

## เพื่อสุขภาพ โอเมก้า 3

นำเสนอเมื่อ : 9 ก.พ. 2552

โอเมก้า 3 (Omega-3 fatty acids) เป็นกรดไขมันชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์หลายอย่างต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ป้องกันโรคความจำเสื่อมในผู้สูงอายุ และกระตุ้นการสร้างสารเคมีซีโรโทนินในสมอง มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ทั้งยังเป็นสารอาหารสำคัญในการสร้างเซลล์ประสาทในเด็กและทารก ในครรภ์มารดาอีกด้วย

### โอเมก้า 3 (Omega-3 fatty acids)

เป็นกรดไขมันชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์หลายอย่างต่อร่างกาย  
ไม่จะเป็นการช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน  
ป้องกันโรคความจำเสื่อมในผู้สูงอายุ  
และกระตุ้นการสร้างสารเคมีซีโรโทนินในสมอง มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ  
ทั้งยังเป็นสารอาหารสำคัญในการสร้างเซลล์ประสาทในเด็กและทารก  
ในครรภ์มารดาอีกด้วย

เจ้าโอเมก้า 3 นี้จะพบมากในปลาทะเลเขตน้ำเย็นชนิดต่างๆ

เช่น ปลาซาร์ดีน ปลาแฮร์ริง ปลาแมคคาเรล ปลาแซลมอน ปลาทูน่า เป็นต้น  
ส่วนในปลาทะเลของไทย เช่น ปลาทู ปลารัง ปลากะพง ปลาเกา ปลาสำลี  
ปลาอินทรี ปลาโอ ฯลฯ มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ในปริมาณที่เหมาะสมเช่นกัน

คนส่วนใหญ่มักจะคิดว่าปลาทะเลเท่านั้นที่มีโอเมก้า 3

แต่ข้อมูลงานวิจัยด้านอาหารของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม  
สุขภาพ (สสส.) ระบุว่า  
คนไทยมีความเข้าใจผิดว่ากรดไขมันโอเมก้า 3 มีเฉพาะในปลาทะเล  
แต่ในความเป็นจริงแล้วปลาน้ำจืดก็มีโอเมก้า 3 สูงเช่นกัน โดยปลาน้ำจืดบาง  
ชนิดมีโอเมก้า 3 สูงกว่าปลาทะเลเสียอีก  
หากเปรียบเทียบปลาที่มีน้ำหนัก 100 กรัม  
จะพบว่าปลาสาวยเนื้อขาวมีโอเมก้า 3 สูงถึง 2,570 มิลลิกรัม  
ปลาชอนมีโอเมก้า 3 ถึง 870 มิลลิกรัม  
ขณะที่ปลาแซลมอนมีโอเมก้า 3 ประมาณ 1,000-1,700 มิลลิกรัม  
ปลากะพงขาวมีโอเมก้า 3 ประมาณ 310 มิลลิกรัมต่อน้ำหนัก 100 กรัม

ปลาไทยๆไม่ว่าจะน้ำจืดหรือน้ำเค็มก็มีประโยชน์มากมาย

ในราคาที่ถูกกว่าปลาจากต่างประเทศมากที่สุดทีเดียว

กินปลามันๆไว้ประจำเพื่อป้องกัน ความจำเสื่อมกับ เป็นอัมพาต

## นักวิจัยชาติสแกนดิเนเวียแนะนำให้กินปลาทูน่าและปลาที่มีไขมัน จะป้องกันความจำเสื่อมและลดความเสี่ยงที่จะเป็นอัมพาตลงได้

นักวิทยาศาสตร์ของมหาวิทยาลัยคูโอเปียว ที่ฟินแลนด์ กล่าวว่า

ได้พบในการศึกษาด้วยการตรวจสอบผู้สูงอายุ วัยไม่ต่ำกว่า 65 ปีขึ้นไป 3,660 คน เพื่อดูประโยชน์ของการกินปลาที่มีต่อรอยเหี่ยวตายบนสมอง พบว่า ผู้ที่กินปลาพวกที่มี **กรดไขมันโอเมกา-3** อุดม ที่ย่างหรือปิ้งไม่ใช่ทอด อาทิตย์ละ 3 มื้อ จะลดโอกาสที่จะพบรอยเหี่ยวตายมากถึงเกือบ ร้อยละ 26

ในขณะที่ผู้ที่กินเพียงอาทิตย์ละหนึ่งหน ก็ลดโอกาสลงได้ร้อยละ 13 เทียบกับคนที่เกลียดปลา **หากแต่ว่าผู้ที่กินปลาที่ซึ่งทำให้สนุกด้วยการทอด จะไม่ได้คุณประโยชน์ เรื่องอื่นใดเลย**

ปลาที่มีกรดไขมันโอเมกา-3 มักได้แก่ **ปลาแซลมอน ชาร์ดีน เฮอริง**

**และอาหารอย่างอื่น เช่น ถั่ววอลนัท**

มีคุณประโยชน์ในทางป้องกันการอักเสบ และลดโอกาสที่จะเป็นโรคหัวใจให้น้อยลง

### **ปลาอบเกลือ**

ปลาสดน้ำหนัก 1500 กรัม

เกลือป่น 500 กรัม

ไข่ขาว 1 ฟอง

### **วิธีทำ**

แค่นั้นอย่างอื่นคงไว้ เพื่อความสวยงามเอาผ้าซับตัวปลาให้แห้ง

หากัดที่เราสามารถเอา น่องปลาไปนอนแบบสบายรอไว้

ผสมไข่ขาวกับเกลือให้เข้ากัน

จากนั้นนำมาพอกตัวปลาให้ทั่วต้องพอกให้เสมอกัน

อบไฟแรง 220 องศา 30 นาที ก็สุก

ตอนอบต้องระวังถ้าอบนานไปเนื้อปลาแห้งไม่อร่อย

**น้ำจิ้ม**

ปั่นให้เข้ากัน

ตำไม้ตี

พริกขี้หนูเขียว เสียวรส

รีบทำกินซ้อดของอร่อยเน้อ

มีพริกขี้หนูสวน + กระเทียม+เกลือ+น้ำตาล+น้ำปลา+น้ำมะนาว

ล้างปลาให้สะอาดผ่าท้องเอาไส้ปลาออกล้างท้องให้สะอาดจริงๆ