

โยเกิร์ต นมเปรี้ยวมหัศจรรย์

นำเสนอเมื่อ : 4 เม.ย. 2552

วันนี้สาระความรู้ดีเรื่องโยเกิร์ตอาหารมหัศจรรย์
ที่ทพ. จักรชัย สมพลพงษ์ เขียนเอาไว้
น่าสนใจมาก นึกไม่ถึงจริงๆ... ตามนี้ค่ะ

โยเกิร์ต นมเปรี้ยวที่คนไทยรู้จักในรูปแบบต่างๆ อาจจะไม่ใช่นมเปรี้ยวที่เรากำลังจะกล่าวถึงเพราะโยเกิร์ตหรือนมเปรี้ยวที่ดีจะต้องมีแบคทีเรียที่ยังมีชีวิตอยู่ จุดประสงค์ของการรับประทานนมเปรี้ยวที่ถูกต้องคือการรับประทานแบคทีเรียที่ยังมีชีวิตจำนวนมาก(ประมาณ หมื่นล้านตัวต่อกรัม)เพื่อหวังผลต่อสุขภาพ

ส่วนนมเปรี้ยวที่เราหาซื้อกันในท้องตลาดทำขึ้นโดยมีการปรุงแต่งรสชาติให้อร่อย บางชนิดไม่สมควรเรียกว่าโยเกิร์ตเสียด้วยซ้ำเพราะนำไปพาสเจอร์ไรซ์(ฆ่าเชื้อที่อุณหภูมิสูง)และนำมาบรรจุกล่องที่จริงน่าจะเรียกว่าชากโยเกิร์ต บางชนิดก็มีการใส่น้ำตาลมากจนน่าสงสัยว่าทานจะได้ประโยชน์ใดเต็มที่หรือไม่ บางชนิดก็มีการเจือจางจนปริมาณแบคทีเรียเหลืออยู่น้อยมาก

แบคทีเรียที่ดีในโยเกิร์ต ได้แก่ แลคโตบาซิลลัส เอซิโดฟิลลัส(Lactobacillus acidophillus) แลคโตบาซิลลัส บัลการิคัส (Lactobacillus bulgaricus) และ สเตรปโตคอคคัส เทอร์โมฟิลลัส (Streptococcus thermophilus)

โยเกิร์ตสามารถ ทำได้จากนมชนิดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น นมสด นมพร่องมันเนย หรือ นมถั่วเหลือง โดยการใส่แบคทีเรีย แลคโตบาซิลลัส เอซิโดฟิลลัส และ สเตรปโตคอคคัส เทอร์โมฟิลลัส เป็นหลักใส่ลงไปหมักผลิตภัณฑ์นมต่างๆ
แบคทีเรียเหล่านี้ช่วยย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมให้เป็นกรดแลคติกทำให้มีภาวะกรดและมีรสเปรี้ยว

ดังนั้นโยเกิร์ตที่ดีควรทำจากนมชนิดต่างๆและแบคทีเรียที่ดีเท่านั้น
ไม่ควรมีส่วนผสมอย่างอื่นเข้าไปเจือปน ไม่ว่าจะเป็นน้ำตาล สี สารเจลาติน รสสังเคราะห์
ส่วนผสมเหล่านี้ล้วนทำให้คุณค่าของโยเกิร์ตด้อยลง แม้ว่าเราอาจจะไม่คุ้นเคยต่อรสโยเกิร์ตธรรมชาติ แต่ขอให้คำนึงถึงประโยชน์ที่จะได้รับ ทานก็จะสามารถรับประทานโยเกิร์ตธรรมชาติด้วยความสบายใจและอร่อย

คุณประโยชน์จากโยเกิร์ต

1. โยเกิร์ตย่อยง่าย

เพราะน้ำตาลแลคโตสเป็นตัวหลักที่ทำให้เกิดการแพ้หรือท้องเสียถูกเปลี่ยนเป็นกรดแลคติกที่่อยง่าย นอกจากนี้แบคทีเรียในโยเกิร์ตยังมีเอนไซม์ช่วยย่อยโปรตีนนม เคซีน ซึ่งเป็นโปรตีนย่อยยากทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมได้ง่ายขึ้น ลดปัญหาภูมิแพ้อาหารน้ำตาลแลคโตสและ โปรตีนเคซีน

2. เสริมสร้างภูมิคุ้มกันและช่วยยับยั้งจุลชีพที่ไม่เป็นมิตรในลำไส้
กรดแลคติกจะช่วยต่อต้านจุลชีพที่อาจให้โทษต่อร่างกายเช่น เชื้อซัลโมเนลลา (Salmonella typhidie) อี โคลิ (E. Coli) โคลินแบคทีเรีย (Corynebacteria diphtheriae) ทำให้เชื้อเหล่านี้ไม่สามารถทำอันตรายต่อร่างกายได้ เราควรรับประทานโยเกิร์ตอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้มีกลุ่มแบคทีเรียที่ดีอาศัยอยู่ภายในลำไส้

3. เป็นแหล่งวิตามิน บี โดยเฉพาะวิตามิน บี1(ไรโบฟลาวิน)
แบคทีเรียในโยเกิร์ตยังช่วยสังเคราะห์วิตามิน บีและวิตามิน เค ในลำไส้

4. ช่วยรักษาโรค ท้องเสีย ท้องเดิน และแผลในกระเพาะ
จากการวิจัยพบว่าผู้ป่วยเด็กหายจากอาการท้องเสียเร็วขึ้น หลังจากได้รับประทานโยเกิร์ต

5. ช่วยทำให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมดีขึ้น
กรดแลคติกในโยเกิร์ตช่วยทำให้การย่อยแคลเซียมในนมดีขึ้นและทำให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมง่ายขึ้น

6. เป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี ในโยเกิร์ตจะมีโปรตีนมากกว่าในนม 20% และยังเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย
ร่างกายสามารถดูดซึมไปได้

7. ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ
แลคโตบาซิลลัสช่วยควบคุมปริมาณโคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือดได้

8. ช่วยป้องกันมะเร็ง แลคโตบาซิลลัสสามารถจับกับสารก่อมะเร็ง สามารถจับกับโลหะหนัก
และกรดน้ำดีซึ่งมีพิษ แลคโตบาซิลลัสช่วยยับยั้งกลุ่มแบคทีเรียในลำไส้ที่สร้างสารในเตรทได้
(สารในเตรทเป็นสารก่อมะเร็งตัวหนึ่ง)
และแลคโตบาซิลลัสยังช่วยเปลี่ยนสารฟลาโวนอยด์จากพืชให้เป็นสารต้านมะเร็งได้

รู้อย่างนี้แล้ว หันมาใส่ใจสุขภาพกันค่ะจะได้สุขภาพดีมีอายุยืนยาว วันนี้คุณรับประทานโยเกิร์ตกันหรือยัง....

จิราภรณ์ หอมกลิ่น