

ໂອເມກ້າ 3 ໃນ ປລາ ກົມໄທສ

นำเสนอเมื่อ : 7 พ.ค. 2552

เกี่ยวกับเรื่องนี้ รศ.พญ.ปริyanุช แย้มวงศ์ ภาควิชาอายุรศาสตร์ บอกว่า
นำมันปลาเริ่มเป็นที่สนใจประมาณ 30 ปี เมื่อมีข้อมูลว่าชาวເเอกสาริ莫 ที่บริโภคปลาในปริมาณสูง
จะมีปัญหาเส้นเลือดอุดตันน้อย ระดับไขมันในเลือดต่ำ และการเกิดตัวของเกล็ดเลือดน้อยกว่าชาวเดนมาร์กซึ่งกิน
เนื้อสัตว์มากกว่า นอกจากนี้ ยังพบว่าชาวญี่ปุ่นในหมู่บ้านชาวประมง ที่บริโภคปลาในปริมาณมาก
จะมีโรคหลอดเลือดหัวใจ การเกิดตัวของเกล็ดเลือดและความหนืดของเลือดน้อยกว่าชาวญี่ปุ่นในหมู่บ้านเลี้ยงสัตว์

กู้มกรดไขมันที่เรียกว่า โอมega 3 คือ ไขมันไม่อิ่มตัวชนิดหนึ่ง พบมากในปลาทะเลเล่น้ำลึก เป็นไขมันจำเป็น ต้องได้รับจากอาหารเนื่องจากງ่ายสูงขึ้นเองไม่ได้สารอาหารที่สำคัญมี 2 ชนิด คือ อีฟิเอ และ ดีอีชีเอ ปลาทะเลเล่น้ำลึก ที่ให้สารอาหารโอมega 3 ได้แก่ ปลากุ้ง ปลาริบบิน ปลามะคุดเคอร์ล ปลาแซลมอน และปลาทูน่า ปลาในอ่าวไทย ที่มีปริมาณโอมega 3 สูง ได้แก่ ปลาทู และที่มีในปริมาณน้อย ถึงปานกลาง ได้แก่ ปลาอีกา ปลากะพง ปลาตาเดียว สราญ ปลานำจีดบางชนิด เช่น ปลาช่อน ปลาวงจันทร์ จะพอ มีโอมega 3 บาง ซึ่งมากกว่าปลาเล่น้ำจืดอีกนิดหนึ่ง ๆ

สำหรับความสำคัญของโอเมก้า 3 ในเด็ก กรด DHA มีความสำคัญต่อการเจริญพัฒนาสมองและดวงตาของเด็กทารก โดยเฉพาะในช่วง 3 เดือนก่อนคลอด การขาดของ DHA จะมีความสัมพันธ์กับโรคสมาร์ทินสัน โดยเด็กที่มีระดับ DHA ต่ำจะมีปัญหาด้านพฤติกรรม อารมณ์ การนอนและการเรียนรู้มากกว่าเด็กกลุ่มที่มีระดับ DHA ปกติ และเมื่อได้รับ DHA เสริม อาการทาง ๆ จะดีขึ้น

ส่วนความสำคัญของโอมega 3 ในผู้ใหญ่และคนสูงอายุ จะช่วยลดระดับไขตรกลี เชอโรด์ในเลือด และเพิ่มระดับไขมันชนิดดีชี้ง่ายลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดได้ ลดการเกagneตัวของเกล็ดเลือด ทำให้เกิดลิ่มเลือดอุดตันได้ยากขึ้น ช่วยลดความดันโลหิตได้เล็กน้อย ลดอุบัติการของโรคหลอดเลือดหัวใจ จากการลดการเกagneตัวของเกล็ดเลือด ป้องกันโรคความจำเสื่อม ช่วยลดหรือป้องกันการเจริญของเซลล์มะเร็ง

นอกจากโอมega 3 แล้ว ปลายังเป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพดี อย่างง่าย และในปลาทະเลยังมีโอเดินซีงช่วยป้องกันปัญหาเรื่องคอพอก และช่วยการเจริญพัฒนาของสมองเต็กในช่วงปีแรกดวย

ข้อควรระวังในการกินโนเมก้า 3 เนื่องจากนำมันไปล่าด้วยกระสุนตัวของเกล็ดเลือด ดังนั้นการกินปลาในปริมาณมากต่อเนื่องกัน หรือกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนำมันปลา จะทำให้มีปัญหาเรื่องเลือดออกหดได้โดยเฉพาะหากกินรวมกับยาต้านเกล็ดเลือด เช่น แอสไพรินหรือโคลพิโดเกรล

หากกินปลากะเพรามากกว่า 8 ครั้งต่อสัปดาห์ นอกจากจะมีปัญหารယ่องเลือดหยุดยากแล้ว ยังจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานลดลงด้วย สิ่งที่ควรระวังอีกอย่างในการปรุงปลากระเพราไว้มาก คือ

การปนเปื้อนโลหะหนัง โดยเฉพาะสารปรอท ดังนั้นหากบริโภคมากเกินไป จะเกิดการสะสมและเป็นพิษได้.

ขอบคุณแหล่งที่มาของข้อมูลโดย [นิตยสารสยามดารา](#)