



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ข่าวสด

ฉบับประจำวันศุกร์ที่ 23 เดือนมีนาคม พ.ศ.2550 หน้า 23

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

แพทย์แนะกิน"ปลาทู" ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ

ศ.น.พ.ปิติ พลังวชิรา ผอ.ศูนย์โรคผิวหนัง คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) ผู้เชี่ยวชาญด้านด้านการแพทย์ชะลอวัย (Antiaging Medicine) กล่าวว่าในปัจจุบันนี้ผู้คนต้องทำงานหนัก เกิดภาวะเครียด บางคนกินอาหารแต่ละมือไม่ครบ 5 หมู่ ประกอบกับมลพิษที่อยู่ในอากาศ เกิดอนุมูลอิสระขึ้นในร่างกาย ส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ มากขึ้นกว่าในอดีต ดังนั้นวิตามินและอาหารเสริมจึงเริ่มเข้ามามีบทบาทกับชีวิต โดยเฉพาะโอเมก้า 3 ที่มีอยู่ในน้ำมันปลา



โอเมก้า 3 เป็นไขมันประเภทไม่อิ่มตัว มีประโยชน์ในเรื่องลดอัตราการตายจากโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดตีบ และยังลดคอเลสเตอรอล ไตกริเซอไลด์ลดได้ถึงยังลดความหนืดของเลือด ลดการอักเสบ ทำให้ความชื้นในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ การกินน้ำมันปลาก็จะสร้างความสมดุลปรับระดับเลือดในร่างกาย

ให้อยู่ในภาวะปกติ

ไขมันปลาประกอบด้วยสารอีพีเอและดีเอชเอ สารกลุ่มนี้จะมีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งมีอยู่ในปลาทะเลน้ำลึก เป็นปลาที่อยู่ในเขตหนาว อย่างปลาซิมมอน ปลาเม็คเคอเรล ในเมืองไทยปลาเหล่านี้มีราคาสูง จึงอยากแนะนำให้กินปลาทูและปลากะพงทดแทนปลาทะเลน้ำลึกได้ เพราะในปลาทูจะมีสารโอเมก้า 3 ค่อนข้างมาก ราคาไม่แพง ในเนื้อปลาทู 100 กรัมมีสารโอเมก้า 3 ประมาณ 2-3 กรัมโดยปกติในหนึ่งวันร่างกายต้องการโอเมก้า 3 ประมาณวันละ 3 กรัมต่อวัน



ศ.น.พ.ปิติ กล่าวอีกว่า ในบางคนที่มีขาดโอเมก้า 3 หรือกลุ่มคนที่ไม่กินปลาทะเลจะขาดโอเมก้า 3 แนนอน ส่วนการอาหารเสริมอย่างน้ำมันปลาซึ่งมีโอเมก้า 3 นั้น ต้องได้รับการตรวจเช็คจากแพทย์ก่อนว่าร่างกายขาดโอเมก้า 3 หรือไม่ เพราะบางคนไม่จำเป็นต้องซื้อมากิน เพราะร่างกายได้รับสารโอเมก้า 3 เพียงพอแล้ว จะเป็นการสิ้นเปลืองเงินโดยไม่จำเป็น

การบริโภคอาหารของคนในปัจจุบันนี้ส่วนใหญ่รับประทานโอเมก้า 6 มากกว่าโอเมก้า 3 ซึ่งโอเมก้า 6 นั้นมีอยู่ในน้ำมันพืชชนิดต่างๆ และยังมีอยู่ในไข่ การรับประทานโอเมก้า 6 มากกว่าโอ

เมก้า 3 ทำให้ร่างกายขาดความสมดุล ส่งผลให้ร่างกายเกิดการอักเสบขึ้นในระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ทำให้เกิดเป็นโรคไขข้ออักเสบ เบาหวาน เกิดการอักเสบขึ้นในสมองและในที่สุดจะเป็นอัลไซเมอร์ได้

หน้า 23