

นมเปรี้ยวแก้ท้องผูก และแก้ท้องเสีย

หัวข้อของบทความนี้อาจทำให้งงได้ เพราะทำให้เกิดความสงสัยว่า ในเมื่อนมเปรี้ยวสามารถช่วยแก้ไขปัญหาท้องผูกได้ เหตุใดจึงยังสามารถแก้ไขปัญหท้องเสียได้ด้วย ซึ่งเป็นอาการที่ตรงข้ามกัน แต่หัวข้อนี้ไม่ผิด นมเปรี้ยวมีคุณสมบัติเช่นนี้จริง ๆ เพียงแต่ไม่สามารถรักษาปัญหาท้องผูกได้ทุก คน และก็ไม่สามารถรักษาปัญหท้องเสียได้ทุกกรณี

คราวนี้เรามาดูกันในส่วนประกอบว่า นมเปรี้ยวนั้นส่วนใหญ่มีอะไรบ้าง นมเปรี้ยวเกิดจากการหมักนมขาดมันเนย ด้วยแบคทีเรียที่ดี 2 ชนิด คือ Lactobacilli และ Streptococcus thermophilus ซึ่งเป็นแบคทีเรียที่พบได้เป็นจำนวนมากในลำไส้ใหญ่ของทุกคน โดยเฉพาะในคนที่ดื่มนมเป็นประจำ เมื่อหมักนมวัวนี้ด้วยแบคทีเรียทั้ง 2 ชนิดในเวลาและอุณหภูมิที่พอเหมาะ น้ำตาลแลคโตสในนมวัวจะถูกย่อยสลายหมดไป กลายเป็นกรดแพดดีที่มีโมเลกุลสั้น คือ Acetic, Butyric และ Propionic acid กรดแพดดีทั้ง 3 นี้ ทำให้นมมีรสเปรี้ยว ในขั้นตอนสุดท้ายมีการเติมน้ำตาลทรายลงไปเพื่อปรุงรสชาติให้ชวนดื่ม ก่อนที่จะนำออกมาจำหน่าย นมเปรี้ยวเหล่านี้จึงมีแบคทีเรียทั้ง 2 ชนิดนี้จำนวนมาก โดยไม่มีน้ำตาลแลคโตสหลงเหลืออยู่ จึงแก้ไขปัญหาคคนที่ดื่มนมวัวแล้วท้องเสียได้ เนื่องจากปัญหาการที่ไม่สามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมได้ และเนื่องจากมีแบคทีเรียทั้ง 2 ชนิดที่ยังมีชีวิตอยู่ จึงต้องเก็บไว้ในตู้เย็น ให้มีอุณหภูมิใกล้ 4 ช เพื่อไม่ให้แบคทีเรียนี้มีการหมักน้ำตาลอีกต่อไป เวลาจำหน่ายจึงต้องเก็บไว้ในตู้เย็นตลอดเวลา

ประโยชน์ที่จะได้จากการดื่มนมเปรี้ยวก็คือการได้รับแบคทีเรียชนิดดีทั้ง 2 ชนิดเข้าไปในลำไส้ โดยมีการศึกษาที่พบว่า Lactobacilli จะช่วยกำจัดแบคทีเรียชนิดร้ายที่อาจจะเจริญเติบโตในลำไส้และทำให้เกิดท้องเสียได้ แต่ขณะนี้แบคทีเรียที่ทำให้เกิดท้องเสียชนิดเฉียบพลันหลายชนิดคือ Lactobacilli จึงมักจะดองได้ยากขึ้นในการรักษาท้องเสีย การดื่มนมเปรี้ยวเพื่อรักษาโรคท้องร่วงจากเชื้อแบคทีเรียจึงอาจจะไม่สามารถควบคุมเชื้อแบคทีเรียได้อย่างไรก็ตามการดื่มนมเปรี้ยวเป็นประจำอาจจะช่วยป้องกันลำไส้ไม่ให้ท้องเสียได้ ในกรณีที่ได้รับประทานอาหารที่อาจมีแบคทีเรียชนิดร้ายปะปนเข้าไปในอาหาร

สำหรับกลไกที่นมเปรี้ยวช่วยแก้ไขท้องผูกนั้นเชื่อว่า การมีแบคทีเรียชนิดนี้จำนวนมากจะช่วยให้ลำไส้ใหญ่แข็งแรง มีแรงบีบตัวที่มากขึ้น ช่วยในการผลักดันอุจจาระออกมาง่ายขึ้น นอกจากนั้นแบคทีเรียชนิดดีนี้จะช่วยย่อยกากใยในอาหาร ทำให้เกิดกรดแพดดี โมเลกุลสั้นจำนวนมากมาย ซึ่ง

เป็นอาหารของเซลล์ต่าง ๆ ในลำไส้ใหญ่ และเกิดน้ำและก๊าซทำให้อุจจาระนุ่ม ไม่เกาะตัวแน่นจนแข็งเป็นก้อนใหญ่ อุจจาระที่นุ่มนี้จึงทำให้ถ่ายได้ง่าย แต่คนที่มีอาการท้องผูกที่เป็นมานานและมีอุจจาระที่แข็งและก้อนใหญ่มาก หรือแข็งจนเป็นเม็ดกระสุนอาจจะตอบสนองไม่มีดีต่อนมเปรี้ยว จึงควรได้รับการรักษาด้วยวิธีอื่นร่วมด้วย

สิ่งที่ได้จากการดื่มนมเปรี้ยวอีกก็คือ การได้แคลเซียมจากนมวัวที่นำมาทำนมเปรี้ยว แต่เนื่องจากนมเปรี้ยวนี้มีราคาแพงกว่านมวัวพร้อมดื่มทั่วไปเกือบ 3 เท่าตัว เมื่อเปรียบเทียบในปริมาณน้ำนมที่เท่ากัน จึงไม่แนะนำให้ดื่มนมเปรี้ยวเพื่อหวังจะได้รับแคลเซียมเพียงอย่างเดียว

น้ำตาลทรายในนมเปรี้ยวนี้มีส่วนที่ทำให้ฟันผุได้ง่าย ดังนั้นเมื่อดื่มนมเปรี้ยวทุกครั้งก็ควรจะบ้วนปาก เพื่อกำจัดคราบน้ำตาลในนมที่อาจเกาะติดที่ฟันได้ ในกรณีที่ดื่มนมเปรี้ยวแล้วเข้านอน ก็ควรได้รับการแปรงฟันทุกครั้ง

ยังมีนมเปรี้ยวที่ผสมผลไม้ชนิดต่าง ๆ และทำให้เป็นครีมเข้มข้น จึงควรอ่านฉลากข้างขวดว่า ให้พลังงานเท่าใดด้วย เพราะถ้ารับประทานมากเกินไปก็อาจทำให้เป็นโรคอ้วนได้ ถ้าแยกดื่มเป็นนมวัวธรรมดา และรับประทานผลไม้เป็นประจำก็จะประหยัดเงินกว่ามาก

และสุดท้าย มีนมเปรี้ยวที่บรรจุในกล่องยูเอชที โดยไม่ได้แช่ตู้เย็น นมเปรี้ยวชนิดนี้จะไม่มีการเติมแบคทีเรียที่มีชีวิตทั้ง 2 ชนิดนี้ จึงมีแต่น้ำนมที่ไม่มีน้ำตาลแลคโตส แต่มีน้ำตาลทรายและกรดแพดดี ชนิดโมเลกุลดังที่ได้กล่าวมา จึงให้คุณค่าคล้ายน้ำนมวัวธรรมดาแต่จะแพงกว่าการดื่มนมวัว จึงควรพิจารณาความคุ้มค่าทางด้านโภชนาการกับจำนวนเงินที่ต้องจ่ายไป

สุดท้ายนี้ขอเตือนให้จำว่า การดื่มมนั้นเมื่อให้ร่างกายได้รับแคลเซียมและแร่ธาตุอื่น ๆ เป็นหลัก แต่ที่ได้ นอกเหนือจากนั้นก็ คือ การได้รับโปรตีนและพลังงานที่มากพอสมควร โดยปกตินม 1 แก้ว จะให้พลังงานเกือบ 12% และ 10% ของความต้องการพลังงานใน 1 วัน ในหญิงและชายตามลำดับ ถ้าไม่ยอมให้ได้รับพลังงานมากเกินไป ก็ควรดื่มนมขาดมันเนย และเมื่อจะดื่มนมเปรี้ยว เราก็คาดหวังจะได้รับแบคทีเรียชนิดดีทั้ง 2 ชนิดดังที่ได้กล่าวมา จึงควรดื่มเพียงชั่วคราว โดยเฉพาะควรดื่มหลังจากการได้กินยาปฏิชีวนะในการรักษาอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ เมื่อดื่มนมเปรี้ยวได้สักระยะ ภายในลำไส้

ต่อด้านหลัง

ใหญ่ก็จะมีแมคที่เร็วชนิดนี้จำนวนมาก ก็ควรจะเลี้ยง
แมคที่เร็วนี้อย่างต่อเนื่องด้วยการรับประทานผักและผลไม้
เป็นประจำทุก ๆ วัน โดยไม่จำเป็นต้องดื่มเบียร์อีกต่อไป.

pipopmd@hotmail.com

ที่มา :

http://www.dailynews.co.th/web/html/popup_news/Default.aspx?ColumnId=64558&NewsType=2&Template=1

ต่อต้านหลัง