

เทคโนโลยี

ฉบับที่ 18434 วันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2543

หน้า 8

คุณประโยชน์ของน้ำมันปลา

น้ำมันปลา เป็นน้ำมันที่สกัดจากส่วนของหนัง หัว และหางของปลาทะเลหลายชนิด จะต่างจากน้ำมันตับปลา ซึ่งสกัดได้จากตับของปลาทะเล และนิยมรับประทานเพื่อเสริมวิตามินดีและวิตามินเอ ส่วนน้ำมันปลามีลักษณะเป็นน้ำมันชั้น มีปริมาณของกรดไขมันในกลุ่มโอเมก้า -3 (Omega-3) ค่อนข้างสูง และเป็นกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัวที่สำคัญคือ อีพีเอ (EPA = Eicosapentanoic acid) และ ดีเอชเอ (DHA = Docosahexanoic acid) ซึ่งร่างกายของเราไม่สามารถสังเคราะห์เองได้ ต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น

ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแพร่หลายว่า น้ำมันปลาให้ผลดีอย่างมากในการลดไขมันและระดับไตรกลีเซอไรด์ในเส้นเลือด ช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และช่วยบรรเทาอาการปวดบวมของโรคข้ออักเสบได้ด้วย

น้ำมันปลาช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ลดโคเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ในร่างกายได้อย่างไร ? หลายคนอาจสงสัยในเรื่องนี้ จากการศึกษาพบว่าในน้ำมันปลาจะมีกรดไขมันอีพีเอ และ ดีเอชเอ ซึ่งสามารถจะไปยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ที่สร้างโคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในตับได้ และป้องกันไม่ให้โคเลสเตอรอลจากอาหารเข้าไปเพิ่มระดับในเลือด ส่วนการที่ช่วยบรรเทาอาการปวดข้ออักเสบได้นั้น ก็เนื่องจากอีพีเอและดีเอชเอ จะลดการสร้างลิวโคไตรอีนที่เป็นสารก่อให้เกิดการอักเสบ นอกจากนี้ร่างกายยังสามารถดูดซึมกรดไขมันโอเมก้า -3 ได้อย่างรวดเร็ว โดยไม่ถูกย่อยสลายที่กระเพาะอาหารและลำไส้ แต่จะถูกส่งไปยังไว้ที่สมองและตับเป็นส่วนใหญ่ ดีเอชเอ จะอยู่ในสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และความจำ โดยจะช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของปลายประสาทที่ช่วยถ่ายทอดสัญญาณ และผ่านข้อมูลระหว่างเซลล์สมอง ดังนั้นเราจึงควรรับประทานปลาทะเลให้มากขึ้น เพราะนอกจากจะทำให้ร่างกายได้รับกรดไขมันโอเมก้า -3 แล้ว ยังช่วยให้ร่างกายได้รับโปรตีนที่ช่วยได้จากการไปคืนจากเนื้อสัตว์ชนิดอื่นอีกด้วย

ชมรมเทคโนโลยีทางอาหารและชีวภาพ คณะวิทยาศาสตร์จุฬาฯ