

ก 2076



วิตามินเอฟ

โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อสารมวลชน ภาควิชาจุลชีววิทยา

คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ห้องสมุดกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์

วิตามินเอฟ หรือ กรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (Polyunsaturated fatty acids, PUFA) โดยเฉพาะกลุ่ม n-3 หรือ n-6 PUFA ซึ่งก็คือกลุ่มของกรดลิโนเลนิก (linolenic acid) หรือกลุ่มกรดลิโนเลอิก (linoleic acid) ตามลำดับ ต่างก็มีความสำคัญและจำเป็นในโภชนาการของมนุษย์ โดยมีการพบว่า กลุ่มวิตามินเอฟนี้มีบทบาทสำคัญยิ่งในโครงสร้างและหน้าที่ของเมมเบรน ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในพลาสมา ป้องกันโรคหัวใจ รวมทั้งเป็นสารเริ่มต้นของการสังเคราะห์สารประกอบคาร์บอน-20 ซึ่งคล้ายกลุ่มฮอร์โมน เช่น prostaglandins) โพรตาซัยคลินส์ (prostaglandins) ทروมโบแซนส์ (thromboxanes) และลิวโคโทรเอนส์ (leucotriens) ทำให้สารนี้มีความสำคัญในด้านเภสัชกรรมทางการแพทย์

และโภชนาการ แหล่งของวิตามินเอฟคือปลาทะเล พืชทะเล เช่น แพลงตอน สาหร่ายทะเล น้ำมันพืช ผักที่มีใบต่าง ๆ

มีการค้นพบไม่นานมานี้ว่าจุลินทรีย์บางชนิดเป็นแหล่งของวิตามินเอฟด้วยเช่น สาหร่ายในยีส *Skeletonema sp.*, *Phaeolactylum sp.*, *Dunaliella sp.*, *Chlorella minutissima* *Porphyridium cruentum* และ *Euglena gracilis* นอกจากสาหร่ายแล้ว เชื้อราในยีส *Mortierella* สายพันธุ์ต่าง ๆ เช่น *M. isabellina*, *M. elongata*, *M. alpina* รวมทั้ง *Mucor ambigus* ก็เป็นแหล่งของวิตามินเอฟด้วยเช่นกัน.