

โปรไบโอติกและพรีไบโอติกมีประโยชน์ต่อร่างกายคุณอย่างไร

เรียบเรียงโดย : ¹อำพรรณ ชัยกุลเสวีวัฒน์

เมื่อไม่กี่ปีมานี้ปรากฏคำอยู่ 2 คำ คือ โปรไบโอติก และ พรีไบโอติก คำทั้ง 2 คำนี้หมายถึงอะไร ? และ มีประโยชน์ต่อร่างกายเราอย่างไร ?

โปรไบโอติก (probiotics) คือแบคทีเรียที่ไม่ก่อโรคที่ปนอยู่ในอาหาร เมื่อกินเข้าไปแล้ว แบคทีเรียพวกนี้ ทนกรดทนด่างในกระเพาะและลำไส้เล็ก แบคทีเรียกลุ่มนี้ ได้แก่ บิฟิโดแบคทีเรีย แลคติดแอซิดแบคทีเรีย ทำหน้าที่ช่วยย่อยอาหารและผลิตอาหารที่ดีมีประโยชน์ และวิตามินต่างๆ นอกจากนี้ยังมีประโยชน์อื่นๆ อีกหลายประการ เช่น ช่วยลดสารก่อมะเร็งบางชนิด ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด เป็นต้น ปัญหาสุขภาพบางประการ เช่น ท้องผูก เบื่ออาหาร ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ คอเลสเตอรอลในเลือดสูง มักพบแบคทีเรียพวกนี้ได้ ผลิตแก๊สพวกโยเกิร์ต คีเฟอร์ และผักที่ทำการหมัก ซึ่งปกติแล้วไม่พบในลำไส้เล็กของคน โปรไบโอติกเมื่อผ่านเข้าไปสู่ลำไส้ใหญ่ได้จะทำให้ประชากรแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่เพิ่มพูนขึ้น แบคทีเรียที่มีชีวิตอยู่ในลำไส้ได้จะสามารถเพิ่มขนาดและเพิ่มจำนวนได้ ขึ้นอยู่กับ อายุ สารอาหารพิเศษ สุขภาพ การได้รับยา และสิ่งที่เติม/เสริมลงไป แบคทีเรียจะเจริญได้เพราะสามารถยึดติดกับผนังลำไส้ และใช้อาหารที่ผ่านการย่อยมาบ้างแล้ว

ส่วนคำว่า พรีไบโอติก (prebiotics) คือสารอาหารที่ร่างกายไม่สามารถจะย่อยได้เมื่อผ่านเข้าไปถึงบริเวณลำไส้ใหญ่จะกลายเป็นอาหารของแบคทีเรีย ส่งเสริมการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย ดังนั้น พรีไบโอติกจึงเป็น

ประโยชน์ต่อแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ เพราะมันจะกลายเป็นอาหารของแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ สารกลุ่มนี้ได้แก่อินูลิน (inulin) โอลิโกฟรุคโตส โดยเฉพาะในพวก Fructooligosaccharides (FOS) ซึ่งเป็นสารประกอบที่เกิดจากโมเลกุลน้ำตาลฟรุคโตสมาเชื่อมต่อกันเป็นสายยาว FOS พบได้ในธรรมชาติ เช่น ในพวกหัวหอม ผักกาด (leeks) ซึ่งมีลักษณะคล้ายหอม เมล็ดธัญพืชบางชนิด และในน้ำผึ้ง

ผู้บริโภคส่วนใหญ่ที่บริโภคโยเกิร์ตก็เพื่อบริโภคโปรไบโอติก หรือบริโภคอาหารที่มีพรีไบโอติกเป็นส่วนประกอบ และบริโภคอาหารลดความอ้วนที่มีพรีไบโอติกเป็นส่วนประกอบ ดังนั้นในอนาคตเราอาจจะได้บริโภคอาหารที่มีโปรไบโอติกซึ่งมีส่วนประกอบของพรีไบโอติกไปพร้อมๆ กัน

.....
ที่มา :1. Mike BRYAN From <http://www.medicinalfoodnews.com/vol02/issue7/biotic.htm>

2. James Collier BSc (Hons) From <http://www.muscletalk.co.uk/probiotics.asp>

Chai_ampun@hotmail.com

¹ภาควิชาเทคโนโลยีการอาหาร คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม
Department of food Technology, Faculty of Science, Siam University