

มติชน

วันอังคารที่ 2 กันยายน พุทธศักราช 2540 ปีที่ 20 ฉบับที่ 7117 ราคา 7 บาท

สวล. ☆ คุ่มครองผู้บริโภคน

เรื่องของน้ำมันปลา

น้ำมันปลา
คืออะไร ?



← สนามความคิด →

ศัลยา คงสมบูรณ์เวช
ร.พ.เทพธารินทร์

การที่น้ำมันปลาให้ผลดีต่อสุขภาพ

นั้น เนื่องจากผลของกรดไขมันพิเศษ กลุ่มไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง (POLYUNSATURATED FATTY ACID) ตัวที่สำคัญคือ อีพีเอ (EPA - EICOSAPENTANOIC ACID) และ ดีเอชเอ (DHA - DOCOSAHEXAENOIC ACID) เป็นกรดไขมันจำเป็นต่อร่างกาย เพราะร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ ต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น ในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม รวมทั้งคน

EPA จะอยู่เป็นส่วนประกอบของ ไตรกลีเซอไรด์ ฟอสโฟลิปิด และคอเลสเตอรอล เอสเตอร์ (CHOLESTERYLESTER) ส่วน DHA พบมากในบริเวณสมอง จอตา ลูกอ๊อดทะเล และอสุจิ

น้ำมันปลาแต่ละชนิดมีส่วนของ EPA และ DHA แตกต่างกันไป แม้แต่ปลาชนิดเดียวกันแต่เจริญเติบโตอยู่คนละเขต ก็อาจมีปริมาณกรด 2 ชนิดนี้แตกต่างกันได้ กรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่งอีกชนิดหนึ่งคือ กลุ่มโอเมก้า 6 ซึ่งมีมากในน้ำมันพืชหลายชนิด เช่น น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันถั่วเหลือง เป็นต้น

กลุ่มโอเมก้า 6 นี้ มีผลในการลดไขมันในเลือดได้เช่นกัน กรดโอเมก้า 3 ยังเป็นกรดที่จำเป็นต่อการพัฒนาระบบสายตาและสมองในเด็กทารก ซึ่งจะได้รับกรดนี้ตั้งแต่ยังอยู่ในท้องแม่ และจากนมแม่หลังคลอด ดังนั้น นมผงเลี้ยงทารกหลายชนิดในปัจจุบันจึงมีการเติมกรดชนิดนี้ลงไป

น้ำมันปลากับน้ำมันตับปลาเหมือนกันหรือไม่

น้ำมันทั้ง 2 ชนิด แม้จะมาจากปลา เช่นเดียวกัน แต่องค์ประกอบต่างกันค่อนข้างมาก น้ำมันปลาได้มาจากการ

สกัดน้ำมันจากส่วนเนื้อปลา หนัง หัว และหางของปลาทะเลหลายชนิด ขณะที่น้ำมันตับปลาสกัดจากตับปลาทะเล และนิยมรับประทานเพื่อเสริมวิตามินดี และวิตามินเอ

น้ำมันปลามีลักษณะกึ่งน้ำมันพืชและกึ่งไขมันสัตว์โดยมีลักษณะเป็นน้ำมันชั้น ในน้ำมันเหล่านี้มีปริมาณของไขมันในกลุ่มโอเมก้า 6 ค่อนข้างสูง

เหตุที่เนื้อเยื่อของปลามีน้ำมันหรือไขมันแตกต่างชนิดอื่น เนื่องจากอาหารของปลา คือ แพลงตอน และสาหร่าย ซึ่งหลายชนิดสามารถสังเคราะห์ไขมันกลุ่มโอเมก้า 3 ได้ นอกจากนี้ เมตาบอลิซึมของปลาเองก็มีส่วนมากในการสร้างเสริมและรักษากรดไขมันเหล่านี้ไว้

ปลาทะเลที่มีมันมาก เช่น ปลาซาร์ดีน ปลาแฮร์ริง ปลาแมคเคอเรล ปลาแซลมอน และปลาทูน่า มีไขมันกลุ่มโอเมก้า 3 สูงถึง 1-4 กรัม ต่อเนื้อปลา 100 กรัม ส่วนปลาทะเลไทยที่พบไขมันในกลุ่มโอเมก้าสูง ได้แก่ ปลาทู ซึ่งมี 2-3 กรัม ต่อเนื้อปลา 100 กรัม ปลาอีกา ปลากระพง ปลาตาเดียว มี 0.5-2 กรัม ต่อเนื้อปลา 100 กรัม ส่วนปลาน้ำจืด เชื่อว่ามีไขมันกลุ่มโอเมก้า 3 น้อยกว่าปลาทะเล เนื่องจากแพลงตอนและสาหร่ายน้ำจืดสังเคราะห์กรดดังกล่าวได้ต่ำกว่า

รับประทานน้ำมันปลาเท่าใดจึงจะพอเหมาะ

เนื่องจากกรดโอเมก้า 3 มีมากในอาหารทะเลโดยเฉพาะเนื้อปลา ส่วนอา

หารทะเลชนิดอื่นมีน้ำมันปลาน้อยกว่าแล้วยังแถมมีคอเลสเตอรอลสูงอีกด้วย ฉะนั้น การรับประทานอาหารทะเลสัปดาห์ละ 2-3 ครั้งก็เพียงพอแล้ว แต่บางคนอาจคิดว่าของดียิ่งได้มากยิ่งดี อะไรที่เกินพอดีอาจเป็นโทษได้

มีรายงานการวิจัยว่าผู้ที่รับประทานปลาทะเลมากๆ สัปดาห์ละ 8 ครั้ง ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันต้านทานลดลง การศึกษาในชาวเอสกีโมพบว่า การรับประทานมากผิดปกติเพื่อความเสี่ยงต่อการเกิดเลือดออกในสมอง (HEMORRHAGIC STROKE) ฉะนั้น ของที่ดี แต่ถ้ามากเกินไปก็ให้โทษได้เช่นกัน ปริมาณกรดโอเมก้าที่พอเหมาะในการรับประทานคือ 0.3-1.1 กรัมต่อวัน เนื้อปลา 100 กรัม มีกรดโอเมก้า 3 ถึง 2.3 กรัม

ในแง่ของน้ำมันปลาแคปซูล หรืออาหารเสริมที่มีจำหน่ายทั่วไปยังไม่มีการศึกษายืนยันแน่ชัดว่าจะมีประโยชน์มากกว่าอาหารทะเลที่มีกรดโอเมก้า 3

ดังนั้น การรับประทานปลาทะเลนอกจากจะได้รับกรดโอเมก้า 3 ในปริมาณที่พอเหมาะแล้วยังได้สารอาหารอื่นสูง เช่น โปรตีน และวิตามิน เกลือแร่ต่างๆ เช่น โปแทสเซียม และซิลิเนียม เกลือทั้งสองชนิดนี้ช่วยลดความดันโลหิตด้วย

และถ้าจะมองในแง่เศรษฐกิจแล้วยังถูกกว่าการซื้อน้ำมันปลาแคปซูลมารับประทานเป็นไหนๆ เป็นการเสี่ยงต่อการรับประทานกรดโอเมก้า 3 มากเกินควร เนื่องจากน้ำมันปลาแคปซูลนั้นมีกรดโอเมก้า 3 เข้มข้นมาก โอกาสที่รับประทานเกินอัตราเกิดขึ้นได้ง่าย ซึ่งจะมีผลทำให้เลือดไหลไม่หยุด หรือบางกรณีทำให้คอเลสเตอรอลสูงได้

ผู้ป่วยเบาหวานไม่ควรรับประทานน้ำมันปลาแคปซูล โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ เพราะอาจจะทำให้ระดับน้ำตาลแปรปรวนได้

น้ำมันปลาในโรคต่างๆ

1. โรคหัวใจและหลอดเลือด

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าน้ำมันปลาให้ผลดีค่อนข้างมากในการลดระดับ TRIGLYCERIDE ในเลือด การศึกษาในสัตว์ทดลอง และในมนุษย์ต่างยืนยันผลตรงกันว่า การบริโภคน้ำมันปลาอย่างสม่ำเสมอ แม้เพียง 5-10 กรัม ก็สามารถทำให้ TRIGLYCERIDE ในเลือดลดลงได้ แต่ผลการศึกษาว่าน้ำมันปลาสามารถลดระดับ CHOLESTEROL ลงได้หรือไม่นั้นยังได้ผลไม่ค่อยชัดเจนนัก

มีผู้สรุปผลจากการวิจัยว่าน้ำมันปลาไม่สามารถลด CHOLESTEROL เดิมที่มีอยู่ แต่สามารถป้องกันมิให้ CHOLESTEROL จากอาหารเข้าไปเพิ่มระดับเลือดได้

การศึกษาทางระบาดวิทยาพบว่า น้ำมันปลาช่วยลดอุบัติการณ์โรคหัวใจและหลอดเลือดได้ ไม่ว่าจะเป็นหลอดเลือดหัวใจแข็ง กล้ามเนื้อหัวใจตาย เส้นเลือดอุดตัน ความดันโลหิตสูง ทั้งๆที่น้ำมันปลาอาจไม่มีผลต่อระดับ CHOLESTEROL แต่จากการค้นพบว่า น้ำมันปลาลดปัจจัยความเสี่ยงอื่นๆ ของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ เช่นลดความหนืดของเลือด ซึ่งการลดความหนืดลงย่อมให้ผลดีต่อการลดความดันโลหิต และน้ำมันปลายังช่วยให้เกร็ดเลือดรวมกันช้าลง ทำให้เกิดลิ่มเลือดอุดตันตามผนังหลอดเลือดได้ยากขึ้น ส่งผลให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดลดลง

2. โรคไขข้อ

เป็นโรคที่พบในผู้สูงอายุ ที่พบบ่อยที่สุดคือโรคข้อเสื่อม (OSTEOANNRITIS) มีการเสื่อมของกระดูกอ่อนข้อต่อทำให้มีอาการปวดและแข็งฝืด เคลื่อนไหวไม่สะดวกเพราะทำให้ปวด จากการวิจัยพบว่ากรดไขมันโอเมก้า 3 ในน้ำมันปลาจะช่วยลดอาการของโรคไขข้อ อาการปวดข้อในตอนเช้าลดลงได้ และหลังจากที่หยุดรับประทานน้ำมันปลาไปแล้วอาการยังสงบต่อไปได้ถึง 8 สัปดาห์

3. ป้องกันโรคมะเร็ง

นักวิจัยเชื่อว่าการที่ชาวเอสกีโม และชาวเมดิเตอร์เรเนียนมีอุบัติการณ์เกิดโรคมะเร็งต่ำ เพราะชนเผ่าทั้งสองรับประทานปลามาก จากการศึกษาทางระบาดวิทยา นักวิจัยเชื่อว่ากรดโอเมก้า 3 ลดการเกิดมะเร็งเต้านม ในสัตว์ทดลองพบว่า น้ำมันปลาสามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของ

เซลล์มะเร็ง

ดร.เดวิด โรส (DAVID ROSE) หัวหน้าแผนกโภชนาการศาสตร์และค่อมไรท์ของ AMERICAN HEALTH FOUNDATION ในนิวยอร์ก ซึ่งศึกษาวิจัยบทบาทของกรดโอเมก้า 3 และสารอาหารชนิดอื่นๆ ต่อการเกิดมะเร็งเต้านม พบว่ากรดโอเมก้า 3 ในปลา สามารถยับยั้งการเจริญและการแพร่ขยายของเซลล์มะเร็งเต้านมในหนู ขณะที่กรดโอเมก้า 6 ซึ่งพบว่ามีในน้ำมันพืชเป็นตัวเร่งให้เซลล์มะเร็งในด้านขยายตัวออกไป

มะเร็งในค่อมลูกหมากพบมากในชาวอเมริกัน และเป็นสาเหตุการตายอันดับสองของโรคมะเร็งในชาย ดร.โรส ให้ข้อคิดว่า เรามักจะพบว่าประเทศที่มีอัตราการเกิดของมะเร็งชนิดนี้สูง เป็นประเทศที่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงเช่นกัน

สมมติฐานของ ดร.โรส คือกรดโอเมก้า 3 ป้องกันมะเร็งค่อมลูกหมากเช่นเดียวกับที่ให้การป้องกันมะเร็งเต้านม และกรดโอเมก้า 6 กระตุ้นให้เซลล์มะเร็งค่อมลูกหมากขยายตัว ดร.โรสจึงได้ทำการทดลองในหนู 2 กลุ่ม โดยให้สารอาหารไขมันสูง (40% ของพลังงาน) กลุ่มหนึ่งได้รับกรดโอเมก้า 6 ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งได้รับกรดโอเมก้า 3 ผลจากการทดลองนี้สนับสนุนสมมติฐานของ ดร.โรส

นักวิจัยและนักโภชนาการแนะนำว่า วิธีที่ดีที่สุดในการเพิ่มกรดโอเมก้า 3 ในอาหาร คือ รับประทานปลาแทนรับประทานเนื้อสัตว์บก และการรับประทานอาหารปลาทะเลสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง จะสามารถป้องกันโรคมะเร็งดังกล่าวได้ คนไทยสามารถเลือกปลาจากอ่าวไทยที่มีน้ำมันปลาสูงได้แก่ ปลาหู ปลาไส้ตัน ปลาชาร์คิน ปลาหูฉลาม ปลาซาบะ เป็นต้น