

## โยเกิร์ต สดยอดอาหารมีประโยชน์

22/05/2013



โยเกิร์ตและนมเปรี้ยวยังได้ชื่อว่าเป็นสุดยอดอาหารมีประโยชน์ที่ผลิตจากนมโค

อุดมด้วยคุณค่าทางโภชนาการ มีสารอาหารครบถ้วนเทียบเท่ากับนมโคสด และในบางตำรายังกล่าวว่า

ให้คุณค่าทางโภชนาการดีกว่านมสด เช่น โปรตีนเคซีนในนมเปรี้ยวจะถูกนำไปใช้ประโยชน์ต่อร่างกาย

ได้ดีกว่าเพราะย่อยสลายได้ง่ายกว่า



สำหรับโยเกิร์ตและนมเปรี้ยวที่เราคุ้นเคยกันอยู่นั้น

อาจไม่ใช่โยเกิร์ตและนมเปรี้ยวที่กำลังจะกล่าวถึง

เพราะจุดประสงค์ของการทานโยเกิร์ตและนมเปรี้ยวที่ถูกต้อง คือ

ทานแบคทีเรียที่ยังมีชีวิตจำนวนมาก

(ประมาณหมื่นล้านตัวต่อกรัม) เพื่อหวังผลต่อสุขภาพ

ส่วนโยเกิร์ตและนมเปรี้ยวที่เราซื้อหากันในท้องตลาด

ส่วนใหญ่ทำขึ้น โดยการปรุงแต่งรสชาติให้อร่อย

บางชนิดไม่สมควรเรียกว่าโยเกิร์ตและนมเปรี้ยวด้วยซ้ำ

เพราะนำไปฆ่าเชื้อที่อุณหภูมิสูงและนำมาบรรจุกล่อง

ซึ่งแท้ที่จริงน่าจะเรียกว่าซาก โยเกิร์ตและนมเปรี้ยวมากกว่าน่าจะคะ

แถมบางชนิดใส่น้ำตาลมากไป

จนน่าสงสัยว่าจะได้ประโยชน์จากโยเกิร์ตและนมเปรี้ยวจริงๆ หรือไม่

และบางชนิดมีการเจือจางจนปริมาณแบคทีเรียเหลือจนอยู่น้อยมาก

ดังนั้นโยเกิร์ตและนมเปรี้ยวที่ดี ไม่ควรมีส่วนผสมอย่างอื่นเข้าไปเจือปน ไม่ว่าจะเป็นน้ำตาล สี สารเจลาติน กลิ่น รสสังเคราะห์

เพราะทำให้คุณค่าของโยเกิร์ตและนมเปรี้ยวลดลง แม้ว่าเราอาจจะไม่คุ้นเคยต่อโยเกิร์ตและนมเปรี้ยวรสธรรมชาติ

แต่ขอให้คำนึงถึงประโยชน์ที่จะได้รับ ท่านก็จะสามารถทานโยเกิร์ตธรรมชาติด้วยความสบายใจและอร่อยกันค่ะ



## คุณสมบัติของโยเกิร์ต

โยเกิร์ตจัดว่าเป็นอาหารป้องกันโรคชนิดหนึ่ง (Probiotic Food) โยเกิร์ตไม่ไขมัน

แต่คือกลุ่มเชื้อจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ที่ไขมันเป็นอาหาร

(ซึ่งเป็นตัวหลักที่ทำให้คนแพ้นม) ถูกแบคทีเรียแลคโตบาซิลัสโยเกิร์ตย่อยง่าย เพราะน้ำตาลแลคโตสในนม

เปลี่ยนให้กลายเป็นกรดแลคติกที่ง่ายขึ้น โปรตีนย่อยยากในนมที่เรียกว่าเคซีนก็ถูกย่อยโดยเอนไซม์

จากแบคทีเรียในโยเกิร์ตเช่นกัน ดังนั้นผู้ที่แพ้นมจะไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการรับประทานโยเกิร์ต



เสริมสร้างภูมิคุ้มกันและยับยั้งจุลชีพที่ไม่ดีในลำไส้

กรดแลคติกในโยเกิร์ตจะยับยั้งจุลชีพที่อาจเป็นโทษต่อร่างกาย

เช่น เชื้อซัลโมเนลลา(Samonella typhidie)

อีโคไล (E. Coli) โคลินแบคทีเรีย

(Corynebacteria diphtheria)

โดยโยเกิร์ตทำให้เชื้อเหล่านั้นไม่สามารถทำอันตราย

ต่อร่างกายได้ เราควรรับประทานโยเกิร์ตอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อให้มีกลุ่มแบคทีเรียที่ดีอาศัยอยู่ในลำไส้

เป็นแหล่งวิตามินบี โดยเฉพาะวิตามินบี 1 (ไรโบฟลาวิน) แบคทีเรียในโยเกิร์ตยังช่วยร่างกาย

สังเคราะห์วิตามินบีและวิตามินเคในลำไส้ ช่วยรักษาโรคท้องเสีย ท้องเดิน และแผลในกระเพาะอาหาร

จากการวิจัยพบว่าผู้ป่วยเด็กหายจากอาการท้องเสียเร็วขึ้น

หลังจากได้รับประทาน โยเกิร์ตช่วยทำให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมดีขึ้น

กรดแลคติกในโยเกิร์ตจะย่อยแคลเซียมในนมเดิมให้มีโมเลกุลเล็ก

ทำให้ร่างกายสามารถดูดซึม และนำไปใช้ได้ขึ้นเป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี

ในโยเกิร์ตมีโปรตีนมากกว่านมถึง 20 % และยังเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย

ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ แลคโตบาซิลล์ช่วยควบคุมปริมาณโคเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ในเลือดได้

ช่วยป้องกันมะเร็ง แลคโตบาซิลล์สามารถจับกับสารก่อมะเร็ง และสามารถจับกับโลหะหนัก และกรดน้ำดีซึ่งมีพิษ

แลคโตบาซิลล์ช่วยยับยั้งกลุ่มแบคทีเรียที่สร้างสารในเรททกก่อมะเร็งได้

แลคโตบาซิลล์ยังช่วยเปลี่ยนสารฟลาโวนอยด์จากพืชให้เป็นสารต้านมะเร็งได้อีกด้วย

อย่าลืมล่ะว่า **You are what you eat**

เลือกทานอะไรดีๆ จะได้มีร่างกายที่แข็งแรงกันนะจ๊ะ