

น้ำมันปลา : มีคุณค่าต่อสุขภาพ

น้ำมันปลา (fish oil) เป็นน้ำมันสัตว์ชนิดหนึ่งที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง ดังนั้นจึงมีผลดีต่อสุขภาพ ซึ่งตรงกันข้ามกับน้ำมันสัตว์ชนิดอื่น ซึ่งโดยปกติจะมีกรดไขมันอิ่มตัวเป็นองค์ประกอบหลัก เช่น น้ำมันหมู น้ำมันปลาเป็นน้ำมันที่สกัดได้จากส่วนของเนื้อ หนัง หัว และหางของปลาทะเลบางชนิด เช่น ปลาซุมา ปลาจารีดิน ปลาโอ ปลาชุก ปลาเก๋อริง ปลาแมคคาเรล ปลาเทราท์ และปลาแฮลมอน ซึ่งเป็นปลาน้ำจืดก็ได้ น้ำมันปลาคูณภาพดี

น้ำมันปลา เป็นน้ำมันคนละอย่างกับน้ำมันดินปลาที่เราคุ้นกันดี สกัดได้จากตับของปลาทะเล เช่น ปลาซอด ปลาแฮอริง ปลา น้ำมันชนิดนี้จะให้วิตามิน เอ และวิตามิน ดี สูง จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ขาดวิตามินดังกล่าว

กรดไขมันไม่อิ่มตัวในน้ำมันปลาคือกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่มีส่วนประกอบเป็นพวก กรดแอลฟา ลินเลนิก ที่อยู่ในรูป อีพีเอ (Eicosapentaenoic acid) ซึ่งจะช่วยลดไขมันไตรกลีเซอไรด์ และคอเลสเตอรอลชนิดความหนาแน่นต่ำ ที่จะทำให้เกิดหลอดเลือดตีตัน ทำให้ความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดแตกเปราะได้ง่าย นอกจากนี้ยังมีองค์

กรดไขมันอีกตัวเป็นอีกตัว ที่จะก่อให้เกิดการอุดตันเส้นเลือดได้ และอยู่ในรูปสารดีเอชเอ (Docosahexaenoic acid) ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่เกี่ยวข้องกับการบำรุงเซลล์ของสมอง ดังนั้นการรับประทานน้ำมันปลาจึงมีแนวโน้มที่จะให้ผลในการลดไขมันในเลือดและลดอุบัติเหตุนองการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งสังเกตได้จากชาวเอสกิโมที่รับประทานปลาทะเลเป็นอาหาร มักจะห่างไกลจากโรคดังกล่าว อย่างไรก็ตาม การรับประทานน้ำมันปลาทุก ๆ ชนิดจะบรรจรรูขในรูปแคปซูล ก็อาจเกิดผลเสียต่อร่างกายได้เช่นกัน เช่น จะทำให้เลือดออกง่าย เลือดหยุดยาก ทำให้ร่างกายเกิดอาการขาดวิตามิน ซี เป็นต้น ดังนั้นจึงควรรับประทานเท่าที่จำเป็น และถ้าจะให้ดีควรรับประทานในรูปของปลาทะเลจะได้ประโยชน์มากกว่า เพราะนอกจากจะได้ไขมันปลาแล้ว ยังได้สารอาหารอื่น ๆ ด้วย นอกจากนี้ในน้ำมันปลาที่สกัดมาจากปลาทะเลก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการสกัดเป็นผลิตภัณฑ์เป็นของแถมด้วยก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับมาตรฐานของผู้ผลิตเป็นหลักด้วย ดังนั้น ผู้บริโภคจึงควรระมัดระวังในการรับประทานอาหารเสริมชนิดนี้ และผู้ผลิตก็ควรคำนึงถึงความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์ เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีสารอื่นตกค้างอยู่

ชมรมเทคโนโลยีทางอาหารและชีวภาพ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กระดาษตะไคร้



ผลงานการประดิษฐ์ กระดาษจากต้นตะไคร้ ของ น.ศ.แก้วกาญจน์ ไทยประสูร และคณะจาก โรงเรียนสุราษฎร์พิทยา จ.สุราษฎร์ธานี ซึ่งคว้าเหรียญทองแดง จากการประกวดในงาน International Students' Invention Exhibition 2008 (ISIE 2008) ที่กรุงโซล ประเทศเกาหลีใต้ เวทีของนักประดิษฐ์อายุระหว่าง 6-19 ปี สำหรับหลักการทำ

กระดาษตะไคร้ จะใช้ต้นตะไคร้ส่วนปลายค้ำกับโซเดียมไดออกไซด์ ประมาณ 1 ชั่วโมง จนเหนียว แล้วนำมาพอกกับโซเดียม เพื่อกำจัดกลิ่น เมื่อเสร็จขั้นตอน พบว่า กระดาษจากตะไคร้มีความเหนียว ทนต่อแรงดึง และดูดซับน้ำได้ดีกว่ากระดาษสา ทำให้องธิวาตฤยได้สวยงามขึ้น.