

เรื่อง : กินอาหารหมักดองเพิ่มโพรไบโอติก เสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายสู้ไวรัส

เรียบเรียงโดย

นางสาวอาอีซะห์ ตาหยงมัส นักโภชนาการ
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย เบอร์ 02 590 4335
วันที่ตรวจสอบ 1 ธันวาคม 2564

ข้อสรุป : อาหารโพรไบโอติก ช่วยให้ร่างกายมีระบบภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้น ลดโอกาสในการติดเชื้อ ลดความรุนแรงของโรค พบได้ในอาหารที่ผ่านการกระบวนการหมัก การดอง การบ่ม อาหารพื้นเมืองของหลายๆ ประเทศ เช่น ข้าวหมาก ถั่วเน่า ผักเสี้ยนดองของไทย กิมจิของเกาหลี มิโสะ ของญี่ปุ่น เต้าเจี้ยวของจีน นอกจากนี้ ยังสามารถพบได้ในผลิตภัณฑ์นมหมัก เช่น โยเกิร์ต นมเปรี้ยว อาหารเหล่านี้เป็นแหล่งของจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์กับร่างกาย

ลักษณะข่าว : ข่าวจริง

url website : <https://www.posttoday.com/life/healthy/661533>

ข้อเท็จจริง: โพรไบโอติกเป็นจุลินทรีย์ดีที่พบได้ในผลิตภัณฑ์นมหมัก อาหารหมัก และเป็นเชื้อประจำถิ่นในสัตว์และมนุษย์ เมื่อร่างกายได้รับเข้าไปในปริมาณที่เหมาะสมจะส่งผลดีต่อสุขภาพ ได้แก่ แบคทีเรีย ยีสต์ที่มีประโยชน์ ช่วยสร้างสมดุลระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยเพิ่มจำนวนเซลล์เม็ดเลือดขาวที่มีหน้าที่กำจัดเซลล์ที่ติดเชื้อไวรัสและเซลล์มะเร็ง และยังช่วยให้ร่างกายตอบสนองต่อสิ่งแปลกปลอมโดยกระตุ้นการหลั่งสารไซโตไคน์ต่างๆ ได้ดีขึ้น

ผลกระทบ: อาหารหมักดองนั้นมีปริมาณโซเดียมสูงมาก ถ้ากินมากหรือบ่อยเกินไปจะส่งผลเสียต่อสุขภาพระยะยาว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือด รวมไปถึงอาการบวม น้ำตามร่างกายต่าง ๆ เป็นต้น

ข้อแนะนำ: อาหารหมักดองที่ผลิตเน้นปริมาณมากอาจเสี่ยงต่อสารเร่งหมัก สารปนเปื้อน สารกันบูด สีสังเคราะห์ เลือกซื้อจากแหล่งที่รู้ที่มาหรือทำกินเอง อาหารหมักดองนั้นมีโซเดียมสูง จึงควรกินในปริมาณที่เหมาะสม

เอกสารอ้างอิง :

1. ไชยวัฒน์ ไชยสุต และศศิธร ศิริสุน. โพรไบโอติก: จุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ (Probiotics : Beneficial Microorganisms for Health). วารสารสำนักการแพทย์ทางเลือก หน่วยวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์สุขภาพ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีที่ 3 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม 2553.
2. สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม: โพรไบโอติก (probiotics); สำนักสื่อสารองค์กร สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย ปี 2563

รูปภาพหน้าข่าวที่เผยแพร่



