

## ไชโย !! ...โยเกิร์ตระงับกลิ่นปาก ได้แล้ว ชาวเขาว่า

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ค. 2552

ปากเป็นเอก เลขเบีโท โบราณว่า..๙

### โยเกิร์ตระงับกลิ่นปาก

กลิ่น ปาก ไซว่าเรื่องเล็ก ต่อให้รูปสวย รวยทรัพย์ แต่ปากเหม็น :S  
เสน่ห์ทุกอย่างก็หมดกัน



**คุณ เคนอิชิ โฮโจ** และทีมวิจัยจากมหาวิทยาลัยสึรุมิ ในเมืองโยโกฮาม่า ประเทศญี่ปุ่น ได้ทำการวิจัยและพบว่า แบคทีเรียที่อยู่ในโยเกิร์ต โดยเฉพาะแบคทีเรียชนิด *Streptococcus thermophilus* และ *Lactobacillus bulgaricus* อาจมีผลต่อแบคทีเรียที่เป็นเหตุให้เกิดกลิ่นเหม็นในปาก ของคนเราได้

โดยจากการทดลองพบว่า การกินโยเกิร์ตเป็นประจำทุกวัน วันละ 6 ออนซ์ (ประมาณ 1 ถ้วย) จะช่วยลดปริมาณสารที่ทำให้เกิดกลิ่นเหม็นในปาก อย่างเช่น ไฮโดรเจนซัลไฟด์

นอกจากนี้ ในบรรดาผู้ที่ชอบกินโยเกิร์ตนั้น มักจะมีปริมาณคราบแบคทีเรียบนผิวฟัน (plaque) และอาการของโรคเหงือกอักเสบน้อยกว่าคนทั่วไป

แม้ว่าจำเป็นที่จะต้องมีการวิจัยมากกว่านี้เพื่อยืนยันผลที่ได้ แต่นักวิจัยก็อ้างว่าการกินโยเกิร์ตน่าจะเป็นวิธีที่ดีและปลอดภัยในการป้องกันปากเหม็น

#### ข้อมูลเพิ่มเติมสุขภาพดีด้วยโยเกิร์ตแหล่งพลังงานจากนม

นม ๆ ปัจจุบันนั้นมถูกปรับเปลี่ยนไปใช้ในรูปแบบที่ต้องการ ทั้งในด้านการบริโภค อุปโภค จนกระทั่งปัจจุบันนี้ถูกปรับมาเป็นเครื่องสำอาง เพราะในตัวของน้ำนมอุดมไปด้วยวิตามินมากมายในตัวของมัน โดยถูกดูดซับไปแล้ว โยเกิร์ตก็คือนมสดที่นำมาหมักกับเชื้อจุลินทรีย์ จนน้ำตาลแลคโตสในนมเปลี่ยนเป็นกรดแลคติก ทำให้นมมีรสเปรี้ยวและมีความเข้มข้นจนเป็นลิม การกินโยเกิร์ตเป็นประจำจะช่วยให้ลำไส้มีแบคทีเรียที่เป็นประโยชน์มากขึ้น ช่วยแก้อาการท้องเสียเรื้อรังได้

ซึ่งในการกินโยเกิร์ตนั้นให้สารอาหารครบถ้วนเหมือนการดื่มนม

แต่ไม่ทำให้ท้องเสียเหมือนที่บางคนมักเป็นเวลาที่มึนหม  
นอกจากนั้นโยเกิร์ตยังมีคุณสมบัติกระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกายให้สูงขึ้น ช่วยกระตุ้นการสร้างสารแอนติบอดี  
และเพิ่มปริมาณสารอินเพอรอน ซึ่งเป็นสารเคมีที่ร่างกายสร้างขึ้นเพื่อต่อสู้กับเชื้อโรค

โดยในตัวของโยเกิร์ตยังมีสารไขมันธรรมชาติมีฤทธิ์คล้ายฮอร์โมน ที่เรียกว่าพรอสตาแกลนดิน อี 2  
(Prostaglandin E2) ซึ่งทำหน้าที่ช่วยปกป้องผนังกระเพาะจากสารกระตุ้นต่างๆ

เช่น แอลกอฮอล์และบุหรี่ เพราะฉะนั้น แทนที่จะปล่อยให้ท้องว่าง ก็กินโยเกิร์ตรองท้องสักถ้วยก็คงดี  
และการกินโยเกิร์ตยังช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดมะเร็งบริเวณเนื้อเยื่อกระดู  
และช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือดได้ นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งได้อีกด้วย

ปิดท้ายด้วยการแถมสูตรพอกหน้าด้วยโยเกิร์ตให้กับสาวๆ ชั้นแรกล้างหน้าให้สะอาด และเช็ดให้แห้ง  
แล้วนำโยเกิร์ตชนิดที่ไม่ผสมเนื้อผลไม้มาพอกให้ทั่วใบหน้า เว้นรอบปากและดวงตา นวดและคลึงเบาๆ  
พอกไว้ประมาณ 20 นาที แล้วล้างออก ทำเช่นนี้สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รับรองผิวหน้าจะเปล่งปลั่งสดใสแน่นอน

โยเกิร์ตถึงจะเป็นผลิตภัณฑ์ที่มาจากนมแต่ยังเปี่ยมไปด้วยคุณค่าทางสารอาหารเพียบที่ช่วยบำรุงผิวพรรณและสมอง

ขอบคุณครับ <http://blog.eduzones.com/rackan/24939> คุณrackan