

น้ำมันปลาและน้ำมันตับปลาต่างกันอย่างไร

นำเสนอเมื่อ : 27 พ.ย. 2566

หลายคนคงสงสัยว่าน้ำมันปลาและน้ำมันตับปลาแตกต่างกันอย่างไร เนื่องจากน้ำมันทั้งสองชนิดนี้มีชื่อเรียกที่ใกล้เคียงกัน บางคนอาจคิดว่าเป็นน้ำมันชนิดเดียวกัน แต่รู้หรือไม่ว่าน้ำมันทั้งสองชนิดมีแหล่งที่มา สารอาหารและคุณสมบัติที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง

น้ำมันปลา (Fish Oil) คือ น้ำมันที่ได้จากกระบวนการสกัดเอาน้ำมันออกมาจากส่วนต่างๆ ของปลา เช่น เนื้อปลา หนังปลา หัวปลา โดยปลาทะเลที่นำมาสกัดนั้นเป็นปลาที่อยู่ในทะเลน้ำลึกเขตหนาวเย็น ซึ่งมีกรดไขมันโอเมกา-3 (Omega-3) ปริมาณมากกว่าปลาน้ำจืด อาทิ ปลาแองโชวี

ปลาแมคเคอเรล หรือปลาทูน่ามีไขมัน เป็นต้น

สารอาหารสำคัญของน้ำมันปลา น้ำมันปลาลุดมไปด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (Polyunsaturated Fatty acid) ชนิดโอเมกา-3 อยู่มาก ประกอบด้วยกรดไขมันสำคัญ 2 ชนิด ก็คือ EPA (Eicosapentaenoic Acid) และ DHA (Docosahexaenoic Acid) ซึ่งร่างกายไม่สามารถผลิตเองได้จึงจำเป็นต้องรับจากอาหารเท่านั้น

EPA มีชื่อเต็มว่า EICOSAPENTAENOIC ACID เป็นกรมน้ำมันเชิงซ้อนไม่อิ่มตัว จัดอยู่ในกลุ่มกรดไขมันโอเมกา 3 ที่มีมวลโมเลกุลจัดเรียงกัน 20 ตัว กรดไขมัน EPA ยังช่วยลดการเกาะตัวเป็นก้อนของเม็ดเลือดหรือที่เรียกว่า ลิ่มเลือด ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ลดการตีบตันของหลอดเลือดซึ่งเป็นที่มาของโรคหัวใจวาย โรคหลอดเลือดในสมองแตกเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต

DHA มีชื่อเต็มว่า DOCOSAHEXANOIC ACID เป็นหนึ่งในกรดไขมันโอเมกา 3 โดยความยาวของคาร์บอนโมเลกุลเท่ากับ 22 DHA เป็นกรมน้ำมันเชิงซ้อนที่สำคัญต่อระบบประสาทโดยตรง โดยพบว่าในสมองของมนุษย์มีปริมาณ DHA สูงถึง 40% และในดวงตามี DHA 60% DHA ช่วยในการรักษาระดับของเหลวในเซลล์ประสาท ทำให้การนำพา $Na^+K^+Ca^{++}$ เป็นไปได้ปกติซึ่งกรดไขมันโอเมกา-3 ทั้ง 2 ชนิดนี้ (DHA และ EPA) พบได้ในปลาทะเลเขตน่าน้ำเย็นชนิดต่างๆ อาทิ ซาดีน แมคคาเรล แซลมอล และปลาทูน่า เป็นต้น ซึ่งจะพบมากในสัดส่วนระหว่าง 2 ถึง 8 กรัมในเนื้อปลา 200 กรัม โดยปกติ และจากการวิจัยพบว่าปลาทะเลไทยเช่น ปลาทู ปลากะพง ปลาเก๋า ปลาสำลี ปลาอินทรี ปลูโอ มีกรดไขมันโอเมกา-3 ที่เหมาะสมเช่นกัน หากไม่มีปลาทะเลก็สามารถเลือกรับประทานปลาน้ำจืด เช่น ปลาช่อนปลานู เป็นต้น

น้ำมันปลาเหมาะกับใคร? เหมาะกับผู้ที่ต้องการบำรุงหัวใจ สมอง ป้องกันหลอดเลือดหัวใจ และสมองอุดตัน หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูงหรือต้องการลดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ ลดอีกเสบโรคของรูมาตอยด์ โรคซึมเศร้า และโรคสมองเสื่อม เป็นต้น

น้ำมันตับปลา (Cod liver oil) คือ น้ำมันตับปลาจะสกัดมาจากตับของปลาทะเลน้ำลึก โดยเฉพาะปลาคอด หรือที่หลายคนคุ้นหูกันในชื่อของ Cod liver oil

สารอาหารสำคัญของน้ำมันตับปลาจะมีกรดไขมัน EPA และ DHA ในปริมาณที่น้อยกว่าน้ำมันปลา แต่มีวิตามินเอและวิตามินดีสูง

น้ำมันตับปลาเหมาะกับใคร น้ำมันตับปลาเหมาะกับผู้ที่ต้องการดูแลในเรื่องของสายตาและกระดูก เนื่องจากวิตามินเอได้ชื่อว่าเป็นวิตามินสำหรับดวงตา เพราะมีประโยชน์ต่อสมรรถภาพในการมองเห็น ช่วยใหม่มองเห็นในที่ที่มีแสงสว่างน้อยได้ดีขึ้นในส่วนของวิตามินดีเองนั้นก็มีความสำคัญในการบำรุงกระดูก ป้องกันกระดูกพรุนและเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง รวมถึงยังถูกนำมาใช้เสริมในผู้ป่วยที่มีภาวะขาดวิตามินเอและวิตามินดีอีกด้วย

ข้อควรระวังในการใช้น้ำมันปลา (Fish oil) เนื่องจากน้ำมันปลามีโอเมก้า-3 ปริมาณที่สูง ซึ่งโอเมก้า-3 มีความสำคัญในการต้านการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด และทำให้เลือดหยุดไหลช้าลงได้ หากผู้ที่รับประทานเป็นประจำอาจทำให้เสี่ยงต่อการมีเลือดออก เช่น ผู้ที่กำลังจะเข้ารับการผ่าตัด ผู้ที่มีแผลในกระเพาะอาหาร ผู้ที่ดื่มสุรามากๆ หรือผู้ที่รับประทานยาจำพวกแอสไพริน หรือวอร์ฟาริน ที่มีความสำคัญต่อการแข็งตัวของเลือด อาจจะต้องทานน้ำมันปลาอย่างระมัดระวัง

ข้อควรระวังในการใช้น้ำมันตับปลา (Cod liver oil)
น้ำมันตับปลามีปริมาณของวิตามินเอและวิตามินดีสูงซึ่งวิตามินทั้งสองตัวนี้เป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน หากได้รับในปริมาณที่มากเกินไปอาจเกิดการสะสมและก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ เช่น คลื่นไส้ เวียนศีรษะ อาหารไม่ย่อย ผิวหนังเป็นผื่น และนอนไม่หลับได้ในบางคน รวมถึงในหญิงตั้งครรภ์ควรระมัดระวังการรับประทานสารอาหารชนิดนี้เป็นพิเศษ เนื่องจากปริมาณวิตามินเอที่สูง อาจส่งผลให้ทารกในครรภ์เกิดความผิดปกติได้

สุพิชชา ปรีชาเรืองฤทธิ์

ศูนย์ความหลากหลายทางชีวภาพ

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)

ที่มา www.naewna.com/sport/768643