อยากเปรี้ยวอย่างมีคุณค่า ต้องถามหา ''จุลินทรีย์''

นำเสนอเมื่อ : 22 มิ.ย. 2552

คนรุ่นใหม่อย่างเราๆ คงทราบกันดีว่า "นมเปรี้ยว" คืออะไร ถูกผลิตขึ้นมาอย่างไร
แต่ถ้าใครยังไม่เคยรู้ถึงที่มาที่ไปของความอร่อยและคุณประโยชน์ของนมเปรี้ยวมาก่อนล่ะก็
จะสามารถพบคำตอบได้ที่นี่ "นมเปรี้ยว"เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำน้ำนมสัตว์ปกติ
มาหมักด้วยจุลินทรีย์ที่ไม่ทำให้เกิดโรคหรือเป็นอันตราย จุลินทรีย์ที่สำคัญในการหมักคือจุลินทรีย์ที่ผลิตกรดแลคติค
โดยทำให้น้ำตาลแลคโตสในนมเปลี่ยนเป็นกรดแลคติค ทำให้นมมีรสเปรี้ยว
ก่อนนำมาเติมแต่งปรุงรสชาติให้อร่อยด้วยน้ำผลไม้ เป็นนมเปรี้ยวแบบที่เราดื่มกันเป็นประจำทุกวัน

ประเภทของนมเปรี้ยว

1.นมเปรี้ยว (Fermented milk) หมายถึง ผลิตภัณฑ์นมที่ได้จากนม หรือผลิตภัณฑ์นม
ซึ่งเกิดจากการหมักบ่มด้วยจุลินทรีย์ ที่ทำให้เกิดกรดแลคติกเป็นหลัก เช่น แลคโตบาซิลลัส เดลบรูคิอิ ซับส์
บัลการิคัส (Lactobacillus delbrueckii subsp bulgaricus) สเตรปโตค็อกคัส เทอร์โมฟิลัส (Streptococcus
thermophilus) ไบฟิโดแบคทีเรียม (Bifidobacterium) หรือจุลินทรีย์อื่นๆ ที่ใช้ในการผลิตนมเปรี้ยว
ทั้งจะมีจุลินทรีย์ที่ใช้ในการหมักบ่ม ที่มีชีวิตคงเหลืออยู่หรือไม่ก็ได้

2.โยเกิร์ต (Yoghurt) หมายถึง นมเปรี้ยวซึ่งมีจุลินทรีย์ใช้ในการหมักบ่ม ที่มีชีวิตคงเหลืออยู่

3.โยเกิร์ตปรุงแต่ง (Flavoured yoghurt or composite fermented milk) หมายถึง
โยเกิร์ตที่ผ่านการปรุงแต่งกลิ่น รส สี หรือวัตถุอื่น ที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น ผลไม้ แยม เป็นต้น
ซึ่งแยกชั้นในภาชนะบรรจุ (set yoghurt) หรือผสมรวมเข้าด้วยกัน (stirred yoghurt)
และมีจุลินทรีย์ใช้ในการหมักบ่ม ที่มีชีวิตคงเหลืออยู่

4.นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม (fermented milk drink or drinking yoghurt) หมายถึง
นมเปรี้ยวที่ผ่านการเจือจางและปรุงแต่งกลิ่น รส สี หรือวัตถุอื่นที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น น้ำผลไม้ น้ำผึ้ง
เป็นต้น ผลิตภัณฑ์นี้มีไว้สำหรับดื่มโดยตรงและมีจุลินทรีย์ใช้ในการหมักบ่ม ที่มีชีวิตคงเหลืออยู่

5.นมเปรี้ยวพร้อมดื่มพาสเจอไรซ์ (pasteurized fermented milk drink or pasteurized drinking yoghurt) หมายถึง นมเปรี้ยวพร้อมดื่มที่ผ่านการทำลายจุลินทรีย์ด้วยความร้อนโดยกระบวนการพาสเจอไรซ์ และมีจุลินทรีย์ที่ใช้ในการหมักบ่มที่มีชีวิตจำนวนหนึ่ง

6.นมเปรี้ยมพร้อมดื่มยูเอชที (UHT fermented milk drink or UHT drinking yoghurt) หมายถึง นมเปรี้ยมพร้อมดื่มที่ผ่านการทำลายจุลินทรีย์ด้วยความร้อน โดยกระบวนการยูเอชที

ข้อแตกต่างระหว่างนมเปรี้ยมพร้อมดื่ม นมเปรี้ยวพร้อมดื่มพาสเจอไรซ์ และนมเปรี้ยมพร้อมดื่มยูเอชที คือ

- นมเปรี้ยมพร้อมดื่ม เป็นนมที่เน้นให้คนที่ดื่มได้รับประโยชน์ของเชื้อแบคทีเรีย ที่เติมลงไปมากกว่าประโยชน์จากนมสด เนื่องจากมีส่วนประกอบของนมผงขาดมันเนยเพียงร้อยละ 50 เท่านั้น นมชนิดนี้มีอายุการรักษาที่อุณหภูมิตู้เย็นประมาณ 2-3 สัปดาห์ ซึ่งถือว่าสั้นที่สุดใน 3 ประเภท

- นมเปรี้ยวพร้อมดื่มพาสเจอไรซ์ ด้วยกระบวนการาสเจอไรซ์ทำให้อายุการเก็บรักษายาวนานขึ้น คือสามารถเก็บไว้ได้ในอุณหภูมิตู้เย็นประมาณ 1 เดือน แต่เนื่องจากกระบวนการนี้ต้องผ่านความร้อน จึงทำให้เอ็นไซม์กาแลคโตซิเอสและแบคทีเรียถูกทำลายไปหมด ประโยชน์ที่ได้จึงเป็นเรื่องของปริมาณน้ำตาลแลคโตส ที่ลดลง

- นมเปรี้ยมพร้อมดื่มยูเอชที คือ นมเปรี้ยวพร้อมดื่มที่ผ่านการฆ่าเชื้อแบบยูเอชที สามารถเก็บไว้ในอุณหภูมิห้องได้นานกว่า 6 เดือน สำหรับประโยชน์ที่ได้รับ จะเหมือนกับนมเปรี้ยวพร้อมดื่มพาสเจอไรซ์

"จุลินทรีย์" สิ่งที่ดีที่สุดในนมเปรี้ยว

- จุลินทรีย์ช่วยรักษาสมดุลของระบบการทำงานของลำไส้ ซึ่งในลำไส้ของเรามีจุลินทรีย์อยู่หลายชนิด ทั้งมีประโยชน์และให้โทษ ซึ่งเมื่อเราอยู่ในช่วงสุขภาพไม่แข็งแรง ระบบการทำงานของลำไสจะเกิดปัญหา เพราะจุลินทรีย์ที่ให้โทษจะขยายตัวมากขึ้นจนมีมากกว่าจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ ทำให้เกิดอาการท้องเสีย การดื่มจุลินทรีย์ที่มีชีวิตในนมเปรี้ยวจะช่วยปรับสภาพของลำไส้ให้กลับสู่ภาวะสมดุล

- จุลินทรีย์ในนมเปรี้ยวมีคุณสมบัติช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย ช่วยผลิตสารอาหารที่มีประโยชน์ เช่น กรดแลคติกและกรดอะมิโน

- จุลินทรีย์ช่วยระบบการย่อยอาหาร ซึ่งส่งผลดีต่อระบบการขับถ่าย

- จุลินทรีย์ช่วยยับยั้งมะเร็งและกำจัดสารก่อมะเร็งบางชนิด
เพราะเชื้อแลคโตบาซิลัสสามารถจับสารก่อมะเร็ง โลหะหนักและกรดน้ำดี ซึ่งมีพิษ
ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของกลุ่มแบคทีเรียในลำไส้ที่สร้างสารไนเตรท ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งชนิดหนึ่ง

ข้อควรรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ยี่ห้อต่างๆ

- "บีทาเก้น" สูตรนมพร่องมันเนย เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณจุลินทรีย์ที่มีชีวิตมากที่สุด
เมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์นมเปรี้ยวยี่ห้ออื่นจากการทดลองโดยนิตยสารฉลาดซื้อ โดยบนฉลากระบุว่า
ใช้จุลินทรีย์แลคโตบาซิลลัส คาเซอิ

- จุลินทรีย์ แอล. คาเซอิ ชิโรต้า เป็นชนิดของจุลินทรีย์ที่พบเฉพาะใน "ยาคูลล์" เท่านั้น ชื่อนี้มีที่มาจาก ดร.ชิโรตะ คาเซอิ, แลคโตบาซิลลัส บัลแกริคัส, สเตร็ปโทค็อกคัส เทอร์โมฟิลัส, บิฟิโดแบคทีเรียม อะนิมาลิส-ดีเอ็ม 173010 และเลคโตบาซิลัส เดลบรีคคิโอซัมสปีชีส์ บัลแกริคัส

- ดานอน แอคทีเวีย นมเปรี้ยวโยเกิร์ต กลิ่นสตอร์เบอรี่ เป็นยี่ห้อที่พบปริมาณแคลเซียมมากที่สุด
ซึ่งมากกว่ายี่ห้ออื่นเกือบเท่าตัว

- ปริมาณน้ำตาลที่พบในนมเปรี้ยมจากการทดสอบครั้งนี้ ทุกยี่ห้ออยู่ในระดับใกล้เคียงกัน เฉลี่ย 14 - 15 กรัม หรือ 4 ช้อนชา ซึ่งปริมาณน้ำตาลที่แนะนำให้รับประทานในแต่ละวัน คือ ไม่เกิน 6 ช้อนชา
ดังนั้นการรับประทานนมเปรี้ยวจึงไม่ช่วยทำให้ผอมลงอย่างแน่นอน สาวๆ
ที่ยังเข้าใจผิดต้องรีบเปลี่ยนความคิดโดยด่วน

ที่มา นิตยสาร "**ฉลาดซื้อ**" ฉบับที่ 99