

**นมเปรี้ยว.....ช่วยให้ผมจริงหรือ**

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ย. 2552

**นมเปรี้ยวช่วยให้ผมจริงหรือ**

**"นมเปรี้ยว"** เป็นผลิตภัณฑ์นมประเภทหนึ่ง ซึ่งมีจำหน่าย และเป็นที่ยอมรับในตลาดเมืองไทยเมื่อไม่นานมานี้วัยรุ่นเป็นกลุ่มที่นิยม บริโภคนมชนิดนี้กันมาก โดยเชื่อกันว่าถ้าดื่มแล้วจะทำให้ทรวดทรงดีช่วยให้ผอมได้ ซึ่งความเชื่อ เหล่านี้จริงหรือไม่ ลองติดตามจากบทความต่อไปนี้



นมเปรี้ยว ได้จากการนำนมวัวมาเติมเชื้อ จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ไม่ทำให้เกิดโรค ซึ่งเชื้อจุลินทรีย์ที่ใช้นี้เป็นเชื้อที่พบได้ปกติในทางเดิน อาหารของเราแล้ว จึงนำนมเติมเชื้อจุลินทรีย์ แล้วไปหมักที่อุณหภูมิ 45 - 50 องศาเซลเซียสเป็นเวลานาน 4-5 ชั่วโมง ระหว่างที่หมักเชื้อ จุลินทรีย์จะเพิ่มจำนวนมากขึ้น และใช้น้ำตาล แลคโตส (แลคโตสเป็นน้ำตาลที่มีอยู่ตามธรรมชาติในนม) การที่จุลินทรีย์ใช้น้ำตาลแลคโตส จะทำให้เกิดการสวางกรดแลคติกขึ้นมาเป็นผลให้นมมีรสเปรี้ยวเชื้อจุลินทรีย์ที่โรงงานผลิตนมเปรี้ยวนิยมใช้กัน ได้แก่ เชื้อแบคทีเรียแลคโตบาซิลลัส และบิฟิโดแบคทีเรีย บิฟิดีม เชื้อแบคทีเรียทั้ง 2 ชนิดนี้

โดยเฉพาะแลคโตบาซิลลัสคงเป็นที่รู้จักคุ้นเคยของท่านผู้อ่าน เพราะบริษัทผู้ผลิตนมเปรี้ยวได้มีการโฆษณาชื่อเสียงเรียงนาม ของแบคทีเรีย ดังกล่าวผ่าน ทางสื่อมวลชนอย่างแพร่หลายนมเปรี้ยวที่วางจำหน่ายตามท้องตลาดบ้านเราสามารถจำแนกแบ่งออก เป็น 2 ชนิด ตามลักษณะของผลิตภัณฑ์คือ ชนิดครีม และชนิดพรอมติ่ม โดยทั่วไปนมเปรี้ยวชนิดครีม ซึ่งวางจำหน่ายในรูปแบบของ ถ้วยพลาสติกจะรู้จักกันหรือเรียกกันว่า "โยเกิร์ต" ส่วนนมเปรี้ยวพรอมติ่มซึ่งมี ลักษณะเป็นน้ำเหมือนนมสดเรียกกันว่า "นมเปรี้ยว"

- **โยเกิร์ต** มีทั้งชนิดไม่แต่งรส(แพลนโยเกิร์ต)คือทำจากนมวัวเกือบ 100 % และชนิดแต่งรสซึ่งมีการเติมน้ำตาลและผลไม้เชื่อมลงไป

จึงทำให้ปริมาณของนมวัวลดลงมีผลไม้เชื่อมและน้ำตาลในปริมาณที่สูงขึ้นอีก ทั้งโยเกิร์ตชนิดครีมแทบทุกยี่ห้อที่มีการเติมน้ำตาลและผลไม้เชื่อมจะนิยม เติมนม ผงขาดมันเนยลงไปด้วย ทั้งนี้เพื่อให้เกิดลักษณะกึ่งแข็งกึ่งเหลวคล้ายๆครีม การเติมนมผงขาดมันเนยลงไป ดังกล่าวทำให้โยเกิร์ตชนิดนี้มีคุณค่าทางโภชนาการใกล้เคียงนมสดแต่จะให้พลังงานสูงกว่านมสดเนื่องจากการเติมน้ำตาลและผลไม้เชื่อม ดังนั้นหากท่านผู้อ่านต้องการรับประทานโยเกิร์ตโดย เฉพาะโยเกิร์ตชนิดแต่งรสเพื่อลดความอ้วนคงต้องเปลี่ยนใจเสียใหม่ และถ้ายังรับประทานเป็นประจำก็จะทำให้อ้วนได้ง่ายขึ้น

- **นมเปรี้ยว** ชนิดพรอมติ่มที่วางจำหน่ายมากมายหลายยี่ห้อหลาย

หลายชนิดด้วยกันมีทั้งที่บรรจุอยู่ในถุงพลาสติกและกล่องกระดาษ หรือบรรจุ อยู่ในขวดหากจะแบ่งตามกรรมวิธีมาเชื้อโรคสามารถแบ่งได้เป็น 2 ชนิดคือ ชนิดที่ฆ่าเชื้อด้วยวิธีพาสเจอร์ไรซ์ ซึ่งนมเปรี้ยวชนิดนี้ส่วนใหญ่จะบรรจุในขวดพลาสติกหรือถุงพลาสติกส่วนอีกชนิดคือนมเปรี้ยวยูเอชที จะบรรจุอยู่ใน ทำให้คุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่านมสดมากการเลือกซื้อ ขอแนะนำให้อ่านฉลาก โดยเลือกซื้อเลือกยี่ห้อนมเปรี้ยวยี่ห้อที่มีปริมาณของนมวัวสูง เพราะ จะได้ประโยชน์ในแง่ของโปรตีนและแคลเซียมมากกว่า ยี่ห้อที่มีนมวัวต่ำ และ จากการที่นมเปรี้ยวมีการเติมน้ำผลไม้และน้ำตาลในปริมาณสูง เพราะฉะนั้น การดื่มนมเปรี้ยวเพื่อลดความอ้วน หรือเพื่อให้มีทรวดทรงดีคงเป็นเรื่องที่เขาใจผิด การที่คนเราจะมิรูปร่างดีสุขภาพแข็งแรง อยู่ที่การรู้จักเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง สำหรับเรื่องการดื่มนมนั้นขอแนะนำให้ดื่มนมสดรสจืด แต่ถ้าท่านเป็นคนที่มีรูปร่างท้วมหรืออ้วนอครติ่มนมสดพร่องมันเนยปฏิบัติได้เช่นนี้ก็ช่วยให้ท่านเป็นคนที่มีสุขภาพแข็งแรงและไม่อ้วนสำหรับนมเปรี้ยวหรือโยเกิร์ตก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งของผู้ที่ต้องการเปลี่ยนรสชาติ ซึ่งก็สามารถดื่มได้เป็นครั้งคราว หรือผู้ที่ดื่มนมสดแล้วไม่สบายท้องก็ลองหันมาดื่มนมเปรี้ยวเพราะจะชวยลด อาการไม่สบายท้องดังกล่าว สำหรับการเลือกซื้อพิจารณาจากฉลาก เลือกยี่ห้อหรือผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของนมวัวสูง ก็จะเกิดประโยชน์ต่อผู้บริโภคมากที่สุด

ที่มา : healthnet