

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขขั้วร

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว ขาดโพรไบโอติกส์ทำให้เสียงเป็นมะเร็งจริงหรือ

ลิงก์ข่าว : <https://www.facebook.com/reel/1140824466821851>

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : โพรไบโอติกส์ (Probiotics) เป็นเชื้อจุลินทรีย์ที่มีชีวิต จุลินทรีย์เหล่านี้ได้รับการคัดเลือกกว่าเป็นสายพันธุ์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทนต่อกรดเกลือในกระเพาะอาหารและน้ำดีที่หลังจากดื่บ เมื่อรับประทานเข้าไปในร่างกายแล้วจะช่วยปรับสมดุลของจุลินทรีย์ที่อยู่ในลำไส้ ทำให้จุลินทรีย์ที่ดีมีจำนวนมากขึ้น และจุลินทรีย์ที่ไม่ดีจำนวนลดลง ทำให้สุขภาพของลำไส้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังให้ประโยชน์อื่นๆ เช่น ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง ช่วยเรื่องการเผาผลาญ และอาจมีประสิทธิภาพในด้านการต้านโรคบางชนิด เช่น โรคลำไส้แปรปรวน โรคลำไส้อักเสบ โรคอ้วน ภาวะเมตาบอลิกซินโดรม โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคมะเร็งลำไส้ โรคมะเร็งกระเพาะอาหาร โรคเบาหวานชนิดที่ 2 และช่วยเสริมการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย โดยนอกจากจะพบได้ในระบบทางเดินอาหาร ลำไส้ ช่องคลอดแล้ว ยังสามารถพบได้ในอาหารบางชนิดอีกด้วย เช่น นมเปรี้ยว โยเกิร์ต กิมจิ แดงกวาดอง มิโสะ ซาหมัก เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง : 1. ทิพยเนตร อริยปิติพันธ์. “Probiotics, Prebiotics, and Synbiotics and Human Health.” วารสารสมาคมกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย 40, 1-3 (2563): 107-110.

2. ศูนย์ข้อมูลยาโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์.(2562).โพรไบโอติกส์และพรีไบโอติกส์ ต่างกันอย่างไร?. [เข้าถึงเมื่อ 28 มิถุนายน 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/july-2019/probiotics-and-prebiotics>

3. Anongnat Patthanasaksiri.(2022).พรีไบโอติกส์ (Prebiotics) VS โพรไบโอติกส์ (Probiotics) [เข้าถึงเมื่อ 28 มิถุนายน 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://il.mahidol.ac.th/th/i-learning-clinic/general-articles/พรีไบโอติกส์-prebiotics-vs-โพรไบโอติก/>

หมายเหตุ :Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : นางสาวสไบ อินทโชติ

ตำแหน่ง : นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ปฏิบัติการ

เบอร์โทรศัพท์ : 029687619

วันที่ตรวจสอบ : 28 มิ.ย. 66

