

มาตี๋ม....นมเปรี้ยวกันดีกว่า

นำเสนอเมื่อ : 10 ต.ค. 2552

วันนี้ ขอชักชวนทุกคนให้มาตี๋มนมกัน แต่คราวนี้ขอให้มาตี๋มนมเปรี้ยวแทนนมสดธรรมดาเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศกันบ้าง แถมยังได้ประโยชน์มากมายที่ไม่ได้จากนมสดอีกด้วย

นมเปรี้ยวนี้แต่เดิมก็เคยเป็นนมสดมาก่อน แต่พอเติมเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเข้าไป เช่น แลคโตบาซิลลัสที่ช่วยย่อยอาหาร และเติมน้ำตาลเข้าไปเพื่อให้เป็นอาหารของเชื้อจุลินทรีย์ จากนั้นก็จะเกิดการหมักตัวและย่อยนมบางส่วน ทำให้เกิดความเปรี้ยวขึ้นจนกลายเป็นนมเปรี้ยวที่เราดื่มกัน ส่วนนมเปรี้ยวรสผลไม้ต่างๆ ที่มีวางขายนั้นก็มีการเติมสีเติมกลิ่นและรสชาติเข้าไป

ประโยชน์ของนมเปรี้ยวนั้นก็ไม่น้อย โดยการตี๋มนมเปรี้ยวนี้จะช่วยปรับสภาพของกระเพาะอาหารให้มีความเป็นกรดมากขึ้น ทำให้สามารถย่อยอาหารได้ดีขึ้นด้วย อีกทั้งการตี๋มนมเปรี้ยวนี้ยังเป็นการเพิ่มจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์กับลำไส้ให้มากขึ้น นอกจากนี้ในนมเปรี้ยวยังมีสารที่มีคุณสมบัติในการยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคในระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคบิด หรือเชื้อโรคอุจจาระร่วงได้ด้วย นมเปรี้ยวจึงเหมาะกับผู้ที่มีการท้องเสียเรื้อรัง

เด็กๆ ก็ควรตี๋มนมเปรี้ยวด้วยเช่นกัน เพราะกรดแลคติกในนมเปรี้ยวจะช่วยให้ร่างกายสามารถดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัสได้เพิ่มขึ้นมีประโยชน์ต่อการเสริมสร้างกระดูกและฟันอีกด้วย



ที่มา : manager