

Contents

- 10 คำนำ
- 12 **บทที่ 1** ความรู้เบื้องต้นเรื่องไขมัน
ไขมันในร่างกาย (Fats in the Body)
โคเลสเตอรอล (Cholesterol)
ค่าปกติของไขมันในเลือด
ไขมันดีกับไขมันเลว (Good Fat VS Bad Fat)
การเล่นกีฬาทำให้ LDL (ไขมันเลว) ลด และ HDL (ไขมันดี) เพิ่มขึ้น
กรดไขมันอิ่มตัว ต่างกับกรดไขมันไม่อิ่มตัว
ควรงดไขมันที่ใส่ทอดอาหารเป็นตัวก่อมะเร็งปอด
- 44 **บทที่ 2** กรดไขมันโอเมก้า - 3 (Omega - 3 Fatty Acid)
กรดไขมันจำเป็น (Essential Fatty Acid)
น้ำมันปลาประกอบด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัว EPA และ DHA
ประวัติน้ำมันปลา
กรดไขมันโอเมก้า - 3 ที่มาจากพืช คือ ALA
ALA เป็นกรดไขมันจำเป็น
ALA คือผู้สร้างน้ำมันปลา (EPA และ DHA)
- 64 **บทที่ 3** ไอโคซานอยด์ (Eicosanoid)
ไอโคซานอยด์ คืออะไร
ไอโคซานอยด์ทุกชนิดมีประโยชน์
ไอโคซานอยด์จากน้ำมันปลา
พอรอสต้าแกลนดินจากโอเมก้า - 3 แตกต่างจากพอรอสต้าแกลนดินของโอเมก้า - 6
ไอโคซานอยด์จากกรดไขมันโอเมก้า 3 มีผลระงับการอักเสบ

Contents

- 82 **บทที่ 4** น้ำมันปลาคืออาหารสมอง (Brain Food)
- น้ำมันปลา (ชนิด DHA) ทำให้ความจำดี
 - ผลการวิจัยประสิทธิภาพของน้ำมันปลา
 - สาเหตุที่กรดไขมัน ดี เอช เอ ลดลงจากเนื้อสมอง
 - น้ำมันปลาคกรกินร่วมกับวิตามินอี จะให้ประโยชน์สูง
 - EPA และ DHA เป็นอาหารที่ใช้รักษาโรคจิตใจอ้อแท้ ห้อเหี่ยว
 - กินอาหารทะเลป้องกันโรคเศร้าซึม และโรคจิต ชนิด Bipolar Disorder
 - น้ำมันปลามีส่วนช่วยลดคดีฆาตกรรมหรือฆ่าตัวตายได้
 - เด็กกินน้ำมันปลาจะฉลาดกว่า
 - DHA สำคัญต่อสมองและระบบประสาทในทุกกลุ่มอายุ
 - DHA (กรดไขมัน ดี เอช เอ) มีความสำคัญต่อสมอง และจอภาพสายตา
 - น้ำมันปลาคือสารอาหารที่จำเป็นกับเด็กคลอดก่อนกำหนด
 - กรดไขมันโอเมก้า 6 ก็จำเป็นต้องมีในนมแม่
 - นักสาธารณสุขส่วนใหญ่ไม่ค่อยรู้จักคุณค่าของกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัว
 - นมผงเลี้ยงเด็กที่มีประโยชน์ต้องเติมกรดไขมัน ดี เอช เอ (DHA)
 - กรดไขมัน DHA อาจช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์
- 138 **บทที่ 5** น้ำมันปลารักษาโรคหัวใจและหลอดเลือด
- ตอนที่ 1** น้ำมันปลาคุ้มครองหัวใจและหลอดเลือด
 - น้ำมันปลาทำให้ระดับไขมันไตรกรีเซอไรด์ที่สูงในเลือดลดลง
 - ความสำคัญของน้ำมันปลาต่อหัวใจคือ ป้องกันเส้นเลือดอุดตัน
 - กรดไขมัน EPA กับ DHA น้ำมันปลา ตัวไหนดีกว่ากัน
 - ตอนที่ 2** น้ำมันปลากับไขมันในเลือดสูง (Hyperlipidemia)
 - ไขมันในเลือดสูงเป็นความเสี่ยงของโรคหัวใจ
 - น้ำมันปลาทำให้เส้นเลือดสะอาด
 - โคเลสเตอรอลในร่างกายมาจากการกินไขมันอิ่มตัว
 - ประเทศญี่ปุ่นใช้กรดไขมัน EPA ร่วมกับยาลดไขมันประเภทสแตติน (STATIN)
 - ตอนที่ 3** น้ำมันปลารักษาโรคหัวใจ
 - โรคหัวใจคือโรคไม่ติดต่อซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุข

Contents

ยาแผนปัจจุบันลดไขมันไตรกลีเซอไรด์ แต่มีผลเสียมากตามมา

น้ำมันปลาลดความเสี่ยงของโรคหัวใจวาย

ผลการวิจัยเรื่องน้ำมันปลา ที่สำคัญในช่วง ค.ศ. 2505

สมาคมหัวใจอเมริการายงานผลโครงการวิจัย JELIS ของประเทศญี่ปุ่น

ตอนที่ 4 น้ำมันปลาทำให้หลอดเลือดสะอาด

ปัญหาเรื่องขนาดที่ไขมันโค

184

บทที่ 6 กรดไขมันโอเมก้า -3 ประสิทธิภาพการรักษามะเร็ง

กรดไขมันโอเมก้า - 3 ประกอบด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัว 3 ชนิด

ทำไมถึงเรียกกรดไขมันโอเมก้า - 3

น้ำมันปลาป้องกันการเติบโตของมะเร็ง

กลไกที่ใช้ต่อต้านมะเร็งของกรดไขมันโอเมก้า - 3

น้ำมันปลาระงับเซลล์มะเร็งไม่ให้แบ่งตัว

การใช้วิตามิน E รักษาเนื้ออกร่วมด้วยในกรดไขมันโอเมก้า - 3 (น้ำมันปลา) ให้ผลดี

ผู้ที่บริโภคกรดไขมันโอเมก้า - 3 (น้ำมันปลา) เป็นประจำลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็ง

การบริโภคอาหารปลาป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่

น้ำมันปลาทำให้คนเป็นมะเร็งมีคุณภาพชีวิตที่ดีและอายุยืนขึ้น

น้ำมันปลายังป้องกันการเติบโตของมะเร็งต่อมลูกหมาก

อัตราส่วนของโอเมก้า - 3 ต่อโอเมก้า - 6 มีความสำคัญมากต่อการป้องกันและรักษามะเร็งต่อมลูกหมาก

น้ำมันปลาหยุดการเติบโตของเซลล์มะเร็งตับ

การป้องกันมะเร็งเต้านมอีกวิธีหนึ่งคือดับไฟเวลานอนกลางคืน

Tumor Antigens (แอนติเจนเนื้อออก)

1. CEA (Carcinoembryonic Antigen)

2. AFP (Alpha - Fetoprotein)

3. CA 125 (Carbohydrate Antigen 125)

4. CA 19 - 9

5. PSA (Prostate Specific Antigen)

6. ฮอรโมน (Hormone)

Contents

234 บทที่ 7 กรดไขมันโอเมก้า – 3 ใ้ผลกับโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์

โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ กับโรคข้อเสื่อม

1. โรคข้อเสื่อม (Osteoarthritis)

ความเจ็บปวดและบวมเกิดเพราะชนิดฟอสฟาตัสกลูตาไมนอี 2 จากโอเมก้า – 6

น้ำมันปลาให้ฟอสฟาตัสกลูตาไมน อี 3 ทำให้ลดอักเสบ

2. โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ (Rheumatoid Arthritis)

น้ำมันปลาจะช่วยทุเลาอาการต่างๆ ของโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์

น้ำมันปลาต้องให้กินนานเกิน 3 เดือน จึงจะเริ่มเห็นผล

การใช้อาหารเสริมน้ำมันปลาร่วมกับน้ำมันโบเรจ (Borage Oil) ได้ผลดี
พรอสตา แกลนดิน (Prostaglandin) PGE1, PGE2, PGE3

256 บทที่ 8 น้ำมันปลาช่วยทุเลาอาการบางโรค

ตอนที่ 1 น้ำมันปลาคุ้มครองหัวใจและหลอดเลือด

น้ำมันปลาทำให้ระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ที่สูงในเลือดลดลง

ความสำคัญของน้ำมันปลาต่อหัวใจคือ ป้องกันเส้นเลือดอุดตัน

กรดไขมัน EPA กับ DHA น้ำมันปลา ตัวไหนดีกว่ากัน

ตอนที่ 2 น้ำมันปลากับไขมันในเลือดสูง (Hyperlipidemia)

ไขมันในเลือดสูงเป็นความเสี่ยงของโรคหัวใจ

น้ำมันปลาทำให้เส้นเลือดสะอาด

โคเลสเตอรอลในร่างกายมาจากการกินไขมันอิ่มตัว

ประเทศญี่ปุ่นใช้กรดไขมัน EPA ร่วมกับยาลดไขมันประเภทสเตติน (STATIN)

ตอนที่ 3 น้ำมันปลารักษาโรคหัวใจ

โรคหัวใจคือโรคไม่ติดต่อซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุข

ยาแผนปัจจุบันลดไขมันไตรกลีเซอไรด์ แต่มีผลเสียมากตามมา

น้ำมันปลาลดความเสี่ยงของโรคหัวใจวาย

ผลการวิจัยเรื่องน้ำมันปลา ที่สำคัญในช่วง ค.ศ. 2505

สมาคมหัวใจอเมริกา รายงานผลโครงการวิจัย JELIS ของประเทศญี่ปุ่น

ตอนที่ 4 น้ำมันปลาทำให้หลอดเลือดสะอาด

ปัญหาเรื่องขนาดที่ให้บริการ

304 บทที่ 9 ปลากับอาหารเสริมน้ำมันปลา (Fish and Fish Oil Supplement)

- ตอนที่ 1** โอเมก้า - 3 น้ำมันปลามีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่เราบริโภคน้อยเกินไป
องค์การอาหารและยา (FDA) เตือนอันตรายจากสิ่งปนเปื้อนในปลา
มหาวิทยาลัยเปอตูพบว่าเด็กที่บกพร่องกรดไขมันโอเมก้า - 3 จะมีปัญหาทางการเรียนรู้
อาหารเสริมน้ำมันปลาทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจได้สะดวก
น้ำมันปลาช่วยรักษาแผลเน่าเรื้อรังในผู้ป่วยเบาหวาน
น้ำมันปลามีคุณสมบัติต้านการอักเสบจึงเป็นประโยชน์กับไต
น้ำมันปลาช่วยรักษาอาการปวดหลัง และปวดเรื้อรัง
ปัญหาที่ต้องแก้ไขคือความไม่สมดุลของการบริโภคกรดไขมันโอเมก้า
- ตอนที่ 2** ปลาทะเลคืออาหารที่มีคุณสมบัติเป็นยา
ปลาทะเลให้กรดไขมันโอเมก้า - 3 (Omega - 3)
ปลาแต่ละชนิดจะให้กรดไขมันโอเมก้า - 3 ไม่เท่ากัน
มีโลหะหนักปนเปื้อนในปลาสูง
ปลากระป๋องจะไม่ให้ปริมาณกรดไขมันโอเมก้า - 3 ตามโฆษณา
ปลาทะเลที่ผู้เขียนแนะนำให้บริโภคคือปลาทู
- ตอนที่ 3** การเลือกคุณภาพน้ำมันปลาและขนาดรับประทาน
น้ำมันปลามี 3 เกรด
ระดับที่ 1 น้ำมันตับปลา (Cod Liver Oil)
ระดับที่ 2 น้ำมันปลาคุณภาพระดับมาตรฐานอาหาร (Health Food Grade Fish Oil)
ระดับที่ 3 น้ำมันปลากระดับมาตรฐานยา (Pharmaceutical Grade Fish Oil)
ข้อแนะนำในการบริโภคน้ำมันปลา
การกำหนดขนาดที่ใช้บริโภคจากสถาบันทั่วไป
การกำหนดขนาดที่ใช้บริโภคจาก US NIH
การกำหนดขนาดที่ใช้บริโภคโดย US FDA
ระยะเวลาที่รับประทาน
- ตอนที่ 4** น้ำมันปลากับการอักเสบ
การอักเสบคือต้นเหตุของปัญหาสุขภาพ
คนสุขภาพปกติควรกินปลา (Oily fish) เป็นประจำเพื่อป้องกันการอักเสบของหลอดเลือด
น้ำมันปลากับโรคหืด

Contents

ผลการศึกษา โดยมหาวิทยาลัยอินเดียน่า

การศึกษาน้ำมันปลากับโรคหัวใจที่ทำการวิจัยก่อนและหลัง ค.ศ. 2000 (พ.ศ. 2543)

ตอนที่ 5 ปัญหาของการกินกรดไขมันโอเมก้า

1. ความสำคัญคือต้องมียัตราส่วนระหว่างกรดไขมันโอเมก้า - 6 ต่อกรดไขมันโอเมก้า - 3 ที่เหมาะสม
สัดส่วนที่เหมาะสมของโอเมก้า - 6 ต่อโอเมก้า - 3
2. ผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์ของการรับประทานน้ำมันปลา (Fish Oil side effect)

386 บทที่ 10 น้ำมันปลาคือ อาหารแห่งปี Food of the Year

สรุป : ประโยชน์ต่อสุขภาพ (Health Benefits) ของปลาทะเลและน้ำมันปลา

1. โรคสมองเสื่อมหรือโรคของอัลไซเมอร์ (Alzheimer's Disease)
2. อาการเจ็บบริเวณหัวใจ (Angina)
3. โรคหืด (Asthma)
4. โรคไขมันอุดตันในหลอดเลือด (Atherosclerosis)
5. โรคจิตชนิดคู่มั่วร้าย (Bipolar Disorder)
6. โรคหลอดลมอักเสบ (Bronchitis)
7. โรคมะเร็ง (Cancer)
8. หัวใจเต้นผิดจังหวะ (Cardiac Arrhythmia)
9. โรคอุจจาระร่วงเรื้อรัง (Crohn's Disease โรคของโครห์น)
10. โรคซึมเศร้า (Depression)
11. โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus)
12. ปวดประจำเดือน (Dysmenorrhea)
13. โรคผิวหนังอักเสบเรื้อรัง (Eczema)
14. เยื่อบุผิวมดลูกอกผิดปกติ (Endometriosis)
15. โรคก้อนซิสต์ในเต้านม (Fibrocystic Breast Disease)
16. โรคหัวใจวาย (Heart Attack)
17. ไขมันไตรกลีเซอไรด์สูง (High Triglyceride)
18. ความดันโลหิตสูง (Hypertension)

Contents

19. การทำงานของภูมิคุ้มกัน (Immune Function)
 20. โรคภูมิคุ้มกันทำลายเนื้อเยื่อตัวเอง (Systemic Lupus Erythematosus - SLE)
 21. โรคตามัวตาบอดในวัยชรา (Macular Degeneration)
 22. โรคปวดหัวไมเกรน (Migraine Headache)
 23. โรคความเสื่อมของระบบประสาท (Multiple Sclerosis)
 24. โรคกระดูกพรุน (Osteoporosis)
 25. การทำงานของตับอ่อนบกพร่อง (Pancreatic Insufficiency)
 26. โรคผิวหนังสะเก็ดเงิน (Psoriasis)
 27. โรคหลอดเลือดแดงบริเวณแขนขาหดตัว (Raynaud's Diseases)
 28. โรคกระดูกอ่อน (Ricket)
 29. โรคลำไส้ใหญ่เป็นแผลอักเสบ (Ulcerative Colitis)
- สรุป : ความสำคัญของน้ำมันปลาต่อทารก (Infant Health)

426

บทที่ 11 กายูบ Amazing Fish Oil

AMAZING OMEGA-3

AMAZING OMEGA-3 โอเมก้า – 3 น้ำมันปลา

ผู้เขียน

ศ.ดร.นพ.สมศักดิ์ วรคามิน

สงวนลิขสิทธิ์ตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์

โดย ศ.ดร.นพ.สมศักดิ์ วรคามิน

(ห้ามคัดลอก ลอกเลียนส่วนใดๆ ของหนังสือเล่มนี้ นอกจากได้รับอนุญาต)

บรรณาธิการ

ชวลิต จิตศักดิ์

วชิร นิยมพลานิน

ISBN 978-974-7512-92-2

ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 1 / 2551

ผู้จัดจำหน่าย

ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10300

สาขา

ศาลาพระแก้ว โทร. 0-218-7000-3 โทรสาร 0-2255-4441

สยามสแควร์ โทร. 0-2218-9881 โทรสาร 0-2254-9495

ม.นคร จ.พิษณุโลก โทร. 0-5526-0162-4 โทรสาร 0-5526-0165

ม.เทคโนโลยีสุรนารี จ.นครราชสีมา โทร. 0-4421-6131-4 โทรสาร 0-4421-6135

ม.บูรพา จ.ชลบุรี โทร. 0-38394855-9 โทรสาร 0-3839-3239

CALL CENTER โทร 0-2255-4433 <http://www.chulabook.com>

เครือข่าย

ศูนย์หนังสือ ม.แม่ฟ้าหลวง จ.เชียงราย โทร 0-5391-7020 โทรสาร 0-5391-7025

ศูนย์หนังสือทะเลแก้ว ม.ราชภัฏพิบูลสงคราม จ.พิษณุโลก โทร.0-5526-7010

ศูนย์หนังสือ ม.วลัยลักษณ์ จ.นครศรีธรรมราช โทร 0-7567-3648-51

ศูนย์หนังสือตรัง จ.ตรัง โทร.0-7521-8115 โทรสาร 0-7524-8115

ร้านหนังสือบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) งามคำแหง 43/1 โทร. 0-2538-2573

ร้านค้าคิดต่อ

แผนกขายส่ง สยามสแควร์ ชั้น 14 โทร. 0-2218-9889-90 โทรสาร 0-2254-9495

ราคาเล่มละ 580 บาท



95451