

PROBIOTICS

ประโยชน์ต่อสุขภาพของ โพรไบโอติก

จุลินทรีย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่พบได้ทั่วไปในสิ่งแวดล้อมรวมทั้งร่างกายมนุษย์ บางชนิดอาจก่อให้เกิดโทษ ทำให้มนุษย์เจ็บป่วย แต่บางชนิดก็มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทางเดินอาหารของมนุษย์มีจุลินทรีย์อยู่มากมายคิดสัดส่วนเป็น 10 เท่าของเซลล์อื่นๆ ทั้งหมดในร่างกายมนุษย์ หากจุลินทรีย์ในทางเดินอาหารเสียสมดุล อาจก่อให้เกิดความผิดปกติได้หลายระบบในร่างกาย โดยเฉพาะระบบทางเดินอาหาร เช่น เกิดภาวะท้องเสีย ภาวะลำไส้อักเสบ ภาวะลำไส้แปรปรวน ความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ นอกจากนี้ยังเสี่ยงต่อภาวะอ้วน ภาวะดื้ออินซูลิน เบาหวานชนิดที่ 2 ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ภาวะไขมันเกาะตับ และภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง ซึ่งเป็นสาเหตุของหลอดเลือดหัวใจตีบอีกด้วย



โพรไบโอติกสามารถปรับเปลี่ยนจุลินทรีย์ในทางเดินอาหาร และส่งผลดีต่อสุขภาพมนุษย์ โดยหลายกลไก ได้แก่

1. ปรับสภาพภูมิคุ้มกันในทางเดินอาหาร
2. เสริมสร้างความสมดุลของเยื่อบุผิวลำไส้ เพื่อเพิ่มความต้านทานต่อจุลินทรีย์ก่อโรค
3. มีผลต่อระบบประสาทที่ควบคุมระบบทางเดินอาหาร เพื่อให้ทางเดินอาหารตอบสนองอย่างเหมาะสม
4. ต่อต้านจุลินทรีย์ก่อโรค โดยการลด pH ในทางเดินอาหาร และสร้างสารทำลายจุลินทรีย์ชนิดอื่น
5. สามารถสลายสารอาหารบางชนิดที่ไม่ถูกย่อยหรือย่อยได้ไม่สมบูรณ์

การรักษาสมดุลของจุลินทรีย์ในทางเดินอาหารทำได้หลายวิธี ส่วนประกอบของอาหารที่มีผลต่อจุลินทรีย์ในทางเดินอาหาร ได้แก่

โพรไบโอติก คือจุลินทรีย์มีชีวิตที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของมนุษย์ เมื่อบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม
พรีไบโอติก คือส่วนประกอบของอาหารบางชนิดที่เมื่อผ่านกระบวนการหมักแล้วส่งผลต่อจุลินทรีย์ในทางเดินอาหารซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพของมนุษย์
ซินไบโอติก คือผลิตภัณฑ์ที่ประกอบด้วยทั้งพรีไบโอติก และ โพรไบโอติก



โพรไบโอติกที่อยู่ในห้องตลาด

มีหลายรูปแบบ เช่น อาหาร อาหารทางการแพทย์ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร รวมทั้งในรูปแบบแคปซูลคลลา ยา ผลิตภัณฑ์ที่ยอมรับได้ว่าเป็นโพรไบโอติกต้องมีคุณสมบัติตามที่องค์การอาหารและยาคำหนด ปัจจุบันในการพิจารณาเลือกใช้โพรไบโอติกมีหลายประการที่สำคัญคือชนิดของจุลินทรีย์ จุลินทรีย์แต่ละชนิดมีผลต่อโรคแต่ละระบบแตกต่างกัน

มีการศึกษามากมายถึงประโยชน์ของโพรไบโอติกต่อสุขภาพในด้านต่างๆ โดยเฉพาะความผิดปกติของระบบทางเดินอาหาร เช่น ช่วยให้ร่างกายสามารถฟื้นตัวได้เร็วขึ้น ภายหลังภาวะท้องเสียเฉียบพลันจากการติดเชื้อ ภาวะท้องเสียจากการใช้ยาปฏิชีวนะ ช่วยลดอาการของภาวะลำไส้แปรปรวน และอาจมีประโยชน์ในภาวะท้องผูกที่ไม่มีสาเหตุ ภาวะอื่นๆ ในระบบทางเดินอาหารที่น่าจะได้ประโยชน์จากการรับประทานโพรไบโอติก เช่น การกำจัดเชื้อ เฮลิโคแบคเตอร์ ไพโรลี โรคลำไส้อักเสบเรื้อรังชนิดที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ นอกจากนี้ยังพบว่าโพรไบโอติกยังอาจมีบทบาทในการดำเนินโรคของภาวะอ้วนและภาวะดื้ออินซูลิน กระบวนการเกิดมะเร็ง ภาวะการเจ็บป่วยวิกฤติ และภูมิแพ้ อย่างไรก็ตามการศึกษาส่วนใหญ่เป็นการศึกษาทางด้านวิทยาศาสตร์พื้นฐานยังจำเป็นต้องมีการวิจัยในมนุษย์เพิ่มเติม

สนับสนุนโดยกลุ่มบริษัทดัปิลล์
อ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ Probiotics ได้ที่



ใหม่!

ทีโลท

ทีโลทโยเกิร์ต

อร่อยเต็มที
ได้ประโยชน์ทุกวัน



นมเปรี้ยวทีโลท



จุลินทรีย์โปรไบโอติก ประโยชน์ดีๆ มีได้ทุกวัน