุขภาพของคนที่รับประทานเข้าไปทำให้เยื่อลำไส้แข็งแรง ลดติดเชื้อ เช่น โรคท้องเสีย โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ และโรคภูมิแพ้ เช่น ลมพิษ ผื่นแพ้ และหอบหืด ทำให้อุจจาระนิ่มถ่ายบ่อยขึ้นช่วยแก้ปัญหาโรคท้องผูก

prebiotic มีมากในน้ำนมแม่แต่ไม่มีในนมวัวทารกที่เลี้ยงด้วยนมแม่จึงถ่ายอุจจาระนิ่มเหลวบ่อย ปัจจุบันจึงเริ่มมีการเติม fructooligosaccharide, galactooligosaccharide และ inulin ลงในนมผสม ซึ่งจากการวิจัยพบว่านมผสมที่เติม prebiotic ปริมาณที่เหมาะสมคือ 0.4-0.8 กรัมเปอร์เซ็นต์ จะมีผลช่วยให้ลักษณะอุจจาระนิ่ม ขับถ่ายสะดวกขึ้นช่วยป้องกันและลดอุบัติการณ์ของโรคติดเชื้อและภูมิแพ้

สำหรับอาหารตามธรรมชาติที่มี prebiotic มาก ได้แก่ ข้าวสาลี หอมหัวใหญ่ กระเทียม กว๊าย น้ำผึ้ง ต้นหอม หน่อไม้ฝรั่ง และ chicory root ผอติของ prebiotics นอกจากจะมีผลดีต่อสุขภาพของคนที่รับประทานดังที่กล่าวมาแล้วยังช่วยให้ลำไส้ดูดซึมแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม ธาตุเหล็ก ทองแดง และแมกนีเซียมเพิ่มขึ้น ส่วนผลต่อไขมันในเลือด โรคเบาหวาน โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปเลี้ยง โรคกระดูกโปร่งบาง และโรคมะเร็งนั้นกำลังอยู่ระหว่างการศึกษา เราจึงควรหันมาใส่ใจและรับประทาน prebiotic ใยอาหารเพื่อสุขภาพให้มากขึ้นกันนะครับ

รศ.นพ.สังคม จงพิพัฒน์วณิชย์