

## กินปลาลดความเสี่ยงโรคหัวใจ และหลอดเลือดตีบ

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

ศ.นพ.ปิติ พลังวชิรา ผอ.ศูนย์โรคผิวหนัง คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว.) กล่าวว่า ไขมันปลากลุ่มโอเมก้า 3 ประกอบด้วยสารอีพีเอและดีเอชเอ สารกลุ่มนี้จะมีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งมีอยู่ในปลาทะเลน้ำลึก เป็นปลาที่อยู่ในเขตหนาว อย่างปลาแซลมอน ปลาแมคเคอเรล ซึ่งมีราคาแพง จึงอยากแนะนำให้รับประทานปลาทู และปลากะพง ทดแทนปลาทะเลน้ำลึก

"ปลาทูจะมีสารโอเมก้า 3 ค่อนข้างมาก ราคาไม่แพง ในเนื้อปลาทู 100 กรัม มีสารโอเมก้า 3 ประมาณ 2-3 กรัม โดยปกติในหนึ่งวันร่างกายต้องการโอเมก้า 3 ประมาณวันละ 3 กรัมต่อวัน " ศ.นพ.ปิติ เสนอ

ปลาเป็นแหล่งอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งประโยชน์ที่ได้จากโอเมก้า 3 ไขมันประเภทไม่อิ่มตัว มีประโยชน์ในเรื่องลดอัตราการตายจากโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดตีบ และยังลดคอเลสเตอรอล ไตรกรีเซอไลด์ นอกจากนี้ยังช่วยลดความหนืดของเลือด ลดการอักเสบ ทำให้ความข้นในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ การรับประทานน้ำมันปลาจะสร้างความสมดุลปรับระดับเลือดในร่างกายให้อยู่ในภาวะปกติ

ผู้เชี่ยวชาญยังกล่าวด้วยว่า สำหรับคนที่ไม่รับประทานปลาทะเล และร่างกายขาดโอเมก้า 3 ยังสามารถรับประทานอาหารเสริมอย่างน้ำมันปลา ซึ่งมีโอเมก้า 3 ได้ แต่ต้องให้หมอตรวจก่อนวางรายขาดโอเมก้า 3 หรือไม่ บางคนไม่จำเป็นต้องซื้อน้ำมันปลามารับประทาน เพราะร่างกายได้รับสารโอเมก้า 3 จากแหล่งอื่นเพียงพอแล้ว จะเป็นการสิ้นเปลืองเงินโดยไม่จำเป็น แต่สำหรับคนที่ไม่เดือดร้อนทางการเงินก็สามารถหาซื้อน้ำมันปลา รับประทานได้

ถ้าจะให้ดีควรจะหาอาหารที่ประกอบด้วย โอเมก้า 3 และทาน้ำมันปลารับประทานตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งเป็นวัยแห่งการเจริญเติบโตและที่สำคัญในวัยนี้โอเมก้า 3 จะช่วยบำรุงสมอง จนถึงวัยสูงอายุที่ร่างกายเริ่มเสื่อมสภาพโอเมก้า 3 ก็ช่วยปรับสมดุลให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นได้