

## อีกมุมของ "น้ำมันปลา"

นำเสนอด้วย : 26 ต.ค. 2553

ผู้หญิงที่กำลังตั้งท้องหลายคนนิยมรับประทานน้ำมันปลาเสริม  
 เพราะเชื่อว่าจะช่วยพัฒนาสมองของลูกในครรภ์  
 และยังมีการกล่าวอ้างว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารชนิดนี้ช่วยลดอาการซึมเศร้าหลังคลอดได้ด้วย

เดลี่ เทเลกราฟ รายงานว่า จากการวิจัยของมหาวิทยาลัย แอดิเลด ออสเตรเลีย กลับพบว่าการซึมเศร้าหลังให้กำเนิดบุตรของสตรีที่กินและไม่กินน้ำมันปลาจะช่วยคลอดไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ระดับความจำของลูก ๆ วัย 18 เดือนของ พากเดอเร็กส์ในระดับใกล้เคียงกันด้วย

การวิจัยดังกล่าวมีผู้เข้าร่วม 2,400 คน ใช้ระยะเวลา ตั้งแต่ ปี 2547-2552 โดยอาสาสมัครรึ่งหนึ่งจะรับประทานน้ำมันปลาในช่วง 3 เดือนสุดท้ายก่อนคลอด ส่วนอีกรึ่งหนึ่งได้รับยาหลอกเป็นน้ำมันพืช

ศาสตราจารย์มาเรีย ไม่ได้เดส จำกัดศูนย์โภชนาการมนุษย์แห่งมหาวิทยาลัยแอดิเลด กล่าวว่า "ผลการวิจัยดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า คำแนะนำให้เพิ่มการบริโภคกรดไขมันomega-3 ระหว่างตั้งครรภ์ไม่มีหลักฐานที่แน่นอนเชื่อถือมารองรับ ก่อนที่สินค้าเสริมอาหารตัวนี้จะเป็นที่นิยมมากไปกว่านี้ เราจึงต้องศึกษาถึงประโยชน์และความเสี่ยงที่มีต่อแม่และเด็กให้ชัดเจนเสียก่อน"

ขอบคุณที่มาจากการ ประชาชาติธุรกิจออนไลน์