

## จุลินทรีย์ สุขภาพในน้ำนมแม่

นำเสนอเมื่อ : 8 ก.พ. 2552

### จุลินทรีย์ สุขภาพในน้ำนมแม่

✖ **“โปรไบโอติก” (Probiotics)** อาจเป็นคำ ที่ฟังดูใหม่และไม่คุ้นหู แต่เชื่อว่าหลายคนคงได้ยินกันมาบ้างแล้ว

ถ้ากล่าวให้เข้าใจง่าย ๆ โปรไบโอติกก็คือจุลินทรีย์ สุขภาพ ซึ่งจัดเป็นเชื้อแบคทีเรียที่เป็นมิตรกับร่างกาย และเป็นแบคทีเรียชนิดเดียวกับแบคทีเรียในน้ำนมแม่ นอกจากนี้ยังสามารถพบได้ตามสวนต่างๆของร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณในช่องคลอด และลำไส้ใหญ่จะพบมากเป็นพิเศษ

ดังที่ทราบกันแล้วว่าในน้ำนมแม่มีประโยชน์มาก มาย หนึ่งในนั้นก็คือ

หากเราเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก็จะไม่ต้องกังวลกับเรื่องการสร้างภูมิคุ้มกัน เพราะทารกจะได้รับโปรไบโอติกทางปากและจุมูกเขาสู่ลำไส้ใหญ่ ของทารกเอง จุลินทรีย์เหล่านี้จะเริ่มเพิ่มจำนวนขึ้นเป็นทวีคูณทันทีในกระเพาะอาหารและลำไส้ของทารก เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

ศาสตราจารย์ชาวสวีเดน ศ.ดร. เบียก เบิร์กสแตน ค้นพบว่า

โปรไบโอติกนั้นสามารถช่วยลดจำนวนการติดเชื้อในศูนย์รับเลี้ยงเด็กแรกเกิดได้ โดยได้ทำการวิจัยกับเด็กทารก 200 คน และพบว่าการให้โปรไบโอติกกับเด็กทารกทุกวันนั้นมีผลทำให้ทารกเหล่านั้นเป็นไขและเป็นโรคท้องร่วงน้อยลง

บทบาทของโปรไบโอติกนั้นจะช่วยในการป้องกันโรคและสร้างภูมิคุ้มกัน โดยจะช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่ก่อโรคที่ติดไปกับบูอาหารเมื่อรับประทานเขาไป ทำหน้าที่เหมือนทหารเฝ้าประตูเมืองป้องกันไม่ให้เชื้อโรคทะลุผ่าน

เยื่อบุลำไส้เข้าสู่ร่างกาย, นอกจากนี้ ยังช่วยป้องกันอาการที่ร่างกายไม่สามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสซึ่งมาจากอาหารประเภทนมได้ และเพิ่มความสมารถในการดูดซึมแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย รวมถึงวิตามินบี และกระตุ้นภูมิคุ้มกันที่ยังไม่สมบูรณ์ของทารกอีกด้วย

สรุปว่าหากทารกเกิดโดยวิธีธรรมชาติและการเลี้ยงดูด้วยนมแม่ก็คือการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุดสำหรับทารก อย่างไรก็ตาม ถ้าแม่ไม่สามารถให้กำเนิดทารกได้โดยวิธีธรรมชาติ โปรไบโอติก ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง หรือถือเป็นอาหารเสริมที่จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางธรรมชาติสำหรับทารก แม่ควรจะศึกษาและหาข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องคุณค่าโภชนาการและอาหารเสริมที่มีส่วนผสมของ โปรไบโอติก เพื่อที่จะสร้างสุขภาพที่ดีให้กับทารกต่อไป.

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ