

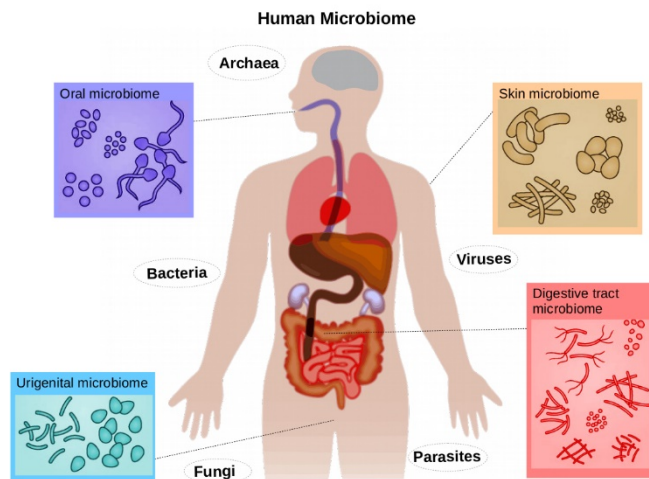


CelFix

www.thaicellfix.com Tel-02-868-7711

จุลินทรีย์ในลำไส้กับอาหารเพื่อสุขภาพ

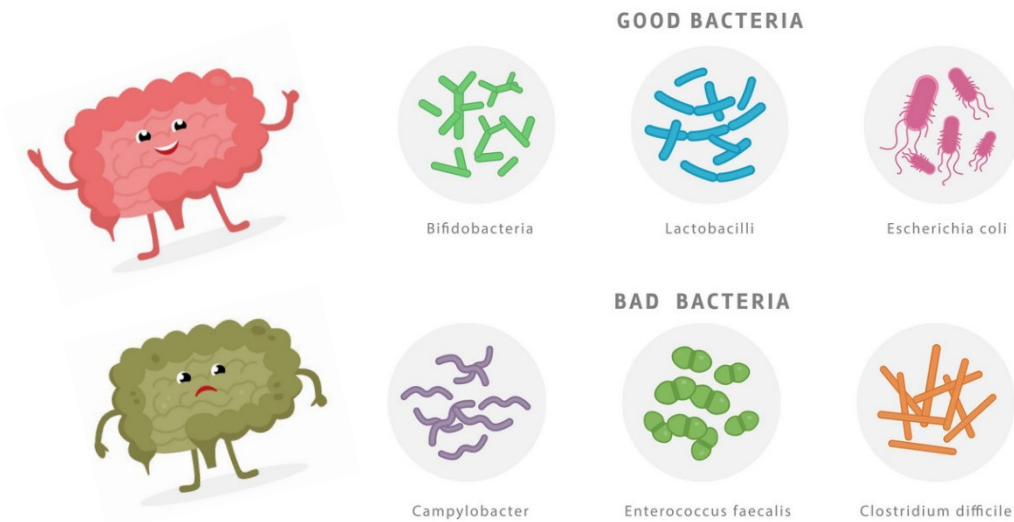
จุลินทรีย์ในร่างกายคนเราประกอบด้วย แบคทีเรีย เชื้อรา ยีสต์ โปรโตซัว และไวรัส อาศัยตามช่องที่มีการติดต่อกับภายนอก เช่น ทางเดินหายใจ ทางเดินปัสสาวะ ทางเดินอาหาร ช่องคลอด รวมทั้งที่ผิวหนัง โดยส่วนที่มีผลต่อร่างกายที่สุดและทำประโยชน์ให้ร่างกายมากที่สุดอยู่ในลำไส้เรียกว่า Gut microbiota ซึ่งเท่าที่มีการวิเคราะห์จนถึงปัจจุบัน พบว่าจุลินทรีย์ที่อาศัยอยู่ในลำไส้อาจมีถึง 10,000 ชนิด มีปริมาณทั้งหมดราว 100 ล้านเซลล์ซึ่งมากกว่าเซลล์ทั้งหมดของร่างกายรวมกันประมาณ 10 เท่า โดยแบคทีเรียเป็นเชื้อที่มีมากที่สุดและสร้างประโยชน์หรือให้โทษแก่ร่างกายมากที่สุด สิ่งที่มีผลต่อการกำหนดรูปแบบของสมดุลแบคทีเรียในลำไส้ของแต่ละคน ได้แก่ อาหาร ความเครียด การนอนหลับ และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม เช่น สารพิษต่างๆ ยาที่ใช้บ่อยโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ยาปฏิชีวนะ เป็นต้น



ประโยชน์ที่ได้รับจากสมดุลแบคทีเรียในลำไส้ ได้แก่

1. ช่วยย่อยอาหาร
2. มีส่วนช่วยสร้างสารที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย เช่น วิตามิน B เกือบทุกตัว สารสื่อประสาท บางตัว เช่น serotonin และฮอร์โมนบางตัว เช่น อินซูลิน (เพราะเกี่ยวข้องกับเมตาบอลิซึมของน้ำตาล และไขมัน)
3. ช่วยป้องกันแบคทีเรียที่ไม่ดี ไม่ให้มีปริมาณมากเกินไป
4. กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ช่วยป้องกันโรคได้มากมาย
5. กระตุ้นการเจริญเติบโตในเด็ก

เราจะสร้างสมดุลของแบคทีเรียที่ดีได้อย่างไร



1. เน้นอาหารประเภทพืชผัก จะสร้างแบคทีเรียที่ให้ประโยชน์มากกว่าแบคทีเรียที่ให้โทษ
2. หลีกเลี่ยงยาปฏิชีวนะ ซึ่งจะทำจัดทั้งแบคทีเรียที่ดีและไม่ดี ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลง เกิดความเสี่ยงมากขึ้นต่อโรคติดเชื้อต่างๆ โรคภูมิแพ้ และถ้าใช้บ่อย เชื้อโรคจะดื้อยา ทำให้มีโอกาสเกิดโรคติดเชื้อที่รุนแรง และรักษายากกว่าเดิม
3. การลดความเครียด ซึ่งจะลดโอกาสเกิดโรคที่มาจากอาการอักเสบ เพราะความเครียดเรื้อรัง (Chronic stress) ทำให้ร่างกายใช้พลังงานไปในทางที่ไม่ถูกต้อง คือใช้ความคิดมากเกินไป แทนที่จะใช้ดูแลระบบภูมิคุ้มกัน ดังนั้นจึงมีโอกาสเกิดโรคติดเชื้อง่ายขึ้น แก้ไขโดยการออกกำลังกาย เพื่อลดความเครียด ทำให้การอักเสบลดลงได้ ช่วยสร้างสมดุลของฮอร์โมน และยังช่วยสร้างความแข็งแกร่งให้ระบบภูมิคุ้มกันได้
4. กินอาหารเสริม เช่น COQ10, Carotenoid, Omega-3, Selenium และ Vitamin antioxidant (C, D, E) จะช่วยลดอนุมูลอิสระที่จะไปรบกวนสภาพแวดล้อมที่ดีในลำไส้

Vitamin C



Vitamin D



Vitamin E



Selenium



สมดุลแบคทีเรียที่ไม่ดี ก่อให้เกิดโรคหรือความผิดปกติต่างๆมากมาย อันเป็นผลมาจากการอักเสบ โดยจะทำให้สมองทำงานผิดปกติ สมดุลฮอร์โมนเปลี่ยนไป เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง โดยโรคที่อาจเกิดขึ้นได้มีมากมาย เช่น กลุ่ม Autoimmune disease (มีมากกว่า 40 โรค) โดยสมดุลแบคทีเรียที่ไม่ดีจะทำให้เกิด leaky gut (เยื่อผนังลำไส้รั่วซึม) และทำให้เกิดภาวะ hyperimmune ในเลือด ตามมาด้วย Autoimmune disorders ต่างๆ

- **Brain disorders และ Cognitive decline**

(เช่น โรคอัลไซเมอร์, โรคความจำเสื่อม, โรคซึมเศร้า ฯลฯ)

โดยที่สมองและลำไส้สามารถติดต่อตรงถึงกันได้

(gut-brain connection) โดยผ่านระบบประสาท vagus nerve ดังนั้นความผิดปกติในลำไส้จึงเป็นต้นเหตุสำคัญ

ประการหนึ่ง ที่ทำให้เกิดความผิดปกติของสมอง

- **Cancer** ของอวัยวะต่างๆ ซึ่งเกิดจากการที่อนุมูลอิสระ

กระตุ้นยีนส์ให้เกิดการผ่าเหล่า แบคทีเรียในลำไส้มีอิทธิพล

ต่อยีนส์ของเซลล์ทั้งในระบบทางเดินอาหารและ เซลล์ของ

อวัยวะต่างๆทั่วร่างกาย โดยผ่านสารที่ปล่อยเข้าไปในกระแสเลือด จึงเป็นทั้งตัวกระตุ้นให้เกิดเซลล์มะเร็ง (จากการก่อให้เกิดการอักเสบ) และตัวรักษามะเร็ง (จากการกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงขึ้น)

- **อาการอ่อนเพลีย และ ปวดตามข้อ** โดยพบว่าแบคทีเรียในทางเดินอาหารบางชนิด ที่มักพบร่วมกับ

โรคข้ออักเสบ ส่วนคนที่มีสมดุลแบคทีเรียที่ดี จะช่วยบรรเทาความรุนแรงของอาการปวดบวมในโรคข้อเสื่อม (Osteoarthritis)

- **Mood disorders** (depression, anxiety) เกิดจากสมดุลแบคทีเรียที่ไม่ดี ทำให้เกิดการอักเสบและ

อนุมูลอิสระ ไปรบกวนสมดุลของสารสื่อประสาท (dopamine, norepinephrine และ serotonin)

ซึ่งเป็นตัวควบคุมการตอบสนองทางด้านอารมณ์

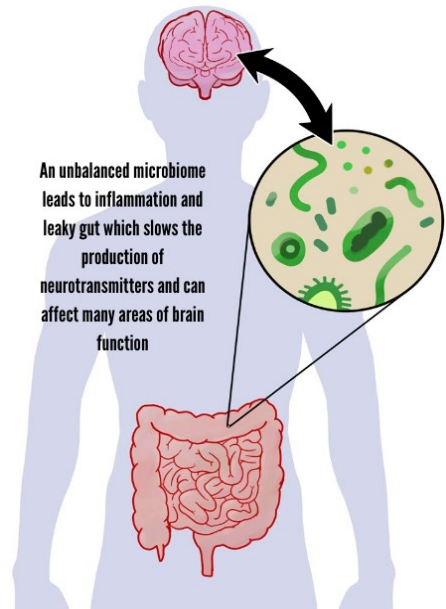
- **ความผิดปกติของการเรียนรู้** (Learning disabilities) เช่น ADHD, Autism พบว่ามีความเกี่ยวข้องกับ

สมดุลแบคทีเรียที่ไม่ดีในลำไส้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กและเด็กทารก การให้แบคทีเรียที่ดีแก่เด็ก

แรกคลอดจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการคลอดเองทางช่องคลอด และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- **โรคมะเร็ง** บรรเทาได้โดยแบคทีเรียที่ช่วยลดการอักเสบ ซึ่งจะช่วยลดความรุนแรงของอาการภูมิแพ้

ต่างๆ รวมทั้ง หอบหืด และการติดเชื้อในทางเดินหายใจ



อาหารที่ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันและลดการอักเสบ

อาหารประจำวันมีส่วนสำคัญอย่างมากต่อการสร้างสุขภาพทางเดินอาหารที่ดีและช่วยเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ในลำไส้ มีความสัมพันธ์ที่ชัดเจนระหว่างสมดุลจุลินทรีย์กับการย่อยอาหารและน้ำหนักตัว รวมทั้งเมตาบอลิซึมของแต่ละคน โดยมีส่วนกระตุ้นการสร้างฮอร์โมน เช่น อินซูลิน การสกัดสารอาหาร และการสะสมไขมัน การเปลี่ยนแปลงชนิดของแบคทีเรียในลำไส้ จึงมีผลอย่างมากต่อสุขภาพร่างกายโดยรวม และน้ำหนักตัว

อาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง จะช่วยลดความเสียหายของลำไส้ที่เกิดจากอนุมูลอิสระ และช่วยปรับลดการตอบสนองภูมิคุ้มกันที่มากเกินไป คือ ลดการอักเสบ ได้แก่

- ผักสดทุกชนิด อุดมไปด้วย phytonutrients ช่วยลดระดับไขมัน และลดการอักเสบ จะช่วยลดอาการป่วยในโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์, อัลไซเมอร์, โรคมะเร็ง, โรคหัวใจ และโรคเบาหวาน เช่น ผักในตระกูล cruciferous (บร็อคโคลี่, กะหล่ำปลี, ดอกกะหล่ำ, คენน่า), ผักใบเขียว (ผักโขม, สະระແຫ່ນ, ผักสลัด), หัวผักกาด, แครอท, หัวหอม, ถั่ว, พริกทอง, สาหร่าย



- ผลไม้ที่มีสาร flavonoid ช่วยป้องกันมะเร็งและเสริมสุขภาพของสมอง เช่น แอปเปิ้ล, ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่, ส้ม, ลูกแพร์, ลูกพลัม, ทับทิม, ส้มโอ



- สมุนไพร เครื่องเทศ และ ชา เช่น ขิง, ขมิ้น, ใบโหระพา, oregano, ชาเขียว
- อาหารโปรไบโอติก เช่น yogurt, Kombucha, kvass, kefir, kimchi



- ปลา ไข่ เนื้อวัว ที่เลี้ยงด้วยวิธีธรรมชาติ จะมีกรดไขมันโอเมก้า 3 มากกว่าที่เลี้ยงในฟาร์ม เป็นแหล่งอาหารโปรตีน ไขมัน และสารอาหารจำเป็นต่างๆ เช่น ธาตุสังกะสี เซเลเนียม และ วิตามิน B
- ข้าวซ้อมมือ และถั่วต่างๆ ไวน์แดง ช็อคโกแลต โกโก้