



เคล็ด (ไม่) ลับของการเลือกซื้อโยเกิร์ต

ทุกวันนี้คนเราหันมาใส่ใจในเรื่องสุขภาพกันมากขึ้น การเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์จึงเป็นหนทางหนึ่งที่ทำให้คนเรามีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัย “โยเกิร์ต” เป็นผลิตภัณฑ์อาหารนมประเภทหนึ่งที่มีความนิยมเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในหมู่วัยรุ่น และสาว ๆ วัยทำงาน เพราะเชื่อว่ามีดีต่อสุขภาพ ช่วยลดน้ำหนัก ทำให้ผอม เพิ่มการเผาผลาญไขมัน ทำให้อายุยืน หรือนำไปใช้พอกหน้าเพื่อบำรุงผิวพรรณ โยเกิร์ตทำมาจากนมชนิดต่าง ๆ เช่น นมโค นมแพะ นำมาหมักโดยการเติมเชื้อจุลินทรีย์ชนิดดี ได้แก่ *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus bulgaricus* และ *Streptococcus thermophilus* ซึ่งจุลินทรีย์โพรไบโอติกเหล่านี้จะเปลี่ยนน้ำตาลแล็กโทสในนมให้เป็นกรดแลคติก ทำให้นมเปลี่ยนสภาพจากของเหลวเป็นกึ่งเหลวกึ่งข้น และมีรสเปรี้ยวคล้ายนมบูด เชื่อกันว่าการรับประทานโยเกิร์ตมีส่วนช่วยเพิ่มจำนวนจุลินทรีย์ชนิดดีในลำไส้ ช่วยทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานได้ดียิ่งขึ้น ช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย ซึ่งน่าจะเป็นจริงเพราะคนที่ท้องผูกบางครั้งได้โยเกิร์ตสักถ้วยก็ช่วยให้ระบายท้องได้ แต่ก็อย่าเพิ่งไปเชื่อถึงขนาดที่ว่าโยเกิร์ตจะป้องกันมะเร็งในระบบทางเดินอาหารได้ จากข้อมูลของนักโภชนาการระบุว่าในผู้ที่สุขภาพแข็งแรงและรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์อยู่แล้วไม่จำเป็นต้องรับประทานโยเกิร์ตก็ได้

โยเกิร์ตที่ดีมีคุณภาพจะต้องมีจุลินทรีย์ชนิดดีและยังมีชีวิตอยู่ จุดประสงค์หลักของการรับประทานโยเกิร์ตที่ถูกต้องคือ รับประทานจุลินทรีย์ที่ยังมีชีวิตในโยเกิร์ตจำนวนมากถึงประมาณหมื่นล้านตัวต่อกรัม เพื่อหวังผลต่อสุขภาพ ความจริงแล้วโยเกิร์ตรสชาติดั้งเดิมของชาวบัลแกเรียไม่มีการเติมน้ำตาลจึงมีรสชาติเปรี้ยว แต่โยเกิร์ตที่วางจำหน่ายทั่วไปในท้องตลาดจะมีรสหวาน เนื่องจากการปรุงแต่งรสชาติให้อร่อย เช่น เติมน้ำตาล น้ำเชื่อม หรือผลไม้เชื่อมลงไปด้วย ซ้ำร้ายโยเกิร์ตบางชนิดนำไปผ่านการพาสเจอร์ไรซ์แล้วนำมาบรรจุลงกล่อง บางชนิดมีการเจือจางจนปริมาณจุลินทรีย์ชนิดดีเหลือน้อยมาก จึงเป็นที่น่าสงสัยว่าเราจะได้รับประโยชน์จากการรับประทานโยเกิร์ตเต็ม ๆ หรือไม่ ดังนั้น โยเกิร์ตที่ดีควรทำมาจากนมและจุลินทรีย์ชนิดดีเท่านั้น ไม่ควรมีส่วนผสมอย่างอื่นเจือปน ไม่ว่าจะเป็นน้ำตาล สี รส สารเจลาติน หรือสารสังเคราะห์ต่าง ๆ เพราะส่วนผสมเหล่านี้ล้วนแต่ทำให้คุณค่าของโยเกิร์ตด้อยลง

เคล็ดลับในการเลือกรับประทานโยเกิร์ตให้ได้รับคุณประโยชน์เต็มที่ จึงควรเลือกซื้อโยเกิร์ตที่ผลิตสดใหม่ เนื่องจากจะมีจำนวนจุลินทรีย์ที่มีชีวิตอยู่ในปริมาณที่สูงกว่าและควรเลือกซื้อธรรมชาติ จะทำให้ได้รับคุณค่าทางโภชนาการมากกว่า แม้ว่าเราอาจจะไม่คุ้นเคยต่อรสชาติโยเกิร์ตธรรมชาติ แต่ก็ขอให้นึกถึงประโยชน์ที่จะได้รับ เราก็จะสามารถรับประทานโยเกิร์ตธรรมชาติด้วยความสบายใจ อร่อย และที่สำคัญมีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างแท้จริง

สรียา เรืองพัฒน์พงศ์

ฝ่ายเภสัชและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)