



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ข่าวสด

ฉบับประจำวันพุธที่ 14 เดือนมีนาคม พ.ศ.2550 หน้า 24

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>



วันที่ 14 มีนาคม พ.ศ. 2550 ปีที่ 16 ฉบับที่ 5949

แนะกิน"ปลาทุ"ป้องกันโรคหัวใจ

ศ.นพ.ปิติ พลังวชิรา ผู้อำนวยการศูนย์โรคผิวหนัง คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) เปิดเผยว่า "โอเมก้า 3" ที่มีอยู่ในน้ำมันปลา ซึ่งเป็นไขมันประเภทไม่อิ่มตัว มีประโยชน์ในเรื่องลดอัตราการตาย จากโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดตีบ และยังลดโคเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ รวมทั้งลดความหนืดของเลือด ลดการอักเสบ ทำให้ความข้นในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ

การทานน้ำมันปลา จะสร้างความสมดุลปรับระดับเลือดในร่างกายให้อยู่ในภาวะปกติ ไขมันปลาประกอบด้วยสารอีพีเอและดีเอชเอ ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งมีอยู่ในปลาทะเลน้ำลึกในเขตหนาว เช่น ปลาซิมอน ปลาแมคเคอเรล ส่วนเมืองไทยปลาเหล่านี้มีราคาสูง จึงแนะนำให้รับประทานปลาทุ และปลากะพง ทดแทน เพราะในปลาทุจะมีสารโอเมก้า 3 ค่อนข้างมาก ในเนื้อปลาทุ 100 กรัมมีสารโอเมก้า 3 ราว 2-3 กรัมโดยปกติในหนึ่งวันร่างกายต้องการโอเมก้า 3 ประมาณวันละ 3 กรัมต่อวัน อย่างไรก็ตาม การจะรับประทานอาหารเสริมน้ำมันปลาซึ่งมีโอเมก้า 3 นั้น ต้องได้รับการตรวจเช็คจากแพทย์ก่อนว่าร่างกายขาดโอเมก้า 3 หรือไม่ เพราะหากร่างกายได้รับสารโอเมก้า 3 เพียงพอแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องซื้อน้ำมันปลามารับประทาน

หน้า 24