

# ផលប្រយោជន៍នៃ Probiotiques ក្នុងចំណីអាហារសំរាប់ទារក

ដោយ Virginie Grimault អ្នកឯកទេសចំណីអាហារ

ប្រែសម្រួលដោយលោក LOUNG Sopheara, Ir

## តើ Probiotiques ជាអ្វី?

Probiotiques ជាបាក់តេរីល្អ ដែលមានក្នុងពោះវៀនមនុស្ស ។ បាក់តេរីទាំងនេះផ្តល់ប្រយោជន៍ ច្រើនដូចជា វាចូលរួមក្នុងការធ្វើអោយមានលំនឹងនៅក្នុង ពោះវៀន ដែលយើងអោយឈ្មោះថា Flore Intestinale (បាក់តេរីទាំងអស់ដែលរស់នៅក្នុងពោះវៀន) ។



វាសំរួលផងដែរដល់ចលនាអាហារ និងទប់ស្កាត់ការរីក លូតលាស់នៃ "បាក់តេរីអាក្រក់" ដែលបណ្តាលអោយពោះវៀន

មានបញ្ហាដូចជាការធ្វើអោយរាគជាដើម ។ Probiotiques មានច្រើនប្រភេទដូចជា Bifidobacterium រឺ BIFIDUS ។

## ហេតុអ្វីបានជាផ្តល់កូនអ្នកទូទឹកដោះគោដល់សំបូរដោយ Probiotiques?

Bifidus មានពីរម្ភជាតិក្នុងស្រទាប់ពោះវៀនទារកដែលបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយ ចាប់តាំងពីថ្ងៃបំបៅដំបូង ។ ចាប់ពីអាយុ ២ទៅ៣ឆ្នាំ Flore Intestinale ដែលនៅក្នុង ពោះវៀនរបស់កុមារ មានលក្ខណៈដូចគ្នាទៅនឹងមនុស្សពេញវ័យ ក្រោយពីកុមារញ៉ាំអាហារ បន្ថែមផ្សេងៗបាន ។ គេបានរកឃើញថា ទារកដែលបំបៅដោយទឹកដោះគោសំរាប់ទារកមានការបន្ថែម Bifidobacterium ចំនួន  $10^6$  ក្នុងមួយក្រាមរយៈពេលមួយខែ ធ្វើអោយ Flore Intestinale មានលក្ខណៈដូចគ្នានឹងកុមារដែលបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយ ។

## តើការផ្តល់ចំណីអាហារដល់សំបូរដោយ Probiotiques មានប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ?

ក្នុងចំណោមពូជ Bifidobacterium មានតែ Bb12 ដែលមានការសិក្សាច្បាស់លាស់:

Bb12 ផលិតនូវអាស៊ីតឡាក់តិច(Acide lactique) ធ្វើអោយមជ្ឈដ្ឋាននៅ ក្នុងពោះវៀន ជាមជ្ឈដ្ឋានអាស៊ីត និងទប់ស្កាត់ការវិកលចលនាសំនៃបាក់តេរីអាក្រក់ ។

Bb12 ធ្វើអោយក្មេងដែលអាចអាបជាសះស្បើយ មានន័យថាការរាត ដែលមានប្រភព ពីវិរុស ប្រភេទរ៉ាវីល( Rotavirus) រីក្រោយពីព្យាបាលដោយអង់ទីប៊ីយូតិច ការរាតមានរយៈ ពេលខ្លី ។

Bb12 ជំរុញអោយមានផលិតអង់ទីករ(Anticorps) ប្រភេទអា IgA និងជួយពង្រឹង ប្រព័ន្ធការពាររបស់កុមារ ។

ម្យ៉ាងទៀត ការពិសោធន៍ជាច្រើនបានបង្ហាញថា Probiotiques មានលក្ខណៈAnti- inflammatoires ជួយការពារកុំអោយកើតជំងឺសើស្បែក(Maladies atopiques) ដូចជា Eczémaជាដើម ។

**តើមេរុវឺកដោះគោណាខ្លះ សំបូរដោយBb12?**

ផលិតផលទឹកដោះគោសេលីយ៉ា (Celia) ស្ទើរគ្រប់ទាំងអស់សំបូរដោយពពួកBb12 និងជួយធ្វើអោយស្រទាប់ពោះវៀនរបស់កុមារមានសុខភាពល្អ ។  
មិនតែប៉ុណ្ណោះទឹកដោះគោទាំងនេះ សំបូរផងដែរនូវអាហារចិញ្ចឹមសមស្របនិងចាំបាច់ក្នុង ការលូតលាស់របស់កុមារផងដែរ ។



**ផលិតផលដើម្បីអនាគតរបស់កូនលោកអ្នក**

