ข่าวประชาสัมพันธ์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5005 ภายใน 5666
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2258-0311

ข่าวจากหนังสือพิมพ์มติชน ฉบับประจำวันศุกร์ที่ 9 เดือนมีนาคม พ.ศ.2550 หน้า 10

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ http://news.swu.ac.th/newsclips/

กินปลาทูเพิ่มโอเมก้า 3

คอลัมน์ ส่องโรค ไขสุขภาพ

ศ.นพ.ปิติ พลังวชิรา ผอ.ศูนย์โรคผิวหนัง คณะแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) ผู้เชี่ยวชาญด้าน Antiaging Medicine ระบุว่าภาวะเครียด รับประทานอาหารแต่ละมื้อไม่ครบ 5 หมู่ มลพิษที่อยู่ในอากาศทำให้เกิดอนุมูลอิสระขึ้นในร่างกาย ส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ มากขึ้นกว่าในอดีต

วิตามินและอาหารเสริมจึงเริ่มเข้ามามีบทบาทกับชีวิต โดยเฉพาะโอเมก้าที่มีอยู่ในน้ำมันปลาที่หลายๆ คนรู้จัก โอเมก้า 3 เป็นไขมันประเภทไม่อิ่มตัว มีประโยชน์ในเรื่องลดอัตราการตายจากโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดตีบ และยังลดคอเลสเตอรอล ไตกรีเซอไลน์ ตลอดถึงยังลดความหนืดของเลือด ลดการอักเสบ ทำให้ความข้นในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ การรับประทานน้ำมันปลาจะสร้างความสมดุลปรับระดับเลือดในร่างกายให้อยู่ในภาวะปกติ ไขมันปลาประกอบด้วยสารอีพีเอและดีเอชเอ สารกลุ่มนี้จะมีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งมีอยู่ในปลาทะเลน้ำลึก เป็นปลาที่อยู่ในเขตหนาว อย่างปลาแซลมอน

ปลาเม็คเคเรลในเมืองไทยมีราคาสูง จึงอยากแนะนำให้รับประทานปลาทู และปลากะพงทดแทนปลาทะเลน้ำลึก ในปลาทูจะมีโอเมก้า 3 ค่อนข้างมากราคาไม่แพง ในเนื้อปลาทู 100 กรัมมีโอเมก้า 3 ประมาณ 2-3 กรัมโดยปกติในหนึ่งวันร่างกายต้องการโอเมก้า 3 ประมาณวันละ 3 กรัมต่อวัน แต่การรับประทานอาหารเสริมต้องได้รับการตรวจเช็คจากแพทย์ก่อน ว่าร่างกายขาดโอเมก้า 3 หรือไม่ เพราะไม่จำเป็นสำหรับบางคน เนื่องจากมีเพียงพอแล้ว

อย่างไรก็ตาม การบริโภคอาหารของคนในปัจจุบันส่วนใหญ่รับประทานโอเมก้า 6 มากกว่าโอเมก้า 3 โดยโอเมก้า 6 มีอยู่ในน้ำมันพืช ไข่ การรับประทานโอเมก้า 6 มากกว่าสารโอเมก้า 3 ทำให้ร่างกายขาดความสมดุล ส่งผลให้ร่างกายเกิดการ

อักเสบขึ้นในระบบต่างๆ ภายในร่างกายทำให้เกิดเป็นโรคไขข้ออักเสบ เบาหวาน เกิดการอักเสบขึ้นในสมองและในที่สุดจะเป็นอัลไซเมอร์ได้ อย่างไรก็ตาม ในบางคนที่อยากมีคุณภาพชีวิตที่ดีควรจะหาอาหารที่ประกอบด้วยโอเมก้า 3 ตั้งแต่วัยเด็ก

หน้า 10