

Bản tin **Yakult**

Chủ đề: **Táo bón**

Táo bón là gì? Làm thế nào để phòng và điều trị?
(Phần 2)

*Phòng và điều trị Táo bón
Hoạt động của công ty Yakult
Hoạt động School talk*

Tin tức Yakult



Phòng và điều trị Táo bón như thế nào

Hãy dùng thực phẩm chứa Probiotics mỗi ngày

Vậy Probiotics là gì? Theo định nghĩa của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), Probiotics là những vi sinh vật sống khi tiêu thụ vào cơ thể một lượng đầy đủ sẽ có lợi về mặt sức khỏe cho người sử dụng. Các loại vi sinh vật được dùng làm Probiotics thông thường là những vi khuẩn có lợi thuộc nhóm *Lactobacilli* và *Bifidobacteria*. Chúng có thể được dùng dưới dạng thực phẩm như các sản phẩm từ sữa lên men, thức uống hoặc dưới dạng thuốc. Tuy nhiên, không phải tất cả những sản phẩm chứa vi khuẩn có lợi đều là probiotics, mà chủng khuẩn đó phải được chứng minh là kháng dịch vị tiêu hóa, vẫn sống sót và tiến đến ruột để hỗ trợ các chức năng của ruột, ngăn ngừa và cải thiện các bệnh về đường tiêu hóa



Chủng khuẩn *Lactobacillus casei* Shirota (LcS) đã được sử dụng trong sản xuất sữa uống lên men từ trên 75 năm nay. Đây là chủng khuẩn kháng được dịch vị dạ dày và tiến đến ruột non vẫn sống. Chủng khuẩn LcS được chứng minh là có hiệu quả cải thiện tình trạng táo bón. Một nghiên cứu thực hiện ở Đức vào năm 2003 bởi Tiến sĩ Koebnick và các cộng sự của Viện Dinh Dưỡng - Đức cho rằng “sữa

uống lên men Yakult chứa chủng khuẩn LcS cải thiện được tình trạng táo bón”. Kết quả nghiên cứu cho thấy rằng việc sử dụng mỗi ngày 1 chai sữa uống lên men Yakult chứa chủng khuẩn Shirota trong suốt 4 tuần giúp cải thiện thói quen đi đại tiện và tần suất đi tiêu ở những người bị táo bón. Phân trở nên mềm và ít mùi hơn, và không còn cảm giác “còn phân” sau khi đi tiêu.

Tóm lại

Một số nhân tố có thể ngăn ngừa và điều trị chứng táo bón như: tập thể dục thường xuyên, ăn uống hợp lý, uống đủ nước, ăn nhiều chất xơ và dùng hàng ngày các thực phẩm chứa Probiotic, chẳng hạn như sữa chua. Tuy nhiên, việc chọn lựa thực phẩm probiotic sao cho có hiệu quả có lợi cho sức khỏe cần chú ý chủng probiotic đó phải kháng dịch vị tiêu hóa, phải đảm bảo được sự sống sót trong suốt quá trình bảo quản và sau khi uống, và phải được chứng minh là có những tác động có lợi cho sức khỏe và an toàn cho người sử dụng. Sữa uống lên men Yakult là 1 thực phẩm probiotic điển hình được chứng minh là có những tác động có lợi, giúp cải thiện tình trạng táo bón và tăng cường sức khỏe.

Câu hỏi & Trả lời

Tôi có thể cải thiện tình trạng táo bón ngay khi tôi sử dụng thực phẩm chứa probiotics?

Tùy thuộc vào tình trạng táo bón cũng như là cơ địa của mỗi người mà sẽ có kết quả sớm hay muộn sau khi dùng thực phẩm probiotics mỗi ngày. Tuy nhiên, đừng quên là hãy ăn nhiều rau, uống nhiều nước, và năng vận động thể thao.

Tôi có nên đi gặp Bác sĩ nếu tôi bị táo bón nặng?

Có 2 loại táo bón. Nếu trường hợp bạn bị táo bón liên quan đến lối sống, chế độ sinh hoạt, ăn uống thiếu chất xơ, ít uống nước hoặc do lớn tuổi, ít vận động thì những thực phẩm chứa probiotic có thể cải thiện được tình trạng này. Tuy nhiên, nếu bạn bị táo bón do bị tắc ruột và cần phải phẫu thuật thì cần được kiểm soát bởi những chuyên gia về lâm sàng.

Tôi nên chọn loại thực phẩm chứa probiotics như thế nào?

Bạn nên chọn những thực phẩm chứa khuẩn probiotic mà được chứng minh khoa học là kháng được dịch vị acid dạ dày và dịch vị mật, tiến đến ruột vẫn sống và phải được chứng minh khoa học là có hiệu quả và an toàn đối với sức khỏe sau khi sử dụng.

Hoạt động của công ty Yakult

Hoạt động School talk

Buổi nói chuyện chuyên đề về sức khỏe tại trường học



Các em tham gia trả lời câu hỏi về Yakult



Các em đang xem hình thái vi khuẩn dưới Kính hiển vi

Tiếp nối hoạt động tuyên truyền về việc giữ gìn hệ đường ruột khỏe mạnh và lợi ích của vi khuẩn có lợi, hiện tại chúng tôi có thực hiện hoạt động School talk tại các trường trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh. Học sinh sẽ được tiếp thu những kiến thức về hoạt động của hệ tiêu hóa như thế nào và tìm hiểu tầm quan trọng của việc giữ gìn cho hệ đường ruột luôn khỏe mạnh và vai trò của vi khuẩn có lợi cho đường ruột. Các bạn sẽ còn được xem đoạn phim hoạt hình để hiểu rõ hơn về hệ tiêu hóa và vai trò của vi khuẩn có lợi đối với sức khỏe. Tất nhiên, các bạn sẽ được thưởng thức hương vị tươi ngon của sữa uống lên men Yakult và có những phần quà hấp dẫn qua trò chơi đố vui có thưởng.

Và đặc biệt, nhằm mục đích để các em có điều kiện tìm hiểu thế giới vi sinh vật, chúng tôi có trang bị Kính hiển vi tại Nhà máy Yakult cho các em xem hình thái của vi khuẩn như thế nào. Hãy đăng ký tham quan nhà máy Yakult để khám phá thế giới vi khuẩn nhỏ bé này!



Các em trường Chu Văn An chụp hình lưu niệm tại nhà máy Yakult

Nếu Quý trường có quan tâm hay nhu cầu thực hiện hoạt động này, xin vui lòng liên hệ qua số điện thoại: **08 39321559 (số máy lẻ: 121/ 115) hoặc qua email customerservice@yakult.vn** để biết thêm chi tiết và đăng ký tham gia.



Yakult giữa loạn khuẩn

*** Xin hỏi thế nào là bị “loạn khuẩn”? Cách khắc phục ra sao?**

(Nguyễn Minh Hằng, Gò Vấp, TP Hồ Chí Minh)

*** Trả lời:**

Đây là hiện tượng chưa tiêu hoá hết thức ăn khi lưu chuyển trong ruột. Có thể là hiện tượng rối loạn tiêu hoá diễn ra mạn tính. Loạn khuẩn đường ruột thường xảy ra sau khi uống thuốc kháng sinh kéo dài hay một chế độ ăn quá giàu chất dinh dưỡng (như đạm hữu cơ, đường, chất béo). Nên quan sát phân mỗi lần bị rối loạn xem có biểu hiện như thế nào, ví dụ như phân sống loãng có lẫn bọt và mùi chua hay phân sống còn các sợi thức ăn mà mùi hôi thối, hoặc hiện tượng phân sống có váng mỡ...

Nguyên nhân do đường ruột đang có vấn đề, do thiếu men tiêu hoá hoặc do loạn khuẩn đường ruột. Loạn khuẩn đường ruột là do khu hệ vi sinh vật trong ruột (gut microflora) bị biến đổi do sử dụng thuốc kháng sinh. Khi đó nhiều vi khuẩn bị tiêu diệt, nấm men trở nên chiếm ưu thế. Nhiều chức năng có ích đối với tiêu hóa của vi khuẩn bị mất đi (chuyển hóa thức ăn khó tiêu, tổng hợp vitamin nhóm B...).

Trong một số trường hợp ít gặp với trẻ, phân sống có thể do chức năng gan kém, hoặc do tắc ống dẫn mật. Chứng rối loạn tiêu hoá mạn tính có thể dẫn đến hiện tượng tổn thương và thiếu sản niêm mạc ruột, ảnh hưởng tới quá trình hấp thu thức ăn, khiến mất cảm giác muốn ăn. Để khắc phục nên uống sử dụng sữa chua hoặc các dược phẩm có chứa một số lượng lớn các vi khuẩn lactic (*Lactobacillus*) ở dạng sống. Tại các tỉnh phía Nam nên sử dụng loại sữa chua lỏng Yakult do một xí nghiệp dược phẩm do Nhật đầu tư toàn bộ tại tỉnh Bình Dương. Sản phẩm này hiện đã có mặt trên 32 quốc gia.

Yakult được ra đời từ hơn 70 năm trước, khi Tiến sĩ Minoru Shirota thuộc Trường Đại học Kyoto nuôi cấy thành công khuẩn chủng *Lactobacillus casei* Shirota, một loại khuẩn có tác dụng hạn chế các vi khuẩn có hại trong đường ruột và tăng cường các vi khuẩn có lợi, nhờ vậy tăng cường hoạt động của hệ tiêu hóa và hệ miễn dịch.

Yakult được đóng dưới dạng chai nhỏ 65ml, mỗi chai có chứa hơn 6,5 tỉ vi khuẩn LcS. Khi được sử dụng thường xuyên, nhất là khi bị loạn khuẩn, Yakult sẽ giúp:

- Tăng cường sức khỏe cho hệ tiêu hóa, tạo môi trường acid để ức chế nhiều vi khuẩn có hại, tăng cường số lượng lớn các vi khuẩn có ích, ngăn ngừa chứng loạn khuẩn đường ruột;
- Giảm thiểu những chất có hại trong cơ thể do vi khuẩn có hại sinh ra;
- Ngăn ngừa chứng táo bón, tiêu chảy lâm thời hay mạn tính;
- Nâng cao khả năng miễn dịch để chống lại nhiều bệnh truyền nhiễm, ngăn chặn sự phát triển của tế bào ung thư.

Nhờ những công dụng trên mà Yakult đã trở thành thức uống duy nhất của Nhật Bản đã có hơn 28 triệu người trên toàn thế giới sử dụng mỗi ngày. Sắp tới Công ty Yakult có kế hoạch để đưa sản phẩm tới các tỉnh miền Bắc.

GS. TS. Nguyễn Lâm Dũng.
Chủ tịch Hội Sinh học Việt Nam

Yakult, con đường từ Ý tưởng đến sản phẩm



Chúng ta đều biết Yakult là tên sản phẩm sữa lên men của công ty Yakult Honsha, Nhật bản. Điều khiến chúng tôi muốn biết là bằng cách nào sản phẩm Yakult lại chiếm được niềm tin của khách hàng trên 32 quốc gia toàn thế giới hơn 75 năm phát triển của mình. Trong số 200 khách và cán bộ khoa học quốc tế đến dự hội thảo chuyên đề “Probiotic và y học dự phòng” tại Tokyo Nhật bản từ 24-29 tháng 10 năm 2010, đoàn cán bộ Đại học Quốc Gia Hà Nội của chúng tôi có dịp tìm hiểu sự phát triển của Yakult Honsha. Yakult bắt đầu với nhà sáng lập là Tiến sĩ Miruno

Shirota - người đã nghiên cứu phát hiện ra vi khuẩn *Lactobacillus casei* Shirota và vai trò của chúng đối với khả năng điều hòa hệ vi sinh vật đường ruột theo hướng có lợi cho con người vào năm 1930. Với triết lý, một hệ tiêu hóa tốt sẽ làm cơ sở cho một cơ thể khỏe mạnh trường thọ, từ phát hiện của mình TS. M. Shirota cùng nhóm nghiên cứu tập trung nghiên cứu vai trò của chủng *L. casei* Shirota. Và sau 5 năm, năm 1935, công ty Yakult thành lập và phát triển nhanh chóng chiếm 80% thị phần trong thị trường Nhật Bản.

Để đạt được mức tăng trưởng và thành tích ngoạn mục như vậy, Giám đốc điều hành nhà máy Yakult Fuji Susono, ông Tomomastu nói với tôi: “*Trong sự phát triển và cạnh tranh toàn cầu của nền kinh tế tri thức thì khoa học công nghệ đặc biệt quan trọng được xem là chìa khóa cho sự thành công*”. Thực tế là sản phẩm của Yakult đã và đang không ngừng được hoàn thiện, nâng cao giá trị, đáp ứng được nhu cầu ngày càng khắt khe của người tiêu dùng. Công ty đầu tư hàng trăm triệu USD cho xây dựng hai đơn vị nghiên cứu: Viện nghiên cứu vi sinh vật trung tâm Yakult (Yakult central institute of Microbiological Research) tại Tokyo và Trung tâm nghiên cứu tại Ghent, Bỉ.

Hiện nay có khoảng 250 cán bộ khoa học làm việc và thực hiện các kỹ thuật khoa học tiên tiến nhất về công nghệ sinh học như kỹ thuật microarray, laser scanning confocal microscope, Yakult Intestinal flora – Scan (YIF-Scan). Viện nghiên cứu đã và đang đào tạo nhiều nhà khoa học tài năng, đi tiên phong trong nghiên cứu hệ vi sinh vật đường ruột. Dựa vào kỹ thuật ADN cán bộ khoa học của Viện đã xây dựng được kỹ thuật YIF-Scan dùng cho xác



Viện Vi sinh Trung tâm Yakult tại Nhật Bản

định số lượng các nhóm vi sinh vật quan trọng như: *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, *Enterococcus*, *Staphylococcus*, *Clostridium*, *Pseudomonas* và *Atopoblum*. Kỹ thuật YIF-Scan có ưu thế vượt trội hơn các kỹ thuật nuôi cấy thông thường hay kỹ thuật Fluorecent Insitu Hybridization (FISH) và DNA Gradient Gel Electrophoresis (DGGE). Hiện nay chỉ có 3 đơn vị trên thế giới triển khai được kỹ thuật này. Môi trường TOS dùng để đếm vi khuẩn *Bifidobacterium* của Viện cũng mới được cấp chứng chỉ ISO năm 2009.

Để có được những kết quả này, hàng năm Yakult đã đầu tư kinh phí khoảng 500 tỷ đồng cho thực hiện các đề tài khoa học liên quan đến sản phẩm của mình. Thông qua các chương trình hội thảo khoa học hàng năm với sự góp mặt của các nhà khoa học hàng đầu của Nhật bản và thế giới về sinh học vi khuẩn *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, probiotic, dinh dưỡng, Yakult luôn cập nhật được thông tin khoa học và thành tựu kỹ thuật khoa học mới nhất cho các định hướng cải tiến chất lượng sản phẩm của mình. Trong hội thảo này chúng tôi được nghe một số báo cáo của các nhà khoa học uy tín trên thế giới như các giáo sư Yvan Vandenplas (Bỉ), Erkki Savilahti (Phần lan), M.Cabana (Mỹ), Y.Yamashiro (Nhật), Dipika (Ấn độ) về tác dụng chống ung thư, chống bệnh đường ruột, tăng khả năng miễn dịch,...của vi khuẩn probiotic. Kết quả của các công trình nghiên cứu sâu rộng và thành tựu về vi khuẩn probiotic (*Lactobacillus* và *Bifidobacterium*) cho thấy phạm vi ứng dụng của chúng không chỉ dừng lại trong lĩnh vực thực phẩm probiotic mà còn mở rộng sang các lĩnh vực khác như dược phẩm và mỹ phẩm.

Với chuyên công tác này chúng tôi hiểu được, Yakult luôn làm chủ và phát triển khoa học đỉnh cao về nghiên cứu vi sinh vật đường ruột. **Sự tập trung cải tiến chất lượng sản phẩm không ngừng, nâng cao giá trị sản phẩm đáp ứng nhu cầu người tiêu dùng là sức sống cho sự phát triển của Yakult Honsha. Đó cũng là sự cam kết của sản phẩm Yakult, một công ty với những sản phẩm an toàn cho sức khỏe cộng đồng và môi trường sạch hơn.**

Để nhận bản tin miễn phí, xin vui lòng truy cập vào địa chỉ:

www.yakult.vn

hoặc liên hệ với chúng tôi qua email:

customerservice@yakult.vn

Yakult

CÔNG TY TNHH YAKULT VIỆT NAM

Địa chỉ: 226Bis Điện Biên Phủ, Phường 7, Quận 3, Tp. HCM

Điện thoại hỗ trợ khách hàng: 1800 588860

Email: customerservice@yakult.vn

Website: www.yakult.vn