

ก ๒๙๔๙



น้ำมันปลา กับ โรคหัวใจ

โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อมวลชน สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ

นักวิทยาศาสตร์บางกลุ่มเชื่อว่า ปลาเป็นยารักษาโรคหัวใจ โดยเฉพาะปลาที่มีไขมัน ซึ่งประกอบด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 ปลาที่มีกรดโอเมก้า 3 ได้แก่ ปลาทะเล และปลาน้ำจืดบางชนิดในบ้านเรา

การศึกษาในกลุ่มชาวเด็ชท์ 1 พบว่าคนที่รับประทานปลาเป็นประจำ แม้เพียงวันละ 30 กรัม ไม่ถึง 1 ช้อน จะช่วยลดอัตราการตายด้วยโรคหัวใจลงไปครึ่งหนึ่ง และจากการศึกษาในคนอเมริกันวัยกลางคนจำนวน 6,000 คน ที่รับประทานปลาทะเลเป็นประจำพบว่าจะมีอัตราการตายด้วยโรคหัวใจน้อยกว่าคนที่ไม่ค่อยรับประทานปลา

การรับประทานปลาเป็นประจำ จะช่วยป้องกันโรคหัวใจ ดังนี้

- ป้องกันการจับตัวของเกล็ดเลือด
- ลดการหดตัวของหลอดเลือด
- เพิ่มการไหลเวียนของเลือด
- ลดปริมาณไขมันไตรโกลเซอไรด์ (แฟคเตอร์ที่ทำให้เลือดแข็งตัว)
- เพิ่มปริมาณสารที่ทำลายการแข็งตัวของเลือด
- ป้องกันมิให้เซลล์ถูกทำลายโดยอนุมูลอิสระออกซิเจน
- ลดปริมาณไตรกลีเซอไรด์
- เพิ่มระดับ เอช ดี แอล คอเลสเตอรอล
- เพิ่มความยืดหยุ่นของผนังเซลล์
- ลดความดันโลหิต

ท่านที่ไม่อยากเสี่ยงกับโรคหัวใจ อาจเริ่มรับประทานปลาตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป