

ก 2947



กรดไขมันจำเป็นมีดีหลายอย่าง

โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อมวลชน สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ

กรดไขมันจำเป็น เป็นกรดไขมันที่ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ได้ ต้องกินจากอาหารเท่านั้น กรดไขมันที่จำเป็นได้แก่ กรดไลโนเลอิก และกรดแอลฟา ไลโนเลนิก ซึ่งจะมีในน้ำมันพืชหลายชนิด เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย เป็นต้น

กรดไขมันจำเป็นมีบทบาทสำคัญต่อร่างกายหลายอย่าง ซึ่งบทบาทสำคัญอีกประการหนึ่งคือ การเปลี่ยนเป็นสารที่เกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาต่าง ๆ โดยเปลี่ยนเป็นสารพรอสตาแกลนดิน ทั้งพรอสตาแกลนดิน และกรดไขมันที่มีความสำคัญต่อการควบคุมระบบต่าง ๆ หลายอย่างในร่างกาย เช่น

- ควบคุมการสังเคราะห์สเตียรอยด์ และการสร้างฮอร์โมนต่าง ๆ
- ควบคุมความดันตา, ข้อต่อ และเลือด
- ควบคุมอาการปวด การอักเสบ และการบวม

- ควบคุมการหลั่งของสารต่าง ๆ ในร่างกาย
- ควบคุมอัตราการแบ่งเซลล์
- ควบคุมการไหลของสารต่าง ๆ เข้าไปในเซลล์หรือออกจากเซลล์
- ควบคุมการส่งถ่ายของระบบประสาท
- ควบคุมการทำงานของผนังเซลล์
- จำเป็นต่อการขนส่งออกซิเจนจากเม็ดเลือดแดงไปยังเนื้อเยื่อต่าง ๆ
- ป้องกันมิให้เลือดจับตัวเป็นก้อนซึ่งเป็นสาเหตุทำให้ไขมันอุดตันในเส้นเลือด

จากบทบาทของกรดไขมันบางส่วนที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่า กรดไขมันจำเป็นมีความสำคัญต่อร่างกายมากมายหลายประการ จึงควรกินอาหารที่มีกรดไขมันเป็นประจำให้เพียงพอทุกวัน

หมายเหตุ ท่านที่สนใจสั่งซื้อขอความรวมเล่ม ชุดที่ 2 เรื่อง "กินเพื่อสุขภาพ" โปรดติดต่อ ดร.สมใจ วิชัยดิษฐ โทร. 01-698-7438