

## แบคทีเรียสุขภาพ : โปรไบโอติก (Probiotics)

โปรไบโอติกเป็นจุลินทรีย์ที่มีชีวิตโดยปกติมักเป็นแบคทีเรียที่มีประโยชน์ต่อมนุษย์และมีความคล้ายคลึงกับจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ที่พบในระบบทางเดินอาหารของคนเรา ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า คือ “จุลินทรีย์ที่มีชีวิต เมื่อเรบริโภคในปริมาณที่มากพอจะมีผลดีต่อสุขภาพ” โปรไบโอติกไม่เหมือนกับ “พรีไบโอติก” เพราะพรีไบโอติกคือ สารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตที่ร่างกายไม่สามารถย่อยได้ แต่จะกระตุ้นการเจริญหรือการทำงานของโปรไบโอติกที่อยู่ในลำไส้ ถ้ามีการใช้โปรไบโอติกและพรีไบโอติกร่วมกัน เราจะเรียกผลิตภัณฑ์นั้นว่า “ซินไบโอติก” (Synbiotic)

ปัจจุบันมีการใช้โปรไบโอติกผสมลงไปในการอาหารหรือใช้เป็นอาหารเสริมอยู่ในรูปแคปซูลหรือเป็นผงมากมาย เช่น โยเกิร์ต นมเปรี้ยว มิโซ เทมเป้ และน้ำผลไม้บางชนิดตลอดจนนมถั่วเหลือง โดยโปรไบโอติกที่มีการใช้กันอย่างแพร่หลาย ได้แก่ เชื้อในกลุ่มแลคโตบาซิลลัส (*Lactobacillus*) และบิฟิโดแบคทีเรียม (*Bifidobacterium*) ซึ่งในแต่ละสกุลอาจจะมีสายพันธุ์แตกต่างกันไป เช่น *Lactobacillus acidophilus* หรือ *Bifidobacterium bifidus* อาจจะมีการใช้ยีสต์บ้าง เช่น *Saccharomyces boulardii*

โครงการเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการผ่านหนังสือพิมพ์คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

## อียูปรับปรุง 'กฎการติดฉลาก' ใหม่

นายสพพล เระพัฒน์ ผู้อำนวยการสำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ (มกอช.) เปิดเผยว่า เนื่องจากคณะกรรมการยุโรปได้เสนอให้ปรับปรุงระเบียบว่าด้วยการติดฉลากผลิตภัณฑ์อาหารของสหภาพยุโรปหรืออียู (EU) โดยกำหนดให้ผู้ส่งออกผลิตภัณฑ์อาหารไปยังอียู ต้องแสดงข้อมูลทางด้านโภชนาการของอาหารเกือบทุกประเภท รวมถึงสินค้าอาหารฮาลาล อาหารดัดแปลงพันธุกรรมหรือจีเอ็มโอ (GMOs) อาหารอินทรีย์ เพื่อช่วยให้ผู้บริโภคสามารถเข้าถึงข้อมูลที่สำคัญ ซึ่งจะเป็ประโยชน์และทำให้ง่ายต่อการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารได้อย่างชัดเจน และตรงกับความต้องการเฉพาะของแต่ละบุคคลด้วย

สำหรับกฎระเบียบการติดฉลากอาหารใหม่นี้ อียูกำหนดให้ผลิตภัณฑ์ที่มีสารอาหารจำพวกพลังงาน ไขมัน ไขมันอิ่มตัว คาร์โบไฮเดรตที่มาจากน้ำตาลและเกลือในปริมาณ 10

มิลลิกรัม/กรัม ต้องติดฉลากแสดงข้อมูลสารอาหารดังกล่าวอย่างชัดเจนที่ด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ของสินค้า ทั้งยังต้องระบุสัดส่วนปริมาณสารอาหารของผลิตภัณฑ์เทียบกับสัดส่วนต่อปริมาณที่ควรรับประทานทั้งหมด เช่น สัดส่วนสารอาหารที่แนะนำให้รับประทานในแต่ละวัน

ส่วนข้อกำหนดทั่วไปเกี่ยวกับฉลากอาหาร อียูได้กำหนดให้มีผลบังคับใช้เช่นเดิมภายใต้กฎระเบียบใหม่ ซึ่งผู้ส่งออกต้องมีการแสดงข้อมูลบางอย่างบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารด้วย ไม่ว่าจะเป็นชื่อผลิตภัณฑ์ ส่วนประกอบของอาหาร ปริมาณสารอาหาร น้ำหนักสุทธิ วันหมดอายุหรือระยะเวลาการเก็บรักษาที่สั้นที่สุด เงื่อนไขพิเศษของการใช้ผลิตภัณฑ์ รวมทั้งชื่อและที่อยู่ของผู้ผลิตหรือตัวแทนจำหน่าย ซึ่งข้อมูลทั้งหมดต้องมีความชัดเจน ง่ายต่อการอ่านและไม่สร้างความเข้าใจผิดให้แก่ผู้บริโภค.