เพื่อสุขภาพ กินปลาทูเพิ่มโอเมก้า3ลดหลอดเลือดตีบ

นำเสนอเมื่อ : 9 ก.พ. 2552

ศ.นพ.ปีติ พลังวชิรา ผู้อำนวยการ ศูนย์โรคผิวหนัง คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) เปิดเผยว่า โอเมก้า 3 ที่มีอยู่ในน้ำมันปลา ซึ่งเป็นไขมันประเภทไม่อิ่มตัว มีประโยชน์ในเรื่องลดอัตราการตายจากโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดตีบ และยังลดโคเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ รวมทั้งลดความหนืดของเลือด ลดการอักเสบ ทำให้ความข้นในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ

ศ.นพ.ปีติ พลังวชิรา ผู้อำนวยการ ศูนย์โรคผิวหนัง คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) เปิดเผยว่า โอเมก้า 3 ที่มีอยู่ในน้ำมันปลา ซึ่งเป็นไขมันประเภทไม่อิ่มตัว มีประโยชน์ในเรื่องลดอัตราการตายจากโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดตีบ และยังลดโคเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ รวมทั้งลดความหนืดของเลือด ลดการอักเสบ ทำให้ความข้นในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ

การรับประทานน้ำมันปลาจะสร้างความสมดุลปรับระดับเลือดในร่างกายให้อยู่ในภาวะปกติ ไขมันปลาประกอบด้วยสารอีพีเอและดีเอชเอ สารกลุ่มนี้จะมีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งมีอยู่ในปลาทะเลน้ำลึก ในเขตหนาว เช่น ปลาไซมอน ปลาแม็คเคเรล ส่วนเมืองไทยปลาเหล่านี้มีราคาสูง

จึงแนะนำให้รับประทานปลาทู และปลากระพง ทดแทน เพราะในปลาทูจะมีสารโอเมก้า 3 ค่อนข้างมาก ในเนื้อปลาทู 100 กรัมมีสารโอเมก้า 3 ประมาณ 2-3 กรัมโดยปกติในหนึ่งวันร่างกายต้องการโอเมก้า 3 ประมาณวันละ 3 กรัมต่อวัน อย่างไรก็ตาม การจะรับประทานอาหารเสริมน้ำมันปลาซึ่งมีโอเมก้า 3 นั้น ต้องได้รับการตรวจเช็คจากแพทย์ก่อนว่าร่างกายขาดโอเมก้า 3 หรือไม่ เพราะหากร่างกายได้รับสารโอเมก้า 3 เพียงพอแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องซื้อน้ำมันปลามารับประทาน