



### Prebiotics กับ Probiotics

#### ต่างกันอย่างไร

#### Prebiotics

ไฟโรไบโอติกส์

อาหารชนิดหนึ่ง

ไม่มีชีวิต

ย่อยสลายโดย Probiotics

พบในอาหาร เช่น  
หัวหอม กระเทียม กะหล่ำปลี กัลฉ่ำ  
ถั่วเหลือง ถั่วแดง โฟเบอร์ในผักและ  
ผลไม้ต่าง ๆ

#### Probiotics

ไฟโรไบโอติกส์

จุลินทรีย์ขนาดเล็ก

มีชีวิต

มี Prebiotics เป็นแหล่งพลังงาน  
และช่วยในการเจริญเติบโต

พบในอาหาร เช่น  
นม นมเปรี้ยว โยเกิร์ต ผักดอง กิมจิ



Prebiotics เป็นอาหารที่มีประโยชน์สำหรับ Probiotics เพื่อให้ Probiotics ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### ประโยชน์ของ Probiotics ต่อร่างกาย

- ป้องกันไม่ให้เชื้อก่อโรคจับที่ผิวเยื่อลำไส้ โดยการสร้างเกราะป้องกันบริเวณเยื่อลำไส้
- บำบัดการเจริญเติบโตของเชื้อฉวยโอกาสในร่างกาย
- แก้ปัญหาระบบทางเดินอาหาร เช่น ไร้อุจจาระร่วม ท้องผูก ลำไส้แปรปรวน หรือโรคลำไส้ใหญ่ อักเสบเป็นแผลเรื้อรัง เป็นต้น
- กระตุ้นระบบการย่อยอาหารโดยการสร้างเอนไซม์หลากหลายชนิด
- ช่วยดูแลสุขภาพช่องปาก ป้องกันฟันผุ
- ช่วยรักษาสมดุลจุลินทรีย์ในร่างกายที่เสียไป
- เหนียวน้ำการกระตุ้นการตอบสนองต่อภูมิคุ้มกัน ทำให้มีการสร้างสารป้องกันและกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ให้เข้าสู่ภาวะสมดุลได้
- ช่วยลดความดันโลหิต
- ป้องกันการติดเชื้อแบคทีเรีย

เอกสารอ้างอิง: 1. โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์. ไฟโรไบโอติกส์และพรีไบโอติกส์ ต่างกันอย่างไร? [อินเทอร์เน็ต]. 2562 [เข้าถึงเมื่อ 12 กุมภาพันธ์ 2565]. เข้าถึงได้จาก

<https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/july-2019/probiotics-and-prebiotics>

2. โรงพยาบาลพญาไท. มารูจัก Probiotic กับ Prebiotic สองสิ่งสำคัญ เพื่อสุขภาพทางเดินอาหารที่ดี [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 12 กุมภาพันธ์ 2565].

เข้าถึงได้จาก [http://www.phyathai.com/article\\_detail/3194/th/มารูจัก\\_Probiotic\\_กับ\\_Prebiotic\\_สองสิ่งสำคัญเพื่อสุขภาพทางเดินอาหารที่ดี?branch=PYTN](http://www.phyathai.com/article_detail/3194/th/มารูจัก_Probiotic_กับ_Prebiotic_สองสิ่งสำคัญเพื่อสุขภาพทางเดินอาหารที่ดี?branch=PYTN)

ผู้ตั้งบทความ : ญญ.ญาศีวีร์ ศรีศรีช

// Email : vck\_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้

ที่ QR CODE ด้านล่างนี้

