

## เบื้องหลัง..... "น้ำมันปลา"

นำเสนอเมื่อ : 27 ธ.ค. 2552

### เบื้องหลัง "น้ำมันปลา"

แต่เดิมน้ำมันที่สกัดได้จากปลาโดยเฉพาะตับ ถือว่าเป็นแหล่งของวิตามิน เอ และ วิตามิน ดี ที่สำคัญ ซึ่งเป็นวิตามินที่ละลายในไขมันน้ำมันตับปลาจะสกัดมาจากตับปลา บางชนิดเช่น ปลาคอด



ปัจจุบันเมื่อความรู้ทางโภชนาการเกี่ยวกับน้ำมันจากปลามีมากขึ้น จึงมีผู้สกัดน้ำมันจากหนังปลาและเนื้อปลาคอดขายในรูปแบบแคปซูลหรือบรรจุขวด **น้ำมันปลานอกจากมีวิตามิน เอ และวิตามิน ดี แล้ว ไตรกลีเซอไรด์ (triglycerides) ของน้ำมันปลาจะมีปริมาณกรดไขมันชนิดโอเมก้า 3 ค่อนข้างสูงและมีกรดไขมันพวก monoenoic สูงด้วย**

หลายคนยังมีความเข้าใจผิดเรื่องน้ำมันตับปลา และน้ำมันปลา ซึ่งทั้งสองมีความ แตกต่างกัน แม้ว่าทำมาจากปลาเหมือนกัน

**น้ำมันปลา** หมายถึงน้ำมันที่อยู่ในเนื้อปลาทะเลหลายชนิดและปลาน้ำจืดบางชนิด ซึ่งน้ำมันปลาที่จะแทรกซึมอยู่ในเนื้อปลา หนังปลา หัวปลาและหางของปลา โดยเฉพาะ ปลาทะเล อย่างปลาซาร์ดีน ปลาแฮร์ริง ปลาแมคคอเรล ปลาแซลมอนและทูนา สำหรับปลาทะเลไทย

กลุ่มโอเมก้า 3 ปริมาณสูงจะมีใน ปลาทู ปลากระพง ปลาตาเดียว

**ส่วน น้ำมันตับปลา** นั้น สกัดจากตับของปลาทะเลและนิยมรับประทานเฉพาะเพื่อ เสริม วิตามิน เอ และวิตามิน ดี กรดไขมัน กลุ่มสำคัญที่มีการอ้างว่า ดีต่อสุขภาพได้แก่ Eicosapentanoic acid (EPA) Docosahexenoic (DHA)

กรดไขมันทั้ง 2 ตัวนี้ เป็นอนุพันธ์ของ แอลฟาไลโนเลอิค แอซิด การเพิ่มพันธะคู่ จำนวนคาร์บอนในห่วงโซ่คาร์บอนของ แอลฟาไลโนเลอิค แอซิด ใหญ่กลายเป็นอนุพันธ์ ทั้ง 2 ชนิดจะเกิดได้ดีในหนู แต่ในคนจะเกิดขึ้นได้น้อยมาก ดังนั้นแหล่งของสารทั้ง 2 ชนิด ที่สำคัญจึงได้รับจากอาหาร อาหารที่มีกรดไขมันทั้ง 2 ชนิดนี้มากก็คือ ปลาทะเล หรือน้ำมันจากปลาทะเล โดยเฉพาะปลาที่อาศัยในทะเลเขตหนาว เช่น แมคคอเรล แฮร์ริง

ในปัจจุบัน น้ำมันจากปลาทะเล กำลังได้รับความนิยมในแง่การใช้เพื่อลดไขมันในเลือด และป้องกันการเกิดโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด จริงหรือไม่ก็ยังไม่สามารถ ที่จะสรุปผลลงไปได้ แต่จากการศึกษาทดลองพบว่า **ผลเสียที่พบหลังจากที่รับประทาน น้ำมันปลา คือ**

1. เมื่อใช้แล้วเกิดอาการเลือดกำเดาไหลไม่หยุด
2. อาจเป็นสารก่อมะเร็งได้ด้วย
3. อาจทำให้เกิดสภาวะการขาดวิตามิน อี ได้
4. อาจเกิดความผิดปกติจากการรับประทานวิตามิน เอ หรือ ดี มากเกินไป
5. หน้าหนักเพิ่มขึ้น อ้วนขึ้น
6. ทำให้ระดับของพลาสมาลดลงเป็นการเพิ่มน้ำตาลในเลือด
7. มีความเป็นไปได้ว่าอาจมีสารพิษหรือวาโลเทตกค้าง

ถึงแม้ว่า การศึกษาในสัตว์หรือในคนจะชี้ให้เห็นว่า มีความเป็นไปได้ที่จะใช้ น้ำมันปลาในการลดไขมันในเลือด และลดอุบัติการณ์การเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด แต่การนำมาใช้ในการปฏิบัติจริงๆ ยังต้องมีการศึกษาขอมูลกันต่อไปในอนาคต เนื่องจาก ดังที่กล่าวไปแล้วว่า

ในทางคลินิกวิทยายังไม่มีการระบุว่าเหมาะกับการใช้ในคนป่วย นอกจากนี้เราต้องกินน้ำมันปลาวันละ 10-30 แคปซูลต่อวัน เพื่อให้ได้ประโยชน์ ซึ่งขนาดดังกล่าวนี้ก่อให้เกิดผลข้างเคียง เช่น คลื่นไส้ ท้องเสีย หรือแสบกระเพาะเกิดพิษ ดังที่ได้บอกกันไปแล้วข้างต้น นอกจากนี้ผลิตภัณฑ์น้ำมันปลานี้ เป็นผลิตภัณฑ์เสริม อาหารในการขึ้นทะเบียนไม่ไชยา จึงไม่สามารถยืนยันได้ถึงผลการใช้เพื่อรักษา

เมื่อทราบอย่างนี้แล้ว ท่านคงมีการคิดพิจารณาอย่างถ่วงถี้ ก่อนที่จะซื้อมา รับประทานเพื่อบำรุงร่างกาย เพราะแทนที่จะบำรุงอาจได้ผลตรงกันข้าม เสียเงินไม่พอ ยังเสียใจ และอาจเสียสุขภาพ ต้องตามรักษาอีกยาวนาน

