

โยเกิร์ตมีดีอย่างไร

นำเสนอเมื่อ : 26 ก.ย. 2552

โยเกิร์ตหมายถึง

โยเกิร์ตเป็นผลิตภัณฑ์นมซึ่งผ่านกระบวนการหมัก ทำให้มี

รสเปรี้ยวและมีลักษณะกึ่งแข็งกึ่งเหลว ซึ่งมีต้นกำเนิด
แถวเทือกเขาคอเคซัสของรัสเซีย ในโยเกิร์ตจะประกอบด้วย
ด้วยแบคทีเรียหลักๆ 2 ชนิดด้วยกันคือ Streptococcus
thermophilus และ Lactobacillus bulgaricus ซึ่งแบค
ทีเรียเหล่านี้จะทำปฏิกิริยาเปลี่ยนนมให้เป็นโยเกิร์ต

นอกจากนี้ในปัจจุบันยังมีการเติมแบคทีเรีย Bifido และ Lactobacillus casei
ในโยเกิร์ตเพื่อเพิ่มคุณค่าทาง

อาหารอีกด้วยคุณค่าทางอาหารของโยเกิร์ตนั้นจะมาก
หรือน้อยขึ้นอยู่กับปริมาณแบคทีเรียที่ยังมีชีวิตในโย
เกิร์ตในขณะที่รับประทาน ดังนั้นกระบวนการผลิต การ
บรรจุ การเก็บตลอดจนการขนส่งล้วนแล้วแต่มีผลต่อ
คุณภาพของโยเกิร์ตถึงแม้ว่าจะไม่มีมาตรฐานที่แน่นอน

ในการกำหนดคุณภาพของโยเกิร์ตแต่โยเกิร์ตที่ดีควรมีแบคทีเรียที่ยังมีชีวิต 100 ถึง 1000 ล้านตัว
ต่อปริมาณโยเกิร์ต 1 มิลลิกรัม

กระเพาะอาหารจัดเป็นปราการสำคัญในการกำจัดเชื้อโรค เนื่องจากความเป็นกรดในกระเพาะสามารถ

ฆ่าแบคทีเรียหลายชนิดก่อนที่เชื้อโรค เหล่านี้จะผ่านไปยังลำไส้ แบคทีเรียในโยเกิร์ตก็เช่นเดียวกัน
จะถูกทำลายไปจำนวนหนึ่งเมื่อผ่านไปที่กระเพาะอาหาร ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องรับประทานโยเกิร์ต

ในปริมาณที่มากพอ เพื่อให้แบคทีเรียที่มีประโยชน์เหล่านี้จำนวนหนึ่งเหลือรอดผ่านไปยังลำไส้ได้
อย่างไรก็ตามในลำไส้เองก็มีแบคทีเรียมากมายหลายประเภทอาศัยอยู่ บางชนิดมีประโยชน์ต่อร่าง

กาย บางชนิดไม่มีประโยชน์ เมื่อเรารับประทานโยเกิร์ต แบคทีเรียที่อยู่ในโยเกิร์ตจัดเป็นสิ่งแปลก

ปลอมของร่างกาย แบคทีเรียเหล่านี้จึงไม่สามารถที่จะเกาะติดผนังลำไส้ได้ ดังนั้นจึงถูกขับออกจากลำไส้อย่างรวดเร็ว ในรูปของอุจจาระ

การรับประทานโยเกิร์ตให้ได้รับประโยชน์เต็มที่นั้นต้องรับประทานเป็นประจำและต้องเป็นปริมาณที่มากพอ เพื่อให้มีปริมาณแบคทีเรียในลำไส้ปริมาณหนึ่ง เนื่องจากแบคทีเรียในโยเกิร์ตจะถูกขับออกจากร่างกายในเวลาไม่นานนัก

โยเกิร์ตจัดเป็นผลิตภัณฑ์ประเภท probiotics ซึ่งหมายถึงอาหารที่ประกอบด้วยจุลินทรีย์ที่ยังมีชีวิตซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เนื่องจากสามารถปรับสมดุลของเชื้อจุลินทรีย์ในลำไส้ของผู้บริโภค ผลิตภัณฑ์ประเภท probiotics นอกจากโยเกิร์ตแล้ว ยังได้แก่ นมเปรี้ยว ผักดอง คีเฟอร์

เหตุผล 10 ประการทำไมโยเกิร์ตถึงเป็นอาหารชั้นยอดของร่างกาย

โยเกิร์ตย่อยง่ายกว่านม แม้ในคนที่แพ้โปรตีนหรือไม่สามารถย่อยนมได้ ก็สามารถกินโยเกิร์ตได้ เนื่องจากในกระบวนการทำโยเกิร์ต นมจะถูกหมักและเปลี่ยนเป็นโมเลกุลที่สามารถย่อยได้ง่ายขึ้น และในกระบวนการดังกล่าวจะเกิดแลคเตส ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่ใช้ย่อยนม (น้ำตาลแลคโตส) สำหรับคนที่ไม่สามารถย่อยนมได้จะขาดเอนไซม์ชนิดนี้ นอกจากนี้ในกระบวนการหมักดังกล่าวจะเกิดเอนไซม์ที่สามารถย่อยโปรตีนเคซีน ทำให้ง่ายต่อการดูดซึมและเกิดการแพ้น้อยลง จากการสังเกตเด็กที่ไม่สามารถย่อยนมได้พบว่าสามารถกินโยเกิร์ตได้บ่อยครั้งโดยที่ไม่มีอาการท้องเสีย ในกระบวนการทำโยเกิร์ต น้ำตาลนมแลคโตสจะถูกเปลี่ยนเป็นน้ำตาลกาแลคโตสและกลูโคส ซึ่งน้ำตาล 2 ชนิดนี้สามารถดูดซึมได้ง่ายแม้ในคนที่ไม่สามารถย่อยนมได้

โยเกิร์ตมีประโยชน์ต่อลำไส้ เนื่องจากในโยเกิร์ตประกอบด้วยแบคทีเรียแลคโตบาซิลลัสที่เป็นประ

โยชน์ต่อลำไส้ ตลอดจนช่วยความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งลำไส้ แบคทีเรียแลคโตบาซิลลัสโดยเฉพาะ

Lactobacillus acidophilus

จะช่วยเร่งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายในลำไส้

ใหญ่ และช่วยลดการเปลี่ยนน้ำดีเป็นกรดน้ำดีซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดมะเร็ง ปริมาณแบคทีเรียที่มีประโยชน์ในลำไส้จะช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคต่างๆ ที่บริเวณลำไส้ นอกจากนี้แบคทีเรียที่เป็นประโยชน์ต่อลำไส้พวกนี้จะทำลายสารอันตรายต่างๆ เช่น สารไนเตรตและไนไตรท์ ก่อนที่สารเหล่านี้จะเปลี่ยนเป็นไนโตรซามีนซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งอย่างหนึ่ง

นอกจากโยเกิร์ต จะเป็นแหล่งของแบคทีเรียแล้ว ยังเป็นแหล่งที่อุดมไปด้วยแคลเซียม ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่

ช่วยยับยั้งการโตของเซลล์ที่บุเยื่อลำไส้ที่มากเกินไปในบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะเป็นมะเร็งลำไส้

ใหญ่ นอกจากนี้แคลเซียมยังรวมตัวกับกรดน้ำดีซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง โดยไม่ระคายเคือง

ต่อลำไส้ใหญ่ การบริโภคอาหารที่มีแคลเซียมสูง อาทิเช่นคนในแถบประเทศสแกนดิเนเวียจะมีอัตรา
การเกิดมะเร็งลำไส้ลดลง จากการศึกษาพบว่าการกินแคลเซียมวันละ 1,200 มิลลิกรัม สามารถลดการ
เกิดมะเร็งลำไส้ได้ 75 %

โยเกิร์ตช่วยให้การดูดซึมของแร่ธาตุต่าง ๆ ดีขึ้น ขบวนการหมักโยเกิร์ตจะช่วยเพิ่มการดูดซึมแคล
เซียมและวิตามินบี นอกจากนี้กรดแลคติกในโยเกิร์ตยังช่วยย่อยแคลเซียมในนม ทำให้ดูดซึมง่ายขึ้น

โยเกิร์ตช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย จากการศึกษาพบว่าการบริโภคโยเกิร์ตวันละ 2 ถ้วยเป็นประจำ
ตลอดเวลา 3 เดือนพบว่าระดับอินเตอร์เฟอรอนซึ่งเป็นสารในระบบภูมิคุ้มกันมีปริมาณเพิ่มขึ้น นอกจากนี้
นี้แบคทีเรียในโยเกิร์ตยังกระตุ้นการทำงานของเม็ดเลือดขาวในการทำลายเชื้อโรค บางการศึกษาราย
งานพบว่าพบสารที่มีฤทธิ์ต้านมะเร็งในโยเกิร์ต

โยเกิร์ตช่วยในขบวนการหายหลังการติดเชื้อที่ทางเดินอาหาร เชื้อไวรัสบางชนิด ตลอดจนอาการแพ้
อาหารสามารถทำให้เซลล์เยื่อบุผนังลำไส้เสียหายได้โดยเฉพาะเซลล์ที่ทำหน้าที่ผลิตแลคเตส จึงส่ง
ผลให้เกิดความผิดปกติในการดูดซึมน้ำตาลแลคโตสชั่วคราว นี่คือเหตุผลว่าทำไมในเด็กที่มีโรคติดเชื้อ
บริเวณทางเดินอาหารจะไม่สามารถย่อยนมได้ตามปกติหลังจากติดเชื้อ 1-2 เดือน และเนื่องจากโย
เกิร์ตประกอบด้วยน้ำตาลแลคโตสน้อยลง แต่มีเอนไซม์แลคเตสมากขึ้น ดังนั้นจึงนิยมใช้โยเกิร์ตเป็น
อาหารเพื่อรักษาอาการท้องเสีย เพราะจะช่วยให้อาการท้องเสียหายเร็วขึ้น สำหรับบุคคลที่ได้รับยา
ปฏิชีวนะ การรับประทานโยเกิร์ตจะช่วยลดผลกระทบของยาต่อแบคทีเรียที่เป็นประโยชน์ในลำไส้
ใหญ่ (เนื่องจากยาปฏิชีวนะไม่ได้ออกฤทธิ์ทำลายเฉพาะแบคทีเรียที่เป็นอันตราย แต่จะทำลายแบค
ทีเรียที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกายด้วย) ดังนั้นจึงมีการแนะนำให้กินโยเกิร์ตวันละ 1 ถ้วยในขณะที่ได้
รับยาปฏิชีวนะ และรับประทานต่อเนื่องอีก 2 สัปดาห์หลังจากหยุดยาแล้ว จากการศึกษาในปี 1999
โดยกุมารแพทย์พบว่าแบคทีเรียแลคโตบาซิลลัสจะช่วยลดอาการท้องเสียหลังจากได้รับยาปฏิชีวนะ

โยเกิร์ตช่วยลดการติดเชื้อรา จากการศึกษาพบว่าการกินโยเกิร์ตวันละ 8 ออนซ์ทุกวันสามารถลด
ปริมาณเชื้อราที่ช่องคลอดได้ และยังช่วยลดการติดเชื้อราที่ช่องคลอดได้อีกด้วย

โยเกิร์ตเป็นแหล่งของแคลเซียม ในโยเกิร์ต 8 ออนซ์จะมีแคลเซียมมากถึง 450 มิลลิกรัม (ปริมาณเท่า
กับแคลเซียมครึ่งหนึ่งที่ RDA แนะนำให้เด็กได้รับภายใน 1 วัน , และเท่ากับ 30-40 % ของปริมาณ
แคลเซียมที่แนะนำให้ผู้ใหญ่บริโภคภายใน 1 วัน) และเนื่องจากแบคทีเรียในโยเกิร์ตจะช่วยให้การ
ดูดซึมแคลเซียมเป็นไปได้มากขึ้น ดังนั้นการกินโยเกิร์ตจะช่วยให้คุณได้รับแคลเซียมมากกว่าการ
กินนมในปริมาณเท่ากัน

โยเกิร์ตเป็นแหล่งของโปรตีนชั้นดี ในโยเกิร์ต 8 ออนซ์ประกอบด้วยโปรตีนประมาณ 10-14 กรัม ซึ่ง

เป็นปริมาณเท่ากับ 20 % ของความต้องการโปรตีนในแต่ละวัน และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างนมกับโยเกิร์ตปริมาณเท่ากัน ในโยเกิร์ตจะมีโปรตีนปริมาณมากกว่า นอกจากโยเกิร์ตจะเป็นแหล่งที่อุดมไปด้วยโปรตีนแล้ว โปรตีนในโยเกิร์ตยังเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย

โยเกิร์ตช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล จากการศึกษาพบว่าโยเกิร์ตสามารถลดปริมาณคอเลสเตอรอลได้ เนื่องจากเชื้อจุลินทรีย์ในโยเกิร์ตสามารถกำจัดคอเลสเตอรอลได้ และทั้งนี้โยเกิร์ตก็สามารถรวมตัวกับกรดน้ำดีซึ่งเป็นสารตั้งต้นของคอเลสเตอรอลได้

โยเกิร์ตช่วยให้เด็กเจริญเติบโตได้ดี เนื่องจากในโยเกิร์ตเป็นแหล่งของโปรตีนที่ย่อยง่ายและกรดแลคติกในโยเกิร์ตจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการดูดซึมแร่ธาตุเข้าผ่านลำไส้



ข้อควรระวังเกี่ยวกับการเลือกซื้อโยเกิร์ต

โยเกิร์ตที่ดีที่สุดคือโยเกิร์ตธรรมชาติ เนื่องจากประกอบด้วย

ส่วนประกอบสำคัญเพียง 2 อย่าง คือ เชื้อจุลินทรีย์และนม แต่ในโยเกิร์ตอื่นจะมีการปรับปรุงรสชาติให้หวานขึ้นด้วยการเติมน้ำตาล นั่นหมายถึงว่าคุณจะได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นด้วย (ทั้งนี้เราสามารถเพิ่มรสชาติให้กับโยเกิร์ตธรรมชาติของเราได้ด้วยการเติมผลไม้ต่างๆลงไปขณะรับประทาน)

ปริมาณแคลเซียม โยเกิร์ตที่ดีควรมีปริมาณแคลเซียม 35 – 40

% ต่อปริมาณที่แนะนำข้างถ้วยโยเกิร์ตขนาด 8 ออนซ์และไม่ควรต่ำกว่า 30 %

ไม่ควรบริโภคโยเกิร์ตประเภทที่ผ่านความร้อนหลังจากขบวนการทำโยเกิร์ตแล้ว (จะเขียนไว้ข้างถ้วยว่า

heat treated after culturing) เพราะโยเกิร์ตชนิดนี้จะถูกนำไปผ่านขบวนการพาสเจอร์ไรซ์หลังจากที่เติมเชื้อจุลินทรีย์แล้ว ซึ่งทำให้คุณค่าทางอาหารของโยเกิร์ตลดลงเนื่องจากการพาสเจอร์ไรซ์จะทำให้ลายจุลินทรีย์และเอนไซม์แลคเตส ดังนั้นจึงไม่เหมาะสำหรับบุคคลที่ไม่สามารถย่อยนมได้ถึงแม้ว่าโยเกิร์ตชนิดนี้จะเก็บได้นานกว่าโยเกิร์ตปกติ

แลคโตบาซิลลัส- แบคทีเรียมหัศจรรย์

บริเวณลำไส้ใหญ่ของเรามีแบคทีเรียมากมายหลายชนิดอาศัยอยู่ และหนึ่งในแบคทีเรียที่เป็นประโยชน์

แก่ร่างกายที่อาศัยอยู่บริเวณนี้คือ แบคทีเรียในกลุ่มแลคโตบาซิลลัสซึ่งอาศัยน้ำตาลแลคโตสเป็นอาหาร

และแบคทีเรียที่เรารู้จักกันดีคือ *Lactobacillus acidophilus* ซึ่งเจริญเติบโตได้ดีในภาวะเป็นกรดของลำไส้ใหญ่ นอกจากนี้แบคทีเรียชนิดนี้ยังมีประโยชน์ต่างๆต่อร่างกายของเรา ได้แก่

- ช่วยในระบบการย่อยอาหาร เนื่องจากแบคทีเรียแลคโตบาซิลลัสจะช่วยย่อยน้ำตาลแลคโตสในผลิตภัณฑ์จำพวกนม ซึ่งช่วยป้องกันการเกิดภาวะที่มีปริมาณแลคโตสมากเกินไปและช่วยลดปัญหาที่เกิดขึ้นในคนที่ไม่สามารถย่อยนมได้ แบคทีเรียแลคโตบาซิลลัสยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการดูดซึมสารอาหารที่ลำไส้ และช่วยกระตุ้นการบีบตัวของทางเดินอาหารที่เป็นปกติตามธรรมชาติ ทำให้อาหารเคลื่อนผ่านสู่ลำไส้ได้ดีขึ้น
- สร้างวิตามิน แบคทีเรียแลคโตบาซิลลัสสามารถสร้างวิตามินบีและวิตามินเค
- สร้างสารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกาย แบคทีเรียชนิดนี้จะช่วยสร้างกรดไขมันจำเป็นหรือกรดไขมันชนิดที่มีสายโมเลกุลสั้น ซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญต่อเซลล์บริเวณลำไส้ นอกจากนี้ยังสามารถสร้างสารที่ช่วยต้านมะเร็งอีกด้วย
- กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน แบคทีเรียแลคโตบาซิลลัสจะยับยั้งการเติบโตของของแบคทีเรียที่เป็นอันตรายและเชื้อรา อาทิเช่น ราแคนดิดา เนื่องจากแบคทีเรียประเภทนี้จะทำให้บริเวณลำไส้มีสภาวะเป็นกรดซึ่งแบคทีเรียที่เป็นอันตรายไม่สามารถอยู่รอดได้ นอกจากนี้แบคทีเรียแลคโตบาซิลลัสยังสร้างไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ซึ่งเป็นสารที่มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อโรคต่างๆ
- ต้านสารก่อมะเร็ง แบคทีเรียแลคโตบาซิลลัสสามารถจับกับสารก่อมะเร็ง ทำให้สารดังกล่าวไม่สามารถทำอันตรายกับเซลล์ร่างกายได้อีก และ *Lactobacillus bulgaricus* ซึ่งเป็นแบคทีเรียที่นิยมเติมในโยเกิร์ตนั้นมีความสามารถในการต้านมะเร็งได้ดี นอกจากนี้แบคทีเรียแลคโตบาซิลลัสยังสามารถจับโลหะหนักและกรดน้ำดีซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งได้ ตลอดจนสามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่ผลิตสารไนเตรต (ไนเตรตเป็นสารก่อมะเร็งชนิดหนึ่ง) และแบคทีเรียแลคโตบาซิลลัสยังทำปฏิกิริยากับสารฟลาโวนอยด์ทำให้เกิดสารธรรมชาติที่สามารถต้านมะเร็งได้ดี
- ป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจ เนื่องจากแบคทีเรียแลคโตบาซิลลัสช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอลและกลีเซอไรด์ในกระแสเลือด
- การรับประทานโยเกิร์ตเป็นอาหารเช้าจะช่วยให้สมองทำงานได้ดีขึ้น เนื่องจากในโยเกิร์ตมีกรดอะมิโนไทโรซีนปริมาณสูงซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของระบบประสาท และมีกรดอะมิโนทริปโตเฟนซึ่งทำให้ร่างกายเข้าสู่ภาวะสงบในปริมาณน้อย การเติมน้ำมันเมล็ดปอ (ประกอบด้วยกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อสมอง) หรือพวักถั่ว (เป็นแหล่งของโปรตีนและช่วยรักษาระดับน้ำตาลในกระแสเลือด) ลงในโยเกิร์ตจะช่วยเพิ่มคุณค่าทางอาหาร ซึ่งจะช่วยให้พัฒนาการทางสมองของลูกน้อยเป็นไปได้อย่างดียิ่งขึ้น

ที่มา : health.kodhit