



Food Network Solution

ศูนย์เครือข่ายข้อมูลอาหารครบวงจร

BOOKS (<http://www.foodnetworksolution.com/books>)

SEMINAR (<http://www.foodnetworksolution.com/seminar>)

WEBBOARD (<http://www.foodnetworksolution.com/webboard>)

ABOUT US (<http://www.foodnetworksolution.com/company/food-network-solution-co-ltd>)

ADS (<http://www.foodnetworksolution.com/advertisement>)

HOME (<http://www.foodnetworksolution.com/>) FOOD WIKI (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki>)

NEWS AND ARTICLES (http://www.foodnetworksolution.com/news_and_articles) COOKBOOK (<http://www.foodnetworksolution.com/cookbook>)

FOOD PROCESSING (<http://www.foodnetworksolution.com/processing>)

SUPPLIER DIRECTORY (http://www.foodnetworksolution.com/supplier_directory) COMPANY (<http://www.foodnetworksolution.com/company>)

FOOD JOB (<http://www.foodnetworksolution.com/job>) SEARCH (<http://www.foodnetworksolution.com/search>)



(<http://www.foodnetworksolution.com/wiki>)

ค้นหา 6,333 คำศัพท์

ค้นหา

ค้นหา

Prebiotic / 프리ไบโอติก

(http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/0781/prebiotic#disqus_thread)

เรียบเรียงโดย:

 (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/expert/002/ผศ.ดร.พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์>)

ผศ.ดร.พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/expert/002/ผศ.ดร.พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์>)

 (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/expert/009/ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.นิธิยา รัตนাপนนท์>)

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.นิธิยา รัตนাপนนท์ ([http://www.foodnetworksolution.com/wiki/expert/009/ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.นิธิยา รัตนापนนท์](http://www.foodnetworksolution.com/wiki/expert/009/ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.นิธิยา รัตนাপนนท์))

ตรวจทานโดย:

 (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/expert/002/ผศ.ดร.พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์>)

ผศ.ดร.พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/expert/002/ผศ.ดร.พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์>)

 (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/expert/009/ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.นิธิยา รัตนापนนท์>)

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.นิธิยา รัตนापนนท์ (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/expert/009/ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.นิธิยา รัตนापนนท์>)

ฟรีไบโอติก (prebiotic)

ฟรีไบโอติก (prebiotic) คือ อาหาร (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/2102/food-อาหารซึ่งร่างกายมนุษย์ไม่สามารถย่อยและไม่ถูกดูดซึมได้ในระบบทางเดินอาหาร ทั้งกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก แต่จะถูกย่อยด้วยแบคทีเรีย>) (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/0197/แบคทีเรีย-bacteria>) บริเวณในลำไส้ใหญ่ โดยจะกระตุ้นการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกันของจุลินทรีย์โปรไบโอติก (probiotic) (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/0780/probiotic-โปรไบโอติก>) มีประโยชน์ต่อสุขภาพ จัดเป็นอาหารในกลุ่ม functional food (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/0878/functional-food-อาหารฟังก์ชันนัล>) สารอาหารที่จัดเป็นฟรีไบโอติก

- น้ำตาลแอลกอฮอล์ (sugar alcohol (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1628/sugar-alcohol-น้ำตาลแอลกอฮอล์>) หรือ polyols ได้แก่ maltitol, sorbitol (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1212/sorbitol-ซอร์บิทอล>), isomalt (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1682/isomalt-ไอโซมอลต์>), xylitol (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1211/xylitol>) เป็นต้น เป็นสารให้ความหวาน (sweetener) (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1594/sweetener-สารให้ความหวาน>) โดยมีความหวาน (relative sweetness (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1326/relative-sweetness-ความหวานสัมพัทธ์>)) น้อยกว่าน้ำตาลทราย (sucrose (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/0978/sucrose-น้ำตาลซูโครส>)) ประมาณ 3 ใน 4 หรือครึ่งหนึ่ง และยังคงดูดซับได้ช้าในลำไส้เล็กเมื่อเปรียบเทียบกับน้ำตาล มีค่า glycemic index (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1687/glycemic-index-ดัชนีไกลซีมิก>) ต่ำ จึงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ
- โอลิโกแซ็กคาไรด์ (oligosaccharide (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1100/oligosaccharide-โอลิโกแซ็กคาไรด์>)) เป็นคาร์โบไฮเดรตสายสั้น ประกอบด้วยน้ำตาลตั้งแต่ 3 ถึง 10 หน่วย ได้แก่ raffinose (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/2218/raffinose>), stachyose

ยูสเซอร์ใหม่

รหัสผ่าน

เข้าสู่ระบบ

สมัครสมาชิก

(<http://www.foodnetworksolution.com/me>)

Follow @food_wiki 897 followers

Like 20K people like this. Sign Up to see what your friends like.



(<http://www.foodnetworksolution.com/company/food-systems-limited>)



(<http://www.foodnetworksolution.com/company/tech-chemical-industry-company-limited>)



(<http://www.foodnetworksolution.com/company/aromas>)

(<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/3096/stachyose>), fructo-oligosaccharide (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1213/fructo-oligosaccharide-oligo-fructose>), lactulose, galacto-oligosaccharide (GOS), soybean oligosaccharide (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1100/oligosaccharide-โอลิโกแซคคาไรด์>), lactosucrose, isomalto-oligosaccharide, gluco-oligosaccharides, xylo-oligosaccharides และ palatinose

- Resistant starch (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/3085/resistant-starch>) เป็น polysaccharide (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1101/polysaccharide-พอลิแซคคาไรด์>) ซึ่งจะไม่ถูกดูดซึมในลำไส้เล็ก ประกอบด้วย amylose (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/0184/amylose-แอมิโลส>) ประมาณร้อยละ 20-25
- พอลิแซคคาไรด์ที่ไม่ใช่สตาร์ช (Non-starch (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/0501/starch-สตาร์ช>) polysaccharides, NSP) เป็นสารที่ได้รับจากพืช เช่น pectin (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/0430/pectin-เพคติน>), cellulose (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/0612/cellulose-เซลลูโลส>), hemicellulose (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/3154/hemicellulose-เฮมิเซลลูโลส>), guar gum (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1110/guar-gum-กัวกัม>), gum arabic (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1489/acacia-gum-arabic>), beta glucan (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1088/beta-glucan-เบต้ากลูแคน>), xylan
- อินูลิน (inulin (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/2068/inulin-อินูลิน>)) เป็นสาร polysaccharides ที่พืชเก็บสะสมไว้เป็นอาหาร พบในพืชมากกว่า 36,000 ชนิด เช่น Chicory root เห็ด หัวหอม หัวกระเทียม กล้วย เป็นต้น
- Mucin glycoproteins ถูกสร้างโดย goblet cells ที่อยู่ในเยื่อเมือกในลำไส้และเป็นสารตั้งต้นหลักสำหรับการหมักในลำไส้
- Related mucopolysaccharides ตัวอย่างเช่น chondroitin sulphate, heparin, pancreatic และ bacterial secretions ซึ่งสารเหล่านี้เป็นสารที่มีไว้สำหรับจุลินทรีย์ (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1978/micro-organism-จุลินทรีย์>) ในลำไส้
- Protein และ peptides สารเหล่านี้สร้างขึ้นในอาหาร สร้างโดยการหลั่งของตับอ่อนหรือสร้างโดยแบคทีเรีย แต่จะมีปริมาณน้อยกว่าพวกคาร์โบไฮเดรต

ประโยชน์ต่อสุขภาพ

สารในกลุ่มพรีไบโอติก จัดเป็นฟังก์ชันนัลฟู้ด (functional food (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/0878/functional-food-อาหารฟังก์ชันนัล>)) เพราะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยจะกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและส่งเสริมการเจริญของจุลินทรีย์โปรไบโอติก (probiotic (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/0780/probiotic-โปรไบโอติก>)) เช่น แบคทีเรียในกลุ่ม lactic acid bacteria (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/0782/lactic-acid-bacteria-แบคทีเรียผลิตกรดแลคติก>) ได้แก่ แล็กโตบาซิลลัส (lactobacillus (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1271/lactobacillus-แล็กโตบาซิลลัส>)) และบิฟิโดแบคทีเรีย (bifidobacteria)

พรีไบโอติกและโปรไบโอติกทำงานร่วมกัน จะรวมเรียกว่า ซินไบโอติก (synbiotics) จะเป็นผลดีต่อร่างกายมากช่วยให้ผู้บริโภคมีสุขภาพดีกระตุ้นการเจริญของจุลินทรีย์ภายในทางเดินอาหารให้เหมาะสม ทำให้โปรไบโอติกมีการย่อยสลายในระบบนี้และจุลินทรีย์ที่มีการแข่งขันกัน ผลที่ตามมา คือ

- กรดแล็กติก (lactic acid (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1539/lactic-acid-กรดแล็กติก>)) ที่จุลินทรีย์สร้างขึ้นจะยับยั้งการเจริญของแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรค (pathogen (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/0429/pathogen-จุลินทรีย์ก่อโรค>)) และสร้างสารพิษ เช่น *Clostridium perfringens* (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1198/clostridium-perfringens-คลอสทริเดียม-เพอร์ฟริงเจนส์>), Salmonella (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1123/salmonella-ซาลโมเนลลา>) และช่วยป้องกันและลดอาการของโรคติดเชื้อ (infection) ในทางเดินอาหาร
- ช่วยลดระดับของคอเลสเตอรอล (cholesterol (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/0236/cholesterol-คอเลสเตอรอล>)) ฟอสโฟลิพิด (phospholipid) และไตรกลีเซอไรด์ (triglyceride (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1001/triglyceride-ไตรกลีเซอไรด์>)) ในเลือด โดย *Lactobacillus acidophilus* ซึ่งเป็นจุลินทรีย์กลุ่มบิฟิโดแบคทีเรียที่อยู่ในลำไส้ จะช่วยลดคอเลสเตอรอลและยับยั้งการดูดซึมคอเลสเตอรอลผ่านผนังลำไส้
- ช่วยการดูดซึมอาหารในลำไส้ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดอาการท้องผูกได้ เนื่องจากการดื้อต่อจุลินทรีย์ บิฟิโดแบคทีเรีย (bifidobacteria) ผลิตขึ้น จะกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ และช่วยเพิ่มความชื้นของอุจจาระ ทำให้สามารถขับถ่ายได้ดีขึ้น
- ช่วยเพิ่มการดูดซึมแคลเซียม ในระบบย่อยอาหาร
- สามารถผลิตวิตามิน vitamin B1 (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/2025/vitamin-b1-thiamine>), vitamin B2 (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1911/vitamin-b2-riboflavin>), vitamin B6, vitamin B12, nicotinic acid และ folic acid (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1783/vitamin-b9-folic-acid>) ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการรักษาภาวะภูมิแพ้ เสริมสร้างการพัฒนาระบบภูมิคุ้มกันได้

แหล่งที่พบในอาหาร

พรีไบโอติก (prebiotic) พบในอาหารหลายชนิด โดยเฉพาะในผัก (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1665/vegetable-ผัก>) เช่น รากชิคอรี่ หัวอาร์ทิช็อก กระเทียม (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/2354/garlic-กระเทียม>) หอมหัวใหญ่ (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/2772/onion-หอมหัวใหญ่>) หน่อไม้ฝรั่ง ผลไม้ (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1662/fruit-ผลไม้>) เช่น กล้วย (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/2058/banana-กล้วย>) แอปเปิ้ล (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/2903/apple-แอปเปิ้ล>) และเมล็ดธัญพืช (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/0229/cereal-grain-เมล็ดธัญพืช>) บางชนิด การใช้พรีไบโอติกในอาหาร



(<http://www.foodnetworksolution.com/com-copco-thailand-limited>)



(<http://www.foodnetworksolution.com/com-cmf-asia-pacific-co-ltd>)



(<http://stdb.most.go.th/Home>)



(http://www.step.cmu.ac.th/about_what-is-p)



(<http://www.foodnetworksolution.com/com-best-technology-company-limited>)



(<http://www.foodnetworksolution.com/web>)



(<http://www.foodnetworksolution.com/com-biotechnology-co-ltd>)



(<http://www.foodnetworksolution.com/com-freezedry>)

มีการผสมสารที่เป็นพรีไบโอติกลงในอาหาร ได้แก่ ผลิตภัณฑ์เครื่องดื่ม
 (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/0792/beverage-เครื่องดื่ม>) เพื่อสุขภาพ น้านม อาหารทารก โยเกิร์ต
 (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1077/yogurt-โยเกิร์ต>) พาสต้า
 (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1145/pasta-พาสต้า>) ขนมอบ ซอส
 (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/3001/sauce-ซอส>) อาหารเข้ายี่ห้อพีซ (breakfast cereal
 (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1152/breakfast-cereal>)) ซุป ขนมขบเคี้ยวแบบต่างๆ เป็นต้น

Reference

http://www.tistr-foodprocess.net/food_health/food_health6.htm (http://www.tistr-foodprocess.net/food_health/food_health6.htm)

Like 146

365

Tweet

G+

Translate 5

(เข้าชม 3,246 ครั้ง)

คำศัพท์ที่เกี่ยวข้อง

> Prebiotic

(<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/0781/prebiotic-พรีไบโอติก>)

> Probiotic

(<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/0780/probiotic-โพรไบโอติก>)

> Final เคมีและจุลินทรีย์อาหาร

:Functional food
 (<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/2967/final-เคมีและจุลินทรีย์อาหาร-functional-food>)

> Oligosaccharide

(<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1100/oligosaccharide-โอลิโกแซ็กคาไรด์>)

> Inulin

(<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/2068/inulin-อินูลิน>)



VACUUM FREEZE DRY
VACUUM FRY

KINET
ENGINEERING CO.

(<http://www.foodnetworksolution.com/engineering-co-ltd>)



จัดจำหน่ายสินค้าจากผู้ผลิตชั้นนำระดับโลก

(<http://www.sbsiam.com/index.php>)



PRESS TEC
SOLUTION

(<http://www.foodnetworksolution.com/com>)



PT ASIA
GROUP

(<http://www.foodnetworksolution.com/com>)
 asia-thailand-sea-co-ltd)



Flussig
Chem



NIT

(<http://www.foodnetworksolution.com/com>)
 chem-company-limited)



asi Applied Scientific Instruments
บริษัท เอเชียสคิฟิค อิมสตรูเมนต์
กรุณารับโทรศัพท์หรืออีเมล เครื่องมือทางห้องแล็บ

Call: 02-742-7035-6 | Email: sales@asithailand.com | Line

(<http://www.foodnetworksolution.com/scientific-instruments-co-ltd>)

Knowledge

Food Wiki

(<http://www.foodnetworksolution.com/wiki>)

News and Articles

(<http://www.foodnetworksolution.com/news-and-articles>)

Food Cookbook

(<http://www.foodnetworksolution.com/cookbook>)

Food Processing

(<http://www.foodnetworksolution.com/processing>)

Food Seminar

(<http://www.foodnetworksolution.com/seminar>)

Services

Supplier Directory

(<http://www.foodnetworksolution.com/supplier-directory>)

Food Company

(<http://www.foodnetworksolution.com/company>)

Food Job

(<http://www.foodnetworksolution.com/job>)

Food Books

(<http://www.foodnetworksolution.com/books>)

Search

(<http://www.foodnetworksolution.com/search>)

Contact

Webboard

(<http://www.foodnetworksolution.com/webboard>)

About us

(<http://www.foodnetworksolution.com/company/food-network-solution-co-ltd>)

Advertisement

(<http://www.foodnetworksolution.com/advertisement>)

© 2010 - 2017 Food Network Solution Co., Ltd.

M: +66-(0)8-1820-9088 (tel:+66-(0)8-1820-9088)

E-mail: contact@foodnetworksolution.com (<mailto:contact@foodnetworksolution.com>)

