

4 ขั้นตอน การเลือกโพรไบโอติกส์

พ่อแม่พี่น้อง เพื่อนฝูง ใครๆก็บอกว่ากินโพรไบโอติกส์แล้วดี คุณเดินเข้าไปยื่นหน้าตู้แช่ในซูเปอร์มาร์เก็ตแล้วก็เครียด จะเลือกโพรไบโอติกส์ไหนดี

โพรไบโอติกส์ (Probiotics) เป็นเชื้อจุลินทรีย์ที่มีชีวิต จุลินทรีย์เหล่านี้ได้รับการคัดเลือกแล้วว่าเป็นสายพันธุ์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เมื่อรับประทานเข้าไปในร่างกายแล้วจะไปตั้งรกรากอาศัยอยู่ในลำไส้ใหญ่ ช่วยปรับสมดุลของจุลินทรีย์ที่อาศัยอยู่แต่เดิมในลำไส้ ทำให้แบคทีเรียที่ดีมีจำนวนมากขึ้น และแบคทีเรียที่ไม่ดีจำนวนลดลง (คือพวกที่ทำให้ท้องอืด ท้องเสีย สร้างสารก่อมะเร็ง สารที่มีกลิ่นเหม็น ฯลฯ) ทำให้สุขภาพของลำไส้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังให้ประโยชน์อื่นๆ เช่น เพิ่มภูมิคุ้มกัน เป็นต้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสายพันธุ์นั้นๆ โดยรวม คือ โพรไบโอติกส์จะช่วยให้สุขภาพของคุณดีขึ้น

ขั้นตอนการเลือกโพรไบโอติกส์

ขั้นที่ 1 เริ่มกันที่บริเวณหน้าตู้แช่ ให้ยื่นมือเข้าไปในตู้แช่บริเวณชั้นวางผลิตภัณฑ์โพรไบโอติกส์ ถ้าตู้แช่เย็นจัดเท่าตู้ที่บ้านคุณหรือเย็นกว่า เป็นอันว่าใช้ได้ เนื่องจากผลิตภัณฑ์จะคงตัวกว่า และโพรไบโอติกส์ชอบอากาศเย็น จะอยู่สุขสบายมีจำนวนที่มีชีวิตมากกว่าในที่อากาศร้อน หากคุณสนใจผลิตภัณฑ์ที่มีสาวซีจักรยานส่ง ก็ให้เลือกสาวส่งที่ไม่โลภมาก บรรจุนของในตู้แช่ท้ายจักรยานแต่พอดี ไม่น้อออกมาจนปิดฝาไม่ได้ จุดสำคัญ คือ ให้เย็นอยู่เสมอ หากตู้แช่ไม่เย็น สาวส่งใส่ของจนล้นตู้แช่ ขอแนะนำให้เปลี่ยนซูเปอร์มาร์เก็ตหรือเปลี่ยนสาวส่ง

ขั้นที่ 2 หยิบขวดโยเกิร์ตหรือขวดนมที่คิดว่ามีโพรไบโอติกส์ขึ้นมา พลิกไปด้านข้างหรือด้านหลัง อ่านชื่อเชื้อจุลินทรีย์ที่มีอยู่ในถ้วยหรือในขวด ถ้าเป็น สเตรปโตค็อกคัส เทอร์โมฟิลัส (*Streptococcus thermophilus*) และ แล็คโตแบซิลลัส เดลบริคคิไอ ซับสปีชีส์ บัลการิคัส (*Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus*) หรือ แล็คโตแบซิลลัส บัลการิคัส (*Lactobacillus bulgaricus*) ทั้ง 2 ชนิดนี้เป็นเชื้อจุลินทรีย์ที่ใช้ทำโยเกิร์ตธรรมดา ไม่จัดเป็นโพรไบโอติกส์ ให้มองหาชื่อเชื้ออื่นที่ข้างถ้วย โพรไบโอติกส์ที่มีอยู่ในโยเกิร์ตและนมในท้องตลาด เช่น โไบฟิโดแบคทีเรียม โไบฟิโดม (*Bifidobacterium bifidum*) โไบฟิโดแบคทีเรียม แอนิมาลิส (*Bifidobacterium*



animalis DN173010) แล็คโตแบซิลลัส เคซีไอ (*Lactobacillus casei*) แล็คโตแบซิลลัส แอซิโดฟิลัส (*Lactobacillus acidophilus*) เป็นต้น ยังมีโพรไบโอติกส์ตัวอื่นๆที่น่าสนใจอีกในต่างประเทศที่ยังไม่มีจำหน่ายในบ้านเรา ทั้งนี้ผลิตภัณฑ์ส่วนใหญ่ที่ผลิตในประเทศไทยมักใส่โพรไบโอติกส์เพียง 1 ชนิด ส่วนที่มาจากต่างประเทศจะเติมโพรไบโอติกส์ลงไป 1-3 ชนิด

ขั้นที่ 3 ถึงตรงนี้ คุณเริ่มเครียดอีกแล้ว ในขั้นนี้ที่ยังไม่รู้ว่าจะเชื่อไหนเหมาะกับคุณ ให้ถามตัวเองว่าคุณเป็นคนกลุ่มไหน “ท้องผูก อ่อนวอนกันทุกเช้า” หรือ “ลำไส้ไว เข้าห้องน้ำวันละหลายรอบ” ถ้าเป็นกลุ่มแรก ให้ลองเลือก โพรไบโอติกส์ที่เรียก แอนิมาลิส ก่อน เนื่องจากเชื่อนี้มักทำให้ยาระยะเวลาที่อาหารอยู่ในลำไส้ แปลว่าทำให้ขับถ่ายเร็วขึ้น แต่ถ้าคุณเป็นกลุ่มลำไส้ไว ถ่ายบ่อย ก็ต้องหลีกเลี่ยงเชื่อนี้มิฉะนั้นจะยิ่งวิ่งเข้าห้องน้ำบ่อยขึ้นอีก คนกลุ่มหลังนี้ก็ควรระวังโยเกิร์ตที่มีพรีไบโอติกส์ (อาหารของโพรไบโอติกส์) อยู่ด้วย(ดูที่ฉลาก)เพราะคนกลุ่มที่ลำไส้ไว มักจะท้องอืดง่าย ที่นี้ถ้าคุณเป็นคนปกติ ให้ลองโพรไบโอติกส์ตัวไหนก็ได้ แล้วลองกินไปสัก 2-3 สัปดาห์ โดยกินเช้า-เย็น วันละ 1-2 ถ้วย ทุกวัน เริ่มแรกท้องไส้อาจรู้สึกปั่นป่วน เนื่องจากมีการแก่งแย่งพื้นที่ในลำไส้ใหญ่ระหว่างกลุ่มต่างๆของแบคทีเรียเพื่อตั้งรกราก หากไม่มีอะไรผิดปกติอย่างอื่น ก็ให้กินต่อไปทุกวัน หลังจาก 2 สัปดาห์แล้ว ให้สำรวจตัวเองว่ารู้สึกสบายท้องขึ้นหรือไม่ ขับถ่ายดีหรือไม่ กินโพรไบโอติกส์นี้แล้วรู้สึกว่าสุขภาพลำไส้ดีขึ้นหรือไม่ ถ้าคำตอบคือใช่ ก็ขอให้คุณกินโพรไบโอติกส์นี้ต่อไปเรื่อยๆ ไม่ต้องคิดเปลี่ยนแปลงไปเปลี่ยนมา การกินโพรไบโอติกส์ให้ได้ผลดี ต้องกินสม่ำเสมอต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ห้ามกิน ทุยๆ หยุดๆ ต้องมีเชื้อไปทดแทนพรอคพวกที่ตั้งรกรากแล้วหลุดหายตายจากไปตามระยะเวลา หากสำรวจแล้ว ไม่พอใจ ก็ขอให้เริ่มต้นใหม่ด้วยเชื้ออื่น ใช้เวลา 2-3 สัปดาห์อีกเหมือนกันว่าจะเข้าที่ จะให้แน่ใจก็ใช้เวลา 1 เดือน

ขั้นที่ 4 จริงๆขั้นนี้เป็นขั้นที่ 3 1/2 เนื่องจากยังไม่เสร็จ คุณดูที่ฉลากข้างถ้วยบางถ้วยแล้วก็เห็นตัวเลขจำนวนเชื้ออยู่ ตกลงคุณควรจะเลือกจำนวนเชื้อมากหรือเชื่อน้อยดี เอาเป็นว่า คุณลองอ่านจำนวนที่ข้างถ้วย เช่น 20,000 ล้านตัว แล้วคุณก็เขียนให้เป็นตัวเลขทั้งหมด ในที่นี้ก็คือ 20,000,000,000 ตัว ที่นี้ก็เริ่มนับเลขศูนย์ที่มีทั้งหมด ทรายใดที่มีเลขศูนย์อย่างน้อย 10 ตัว ก็เป็นอันว่าใช้ได้ ตัวเลขมากดีกว่าตัวเลขน้อย คือ **ควรมีจำนวนโพรไบโอติกส์ตั้งต้นอยู่อย่างน้อย 10^{10} - 10^{11} ตัว** เนื่องจากโพรไบโอติกส์ต้องเดินทางฝ่าด่านกรด และด่านน้ำดี ฯลฯ ตกหายตายจากไประหว่างทางในทางเดินอาหาร กว่าที่จะถึงที่ตั้งรกรากในลำไส้ใหญ่พวกที่ยังคงมีชีวิตอยู่ก็ลดจำนวนลงไปมาก ดังนั้นเลือกจำนวนมากไว้ก็จะดีกว่า

เลือกไปแล้ว ลองไปแล้ว ไม่ถูกใจ สุขของเดิมในลำไส้ของคุณไม่ได้ คุณก็หยุดกินโพรไบโอติกส์ ประมาณสัก 2 สัปดาห์ จุลินทรีย์ที่เคยตั้งรกรากอยู่เดิมในลำไส้ใหญ่ของคุณก็จะค่อยๆเพิ่มจำนวนหรือลดจำนวนกลับมาคล้ายคลึงกับของเดิมที่คุณเคยมีอยู่

หมายเหตุ บทความสั้น เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ จากภาควิชาอาหารเคมี ลำดับที่ 7 (โดย รศ.วิมล ศรีสุข)