

Newspaper : Naew Na	Date: 17 February 2019
'HEADLINE': กว่าจะเป็น โพรไบโอติกเพื่อ บริโภค	Page: 7
Section : กีฬา	Column Inch : 57
Circulation : 900,000	PR Value : 153,900



กว่าจะเป็น 'โพรไบโอติก' เพื่อบริโภค

ในช่วงที่ผ่านมา กระแสนิยมของผู้บริโภคต่อผลิตภัณฑ์ผสมโพรไบโอติกเพิ่มขึ้นอย่างมากและรวดเร็ว เนื่องจากมีข้อมูลการวิจัยจากต่างประเทศบ่งชี้ว่า โพรไบโอติกช่วยส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง ปรับสมดุลของเชื้อในลำไส้ ลดคอเลสเตอรอล กระตุ้นภูมิคุ้มกัน และอื่นๆ ส่งผลให้เกิดการแข่งขันการนำเข้าหรือการพัฒนาผลิตภัณฑ์ผสมโพรไบโอติก โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์อาหาร ผลิตภัณฑ์นม และเครื่องดื่มบำรุงสุขภาพ ออกวางจำหน่ายหลากหลายชนิด ดังนั้น ในฐานะผู้บริโภคจึงควรทำความรู้จักความหมายและประโยชน์ของ "โพรไบโอติก" ให้มากขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ผสมโพรไบโอติกที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายอย่างแท้จริง

องค์การอาหารและการเกษตร (FAO) แห่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ให้คำจำกัดความของโพรไบโอติกว่า "โพรไบโอติกคือ จุลินทรีย์ที่มีชีวิต ซึ่งเมื่อบริโภคเข้าไปในปริมาณที่เพียงพอจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้บริโภค" ดังนั้นการจะบริโภคโพรไบโอติกให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายนั้น ต้องเป็นเชื้อที่ยังมีชีวิตและได้รับเข้าไปในปริมาณที่เพียงพอ (ควรได้รับไม่ต่ำกว่า 5×10^9 โคโลนีต่อวัน) ทั้งนี้เพื่อให้เชื้อสามารถเจริญเพิ่มจำนวนในร่างกายและแสดงคุณสมบัติที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้

เชื้อโพรไบโอติกที่นำมาใช้ในการบริโภค หรือผสมในผลิตภัณฑ์เพื่อการค้านั้น ต้องเป็นเชื้อที่มีความปลอดภัย ไม่ก่อโรค ไม่ผลิตสารที่เป็นพิษต่อสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมและผ่านการคัดเลือกในระดับห้องปฏิบัติการแล้วว่า มีคุณสมบัติพื้นฐานในการเป็นโพรไบโอติกที่ดี ได้แก่ ทนต่อน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กได้ สามารถยึดเกาะผนังลำไส้ ไม่ดื้อต่อยาปฏิชีวนะที่ใช้ในทางการแพทย์ สร้างสารที่ช่วยในการออกฤทธิ์ด้านเชื้อหรือสารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย สามารถยับยั้งเชื้อก่อโรคในระบบทางเดินอาหาร ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน เป็นต้น นอกจากนี้โพรไบโอติกควรมีคุณสมบัติที่เหมาะสมในการนำมาใช้ในเชิงอุตสาหกรรม เช่น เชื้อที่เจริญได้ง่ายในอาหารเลี้ยงเชื้อที่ราคาไม่แพงนัก ให้ปริมาณเซลล์สูง มีความต้านทานต่อ phage อยู่รอดได้ในระหว่างกระบวนการผลิต และอยู่รอดได้นานในผลิตภัณฑ์ และข้อสำคัญคือ โพรไบโอติกต้องทำให้ผลิตภัณฑ์นมหรือเครื่องดื่มมีคุณภาพ

โดยทั่วไป จุลินทรีย์โพรไบโอติกส่วนใหญ่ที่ใช้ในอุตสาหกรรมอาหาร เครื่องดื่ม หรืออุตสาหกรรมนมในประเทศ เป็นเชื้อนำเข้าที่ผ่านการวิจัยและพัฒนาจากต่างประเทศ เชื้อเหล่านี้มักแยกได้จากอาหารหรือผลิตภัณฑ์นมที่บริโภคกันอยู่แล้ว และเป็นสายพันธุ์ที่ปรากฏอยู่ในบัญชีรายชื่อที่องค์การอนามัยโลกได้จัดไว้ว่า เป็นเชื้อที่ยอมรับโดยทั่วไปว่าปลอดภัย หรือที่เรียกกันเป็นภาษาอังกฤษว่า Generally Recognized As Safe (GRAS) ได้แก่ *Lactobacillus* sp. *Bifidobacterium* sp. *Enterococcus* sp. *Bacillus* sp. *Streptococcus* sp. และ *Saccharomyces* sp. เป็นต้น จึงไม่มีความจำเป็นที่ต้องทำการศึกษาความปลอดภัยในสัตว์ทดลองหรือในมนุษย์ อย่างไรก็ตาม หากเป็นสายพันธุ์ที่คัดเลือกใหม่ ไม่อยู่ในบัญชีรายชื่อ GRAS และมีวัตถุประสงค์เพื่อนำมาใช้ในผลิตภัณฑ์ที่มีการกล่าวอ้างทางสุขภาพหรือสรรพคุณในการบรรเทา รักษาโรค นอกจากต้องทำการศึกษาคุณสมบัติพื้นฐานและความเหมาะสมของการนำมาใช้ในเชิงอุตสาหกรรมแล้ว ยังจำเป็นต้องทำการศึกษาความปลอดภัยและประสิทธิภาพในสัตว์ทดลองและมนุษย์ด้วย

เมื่อพิจารณาเรื่องเชื้อโพรไบโอติกแล้ว ผู้บริโภคควรให้ความสนใจกับรายละเอียดที่ปรากฏบนฉลากที่ติดอยู่กับผลิตภัณฑ์ด้วย นอกจากจะมีสัญลักษณ์ระบุว่าได้รับการขึ้นทะเบียนจากสำนักคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) แล้ว ฉลากที่ดีควรมีการระบุชนิดและปริมาณของเชื้อโพรไบโอติกที่ผสมอยู่ในผลิตภัณฑ์อย่างชัดเจน มีการระบุวันเดือนปีที่ผลิตและวันเดือนปีที่หมดอายุของการบริโภค และต้องไม่มีข้อความกล่าวอ้างทางสุขภาพให้ผู้บริโภคเข้าใจว่าผลิตภัณฑ์ดังกล่าวมีสรรพคุณในการบรรเทา รักษา หรือป้องกันโรค ยกเว้นแต่จะได้รับอนุญาตจาก อย. เสียก่อน อย่างไรก็ตาม จนถึงปัจจุบันยังไม่มีผลิตภัณฑ์อาหาร เครื่องดื่มหรือผลิตภัณฑ์นมที่ผสมโพรไบโอติกที่ได้รับอนุญาตจาก อย. ให้ทำฉลากหรือโฆษณากล่าวอ้างทางสุขภาพ

ดังนั้น ก่อนที่จะตัดสินใจเลือกผลิตภัณฑ์อาหาร เครื่องดื่ม หรือผลิตภัณฑ์นมผสมโพรไบโอติก ผู้บริโภคควรคำนึงถึงหลักสำคัญ 4 ประการ คือต้องเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีการขึ้นทะเบียนจาก อย. มีเชื้อโพรไบโอติกที่มีชีวิต มีความปลอดภัย และมีปริมาณเชื้อมากพอ ที่สำคัญอย่าหลงเชื่อกับการโฆษณากล่าวอ้างผลทางสุขภาพของผลิตภัณฑ์เหล่านี้ที่ยังไม่ได้รับอนุญาตจาก อย.

ดร.ภูษิตา วรณิสสร

ศูนย์ความหลากหลายทางชีวภาพ

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย