เดลินิวส์
ฉบับที่ 21,288 วันศุกร์ที่ 25 มกราคม พ.ศ. 2551 หน้า 23

ก 8153

ประโยชน์ของไขมัน (Advantages of dietary fat)

เมื่อต้องรับประทานอาหารที่มีไขมันให้เลือกรับประทานไขมันไม่อิ่มตัวแทนที่จะเลือกไขมันอิ่มตัวหรือไขมันชนิดทรานส์ อาหารทุกชนิดประกอบไปด้วยไขมันหลากหลายชนิด เช่น ไขมันอิ่มตัว ไขมันไม่อิ่มตัว และไขมันชนิดทรานส์ ซึ่งไขมันบางชนิดมีประโยชน์กับร่างกายมากกว่าบางชนิด จึงเป็นไปไม่ได้ที่เราจะกำจัดหรือไม่รับประทานไขมันเลย เพียงแต่เราต้องรู้จักเลือกรับประทานไขมันที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเรา

ร่างกายของเราต้องการไขมันเพื่อให้ร่างกายดำเนินกิจกรรมได้อย่างปกติ เพราะนอกจากร่างกายจะใช้ไขมันเป็นแหล่งพลังงานแล้วร่างกายยังใช้ไขมันในการผลิตเซลล์เมมเบรนของเซลล์ต่าง ๆ รวมทั้งใช้ในการสร้างฮอร์โมนต่าง ๆ ซึ่งสารเหล่านี้จะช่วยในการทำให้ระดับความดันโลหิต การเต้นของหัวใจ การสร้างหลอดเลือด การแข็งตัวของเลือด และระบบประสาทต่าง ๆ ทำงานได้อย่างปกติ นอกจากนี้ไขมันจากอาหารยังช่วยในการขนถ่ายวิตามินที่ละลายในไขมัน คือ วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี และวิตามินเคจากอาหารเข้าสู่กระแสเลือดด้วย ไขมันยังช่วยทำให้เส้นผมและผิวหนังมีสุขภาพที่ดี อย่างไรก็ตาม การบริโภคไขมันมากเกินไปก็ส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น น้ำหนักเกินมาตรฐานและโรคอ้วน ความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ เป็นต้น.

โครงการเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการผ่านหนังสือพิมพ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

เดลินิวส์
ฉบับที่ 21,294 วันพฤหัสบดีที่ 31 มกราคม พ.ศ. 2551 หน้า 23

จุลินทรีย์โพรไบโอติคในอาหาร

จุลินทรีย์โพรไบโอติค (probiotic) เป็นจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย โดยอาศัยอยู่ในส่วนของลำไส้เล็กของมนุษย์ จุลินทรีย์เหล่านี้จะช่วยยับยั้งการเจริญของจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค ทำให้เกิดความสมดุลของจุลินทรีย์ที่อยู่ในลำไส้ ช่วยการย่อยน้ำตาลแลคโตสในคนที่ไม่สามารถย่อยได้ ช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด โดยลดการดูดซึมคอเลสเตอรอลในลำไส้ และช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันจึงช่วยลดการเกิดมะเร็งได้อีกด้วย ขณะนี้นักวิทยาศาสตร์ด้านอาหารสนใจนำจุลินทรีย์โพรไบโอติคมาใช้เป็นส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์อาหารต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้บริโภคมากขึ้น ตัวอย่างเช่น นำมาใช้ในนมและผลิตภัณฑ์นมหมัก เช่น โยเกิร์ต นำมาผสมในน้ำผลไม้ และผลไม้อบแห้ง เป็นต้น ตัวอย่างผลไม้อบแห้งผสมจุลินทรีย์โพรไบโอติค ได้แก่แอปเปิ้ลและฝรั่ง เนื่องจากเป็นผลไม้ที่มีโครงสร้างเป็นรูพรุน ทำให้การกระจายตัวของจุลินทรีย์ในผลิตภัณฑ์สม่ำเสมอ ปัญหาสำคัญของการผสมจุลินทรีย์โพรไบโอติคในอาหารคือ จำนวนจุลินทรีย์โพรไบโอติค ที่เหลือรอดชีวิตในอาหารนั้นอาจน้อยเกินกว่าที่มีผลในการส่งเสริมสุขภาพของผู้บริโภค จึงต้องมีการศึกษาเพื่อปรับปรุงการมีชีวิตอยู่รอดของจุลินทรีย์โพรไบโอติคในผลิตภัณฑ์ก่อนนำมาผลิตในเชิงการค้า มีการทดลองพบว่าการตรึงเซลล์จุลินทรีย์โพรไบโอติคไว้ในเม็ดอัลจิเนตที่เคลือบด้วยไคโตแซน จะช่วยให้การมีชีวิตอยู่รอดของจุลินทรีย์โพรไบโอติคในน้ำผลไม้และโยเกิร์ตดีขึ้น ส่วนการเก็บผลิตภัณฑ์ไว้ที่อุณหภูมิต่ำ 4 องศาเซลเซียส จะช่วยให้ปริมาณจุลินทรีย์โพรไบโอติคที่มีชีวิตในผลิตภัณฑ์สูงขึ้นด้วย.

**โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์
คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**