

Client: Alphagen
Format: Article

Người viết (Written by): Lan Quan
Tham vấn y khoa (Medical checker):
Link bài:
<https://hellobacsi.com/an-uong-lanh-manh/thong-tin-dinh-duong/prebiotic-va-probiotic/>
Keyword:
Prebiotic
Probiotic
Prebiotic là gì?
Tác dụng của prebiotic

Prebiotic: Đừng nhầm lẫn với probiotic!



<https://www.shutterstock.com/vi/image-vector/prebiotics-transparent-hexagonal-dome-surrounding-prebiotic-2648668043>

Prebiotic là gì? Prebiotic có phải là tên gọi khác của probiotic hay không? Bạn có đang nhầm lẫn giữa hai khái niệm này?

Những chia sẻ trong bài viết sau sẽ giúp bạn hiểu thêm về prebiotic, cách phân biệt với probiotic và vì sao cơ thể bạn lại cần chúng.

1. Prebiotic là gì?

Đường ruột của chúng ta là “ngôi nhà” của hàng nghìn tỷ vi khuẩn bao gồm cả lợi khuẩn và hại khuẩn. Prebiotic là một nhóm các dưỡng chất mà cơ thể không tiêu hóa được nhưng có thể trở thành nguồn thức ăn nuôi dưỡng các vi sinh vật đường ruột. Prebiotic có thể kích thích sự phát triển của lợi khuẩn trong ruột, giúp chúng phát triển khỏe mạnh và sản sinh ra các chất có lợi như axit béo chuỗi ngắn. Các axit béo chuỗi ngắn này thực hiện một số chức năng như cung cấp năng lượng cho các tế bào đại tràng, hỗ trợ sản xuất chất nhầy, chống viêm, tăng cường sức đề kháng và giúp cơ thể hấp thu các dưỡng chất quan trọng.

Đối với trẻ em, prebiotic đặc biệt hữu ích vì hệ vi sinh đường ruột của trẻ vẫn đang trong giai đoạn phát triển. Việc bổ sung prebiotic ngay từ sớm sẽ tạo nền tảng cho hệ tiêu hóa khỏe mạnh hơn, giảm các vấn đề về dạ dày và cải thiện sức khỏe tổng thể khi trẻ lớn lên.

2. Tác dụng của prebiotic/ Lợi ích của Prebiotic đối với sức khỏe trẻ em

Chắc hẳn mẹ đã được nghe rằng 1.000 ngày đầu đời là giai đoạn vàng để xây dựng nền tảng sức khỏe cho trẻ, đặc biệt là hệ tiêu hóa. Với những bé sinh mổ, hệ vi sinh đường ruột thường phát triển chậm hơn, nên cần được chăm sóc kỹ lưỡng hơn. Trong thời điểm này, việc bổ sung đồng thời lợi khuẩn (probiotics) và chất xơ (prebiotics) là giải pháp tối ưu, giúp tăng khả năng hấp thu dinh dưỡng, hỗ trợ tiêu hóa hiệu quả và đặt nền móng vững chắc cho sức khỏe lâu dài của bé.

Việc nuôi dưỡng hệ vi sinh đường ruột thông qua thực phẩm hoặc sản phẩm bổ sung giàu prebiotic có thể mang lại nhiều lợi ích thiết thực cho bé, chẳng hạn như:

Cải thiện quá trình tiêu hóa



<https://www.shutterstock.com/vi/image-photo/preteen-girl-hands-holding-intestine-shape-2458203617>

Nhiều trẻ em gặp vấn đề về táo bón hoặc đi ngoài không đều. Prebiotic giúp làm mềm phân và thúc đẩy quá trình tiêu hóa diễn ra trơn tru hơn, giúp trẻ đi vệ sinh dễ dàng và thoải mái hơn.

Tăng cường miễn dịch

Ba mẹ có biết phần lớn hệ miễn dịch nằm ở đường ruột không? Các nhà khoa học đã chỉ ra rằng việc bổ sung prebiotic cho lợi khuẩn có thể giúp trẻ chống lại cảm lạnh thông thường, bệnh cúm và các bệnh nhiễm trùng khác hiệu quả hơn.

Hấp thụ chất dinh dưỡng tốt hơn

Prebiotic cải thiện khả năng hấp thụ các khoáng chất quan trọng của đường ruột như canxi, magie và sắt. Điều này đặc biệt quan trọng đối với trẻ nhỏ trong giai đoạn hệ xương và cơ đang phát triển nhanh chóng.

Hỗ trợ giảm nguy cơ dị ứng

Các nhà khoa học đã chỉ ra rằng trẻ có đường ruột khỏe mạnh hơn có thể ít bị dị ứng thực phẩm, bùng phát bệnh chàm và các phản ứng viêm khác.

Hỗ trợ tâm trạng và não bộ

Có thể mẹ chưa biết ruột và não có mối liên hệ chặt chẽ thông qua “trục não-ruột”. Hệ vi sinh vật đường ruột khỏe mạnh có thể giúp điều hòa tâm trạng, giảm lo âu và thậm chí hỗ trợ sự tập trung và khả năng học tập.

Bằng cách bắt đầu với các nguồn cung cấp prebiotic an toàn, phù hợp với lứa tuổi, cha mẹ có thể cung cấp cho bé nền tảng vững chắc cho sức khỏe đường ruột và hệ miễn dịch suốt đời.

3. Phân loại prebiotic



<https://www.shutterstock.com/vi/image-photo/word-prebiotic-made-cubes-letters-foodstuff-2229735165>

Có nhiều loại prebiotic như:

FOS (Fructo-oligosaccharides)

FOS (Fructo-oligosaccharides) được tạo thành từ các chuỗi ngắn các phân tử fructose, là carbohydrate không tiêu hóa được, kích thích sự phát triển của lợi khuẩn trong ruột kết. Loại prebiotic này được tìm thấy tự nhiên trong nhiều loại trái cây, rau củ và ngũ cốc giúp hỗ trợ sức khỏe đường ruột, cải thiện khả năng

hấp thụ canxi cho xương chắc khỏe.

GOS (galacto-oligosaccharides)

GOS (galacto-oligosaccharides) là hợp chất prebiotic giúp cải thiện sức khỏe đường ruột bằng cách thúc đẩy sự phát triển của lợi khuẩn trong ruột, từ đó hỗ trợ hệ miễn dịch, hỗ trợ quá trình tiêu hóa và giảm nguy cơ táo bón. Loại prebiotic này có sẵn tự nhiên trong đậu, sữa mẹ và thường được thêm vào sữa công thức để mô phỏng đặc tính prebiotic của sữa mẹ.

Oligosaccharides có nguồn gốc từ tinh bột và glucose

Có một loại tinh bột chống lại được sự tiêu hóa ở ruột non được gọi là tinh bột kháng (resistant starch-RS). Loại tinh bột này trở thành thực phẩm cho các lợi khuẩn ở ruột già và giúp hệ tiêu hóa khỏe mạnh. Do đó, tinh bột kháng cũng được xem như prebiotic.

Các Oligosaccharide khác

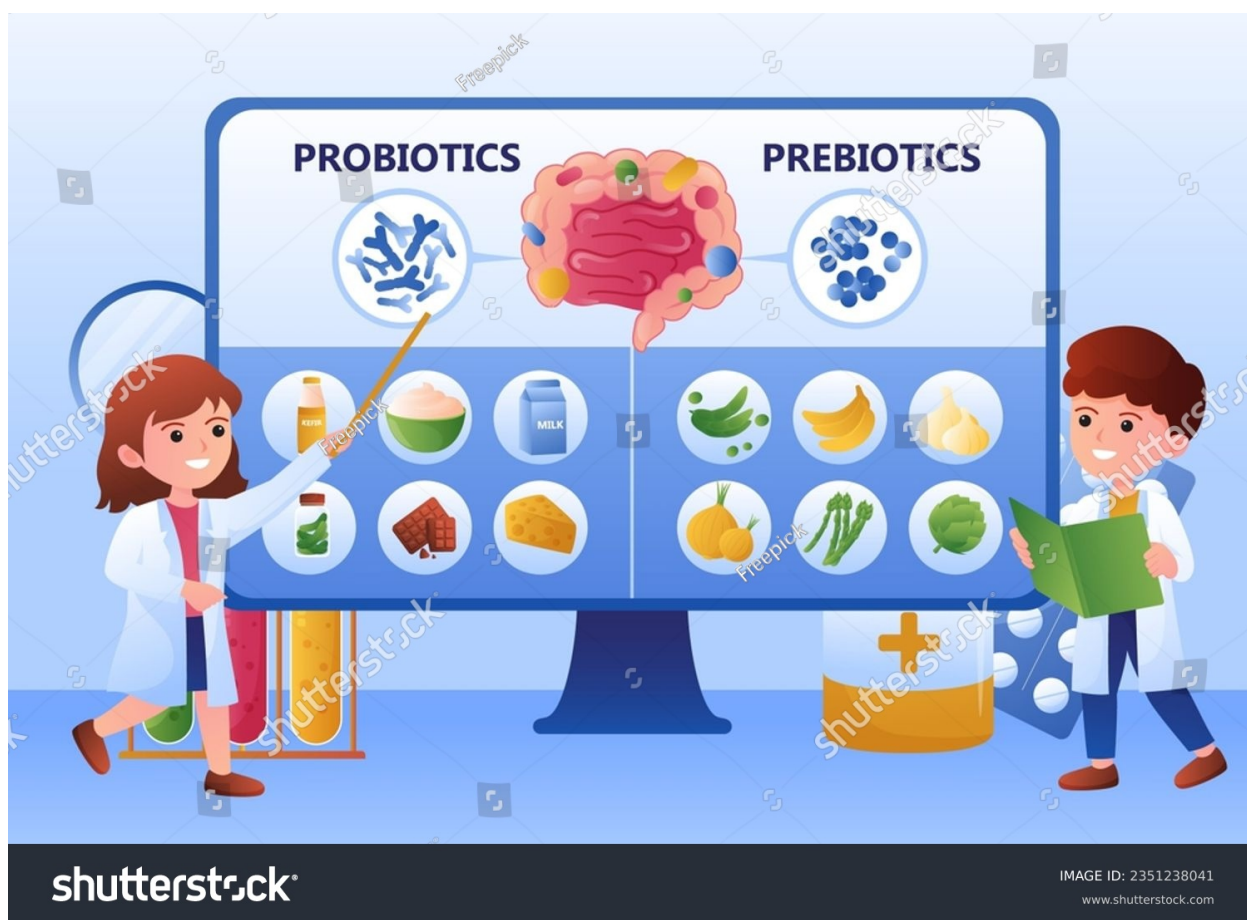
Một số oligosaccharide có nguồn gốc từ một loại polysaccharide được gọi là pectin hay pigo oligosaccharide (POS) cũng được coi là prebiotic.

Pectin cũng là một loại chất xơ mà cơ thể chúng ta không tiêu hóa được, nhưng có thể giúp giảm táo bón, hỗ trợ quá trình tiêu hóa bằng cách nuôi dưỡng vi khuẩn đường ruột khỏe mạnh và giảm viêm. Pectin có trong trái cây và rau củ như táo, cam quýt và cà rốt.

Oligosaccharide không phải carbohydrate

Tuy không phải là carbohydrate nhưng flavonoid có nguồn gốc từ ca cao được các nhà khoa học khuyến cáo nên phân loại là prebiotic. Nguyên do là bởi các thí nghiệm trong cơ thể sống và trong ống nghiệm đã chứng minh rằng flavonoid có thể là nguồn năng lượng cho vi khuẩn axit lactic.

4. Phân biệt prebiotic và probiotic



<https://www.shutterstock.com/vi/image-vector/probiotics-prebiotics-infographic-illustration-2351238041>

Probiotic khác với prebiotic ở chỗ chúng chứa các sinh vật sống, thường là các chủng vi khuẩn cụ thể. Probiotic là những vi khuẩn và nấm men có lợi giúp phân hủy thức ăn, “giao tiếp” với hệ miễn dịch và ngăn ngừa viêm nhiễm. Khi tiêu thụ probiotic, bạn đang bổ sung thêm các lợi khuẩn đường ruột mới vào đội quân của hàng nghìn tỷ vi khuẩn sống trong đường tiêu hóa. Những vi khuẩn có lợi này hỗ trợ tiêu hóa, sản xuất vitamin và bảo vệ đường ruột khỏi vi khuẩn có hại. Trong khi đó, prebiotic được tìm thấy trong nhiều loại trái cây và rau quả, đặc biệt là những loại có chứa carbohydrate (carbs) phức hợp như chất xơ và tinh bột đề kháng. Cơ thể không thể tiêu hóa được những loại carbs này, chúng đi đến ruột già và trở thành thức ăn cho các lợi khuẩn đường ruột.

Nói một cách ví von là probiotic là những hạt giống được gieo trồng trên cánh đồng còn prebiotic là phân bón giúp các hạt giống phát triển và sinh sôi.

5. Bổ sung prebiotic bằng cách nào?



<https://www.shutterstock.com/vi/image-photo/focused-young-woman-using-smart-phone-scan-2615654405>

Theo các chuyên gia, liều lượng prebiotic bổ sung an toàn cho trẻ như sau:

- Với trẻ nhỏ, hãy bắt đầu với 1–2 gram prebiotic bổ sung từ thực phẩm bổ sung mỗi ngày.
- Với trẻ lớn hơn, có thể bổ sung từ 2–4 gram mỗi ngày.

Khi tăng lượng chất xơ prebiotic trong chế độ ăn, hãy nhớ bắt đầu với một lượng nhỏ khoảng 1/4 nhu cầu thông thường và tăng dần để hệ tiêu hóa có thời gian thích nghi. Tuy nhiên vấn đề đặt ra là với trẻ nhỏ chưa bắt đầu ăn dặm thì sao, làm cách nào để bổ sung đủ lượng prebiotic cho trẻ để hỗ trợ hệ tiêu hóa hoạt động khỏe mạnh?

Như mẹ đã biết, sữa mẹ là nguồn cung cấp prebiotics tự nhiên vô cùng dồi dào, giúp nuôi dưỡng hệ vi sinh đường ruột khỏe mạnh cho bé. Vì vậy, với những bé đang bú mẹ, mẹ nên cho con bú đầy đủ để đảm bảo bé nhận được lượng prebiotics cần thiết cho sự phát triển toàn diện.

Trong trường hợp mẹ không thể nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ hoặc nguồn

sữa không đủ, việc lựa chọn sữa công thức phù hợp là rất quan trọng. Mẹ nên ưu tiên các sản phẩm không chỉ bổ sung lợi khuẩn (probiotics) mà còn chứa hàm lượng prebiotics hợp lý để hỗ trợ tiêu hóa cho bé. Một số tiêu chí mẹ có thể tham khảo gồm:

- **Thương hiệu uy tín, nguồn gốc rõ ràng:** Đảm bảo chất lượng và độ an toàn tuyệt đối khi sử dụng cho trẻ nhỏ.
- **Hỗ trợ tiêu hóa hiệu quả:** Sữa nên chứa bộ đôi dưỡng chất gồm lợi khuẩn *Bifidobacterium lactis* và hệ chất xơ GOS:FOS theo tỷ lệ vàng 9:1.
 - *Bifidobacterium lactis* giúp ức chế sự phát triển của vi khuẩn có hại, đồng thời tăng cường miễn dịch cho bé.
 - GOS:FOS kết hợp cùng lợi khuẩn giúp cải thiện khả năng hấp thu, làm mềm phân và giảm nguy cơ táo bón.
- **Đạm dễ hấp thu:** Trong 1.000 ngày đầu đời, hệ tiêu hóa của bé còn non nớt. Một số loại đạm trong sữa công thức có thể gây khó tiêu. Vì vậy, mẹ nên chọn loại sữa có đạm mềm tự nhiên, chỉ qua một lần gia nhiệt để giữ nguyên cấu trúc, giúp bé hấp thu tốt hơn và nhận đủ dưỡng chất cần thiết.
- **Hỗ trợ đề kháng cho trẻ sinh mổ:** Với sự kết hợp giữa *Bifidobacterium lactis* và GOS:FOS, tạo nên phức hợp synbiotic giúp kích thích sản xuất kháng thể IgA – yếu tố quan trọng có trong sữa mẹ. IgA giúp củng cố hàng rào bảo vệ niêm mạc ruột, ngăn ngừa tác nhân gây bệnh và huấn luyện hệ miễn dịch hoạt động hiệu quả. Đây là yếu tố đặc biệt cần thiết cho trẻ sinh mổ – vốn có hệ vi sinh đường ruột phát triển chậm hơn.
- **Hương vị dễ uống:** Sữa có vị ngọt thanh, thơm nhẹ, gần giống sữa mẹ sẽ giúp bé dễ làm quen và thích nghi khi chuyển sang dùng sữa công thức.

Ngoài ra, khi chọn sữa cho bé, cha mẹ cũng nên ưu tiên các sản phẩm bổ sung dưỡng chất hỗ trợ phát triển trí não và thị giác như DHA, ARA, cùng các vitamin A, nhóm B (B6, B12), canxi, kẽm, sắt... để giúp bé phát triển toàn diện cả về thể chất lẫn trí tuệ.

6. Kết luận

“Bạn là những gì bạn ăn” – hay nói chính xác hơn, bạn là những gì bạn ăn để nuôi dưỡng hàng nghìn tỷ vi sinh vật đang sinh sống trong đường ruột. Dù không thể nhìn thấy bằng mắt thường, những “chiến binh thầm lặng” này lại có ảnh hưởng sâu sắc đến sức khỏe tổng thể, thậm chí cả tâm trạng và hành vi của chúng ta.

Để hệ vi sinh vật đường ruột hoạt động hiệu quả, điều quan trọng là duy trì sự cân bằng giữa các loại vi khuẩn có lợi. Có hai cách để làm điều này: một là bổ sung trực tiếp lợi khuẩn sống (probiotic), hai là nuôi dưỡng các lợi khuẩn sẵn có bằng cách cung cấp nguồn thức ăn phù hợp – chính là chất xơ prebiotic. Dù

khác nhau về bản chất, cả hai đều hướng đến một mục tiêu chung: bảo vệ và tăng cường sức khỏe hệ tiêu hóa.

Nguồn tham khảo

What Are Prebiotics and What Do They Do?

<https://health.clevelandclinic.org/what-are-prebiotics>

What are probiotics and prebiotics?

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/probiotics/faq-20058065>

Prebiotics: Definition, Types, Sources, Mechanisms, and Clinical Applications

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6463098/>

Prebiotics: Understanding their role in gut health

<https://www.health.harvard.edu/nutrition/prebiotics-understanding-their-role-in-gut-health>

Prebiotics for Kids: Safe Sources and Doses

<https://cleansethebowels.com/prebiotics-for-kids-safe-sources-doses/#what-are-prebiotics-kidfriendly-explanation>

Detailed Analysis of Prebiotic Fructo- and Galacto-Oligosaccharides in the Human Small Intestine

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11440495/>

Prebiotics in New-Born and Children's Health

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10608801/>