

## เพื่อสุขภาพ นักวิจัยสำรวจพบการกินปลาที่อุดมด้วยไขมันโอเมกา-ทรีช่วยลดความเสี่ยงต่อภาวะจุดภาพชัดเสื่อม

นำเสนอเมื่อ : 9 ก.พ. 2552

ปลา มีประโยชน์มากมายเพียงใด นอกจากจะอร่อยแล้วยังมีคุณค่าอาหารสูง และที่สำคัญในบรรดาเนื้อสัตว์ทั้งหลาย เนื้อปลาก็ถือว่า ทำให้อ้วนได้น้อยที่สุด เหมาะสำหรับคนที่ต้องการลดความอ้วนอีกด้วย

### นักวิจัยสำรวจพบการกินปลาที่อุดมด้วยไขมันโอเมกา-ทรี ช่วยลดความเสี่ยงต่อภาวะจุดภาพชัดเสื่อมสภาพลงได้ 1 ใน 3

ปัญหาจุดภาพชัดเสื่อมสภาพอันเนื่องมาจากอายุ หรือเอเอ็มดี (age-related macular degeneration-AMD) เกิดขึ้นที่จอตา หรือเรตินา คนที่มีภาวะเอเอ็มดีซึ่งสวนใหญ่อยู่ในวัย 60 ขึ้นไป จะไม่สามารถมองภาพในรายละเอียดได้

ที่ผ่านมานักวิจัยหลายชิ้นพบว่า กรดไขมันโอเมกา-ทรี มีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายอย่างโดยเฉพาะมีประโยชน์ต่อคนที่ เป็นโรคหัวใจ

รายงานที่ตีพิมพ์ในวารสารด้านจักษุวิทยา The Annals of Ophthalmology ได้สังเคราะห์ผลการศึกษา 9 ชิ้นก่อนหน้านี้เกี่ยวกับโอเมกา-ทรี กับเอเอ็มดีซึ่งใช้ข้อมูลจากผู้เข้าร่วมรวมกันเป็นจำนวน 88,974 รายในจำนวนนี้มีคนที่ เป็นเอเอ็มดีกว่า 3,000 คน

งานของนักวิจัยของมหาวิทยาลัยเมลเบิร์นในออสเตรเลียชิ้นนี้ ได้ทำให้ผลสรุปมีความหนักแน่นทางสถิติยิ่งขึ้น และลดความเป็นไปได้ที่ว่าข้อสรุปนี้อาจเกิดขึ้นโดยบังเอิญหรือเกิดจากปัจจัยอื่น

นักวิจัยสรุปว่า การกินปลาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ช่วยลดความเสี่ยงต่อเอเอ็มดีโดยคนที่กินอาหารที่มีโอเมกา-ทรีมากที่สุด

## จะมีความเสี่ยงน้อยกว่ากลุ่มที่กินน้อยที่สุดราว 38%

ดร.อีเลน เช็งหัวหน้าทีมวิจัย บอกว่า กรดไขมันโอเมกา-3 เป็นส่วนสำคัญของจอตา ซึ่งเป็นไปได้ว่า การขาดสารเคมีชนิดนี้อาจทำให้เป็นโรคดังกล่าว เพราะเซลล์ของจอตามีการตายและสร้างใหม่อยู่ตลอดเวลา

อย่างไรก็ดีเธอยังไม่ด่วนแนะนำให้ทุกคนกินโอเมกา-3 เพิ่มขึ้นด้วยเหตุผลนี้แต่ประการเดียว เพราะยังต้องมีการวิจัยเพิ่มเติม และต้องมีการทดลองทางคลินิกเพื่อยืนยันผลดีที่ว่านี่ต่อไปอีก

ปัจจุบันการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์นั้น "ปลา" นับว่าเป็นทางเลือกและทางออกที่ดีอีกทางหนึ่งของผู้บริโภค เพราะนอกจากจะย่อยง่าย มีคอเลสเตอรอลต่ำแล้ว ปลายังเป็นส่วนสำคัญในการเป็นอาหารบำรุงสมองอีกด้วย

ไม่เพียงเท่านี้จากรายงานการวิจัยของ นายแพทย์ แดริช โมแซฟฟาเรียน ประจำโรงพยาบาล Brigham and Women's มหาวิทยาลัย Harvard Medical School เมืองบอสตัน ประเทศอังกฤษได้พิสูจน์แล้วว่า การรับประทานปลาอย่าง หรือปลาทูจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ จากการศึกษาในคน 4,815 คน ที่มีอายุเกิน 65 ปีขึ้นไป พบว่า คนที่รับประทานปลาอย่างหรือปลาทูบ่อย ๆ จะมีโอกาสที่จะมีปัญหาของโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดน้อยกว่า และยังพบว่าเมื่อเปรียบเทียบกับคนที่รับประทานปลาเพียงเดือนละครั้ง ทั้งนี้ได้สันนิษฐานว่าที่เป็นเช่นนั้นก็น่าจะเป็นผลมาจาก กรดไขมันโอเมกา 3 ที่มีมากในปลานั่นเอง

นอกจากนี้การรับประทานปลายังช่วยคลายอาการเศร้าได้อีกด้วย ทั้งนี้ได้มีการวิจัยออกมาแล้วเช่นกันว่า ผู้หญิงที่กินปลาเดือนละครั้ง หรือน้อยกว่านั้น จะมีอาการซึมเศร้าเหงาหงอยสูงกว่าผู้หญิงที่กินปลาทุก ๆ สัปดาห์หรือมากกว่านั้น เพราะปลาจะอุดมไปด้วย กรดไขมันโอเมกา 3 ซึ่งเป็นปัจจัยหลักในการส่งผลต่ออารมณ์ผู้หญิงโดยตรง

เห็นไหมว่า ปลามีประโยชน์มากมายเพียงใด  
นอกจากจะอร่อยแล้วยังมีคุณค่าอาหารสูง  
และที่สำคัญในบรรดาเนื้อสัตว์ทั้งหลาย เนื้อปลาถือได้ว่า  
ทำให้อ้วนได้น้อยที่สุดเหมาะสำหรับคนที่ต้องการลดความอ้วนอีกด้วย