



โพรไบโอติก
และพรีไบโอติก
ปรับสมดุลจุลชีพ
เพื่อสุขภาพทางเดินอาหาร

โพรไบโอติก
และพรีไบโอติก
ปรับสมดุลจุลชีพ
เพื่อสุขภาพทางเดินอาหาร

References :

- 1.Probiotics (2006). In A DerMarderosian et al., eds., *Review of Natural Products*. St. Louis: Wolters Kluwer Health.
- 2.National Institutes of Health, National Center for Complementary and Alternative Medicine (2008). *An introduction to probiotics*. Available online: <http://nccam.nih.gov/health/probiotics>.

ด้วยความปราถนาดีจาก
NutraHerbal®
นวัตกรรมอาหารเสริมโดยแพทย์ และเภสัชกร



ผู้นำนวัตกรรมสุขภาพ และความงาม

โครงการพรีเมียม เพลส เลขที่ 21/281-284
ช.นวลจันทร์ 50 แขวงนวลจันทร์ เขตบึงกุ่ม กทม. 10230
โทร. 02-363-7699 แฟกซ์ 02-363-4422
www.thaidham.com

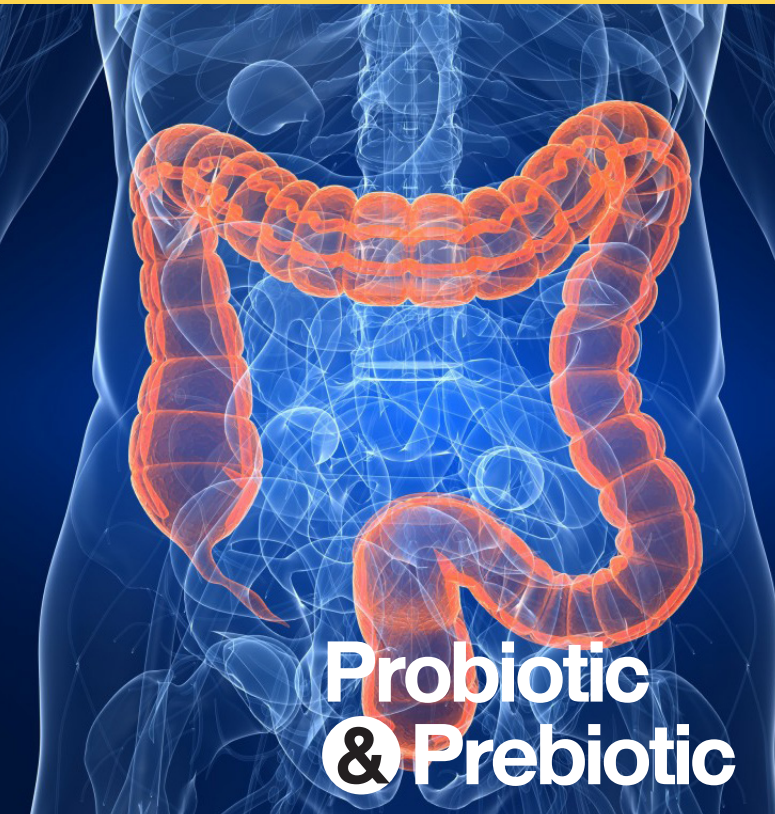


สนใจสอบถามปัญหาสุขภาพ และความงามที่
thaidhamalliance@hotmail.com



บูทราเฮอรัล
นวัตกรรมอาหารเสริมโดยแพทย์ และเภสัชกร





หากท่านมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างข้างต้น ท่านอาจเป็นหนึ่งในผู้ป่วยที่วงการแพทย์เรียกว่า “โรคลำไส้รั่ว” ซึ่งทำให้สารอาหารที่มีประโยชน์ไม่สามารถถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายท่านได้ และสารพิษซึ่งปกติลำไส้จะไม่ยอมให้ผ่านเข้าสู่ร่างกาย สามารถผ่านเข้าสู่ร่างกายท่านได้ การรับประทานโปรไบโอติก หรือจุลชีพที่มีประโยชน์ต่อมนุษย์ และพรีไบโอติก หรือสารอาหารเลี้ยงจุลชีพที่มีประโยชน์ อาจเป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยท่านได้

โปรไบโอติก (Probiotic) หมายถึง จุลชีพในสภาพที่ยังมีชีวิต อยู่ในรูปที่เป็นอาหารหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เมื่อรับประทานด้วยปริมาณที่พอเหมาะจะส่งเสริมสุขภาพของผู้บริโภค เช่น จุลชีพสายพันธุ์ Bifidobacteria และจุลชีพสายพันธุ์ Lactobacilli

โปรไบโอติกเป็นจุลชีพที่ทำหน้าที่ในการช่วยปรับสมดุลของสภาพแวดล้อมในระบบลำไส้ ทำให้แบคทีเรียที่มีประโยชน์มีจำนวนมากขึ้นก็สามารถเกาะติดผนังลำไส้ และแบ่งเซลล์เพิ่มจำนวนมากขึ้น เป็นการช่วยป้องกันไม่ให้จุลชีพชนิดก่อโรคมาระบาดติดผนังลำไส้ และหลังสารพิษที่มีผลทำให้เยื่อลำไส้อักเสบได้

Bifidobacteria ไบฟิโดแบคทีเรียเป็นจุลชีพที่มีงานวิจัยทางการแพทย์มากที่สุด และมีปริมาณมากที่สุดในลำไส้มนุษย์ จุลชีพชนิดนี้มีมากในทารก และค่อยๆลดจำนวนลงเมื่อมนุษย์เข้าสู่วัยผู้ใหญ่ งานวิจัยไบฟิโดแบคทีเรียมีตั้งแต่ การปรับสมดุลโคเลสเตอรอล โดยการเพิ่มปริมาณโคเลสเตอรอลตัวดี HDL และลดปริมาณโคเลสเตอรอลตัวร้าย LDL ลดอาการอักเสบ ป้องกันอาการท้องเสีย และโรคลำไส้แปรปรวน

Bifidobacteria longum BB536 ไบฟิโดแบคทีเรีย ลองกุ่มสายพันธุ์ BB536 จากประเทศญี่ปุ่น เป็นจุลชีพสายพันธุ์ที่มีความคงตัวสูง เมื่อรับประทานเข้าไป ยังคงมีปริมาณของจุลชีพมีชีวิตที่ปริมาณมากที่สุดที่ตรวจพบในลำไส้ และเป็นสายพันธุ์ที่มีงานวิจัยมากที่สุดในประเทศญี่ปุ่นในเรื่องของการกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ช่วยอาการภูมิแพ้ ลดอาการอักเสบ และปรับสมดุลโคเลสเตอรอล

พรีไบโอติก (Prebiotic) เป็นกลุ่มคาร์โบไฮเดรตสายสั้นหรือโอลิโกแซคคาไรด์ ซึ่งร่างกายเราย่อยไม่ได้ แต่จุลชีพที่มีประโยชน์ในลำไส้สามารถนำไปใช้เป็นอาหารได้ พรีไบโอติกจึงมีผลทำให้กระตุ้นการเจริญของจุลชีพที่มีประโยชน์ในลำไส้ใหญ่ โดยทั่วไปจะเป็นกลุ่ม Bifidobacteria และ Lactobacilli

พรีไบโอติกเป็นอาหารให้กับจุลชีพชนิดดีในลำไส้ใหญ่ ทำให้จุลชีพมีประโยชน์เจริญเติบโตได้ดี ทำให้ปริมาณออกจาระเพิ่มขึ้น เมื่อจุลชีพนำไปใช้ก็จะให้พลังงาน และสารบางชนิด เช่น กรดแลคติก และกรดไขมันชนิดสายสั้นซึ่งกระตุ้นการเจริญของกลุ่มจุลชีพชนิดดี สภาวะความเป็นกรดที่เกิดขึ้นจะช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลชีพตัวร้ายบางชนิดในลำไส้ได้ จึงมีผลช่วยป้องกันอาการท้องเดินโดยเฉพาะจากการติดเชื้อได้ นอกจากนี้ด้วยคุณสมบัติที่เป็นเส้นใยอาหาร ก็จะช่วยบรรเทาอาการท้องผูกได้ด้วย ความเป็นกรดที่เกิดขึ้นก็จะช่วยให้ลำไส้ดูดซึมแร่ธาตุบางชนิดได้ เช่น แคลเซียม เหล็ก แมกนีเซียม และสังกะสี

นอกจากนี้พรีไบโอติกสามารถช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันโดยมีผลต่อการทำหน้าที่ของเซลล์ที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันตามลำไส้มีผลเพิ่มความแข็งแรงของเซลล์เยื่อผิวของลำไส้ซึ่งสามารถป้องกันการติดเชื้อในลำไส้

โปรไบโอติกกับการลดน้ำหนัก

มีงานวิจัยใหม่ๆหลายชิ้น ทำการศึกษาพบว่าการใช้โปรไบโอติก และพรีไบโอติก ในการช่วยลดน้ำหนัก และลดปริมาณไขมันสะสมในร่างกาย สามารถทำให้น้ำหนักของอาสาสมัครที่เข้าโครงการลดลงได้ถึงเดือนละ 3-5 กิโลกรัม และปริมาณไขมันในร่างกายลดลง ซึ่งเป็นผลมาจากกลไกในการปรับสมดุลจุลินทรีย์ในลำไส้ การลดความอยากอาหาร การลดไขมันหน้าท้องลง และการทำให้ผนังเยื่อลำไส้แข็งแรงมากขึ้น และลดการอักเสบลง



ท่านมีอาการเหล่านี้หรือไม่ ?

หากท่านมีอาการเหล่านี้ โปรไบโอติก และพรีไบโอติก อาจช่วยท่านได้

- ทานอาหารเสริมไม่ค่อยได้ผลเหมือนคนอื่นเขา
- ท้องอืด พุงป่องเป็นประจำ แน่น อึดอัด
- ลดน้ำหนักอย่างไรก็ไม่ลง
- ลำไส้แปรปรวน ปวดท้อง ท้องผูก สลับท้องเสีย
- เป็นโรคมะเร็ง
- เป็นโรคแพ้ภูมิตัวเอง
- ทางเดินอาหารอักเสบ
- อ่อนเพลียเรื้อรัง
- ปวดเรื้อรัง
- เป็นผื่น สิว เรื้อรังในวัยผู้ใหญ่ไม่หายขาด
- เป็นผื่นผิวหนังอักเสบสลับเรื้อรัง
- หอบ หืด และปัญหาโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง