

กระดานข่าว
สุขภาพ

กินปลาทุเสริมโอเมก้า 3 สูสีแซลมอน

พ

เชี่ยวชาญแนะนำคนไทยกินปลาทุ ปลากระพงลดความเสี่ยงโรคหัวใจ และ
หลอดเลือดตีบ ได้ไม่แพ้กินปลาน้ำลึก แต่ซื้อหาง่าย และราคาถูกกว่า ส่วนคน
ที่อยากรับประทานน้ำมันปลาเสริม ควรเช็คร่างกายให้แน่ก่อนว่าขาดโอเมก้า 3
หรือไม่

ศ.นพ.ปิติ พลังวิชรา ผอ.ศูนย์โรคผิวหนัง คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ (มศว.) กล่าวว่า ไช้มันปลากลุ่มโอเมก้า 3 ประกอบด้วยสารอีพีเอและดีเอชเอ
สารกลุ่มนี้จะมีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งมีอยู่ในปลาทะเลน้ำลึก เป็นปลาที่อยู่ในเขตหนาว อย่างปลา
แซลมอน ปลาแมคเคอเรล ซึ่งมีราคาแพง จึงอยากแนะนำให้รับประทานปลาทุ และ
ปลากระพง ทดแทนปลาทะเลน้ำลึก

"ปลาทุจะมีสารโอเมก้า 3 ค่อนข้างมาก ราคาไม่แพง ในเนื้อปลาทุ 100 กรัม มีสารโอเมก้า 3
ประมาณ 2-3 กรัม โดยปกติในหนึ่งวันร่างกายต้องการโอเมก้า 3 ประมาณวันละ 3 กรัมต่อวัน"
ศ.นพ.ปิติ เสนอ

ปลาเป็นแหล่งอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งประโยชน์ที่ได้จากโอเมก้า 3
ไขมันประเภทไม่อิ่มตัว มีประโยชน์ในเรื่องลดอัตราการตายจากโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดตีบ
และยังลดคอเลสเตอรอล ไตรกรีเซอไลด์ นอกจากนี้ยังช่วยลดความหนืดของเลือด ลดการอักเสบ
ทำให้ความชื้นในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ การรับประทานน้ำมันปลาจะสร้างความสมดุลปรับระดับ
เลือดในร่างกายให้อยู่ในภาวะปกติ

ผู้เชี่ยวชาญยังกล่าวด้วยว่า สำหรับคนที่ไม่รับประทานปลาทะเล และร่างกายขาดโอเมก้า 3
ยังสามารถรับประทานอาหารเสริมอย่างน้ำมันปลา ซึ่งมีโอเมก้า 3 ได้ แต่ต้องให้หมอตรวจก่อนว่า
ร่างกายขาดโอเมก้า 3 หรือไม่ บางคนไม่จำเป็นต้องซื้อน้ำมันปลามารับประทาน เพราะร่างกายได้รับ
สารโอเมก้า 3 จากแหล่งอื่นเพียงพอแล้ว จะเป็นการสิ้นเปลืองเงินโดยไม่จำเป็น แต่สำหรับคนที่ไม่
เดือดร้อนทางการเงินก็สามารถหาซื้อน้ำมันปลา รับประทานได้

ถ้าจะให้ดีควรจะหาอาหารที่ประกอบด้วย โอเมก้า 3 และทาน้ำมันปลารับประทานตั้งแต่ในวัย
เด็ก ซึ่งเป็นวัยแห่งการเจริญเติบโตและที่สำคัญในวัยนี้โอเมก้า 3 จะช่วยบำรุงสมอง จนถึงวัยสูงอายุ
ที่ร่างกายเริ่มเสื่อมสภาพโอเมก้า 3 ก็ช่วยปรับสมดุลให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นได้ ●