

อีกมุมของ "น้ำมันปลา"

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 26 ต.ค. 2553

ผู้หญิงที่กำลังตั้งท้องหลายคนนิยมรับประทานน้ำมันปลาเสริม เพราะเชื่อว่าจะช่วยพัฒนาสมองของลูกในครรภ์ และยังมีกรกล่าวอ้างว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารชนิดนี้ช่วยลดอาการซึมเศร้าหลังคลอดได้ด้วย

เดลี เทเลกราฟ รายงานว่า จากการวิจัยของมหาวิทยาลัย แอดิเลด ออสเตรเลีย กลับพบว่าอาการซึมเศร้าหลังให้กำเนิดบุตรของสตรีที่กินและไม่กินน้ำมันปลาระหว่างคลอดไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ระดับความจำของลูก ๆ วัย 18 เดือนของ พวกเธอก็อยู่ในระดับใกล้เคียงกันด้วย

การวิจัยดังกล่าวมีผู้เข้าร่วม 2,400 คน ใช้ระยะเวลา ตั้งแต่ ปี 2547-2552 โดยอาสาสมัครครึ่งหนึ่งจะรับประทานน้ำมันปลาในช่วง 3 เดือนสุดท้ายก่อนคลอด ส่วนอีกครึ่งหนึ่งได้รับยาหลอกเป็นน้ำมันพืช

ศาสตราจารย์มาเรีย มาโครเดส จากศูนย์โภชนาการมนุษย์แห่งมหาวิทยาลัยแอดิเลด กล่าวว่า "ผลการวิจัยดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า คำแนะนำให้เพิ่มการบริโภคกรดไขมันโอเมกา-3 ระหว่างตั้งครรภ์ไม่มีหลักฐานที่น่าเชื่อถือมารองรับ ก่อนที่สินค้าเสริมอาหารตัวนี้จะเป็นที่นิยมมากไปกว่านี้ เราจึงต้องศึกษาถึงประโยชน์และความเสี่ยงที่มีต่อแม่และเด็กให้ชัดเจนเสียก่อน"

ขอบคุณที่มาจาก [ประชาชาติธุรกิจออนไลน์](#)