

น้ำมันปลา...สิ่งมหัศจรรย์ สำหรับหัวใจคุณ?

นำเสนอเมื่อ : 17 ม.ค. 2552

น้ำมันปลา...สิ่งมหัศจรรย์ สำหรับหัวใจคุณ...

ความมหัศจรรย์ของน้ำมันปลา

ปัจจุบันนี้

วงการแพทย์หันมาสนใจถึงความมหัศจรรย์ของน้ำมันปลามากขึ้น
หลังจากที่พบว่า

ชาวเอสกีโม ในกรีนแลนด์และชาวญี่ปุ่น
มีอัตราการตายจากโรคหัวใจขาดเลือดต่ำกว่าชนชาติอื่นๆ
เพราะรับประทาน

เนื้อปลาทะเลเป็นอาหารหลัก

สารประกอบสำคัญของน้ำมันปลา

น้ำมันปลาเป็นสารประกอบของกรดไขมัน
ที่ร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้ ซึ่งอยู่ในกลุ่มของ

โอเมก้า-3 มี 2 ชนิดได้แก่

EPA (Eicosapentaenoic Acid)

มีคุณสมบัติในการลดไตรกลีเซอไรด์ในเลือด
พร้อมทั้งป้องกันการอุดตันของหลอดเลือด
และยังป้องกันการเกาะตัวของเกล็ดเลือด
ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของโรคสมองขาดเลือด

และโรคที่เกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

DHA (Docosahexaenoic Acid)

เป็นส่วนประกอบสำคัญของสมองและดวงตา
ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางสมอง การเรียนรู้
ความจำ ตลอดจนระบบสายตา ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

น้ำมันปลามีผลดีต่อสุขภาพอย่างไร?

ป้องกันโรคหัวใจขาดเลือดและสมองขาดเลือดชั่วคราว

การรับประทานน้ำมันปลา

จะช่วยยับยั้งการเกาะตัวของเกล็ดเลือดและช่วยลดไขมันในเลือด

จึงป้องกันการอุดตันของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจและสมอง
โดยมีผลวิจัยทางการแพทย์พบว่ากลุ่มผู้ป่วยโรคหัวใจที่รับประทานน้ำ
มันปลาวันละ 3 กรัม ร่วมกับวิตามินอีธรรมชาติ 200 – 400 ยูนิต
สามารถลดอัตราการตายเนื่องจากหัวใจล้มเหลว ลง 15%
เมื่อเทียบกับผู้ป่วยที่ไม่ได้รับประทานน้ำมันปลา

ป้องกันโรคหลอดเลือดอุดตัน

กรดไขมันไม่อิ่มตัวในน้ำมันปลา

เป็นสารตั้งต้นของสารกลุ่มไอโคซานอยด์ (Eicosanoids)

อันได้แก่ พรอสตาแกลนดิน -3 (Prostaglandins-3)

และทรอมบอกแซน-3 (Thromboxan-3) ซึ่งสารกลุ่มนี้จะยับยั้ง

การเกาะตัวของเกล็ดเลือด จึงช่วยป้องกันการอุดตันของหลอดเลือด
และช่วยให้หลอดเลือดขยายตัวทำให้การไหลเวียนของเลือดในร่างกาย
ดีขึ้น

ช่วยลดไขมันในเลือด

ลดความดันโลหิตสูง

ช่วยบรรเทาอาการปวดข้อรูมาตอยด์และข้อเสื่อม