

## ໂອມේກා 3 ໃນ ປລາ ກົມໂທ

ນໍາເສນອເມື່ອ : 23 ພ.ຍ. 2551

ເກີ່ວກັບເຮືອງນີ້ ຮສ.ພຸ.ປະຍານຸ່າ ແລ້ວມວງ໌ ກາງຄວິຫາອາຍຸຮາສຕ່າງ ບອກວ່າ  
ໜ້າມນັກເຮົາເມື່ອມີໃນມາປະມາດ 30 ປີ ເມື່ອມີຂອມລວາຈາວເສກີໂມ ທີ່ບໍລິການປລາໃນປະມາດສູງ  
ຈະມີປັບປຸງຫາເສນເລື້ອດອຸດຕັນນອຍ ຮະດັບໄຂມັນໃນເລືອດຕໍ່າ ແລະກາເກະຕົວຂອງເກລື້ອດເລືອດນອຍກວາຈາວເດັນມາຮັກຊື່ງກິນ  
ເນື່ອສັດວາມກວ່າ ນອກຈາກນີ້ ຍັງພບວາຈາວຜູ້ປຸ່ນໃນໜຸ້ມບ້ານຈາວປະມາດ ທີ່ບໍລິການປລາໃນປະມາດສູງ  
ຈະມີໂຮຄຫລອດເລືອດຫຼວງໃຈ ກາເກະຕົວຂອງເກລື້ອດເລືອດແລະຄວາມໜີດຂອງເລືອດນອຍກວາຈາວຜູ້ປຸ່ນໃນໜຸ້ມບ້ານເລື່ອງສັດວາ

ກລຸມກຽດໄຂມັນທີ່ເຮົາກວ່າ ໂອມේກා 3 ຄື່ອ ໄຂມັນໄນ້ອື່ມຕົວໜີດທີ່ນີ້ ພບມາກໃນປລາທະເລຳລຶກ  
ເປັນໄຂມັນຈຳເປັນ ຕົອງໄດ້ຮັບຈຳກາຫາຮ່າງຈາກງານກູ່ສູງຂຶ້ນເອງໄນ້ໄດ້ສາງອາຫາຮ່າງທີ່ສຳຄັງມີ 2 ຊົນິດ ຄື່ອ ອີຟີເອ ແລະ  
ດີເອຊເປ ປລາທະເລຳລຶກ ທີ່ໃຫ້ສາງອາຫາຮ່າງໂອມේກා 3 ໄດ້ແກ່ ປລາຊາຮ່າງ ປລາເຊອົ້ວົງ ປລາແມ່ມັກເຄວເຮັດ ປລາແໜລມອຸນ  
ແລະປລາຫຼານ ປລາໃນລາວໄທຢ ທີ່ມີປະມາດໂອມේກා 3 ສູງ ໄດ້ແກ່ ປລາຫຼານ ແລະທີ່ມີໃນປະມາດນອຍ ຖື່ງປານກລູງ ໄດ້ແກ່  
ປລາອົກ ປລາກະພົງ ປລາຕາເດືອວ ສວນ ປລານໍາຈີດບາງໜີດ ເຊັ່ນ ປລາຫອນ ປລາວລັຈັນທຣ ຈະພອມໂອມේກා 3 ບາງ  
ຊື່ມາກກວ່າປລານໍາຈີດເອີ້ນ ຈ

ສໍາຮັບຄວາມສຳຄັງຂອງໂອມේກා 3 ໃນເຕັກ ກຽດ DHA  
ມີຄວາມສຳຄັງດອກເຈົ້າພັນນາສມອງແລະດວງຕາຂອງເຕັກທາກາ ໂດຍເພັະໃນຫຼວງ 3 ເດືອນກອນຄລອດ ກາຣາດຂອງ  
DHA ຈະມີຄວາມສັມພັນຫຼັກກົບໂຮຄສມາຮີສັ້ນ ໂດຍເຕັກທີ່ມີຮະດັບ DHA ຕໍ່ຈະມີປັບປຸງຫາດານພຸດີກຣມ ອາຮມນີ້  
ກາຣານອນແລະກາເຮົານຸ້ມາກກວ່າເຕັກກລຸມທີ່ມີຮະດັບ DHA ປົກຕິ ແລະເມື່ອໄດ້ຮັບ DHA ເສີມ ອາກາຣາຕາ ຈະດີຂຶ້ນ

ສວນຄວາມສຳຄັງຂອງໂອມේກා 3 ໃນຜູ້ໄທໝ່ແລະຄນື່ງອາຍ ຈະຫ່ວຍລຸດຮະດັບໄຕຣກລີ ເຊວໂຣດໃນເລືອດ  
ແລະເພີ່ມຮະດັບໄຂມັນໜີດໃໝ່ຫຼັງຈາຍລຸດຄວາມເສີ່ງຂອງກາເກີດໄຕຣກຫຼຸດເລືອດໄດ້ ລັດກາເກະຕົວຂອງເກລື້ອດເລືອດ  
ທໍາໄທເກີດລິ່ນເລືອດອຸດຕັນໄດ້ຍາກຂຶ້ນ ຫຼັງຈາຍລຸດຄວາມດັນໂລທິຕິໄດ້ເລັກນອຍ ລັດອຸບັດກາຮ່າງໂຮຄຫລອດເລືອດຫຼວງໃຈ  
ຈາກກາຣາດກາເກະຕົວຂອງເກລື້ອດເລືອດ ປ້ອງກັນໂຮຄຄວາມຈຳເສື່ອມ ຂະລວຫຼວງ ພ່ອປ້ອງກັນກາເຈົ້າພັນນາຂອງເຊີລມະເຮົງ

ນອກຈາກໂອມේກා 3 ແລ້ວ ປລາຍັງເປັນແລ່ງໂປຣຕິ່ນຄຸນກາພົດ ຍ່ອຍງ່າຍ ແລະໃນປລາທະເລຍັງມີໄອໂອດິນ  
ຊື່ງຫ່ວຍປ້ອງກັນປັບປຸງຫາເຮືອງຄອພອກ ແລະຫ່ວຍກາເຈົ້າພັນນາຂອງສມອງເຕັກໃນຫຼວງປີແຮກດວຍ

ຂ້ອຍຮ່ວງໃນກິນໂອມේກා 3 ເນື່ອງຈາກໄຂມັນປລາລັດກາເກະຕົວຂອງເກລື້ອດເລືອດ  
ດັ່ງນັ້ນກິນປລາໃນປະມາດມາກຕ່ອນເນື່ອງກັນ ທີ່ອກິນພລິຕິກັນທີ່ເສີມອຸ້ຫານໄໝມັນປລາ  
ຈະກຳໄໝມີປັບປຸງຫາເຮືອງເລືອດອົກຫຼຸດຍາກໂດຍເພັະຫາກກິນຮົມກັບຍາຕານເກລື້ອດເລືອດ ເຊັ່ນ  
ແອສໄພຣີນຫຼົງ ແລະໂຄລົພິໂດເກຣລ

ຫາກກິນປລາທະເລມາກກວ່າ 8 ຄວັງຕ່ອສັປດາຫໍ່ ນອກຈາກຈະມີປັບປຸງຫາເຮືອງເລືອດຫຼຸດຍາກແລ້ວ

ยังจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานลดลงด้วย สิ่งที่ควรระวังอีกอย่างในการบริโภคปลาทะเลปริมาณมาก คือ การปนเปื้อนโลหะหนัก โดยเฉพาะสารปรอท ดังนั้นหากบริโภคมากเกินไป จะเกิดการสะสมและเป็นพิษได้.

ทีมา สนุก.คอม