

ก 3047



หน้า 10

โอเมก้า-3

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์

คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ห้องสมุดกรมวิทยาศาสตร์บริการ

โอเมก้า-3 จัดอยู่ในกลุ่มกรดไขมันไม่อิ่มตัว ความสนใจต่อกรดไขมันไม่อิ่มตัวกลุ่มโอเมก้า-3 มีมากขึ้นหลังจากพบว่าชาวเอสกีโมมีอัตราการเป็นโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดต่ำ เนื่องจากชาวเอสกีโมบริโภคปลาทะเล ซึ่งมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวกลุ่มโอเมก้า-3 ในปริมาณที่สูง นอกจากนี้โอเมก้า-3 สามารถป้องกันโรคและภาวะผิดปกติบางชนิดได้ เช่น การลดปริมาณไตรกลีเซอไรด์ที่สูงในเลือด ลดอาการของโรคที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกัน เช่น โรคข้อ โรคเรื้อนกวาง หรือสะเก็ดเงิน (psoriasis) โรค

ลำไส้ใหญ่อักเสบเป็นแผลเปื่อย นอกจากนี้ โอเมก้า-3 ยังมีความสำคัญต่อการพัฒนาการของร่างกาย ทั้งนี้เนื่องจากโอเมก้า-3 จัดเป็นกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย เพราะร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์เองได้ แหล่งที่สำคัญของโอเมก้า-3 คือ ปลาทะเลและสัตว์ทะเล นอกจากนี้ยังพบโอเมก้า-3 ในน้ำมันตับปลา เช่น น้ำมันจากตับปลาสด น้ำมันตับปลาจะมีโอเมก้า-3 ประมาณ 10 ชนิด แต่มีเพียง 2 ชนิด ที่มีบทบาทและสำคัญได้แก่ *docosahexaenoic acid* (DHA) และ *eicosapentaenoic acid* (EPA).