

ฟรุคโตโอริโกแซคคาไรด์
เส้นใยอาหารชนิดละลายน้ำได้

ฟรุคโตโอลิโกแซคคาไรด์ (fructo-oligosaccharides) หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า โอลิโกฟรุคโตส จัดอยู่ในกลุ่มพรีไบโอติก มีลักษณะเป็นผง หรือเป็นเกร็ดเล็ก ๆ คล้ายน้ำตาล สารพรีไบโอติกเป็นสารอาหารของแบคทีเรียในลำไส้ หมายความว่าเมื่อเรากินเข้าไป ร่างกายของเราไม่ได้ใช้สารอาหารนั้นๆ แต่เมื่อมันผ่านเข้าไปถึงลำไส้ใหญ่ แบคทีเรียเฉพาะตัวที่เป็นมิตรต่อสุขภาพ เช่น บีฟิโดแบคทีเรีย (Bifido Bacteria) และแลคโตบาซิลลัส (Lactobacillus) มันมีเอนไซม์พิเศษ สามารถย่อยสารพรีไบโอติกเอาไว้ใช้เป็นอาหาร และเติบโตเพิ่มจำนวนขึ้นมาได้ ปรากฏการณ์นี้ทำให้ร่างกายของคนที่ยากินพรีไบโอติกเข้าไปจะได้ประโยชน์

ทั้งนี้เพราะในลำไส้ของเรามีแบคทีเรียอยู่ 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือกลุ่มที่เป็นมิตรต่อสุขภาพและกลุ่มที่เป็นศัตรูต่อสุขภาพ กลุ่มหลังนี้ก็คือ อี.โคไล (E.coli) หรือคลอสตริเดียม (Clostridium) เป็นต้น หากร่างกายของเรามีแบคทีเรียที่เป็นศัตรูมากเกินไป มันก็จะทำร้ายเราได้ เกิดอาการท้องแน่น อืดเฟ้อ ผายลมมีกลิ่นเหม็นมาก ทำให้ลำไส้ใหญ่อักเสบ และสร้างสารก่อมะเร็ง



จำพวกอีดีอล สกาทอล ครีซอล เป็นต้น ซึ่งเป็นสาเหตุของมะเร็งลำไส้ใหญ่ จะเข้าไปโจมตีแบคทีเรียตัวร้าย หรือศัตรูอยู่มากเกินไปก็จะเกิดอาการทางท้อง ไปจนกระทั่งเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อมะเร็งลำไส้ใหญ่

ส่วนแบคทีเรียตัวดี หรือที่เป็นมิตรจะช่วยสร้างความเป็นกรดในลำไส้ใหญ่ ซึ่งจะควบคุมการเติบโตของแบคทีเรียตัวร้าย รวมทั้งสร้างวิตามินบีให้ร่างกายนำไปใช้มากกว่าแบคทีเรียตัวร้าย สุขภาพลำไส้ใหญ่ก็จะดี และสามารถลดอัตราเสี่ยงต่อมะเร็งลำไส้ใหญ่ลงได้ ในทางตรงข้าม หากเรามีแบคทีเรียตัวร้ายมากเกินไป ก็จะเกิดอาการอืดอึด แน่นท้อง เกิดอาการอาการลำไส้ระคายเคือง ซึ่งเป็นอาการที่รักษาได้ยาก



ทั้งนี้ ถ้าต้องการให้สุขภาพลำไส้ใหญ่ดี เราก็ต้องหาวิธีเลี้ยงแบคทีเรียตัวดีให้เพิ่มจำนวนมากขึ้นเพื่อที่มันจะไปคุมปริมาณของแบคทีเรียตัวร้ายให้เราได้ คิดค้นแบคทีเรีย เช่น แลคโตบาซิลลัส เป็นเม็ด หรือเติมลงไปให้อาหารแล้วให้กินเข้าไป โดยหวังว่าเมื่อมันเข้าไปในร่างกายเป็นประจำ มันก็จะไปเพิ่มจำนวนเพื่อน ๆ ของมันเองในลำไส้ใหญ่ อาหารเสริมกลุ่มนี้ ซึ่งเป็นแบคทีเรียอัดเม็ด เขาเรียกว่ากลุ่มพรีไบโอติก

แต่ก็มีข้อโต้แย้งว่า กรดในกระเพาะอาหารของเรานั้นแรงขนาดกัดท้องให้ละลายได้ แบคทีเรียตัวดีทั้งหลายที่เรากินเข้าไปจะสลายหายไปหมดเลยไปถึงลำไส้ใหญ่ได้สักกี่ตัวกัน ในสมัยนี้จึงเกิดอาหารเสริมขึ้นมาอีกตัวหนึ่งซึ่งเป็นกลุ่มพรีไบโอติก เป็นอาหารที่แบคทีเรียตัวดีใช้กินเข้าไปเพื่อเลี้ยงมัน ให้มันเพิ่มจำนวนขึ้นมาเอง เช่น โอลิโกฟรุคโตส โอลิโกแซคคาไรด์จากหัวเหลือง แลคโตซูโครส กาแลกโต โอลิโกแซคคาไรด์ ฯลฯ เป็นต้น ทั้งหมดนี้คือน้ำตาลเชิงซ้อน

คำว่าน้ำตาลเชิงซ้อน หมายความว่าคือน้ำตาลที่มีโมเลกุลเชิงซ้อน มีกิ่งและแขนงมากมาย ไม่เหมือนน้ำตาลหวาน ๆ โมเลกุลเดี่ยว ๆ ที่ร่างกายใช้ได้ เมื่อเรากินน้ำตาลเชิงซ้อนอย่าง FOS เข้าไป ร่างกายของเราไม่มีเอนไซม์ย่อยมันจึงผ่านเข้าไปสู่ลำไส้ใหญ่ของเรา ซึ่งในทีนั้นมันจะกลายเป็นอาหารของแบคทีเรียตัวดี



ที่มีเอนไซม์ ผลิตโครงสร้างซับซ้อนของน้ำตาลออกไปใช้เป็นอาหาร ในธรรมชาติเราพบ FOS ในผักและผลไม้ เช่นในหน่อไม้ฝรั่ง หอมหัวใหญ่ กระเทียม มะเขือเทศ แอมเปิ้ล และกล้วยหอม

บทบาทของน้ำตาลเชิงซ้อน FOS ต่อสุขภาพลำไส้ใหญ่และสุขภาพโดยรวม ประมวลไว้ดังนี้คือ ทำหน้าที่เป็นสารเส้นใย ทำให้อุจจาระชุ่มน้ำ ช่วยในการขับถ่าย ทำให้แบคทีเรียตัวดีเพิ่มจำนวนมากขึ้น แบคทีเรียตัวร้ายในอุจจาระมีจำนวนลดลง แอมโมเนียในอุจจาระ รวมทั้งสารก่อมะเร็ง สกาทอล อินดอล ครีซอล และ ฟีนอลลดลงเมื่อเทียบกับก่อนใช้ ซึ่งจะทำให้อัตราเสี่ยงของมะเร็งลำไส้ใหญ่ลดลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่มีความเสี่ยงสูงเป็นโรครณี

การที่แบคทีเรียตัวดีในลำไส้เพิ่มมากขึ้น มันจะทำให้ความสะอาดลำไส้ได้ดีกว่า นอกจากนี้มันยังช่วยลดเมตาโบลิซึมของไขมัน ทำให้ควบคุมไขมันในเลือดได้ดี คอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์จะลดลง รวมทั้งสามารถควบคุมน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น



ยังมีรายงานว่า FOS มีประโยชน์ต่อการดูดซึมของเกลือแร่สำคัญ เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียม และ แมกนีเซียม จึงสามารถใช้ป้องกันโรคเลือดจากรโรคกระดูกฝุ ทั้งยังมีรายงานว่า FOS สามารถรักษาโรคกระดูกฝุในสัตว์ทดลองได้ผลซึ่งก็น่าจะได้ผลในคนด้วย

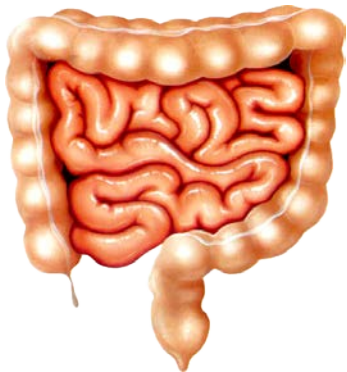
นอกจากนี้ FOS ยังมีบทบาทต่อภูมิคุ้มกัน ทำให้อาการภูมิแพ้ทางลำไส้ลดลง ทำให้จำนวนเซลล์เม็ดเลือดขาวที่บ่งบอกอาการแพ้ลดลงอย่างชัดเจน ทำให้อาการของภูมิแพ้ โดยเฉพาะอาการแพ้อาหาร เช่น แพ้นมวัว แพ้ไข่ เป็นต้น มีงานวิจัยในญี่ปุ่นรายงานว่า เด็กที่แพ้ไข่ เมื่อกิน FOS อาการจะทุเลาลง หากเผชิญไปกินอาหารที่มีไข่ผสม แต่ FOS จะไม่เพิ่มน้ำหนักตัว หรือระดับ HDL หรือระดับกรดไขมันในร่างกาย

ใครบ้างที่สมควรใช้ FOS?

อาการต่อไปนี้ เป็นอาการที่ใช้ FOS บรรเทาได้ดี เช่น

- ลมในท้องมาก ท้องผูก
- อาการลำไส้ใหญ่ระคายเคืองหรือ IRS ลำไส้ใหญ่อักเสบเรื้อรัง
- ท้องเสียบ่อย ถ่ายเหลวเป็นมูก
- ผายลมและอุจจาระมีกลิ่นเหม็น
- มีกลิ่นปาก ลมหายใจมีกลิ่น
- เป็นสิว มีแผลร้อนในเป็นประจํา

สำหรับกลุ่มอาการของลำไส้ใหญ่ระคายเคือง ซึ่งเป็นโรคเรื้อรังและรักษายากมีอาการดังนี้ ลมในท้องมาก ท้องอืด แน่นอึดอัดในท้อง ปวดท้องแต่ทุเลาลงเมื่อถ่ายอุจจาระหรือผายลม ท้องผูก ท้องเสีย ท้องผูกสลับท้องเสีย ถ่ายอุจจาระแล้วยังมีความรู้สึกถ่ายไม่สุด อุจจาระมีมูกปน แต่อาการข้างต้นนี้ อาศัยการตรวจวินิจฉัยทุกอย่างแล้วไม่พบ สิ่งผิดปกติในลำไส้ หากเป็นแบบนี้สามารถใช้ FOS บรรเทาอาการได้



สรรพคุณ

- เพิ่มจำนวนแบคทีเรียชนิดที่เป็นมิตรในลำไส้
- เสริมภูมิคุ้มกัน
- ลดระดับน้ำตาลในเลือด และระดับโคเลสเตอรอล
- ป้องกันมะเร็งลำไส้



TruFOS ขนาดบรรจุ 60 แคปซูล
TruFOS 1 แคปซูล มีฟรุกโตโอลิโกแซคคาไรด์ 500 มก.
รับประทานครั้งละ 2 แคปซูล หลังอาหาร
เพื่อป้องกันและเสริมสุขภาพ หรือเพิ่มเป็น
ครั้งละ 4 แคปซูล เพื่อการรักษา

สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าหรือสนใจเป็นตัวแทน
จำหน่ายได้ที่ บริษัท กฤตติยาโรยัล จำกัด



โทร.034-879626 โทรสาร.034-979624
อีเมลล์ sales@kr.co.th
web: www.krittiyaroyal.com

เคอาร์ โบน่าไฟด์™
TruFOS
กรุฟอส ฟรุคโตโอลิโกแซคคาไรด์



เสริมภูมิคุ้มกัน
ลดน้ำตาลในเลือด
พรีไบโอติกไฟเบอร์
ดีต่อลำไส้