โอเมก้า 3 ใน ปลา ก็มีโทษ

นำเสนอเมื่อ : 7 พ.ค. 2552

เกี่ยวกับเรื่องนี้ รศ.พญ.ปรียานุช แย้มวงศ์ ภาควิชาอายุรศาสตร์ บอกว่า น้ำมันปลาเริ่มเป็นที่สนใจมาประมาณ 30 ปี เมื่อมีข้อมูลว่าชาวเอสกิโม ที่บริโภคปลาในปริมาณสูง จะมีปัญหาเส้นเลือดอุดตันน้อย ระดับไขมันในเลือดต่ำ และการเกาะตัวของเกล็ดเลือดน้อยกว่าชาวเดนมาร์กซึ่งกินเนื้อสัตว์มากกว่า นอกจากนี้ ยังพบว่าชาวญี่ปุ่นในหมู่บ้านชาวประมง ที่บริโภคปลาในปริมาณมาก จะมีโรคหลอดเลือดหัวใจ การเกาะตัวของเกล็ดเลือดและความหนืดของเลือดน้อยกว่าชาวญี่ปุ่นในหมู่บ้านเลี้ยงสัตว์

กลุ่มกรดไขมันที่เรียกว่า โอเมก้า 3 คือ ไขมันไม่อิ่มตัวชนิดหนึ่ง พบมากในปลาทะเลน้ำลึก เป็นไขมันจำเป็น ต้องได้รับจากอาหารเนื่องจากร่างกายสร้างขึ้นเองไม่ได้สารอาหารที่สำคัญมี 2 ชนิด คือ อีพีเอ และดีเอชเอ ปลาทะเลน้ำลึก ที่ให้สารอาหารโอเมก้า 3 ได้แก่ ปลาซาร์ดีน ปลาเฮอร์ริ่ง ปลาแมคเคอเรล ปลาแซลมอน และปลาทูน่า ปลาในอ่าวไทย ที่มีปริมาณโอเมก้า 3 สูง ได้แก่ ปลาทู และที่มีในปริมาณน้อย ถึงปานกลาง ได้แก่ ปลาอีกา ปลากะพง ปลาตาเดียว ส่วน ปลาน้ำจืดบางชนิด เช่น ปลาช่อน ปลานวลจันทร์ จะพอมีโอเมก้า 3 บ้าง ซึ่งมากกว่าปลาน้ำจืดอื่น ๆ

สำหรับความสำคัญของโอเมก้า 3 ในเด็ก กรด DHA มีความสำคัญต่อการเจริญพัฒนาสมองและดวงตาของเด็กทารก โดยเฉพาะในช่วง 3 เดือนก่อนคลอด การขาดของ DHA จะมีความสัมพันธ์กับโรคสมาธิสั้น โดยเด็กที่มีระดับ DHA ต่ำจะมีปัญหาด้านพฤติกรรม อารมณ์ การนอนและการเรียนรู้มากกว่าเด็กกลุ่มที่มีระดับ DHA ปกติ และเมื่อได้รับ DHA เสริม อาการต่าง ๆ จะดีขึ้น

ส่วนความสำคัญของโอเมก้า 3 ในผู้ใหญ่และคนสูงอายุ จะช่วยลดระดับไตรกลี เซอไรด์ในเลือด และเพิ่มระดับไขมันชนิดดีซึ่งช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดได้ ลดการเกาะตัวของเกล็ดเลือด ทำให้เกิดลิ่มเลือดอุดตันได้ยากขึ้น ช่วยลดความดันโลหิตได้เล็กน้อย ลดอุบัติการของโรคหลอดเลือดหัวใจ จากการลดการเกาะตัวของเกล็ดเลือด ป้องกันโรคความจำเสื่อม ชะลอหรือป้องกันการเจริญของเซลล์มะเร็ง

นอกจากโอเมก้า 3 แล้ว ปลายังเป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพดี ย่อยง่าย และในปลาทะเลยังมีไอโอดีน ซึ่งช่วยป้องกันปัญหาเรื่องคอพอก และช่วยการเจริญพัฒนาของสมองเด็กในช่วงปีแรกด้วย

ข้อควรระวังในการกินโอเมก้า 3 เนื่องจากน้ำมันปลาลดการเกาะตัวของเกล็ดเลือด ดังนั้นการกินปลาในปริมาณมากต่อเนื่องกัน หรือกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลา จะทำให้มีปัญหาเรื่องเลือดออกหยุดยากโดยเฉพาะหากกินร่วมกับยาต้านเกล็ดเลือด เช่น แอสไพรินหรือโคลพิโดเกรล

หากกินปลาทะเลมากกว่า 8 ครั้งต่อสัปดาห์ นอกจากจะมีปัญหาเรื่องเลือดหยุดยากแล้ว ยังจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานลดลงด้วย สิ่งที่ควรระวังอีกอย่างในการบริโภคปลาทะเลปริมาณมาก คือ

การปนเปื้อนโลหะหนัก โดยเฉพาะสารปรอท ดังนั้นหากบริโภคมากเกินไป จะเกิดการสะสมและเป็นพิษได้.

ขอบคุณแหล่งที่มาของข้อมูลโดย **นิตยสารสยามดารา**