

ฉบับที่ 21,705 วันอังคารที่ 17 มีนาคม พ.ศ. 2552 หน้า 24

# กรดไขมันโอเมก้า-3 (Omega-3 fatty acids)

อาหารที่เป็นแหล่งของกรดไขมันโอเมก้า-3 ได้แก่ น้ำมันปลาและน้ำมันพืช/ถั่วบางชนิด น้ำมันปลาประกอบไปด้วยดีเอชเอ (docosahexaenoic acid) และอีพีเอ (eicosapentaenoic acid) ในขณะที่ถั่วบางชนิด เช่น English walnuts และน้ำมันพืชบางชนิด เช่น น้ำมันคาโนลา น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันเฟลกซีดหรือลินซีด และน้ำมันมะกอก ประกอบด้วยกรดแอลฟา-ลิโนเลนิก

นักโภชนาการแนะนำให้รับประทานปลาโดยเฉพาะปลาที่มีไขมันสูง เช่น แซลมอน เนื่องจากมีไขมันโอเมก้า-3 อยู่สูง เพราะไขมันโอเมก้า-3 ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ The American Heart Association แนะนำให้รับประทานปลาที่มีไขมันโอเมก้า-3 อย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ บางคนอาจจะถามว่าการรับประทานโอเมก้า-3 เสริม จะให้ผลดีเหมือนการได้รับโอเมก้า-3 จากปลาหรือไม่ จากการวิจัยพบว่า การได้รับโอเมก้า-3 จากปลาจะให้ผลดีกว่า นอกจากนี้การรับประทานโอเมก้า-3 เสริมนั้นควรได้รับการดูแลจากแพทย์อย่างใกล้ชิด จากรายการวิจัยหลายชิ้นพบว่า ดีเอชเอและอีพีเอที่ได้จากน้ำมันปลาหรือปลานั้นช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ชะลอการสะสมของไขมันในหลอดเลือดหัวใจ ลดความดันโลหิต ตลอดจนช่วยลดความเสี่ยงต่อการตายจากหลอดเลือดหัวใจอุดตัน การเต้นของหัวใจผิดปกติ อย่างไรก็ตามการบริโภคไขมันดังกล่าวในปริมาณมากเกินไปก็ส่งผลเสียต่อร่างกายเช่นกัน เช่น เสี่ยงต่อการไม่แข็งตัวของเลือดหรือเลือดแข็งตัวช้า

โครงการเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการผ่านหนังสือพิมพ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ฉบับที่ 21,708 วันศุกร์ที่ 20 มีนาคม พ.ศ. 2552 หน้า 15

## ทำความรู้จักกับไขมัน (Know your fats)

ไขมันจะมีผลทำให้อาหารมีกลิ่นรสเฉพาะตัว นำมารับประทานและทำให้เรารู้สึกอิ่ม ไขมันยังให้พลังงานสูงและเป็นแหล่งของกรดไขมันจำเป็นหลายชนิดเพื่อการมีสุขภาพผิวที่ดีและช่วยให้ร่างกายสามารถดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน เช่น วิตามินเอ วิตามินดี อี และเค อย่างไรก็ตามไขมันให้พลังงานแก่ร่างกายสูงคือ 9 แคลอรีต่อกรัม เมื่อเปรียบเทียบกับคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนที่ให้พลังงานแค่ 4 แคลอรีต่อกรัม ดังนั้นถ้าเราบริโภคไขมันในปริมาณมากติดต่อกันทุกวันจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไปเกินความต้องการ ซึ่งจะทำให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานได้ และอาจจะมีโรคอื่น ๆ ตามมาได้

การที่ร่างกายได้รับไขมันอิ่มตัว ไขมันชนิดทรานส์และคอเลสเตอรอลมากเกินไปจะเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการมีความดันโลหิตสูง ซึ่งจะต่อเนื่องไปถึงการเกิดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ดังนั้นผู้บริโภคควรลดการได้รับไขมันทั้งสามชนิดคือ ไขมันอิ่มตัว ไขมันชนิดทรานส์และคอเลสเตอรอล

ไขมันอิ่มตัวพบได้ในอาหารที่ได้จากสัตว์ ส่วนไขมันชนิดทรานส์ก็เกิดระหว่างกระบวนการผลิต มีการเติมไฮโดรเจนเข้าไปในน้ำมันพืชเพื่อเพิ่มอายุการเก็บรักษาและถนอม น้ำมันชนิดทรานส์จะพบได้ในพวก shortening มากขึ้นบางชนิด ลูกก็ ไขมันปิ้งกรอบและพวกขนมกรุบกรอบ ในขณะที่คอเลสเตอรอลจะพบได้ในอาหารพวกเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อ สัตว์ปีก ไข่แดง เมลและผลิตภัณฑ์นม ไขมันจากอาหารที่ดีต่อสุขภาพควรเป็นชนิดไขมันไม่อิ่มตัวสูง ซึ่งพบได้ในปลา ถั่วต่าง ๆ ข้าวโพด คั่วในปลาหมึก