



# ไอเมก้า 3

## ดีจริงอย่างที่พูดกันหรือ

ในช่วงหนึ่งถึงสองปีที่ผ่านมา มีการประชาสัมพันธ์เรื่องประโยชน์ต่อสุขภาพของไอเมก้า 3 กันอย่างกว้างขวางโดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกา ซึ่งข้อมูลดังกล่าวได้เผยแพร่เข้ามาในประเทศไทยแต่เพียงบางส่วนเท่านั้น แล้วเราจะเชื่อเรื่องราวต่างๆ ของไอเมก้า 3 ได้มากน้อยเพียงใด

ลองมาดูที่ข้อสรุปคุณประโยชน์ต่างๆ ซึ่งบรรดานักวิจัยบอกว่าจะได้รับการเสริมสุขภาพด้วยไอเมก้า 3 กันก่อน

พวกเขาได้พูดถึงคุณสมบัติของ ไอเมก้า 3 ไว้ว่า

- ช่วยป้องกันโรคหัวใจ
- ช่วยป้องกันการเกิดโรคเกี่ยวกับข้อกระดูก
- เสริมสร้างพัฒนาการของสมอง เพิ่มพูนความจำและสมาธิ
- ช่วยป้องกันการเกิดโรคทางสมอง เช่น อัลไซเมอร์
- ช่วยฟื้นฟูสภาพผิว
- ลดการเกิดภูมิแพ้
- เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง
- ช่วยในการลดน้ำหนักในผู้ที่มีน้ำหนักเกิน

คำกล่าวข้างต้นเป็นจริงอย่างที่พูดกันหรือคำตอบคือจริงอย่างที่พูดเพราะมีหลักฐานสนับสนุนเรื่องนี้อย่างมากมายทั้งที่เป็นเกรดเล็กเกรดน้อยจากชาวบ้านซึ่งสืบทอดต่อกันมา รวมทั้งจากการ

ศึกษาทางคลินิกต่างๆ แม้แต่องค์กรสำคัญที่มีแนวคิดเชิงอนุรักษ์นิยมยังสนับสนุนให้ใช้ไอเมก้า 3 เป็นอาหารเสริมสุขภาพเพื่อช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บนานาชนิด

สมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกากล่าวว่า **“กรดไขมันไอเมก้า 3 มีประโยชน์ ต่อหัวใจของคนที่มีสุขภาพแข็งแรง และผู้มีความเสี่ยงสูงที่จะเป็น หรือผู้ที่เป็โรคหลอดเลือดหัวใจ”**

### มารู้จักไอเมก้า 3 กัน

ไอเมก้า 3 เป็นคำที่ใช้เรียกกลุ่มกรดไขมันจำเป็นสำหรับร่างกายมนุษย์ ซึ่งมีความสำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดี หากขาดกรดไขมันเหล่านี้ อาจทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยหรือ ถึงขั้นเสียชีวิตได้ ร่างกายของเราสามารถสร้าง (สังเคราะห์) สารอาหารสำคัญประเภทอื่นจากสารภายในร่างกายได้ แต่เราจะได้รับไอเมก้า 3 จากอาหารหรือผลิตภัณฑ์เสริม อาหารที่รับประทานเท่านั้น

น่าเสียดายที่ร่างกายไม่สามารถดูดซึมไอเมก้า 3 ได้อย่างง่ายดายจากอาหารที่มีริโภคกันตามปกติเหมือนกับไอเมก้า 6 ซึ่งมีอยู่ในน้ำมันพืช นอกจากนี้หากได้รับไอเมก้า 6 มากเกินความจำเป็นจะยิ่งทำให้ร่างกายขาดไอเมก้า 3 มากขึ้น ตามหลักการแล้วสัดส่วนที่สมดุลกันของไอเมก้า 6 กับไอเมก้า 3 ภายในร่างกาย

ควรอยู่ที่ระดับ 1:1 แต่ความเป็นจริง ดูเหมือนว่าสัดส่วนที่กินดูซึ่งอยู่ที่ 20:1 (โอเมก้า 6 :โอเมก้า 3) กำลังก่อให้เกิดภาวะที่นำหวั่นวิตกจากการรับโอเมก้า 6 ในปริมาณเกินจำเป็น

เพราะเหตุนี้คนส่วนใหญ่ที่ปรารถนาจะมีสุขภาพดีหรือรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์ แข็งแรงอยู่เสมอ จึงควรเลือกรับประทานปลาที่อุดมไปด้วยน้ำมัน อย่างเช่น ปลาแซลมอน หรือปลาทูน่า หรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีโอเมก้า 3

โอเมก้า 3 มีอยู่ในปลาหรือน้ำมันปลาเท่านั้นหรือ

เปล่าเลย! โอเมก้า 3 มีอยู่ในอาหารหลากหลายประเภท เช่น เมล็ดแฟลกซ์ (flax seed) ซึ่งมีโอเมก้า 3 อยู่สูงมากหลาย ๆ คนจึงเลือกรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจากเมล็ดแฟลกซ์เสริมมื้ออาหารปกติเพื่อบำรุงสุขภาพ

แต่หากจะรับประทานให้ได้ประโยชน์สูงสุดจริงๆ คุณควรรู้ด้วยว่าโอเมก้า 3 มีทั้งที่มาจากพืชและจากปลา โดยแต่ละแหล่งให้โอเมก้า 3 ที่แตกต่างกันออกไป

ต่างกันอย่างไรหรือ ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจก่อนว่าโอเมก้า 3 ให้อะไรที่เป็นประโยชน์กับสุขภาพของคุณตามที่แจกแจงไว้ข้างต้นบ้าง

คำตอบง่ายๆ คือกรดไขมันจำเป็น DHA (Docosahexaenoic Acid) และ EPA (Eicosapentaenoic Acid) นั่นเอง



หมายความว่าโอเมก้า 3 ทุกประเภทมี DHA และ EPA อย่างนั้นหรือ ความจริงคือไม่ใช่ โอเมก้า 3 จากพืชจะไม่มี DHA และ EPA อยู่แม้แต่น้อย แต่จะมี ALA (Alpha linolenic acid) ซึ่งร่างกาย ต้องแปลงเป็น DHA และ EPA ก่อนนำไปใช้

สำหรับคนส่วนใหญ่ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุมาก กระบวนการแปลงสารดังกล่าวของร่างกายจะไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่พุดให้เข้าใจง่ายก็คือมีการประเมินว่าผู้ใหญ่โดยทั่วไปต้องบริโภคน้ำมันจากเมล็ดแฟลกซ์ 10 - 40 กรัมถึงจะสร้าง DHA ได้ 0.2 กรัม ในขณะที่โอเมก้า 3 ในน้ำมันปลาจะให้ DHA และ EPA ในรูปที่ร่างกายพร้อมนำไปใช้งาน และนี่ก็คือแหล่งโอเมก้า 3 ประเภทที่ดีที่สุดนั่นเอง

แต่น้ำมันปลาก็มีอยู่หลายประเภททั้งแบบมีประโยชน์ และแบบไม่มีประโยชน์ หากคุณกำลังมองหา น้ำมันปลา คุณภาพ เพื่อเสริมอาหาร เรามีคำแนะนำที่ดีสำหรับคุณ

ควรดูว่าในกระบวนการทำให้บริสุทธิ์ น้ำมันปลานั้นมีการกลั่นในระดับโมเลกุลหรือไม่ เพราะนี่คือวิธีเดียวที่จะแน่ใจได้ว่าน้ำมันปลาปราศจากสิ่งเจือปน

ระบุประเภทและแหล่งที่มาของปลาที่ใช้ในการผลิตน้ำมันว่ามาจากแหล่งน้ำที่สะอาด หรือมีการปนเปื้อนหรือไม่

ตรวจดูว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจากน้ำมันปลาไม่มีสารแต่งกลิ่นซึ่งมักจะใช้เพื่อปกปิดกลิ่นเหม็นหืน

ตรวจสอบปริมาณทั้งหมดของโอเมก้า 3 เพราะมีน้ำมันปลาจำนวนมากที่ไม่เข้มข้น และมีปริมาณโอเมก้า 3 ที่จำเป็นอยู่ในระดับต่ำ ทำให้คุณอาจเสียเงินโดยเปล่าประโยชน์

ส่วนประกอบสำคัญที่สุดของโอเมก้า 3 คือ DHA จึงควรตรวจสอบว่าในโอเมก้า 3 มี DHA ในสัดส่วนที่เหมาะสม นั่นคือ 25% เป็นอย่างน้อย และจะดีมากหากปริมาณ DHA สูงกว่า EPA

น้ำมันปลาส่วนใหญ่อยู่ในรูปของไตรกลีเซอไรด์ แต่ร่างกายสามารถดูดซึมสารอาหารในรูปเอสเทอร์ได้ง่ายกว่า ฉะนั้นควรรับโอเมก้า 3 ในรูปของเอสเทอร์จะดีกว่า

กล่าวโดยสรุปก็คือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจากน้ำมันปลาคุณภาพควรเป็นส่วนหนึ่งของการบำรุงรักษาสุขภาพในแต่ละวันของคุณ ส่วนค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นสำหรับการดูแลสุขภาพถือเป็นเรื่องเล็กน้อยเมื่อเทียบกับประโยชน์ในระยะยาวที่จะทำให้คุณมีความสุขและมีสุขภาพที่ดี

หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโอเมก้า 3 หรือประเด็นอื่นๆ เกี่ยวกับสุขภาพ คุณสามารถสมัครเป็นสมาชิกจดหมายข่าวรายสัปดาห์ของเราได้ที่ [www.xtend-life.com](http://www.xtend-life.com) โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย!

hc

Warren Matthews เป็นนักวิจัยด้านคุณภาพ บริษัท Xtend-Life™ Natural Products เลือดยให้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ ที่เป็นประโยชน์แก่สมาชิกกว่า 100,000 คนใน 40 ประเทศ

