

# เทคโนโลยีชีวภาพ



## เพิ่มมูลค่าปลานิลด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 โดยการใช้น้ำมันปลาคุณภาพในอาหาร

คนไทยเป็นโรคหัวใจขาดเลือดมากขึ้นทุกปีเนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนไป หากบริโภคปลาทะเลเป็นประจําอาจไม่เป็นโรคนี้ เนื่องจากว่าปลาทะเลโดยเฉพาะปลาทูน่าที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 อันมีคุณสมบัติในการป้องกันภาวะโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันจากคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์สูงในเลือดเนื่องจากบริโภคไขมันอิ่มตัวเป็นประจำ ซึ่งกรดไขมันโอเมก้า 3 มีคุณสมบัติในการลดการจับตัวของเกล็ดเลือดและสร้างสารที่ทำให้เส้นเลือดขยายตัวได้ดีจึงลดความเสี่ยงในการเกิดโรคนี้ได้ นอกจากนี้กรดไขมันโอเมก้า 3 ยังมีผลต่อการพัฒนาของสมองและการมองเห็นในเด็กทารก ลดการปวดไมเกรน เป็นต้น

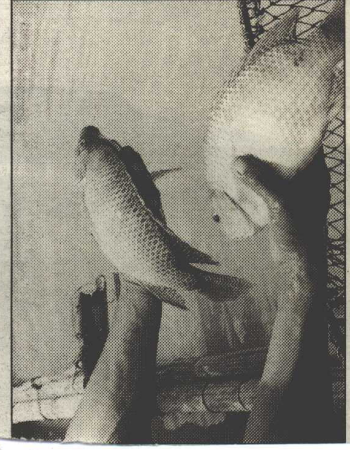
ปัจจุบันนี้คนไทยหันมาใส่ใจกับสุขภาพกันมากขึ้น มีหลายหน่วยงานให้ความสำคัญในสุขภาพของคนในสังคม มีการณรงค์กระตุ้นให้คนหันมาใส่ใจสุขภาพด้วยการรับประทานให้ถูกหลัก และมีนักวิจัยจากหลายหน่วยงานที่ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการ



เปอร์เซ็นต์และพลังงานย่อยได้ที่ 3,100 กิโลแคลอรี/กิโลกรัม วัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบกับอาหารปลาชนิดโดยทั่วไป พบว่ามีปริมาณกรดไขมันโอเมก้า 3 เพิ่มขึ้นจาก 9.00 มก./กรัม เป็น 35 มก./กรัม ดังนั้นจึงได้อาหารปลานิลที่อุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 เมื่อมีการใช้น้ำมันปลาคุณภาพ

“อาหารปลานิลที่มีการใช้น้ำมันปลาคุณภาพ 8 สัปดาห์ ก่อนการจับขาย มีผลทำให้กรดไขมันโอเมก้า 3 ในเนื้อปลาเพิ่มขึ้นสูงจาก 13.24% เป็น 18.00% โดยมีค่าใกล้เคียงกับปลาทะเล การบริโภคเนื้อปลานิลนี้ 300-400 กรัม/สัปดาห์ก็จะได้รับกรดไขมันโอเมก้า 3 เพียงพอแล้ว การยอมรับผลดีที่เกิดขึ้นกับชาวประมงและความพึงพอใจพบว่า การใช้น้ำมันปลาคุณภาพไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงคุณภาพเนื้อปลา

เพิ่มคุณภาพของเนื้อปลาให้มากกว่าเดิม ผล.ดร.อรพินท์ จินตสถาพร แห่งศูนย์พัฒนาเทคโนโลยีอาหารสัตว์น้ำ คณะประมง ม.เกษตรศาสตร์ ซึ่งเป็นผู้ศึกษาการเพิ่มมูลค่าปลานิลด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 โดยการใช้น้ำมันปลาคุณภาพ บอกว่า ปลานิลจัดเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ไม่ค่อยไปกว่าสัตว์บก ซึ่งโดยทั่วไปแล้วปริมาณกรดไขมันโอเมก้า 3 ในปลานิลมีต่ำกว่าปลาทะเล 100 กก. เพื่อจะลดการเกิดไขมันเนียงจากน้ำมันปลา การบริโภคปลาเพื่อให้เกิดความตื่นตัวในหมู่นักบริโภคปลาทะเลสามารถทำได้โดยใช้ น้ำมันปลาคุณภาพผสมในอาหารปลานิล เนื่องจาก น้ำมันปลาคุณภาพเป็นแหล่งของกรดไขมันโอเมก้า 3 สำคัญขั้นตอนการผลิตอาหารนั้น ผศ.ดร. อรพินท์ กล่าวว่า สูตรอาหารมีระดับโปรตีน ที่ 30



ไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 เมื่อมีการใช้น้ำมันปลาคุณภาพ” การวิจัยน้ำมันปลาคุณภาพ การใช้น้ำมันปลาคุณภาพที่ระดับ 9% ในสูตรอาหารปลานิล เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ก่อนการจับขาย มีผลทำให้กรดไขมันโอเมก้า 3 ในเนื้อปลาเพิ่มขึ้นสูงจาก 13.24% เป็น 18.00% โดยมีค่าใกล้เคียงกับปลาทะเล การบริโภคเนื้อปลานิลนี้ 300-400 กรัม/สัปดาห์ก็จะได้รับกรดไขมันโอเมก้า 3 เพียงพอแล้ว การยอมรับผลดีที่เกิดขึ้นกับชาวประมงและความพึงพอใจพบว่า การใช้น้ำมันปลาคุณภาพไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงคุณภาพเนื้อปลา

จีร์ ศรัทธย์