

การปรับสมดุลการทำงานของลำไส้ ด้วยโพรไบโอติก (Probiotic)



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By



We care

การปรับสมดุล การทำงานของลำไส้ ด้วยโพรไบโอติก (Probiotic)

“

ลำไส้เป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่ในการย่อย ดูดซึม สารอาหาร แร่ธาตุและวิตามิน เพื่อดูดกลับ เข้าสู่กระแสเลือด ส่งต่อไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย และยังทำหน้าที่เก็บรวบรวมกาก อาหาร ก่อนที่จะขับออกจากร่างกายทาง ทวารหนัก ในลำไส้มีจุลินทรีย์หลากหลาย ชนิด เพื่อกำหน้าที่ปรับสมดุลในลำไส้ให้ทำงาน ได้ปกติ จุลินทรีย์ที่พบได้ในลำไส้ อาทิเช่น แบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา โปรสิต บางชนิดมีส่วน ช่วยป้องกันโรค กระตุ้นกระบวนการเผาผลาญ การย่อยอาหารและการขับถ่ายบางชนิดช่วย สร้างสารที่จำเป็นต่อร่างกาย เสริมระบบ ภูมิคุ้มกัน เมื่อร่างกายขาดสมดุลของจุลินทรีย์ ในลำไส้ อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ หาก เราปล่อยให้ระบบการทำงานของลำไส้ขาด สมดุลก็จะเสี่ยงทำให้เกิดอาการ หรือโรคได้

”



ดังนี้

- ปัญหาสุขภาพช่องปาก เช่น ฟันผุ
- ลำไส้แปรปรวน
- ลำไส้อักเสบ
- ภาวะอ้วน และกลุ่มอาการผิดปกติทางเมแทบอลิซึม
- โรคทางผิวหนัง
- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรคเบาหวาน
- มะเร็ง



PROBIOTICS

แนวทางในการดูแล การทำงานของลำไส้ ...ให้สมดุล

มีหลายวิธี เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ลดการทานอาหารแปรรูป เนื้อแดงต่างๆ การออกกำลังกาย และอีกหนึ่งวิธีก็คือการเลือกใช้โพรไบโอติก (Probiotics) ซึ่งโพรไบโอติกเป็นอาหารที่มีตัวจุลินทรีย์ตัวเป็นๆ เป็นจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โพรไบโอติกสามารถรอดชีวิตจากการถูกย่อยด้วยน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร และเดินทางไปถึงลำไส้ได้ดี เราจึงพบโพรไบโอติกส์ได้ในลำไส้ โดยเฉพาะลำไส้ใหญ่ ปาก ผิวหนัง ปอด ช่องคลอด และระบบทางเดินปัสสาวะ การรับประทานอาหารที่มีโพรไบโอติกจะช่วยสร้างความหลากหลายให้จุลินทรีย์ในลำไส้ได้ ซึ่งความหลากหลายของจุลินทรีย์ในลำไส้มีผลต่อการเสริมสร้างการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันโรคในร่างกาย ช่วยต่อสู้กับจุลินทรีย์ชนิดที่เป็นอันตรายที่รุกรานเข้ามา และป้องกันไม่ให้จุลินทรีย์เติบโตในร่างกาย และช่วยในการย่อยและดูดซึมสารอาหารนั่นเอง

เราสามารถเลือกทานอาหารที่มีโพรไบโอติกได้แก่

- นมเปรี้ยว โยเกิร์ต กรีกโยเกิร์ต คีเฟอร์ บัตเตอร์มิลค์ นมปั่นขาวโดว์



- ถั่วหมัก เช่น เต้าหู้ เทมเป้ ถั่วเน่า



- ผลไม้ดอง



- ผักดอง เช่น กะหล่ำปลีดอง จิงดอง กิมจิ ซุปมิโซะ



- เครื่องปรุง เช่น กะปิ น้ำปลา น้ำบูดู ปลาร้า ซิอิ๊ว



- ซาหมัก เช่น คอมบูชา



- ชีสที่บ่มได้ดี และมีจุลินทรีย์เยอะ เป็นต้น



“

เซลล์ภูมิคุ้มกันร่างกายส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในระบบทางเดินอาหารประมาณ 80% ดังนั้นการทำงานของระบบทางเดินอาหาร และลำไส้ที่แข็งแรง สามารถช่วยลดโอกาสการเกิดโรคได้ เราจึงจำเป็นที่จะต้องรับประทานอาหารที่มีโพรไบโอติกเพื่อปรับความสมดุลในลำไส้นั่นเอง

”

เอกสารอ้างอิง :

1. นว.สันต์ ใจยอดศิลป์ และพญ.ดร.พิจา วิชาภิชาติ.(2566).คัมภีร์สุขภาพดี.กรุงเทพมหานคร:พริมาคม.
2. พญ.จิตเทภพชาติ.(2565).จุลินทรีย์ในระบบทางเดินอาหารไม่สมดุลเสี่ยงโรค.สืบค้นจาก <https://www.samitivejhospitals.com/th/article/detail/gut-microbiom>
3. พันธ์ธรรมา ใสคาตา.(2561).ประโยชน์ของโพรไบโอติก.สืบค้นจากคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ https://pharm.tu.ac.th/uploads/pharm/pdf/articles/20181002_4.pdf
4. Bumrungrad Hospital. (2564).ระบบการทำงานของลำไส้.สืบค้นจาก <https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/august-2021/role-your-intestinal-system>
5. H.A. Sakandar, H. Zhang. (2021). Trends in probiotic (s)-Fermented milks and their in vivo functionality: A review.Trends in Food Science & Technology, 110 (2021), pp. 55-65. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0924224421000601>
6. Medpark Hospital. (2566).โพรไบโอติกส์ (Probiotics) จุลินทรีย์ที่ช่วยปกป้องร่างกาย.สืบค้นจาก Medpark Hospital <https://www.medparkhospital.com/lifestyles/probiotics>