ผศ.ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล, (2565, พฤศจิกายน), อาหารหมักส่งผลดีต่อสุขภาพอย่างไร : Gourmet & Cuisine (268) : 75-76

อาหารหมักเป็นอาหารที่ผ่านกระบวนการ โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อยืดอายุการเก็บรักษา โดยใช้จุลินทรีย์ในการหมักอาหาร มีวิธีในการหมักอาหารแตกต่างกันไป ตั้งแต่ชนิดและปริมาณของจุลินทรีย์ รวมถึงระยะเวลาในการหมัก จุลินทรีย์ทำหน้าที่ย่อยสลายโมเลกุลใหญ่ ไก่แก่ โปรตีน และไขมันให้มีขนาดเล็ก ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสี กลิ่น รสชาติ และคุณค่าทางอาหาร

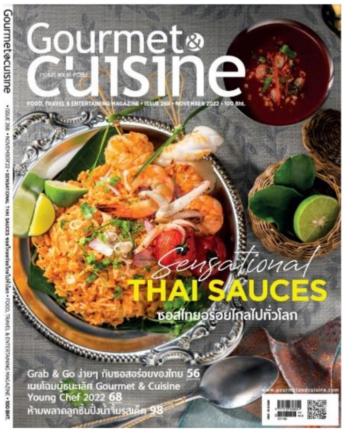
ประโยชน์ของอาหารหมัก

☐ **ต้านอนุมูลอิสระ** นมที่ผ่านการกระบวนการหมัก เช่น โยเกิร์ต พบว่ามีค่าในการต้านอนุมูลอิสระมากกว่านมทั่วไป เนื่องจากในผลิตภัณฑ์จะมีโปรตีนที่ถูกบ่อยไปบางส่วน ซึ่งเป็นเปปไทด์ทีมีฤทธิ์ทางชีวภาพ เช่น แอลฟา แล็กตัลบูมิน เป็นต้น

☐ **ลดความดันโลหิต** ผลิตภัณฑ์นมหมักและอาหารหมักที่ได้จากธัญพืชมีคุณสมบัติในการลดความดันโลหิตจากจุลินทรีย์แลคโตบาซิลลัสที่ผลิตเอนไซม์ย่อยโปรตีนในนมระหว่างกระบวนการหมักทำให้ได้สายเปปไทด์ที่มีคุณสมบัติในด้านการการต้านการเพิ่มขึ้นของความดันโลหิต พบได้ในนมที่หมักด้วย Lactococcus โดยพบฤทธิ์การต้านความดันโลหิตในหนูที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง

☐ **สังเคราะห์สารอาหารที่เป็นประโยชน์** ในกระบวนการหมักนอกจากจุลินทรีย์จะสร้างเอนไซม์ย่อยสลายสารอาหารโมเลกุลใหญ่ ยังมีการสังเคราะห์สารอาหารบางชนิด เช่น วิตามิน กรดอะมิโน สร้างวิตามินบี 12 ในผลิตภัณฑ์เทมเป้ (ถั่วเหลืองหมัก)

☐ **ป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน** ผลิตภัณฑ์ธัญพืชหมัก เช่น ขนมปังที่ผ่านการหมักแบบชาวร์โต (Sourcough) จุลินทรีย์ จะค่อยๆ ย่อยสลายน้ำตาลในแป้งเกิดเป็นกรดแล็กติก ขนมปังที่ได้จึงมีค่าดัชนีน้ำตาลน้อยกว่าขนมปังทั่วไป มีรสชาติ เปรี้ยวจากกรดแล็กติกซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของขนมปังชนิดนี้

☐ **ปรับสมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้** พบได้ในอาหารหมักที่มีจุลินทรีย์ที่สร้างกรดแล็กติกซึ่งสามารถยับยั้ง ลดความรุนแรงของเชื้อก่อโรคได้ การปรับสมดุลในลำไส้เกิดจากปฏิกิริยาระหว่างจุลินทรีย์ ในร่างกายกับจุลินทรีย์ที่อยู่ในอาหารหมักที่รับประทานเข้าไป ซึ่งปริมาณของจุลินทรีย์ ที่มีชีวิตในลำไส้จะต้องมีปริมาณที่เหมาะสม จึงจะส่งผลต่อสุขภาพทางด้านร่างกาย

อาหารหมักจึงมีประโยชน์หลากหลายซึ่งคนที่ต้องการดูแลสุขภาพควรใส่ใจ