



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

## รวมอาหารโพรไบโอติกส์สูง ช่วยปรับสมดุลร่างกาย ทำให้สุขภาพจิตดี ลดอาการซึมเศร้า

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) แนะนำอาหารที่มีโพรไบโอติกส์สูง พร้อมวิธีการทานที่เหมาะสม เพื่อการปรับสมดุลร่างกาย ป้องกันโรค และเสริมสุขภาพจิตให้ดีขึ้น

โพรไบโอติกส์ (Probiotics) เป็นหนึ่งในสุดยอดจุลินทรีย์ขนาดเล็กอยู่ในกลุ่มจุลินทรีย์ชนิดดีที่มีชีวิต สามารถพบได้ในอาหาร โดยโพรไบโอติกส์จะช่วยให้ร่างกายปรับสมดุลได้ดีขึ้น มีส่วนทำให้สุขภาพดีและแข็งแรง โดยโพรไบโอติกส์จะทนต่อกรด และด่าง จนสามารถจับตัวที่บริเวณผิวของเยื่อบุลำไส้ได้แล้วผลิตสารต่อต้าน และกำจัดเชื้อจุลินทรีย์ชนิดอื่นๆ

ทำให้การปรับสมดุลลำไส้จากโพรไบโอติกส์เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น เนื่องจากร่างกายสามารถซึมซับสารอาหารที่ดี และเป็นประโยชน์ต่อระบบประสาท และสมอง ทำให้ไม่เกิดความเครียดได้ง่าย และเพิ่มเซราโทนินที่มีหลากหลายหน้าที่ในด้านการควบคุมอารมณ์ ความคิด การนอนหลับ และสร้างภูมิคุ้มกัน ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ยาก



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

- โยเกิร์ต

โยเกิร์ตเป็นอาหารที่มีโพรไบโอติกส์สูง ทำให้ระบบย่อยทำงานได้ดี โดยโพรไบโอติกส์ที่มีประโยชน์ ได้แก่ Bifidobacterium, Lactobacillus Casei และ Lactobacillus Acidophilus เป็นต้น ควรเลือกรับประทานแบบไม่มีน้ำตาลจะได้รับประโยชน์ต่อร่างกายสูงสุด

- นมเปรี้ยว

เลือกนมเปรี้ยวที่มีส่วนประกอบเดียวกันกับโยเกิร์ต แบบหวานน้อย ที่ใช้กรรมวิธีแบบพาสเจอร์ไรซ์ ก็จะช่วยให้ระบบการสร้างภูมิคุ้มกัน และระบบทางเดินอาหารเกิดความสมดุล

- ชีส

ชีสเป็นอีกหนึ่งตัวช่วยเสริมสร้างโพรไบโอติกส์ได้สูง และได้รับประโยชน์ที่ดีต่อร่างกาย โดยชีสที่นิยมจะเป็น มอสซาเรลลา เชดดาร์ คอตเทจ และเกาดา เป็นต้น

- ชุปมิโสะ

ชุปมิโสะมักทำมาจากถั่วเหลืองที่หมักกับเกลือ และเชื้อราดี ทั้งหมดนี้ทำให้มีโพรไบโอติกส์ที่เข้ามามีส่วนช่วยในระบบย่อยอาหาร และดูดซึมสารอาหาร



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

- แอปเปิลไซเดอร์ หรือน้ำส้มสายชูจากแอปเปิล (Apple Cider Vinegar)

แอปเปิลไซเดอร์ มีโพรไบโอติกส์ กรดมาลิก และกรดทาร์ทาริก ที่ช่วยให้เกิดกระบวนการย่อยสารอาหารที่ดี โดยการเลือกใช้ให้เลือกแอปเปิลไซเดอร์ที่ดีต้องเลือกผ่านกระบวนการผลิตแบบไม่ผ่านการกรอง และความร้อน

ถั่วหมัก นัตโตะ หรือถั่วเน่า ซึ่งการหมักและผสมกับเชื้อแบคทีเรียดีอย่าง Natto ทำให้ถั่วเน่านี้อุดมไปด้วยโพรไบโอติกส์ที่มีโปรตีนสูง ช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ และกระดูกพรุนได้

สสส. ยังแนะนำเพิ่มว่า การทานโพรไบโอติกส์ที่ดีนั้นควรเลือกโพรไบโอติกส์ที่ยังมีชีวิต โดยเลือกได้จากบรรจุภัณฑ์ที่ระบุว่า Live Cultures หรือ Active Cultures ที่มีปริมาณที่ 10-20 พันล้านตัวต่อวัน และไม่ควรรับประทานมากเกินไป ซึ่งอาจก่อให้เกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร ผื่น ปวดหัว และเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อแทนได้.