

น้ำมันปลา ดีกับแม่ท้องจริงหรือ...!

น้ำมันปลาคืออะไร

น้ำมันปลา หรือ Fish oil หลายคนเข้าใจผิดคิดว่าเหมือนกับน้ำมันตับปลา แต่ความจริงเป็นไขมันของปลาซึ่งมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่จำเป็นต่อร่างกาย คือ กรดไขมันในกลุ่มโอเมก้า 3 (Omega-3) ซึ่งปลาทะเลในประเทศแถบอากาศหนาวนั้นจะมีกรดไขมันจำเป็นในปริมาณที่สูง และมีไขมันประเภทโคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในปริมาณที่ต่ำ จึงนิยมนำปลาทะเลเหล่านี้มาสกัดเอาน้ำมันปลา

มีประโยชน์กับแม่ท้องอย่างไร

ไขมันในน้ำมันปลาจะช่วยสร้างองค์ประกอบที่สำคัญของเซลล์หรือเนื้อเยื่อของร่างกาย รวมทั้งเนื้อสมอง เม็ดเลือดชนิดต่างๆ ควบคุมการเกิดลิ่มเลือด และสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย โดยเฉพาะโอเมก้า 3 จะช่วยลดการเกิดลิ่มเลือดที่จะไปอุดตันหลอดเลือดของหัวใจ และทำให้ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) ซึ่งเป็นไขมันอันตรายลดลงต่ำลง การกินน้ำมันปลาอาทิตย์ละ 2 ครั้ง จะช่วยลดอาการอักเสบของข้อกระดูกของแม่ท้องได้ ทั้งนี้คุณแม่ท้องควรเริ่มทานน้ำมันปลาตั้งแต่อายุครรภ์ 7 สัปดาห์ โดยการกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

ถึงแม้โอเมก้า 3 จะเป็นกรดไขมันที่ร่างกายสร้างเองไม่ได้ แต่หากคุณแม่ท้องกินน้ำมันปลาชนิดเม็ดหรือแคปซูลมากเกินไป ก็จะทำให้เกิดการสะสมในร่างกายตามอวัยวะต่างๆ จนอาจจะก่ออันตรายได้ และหากบริโภคเกินความต้องการอาจก่อให้เกิดความพิการต่อทารกในครรภ์ได้ นอกจากนี้ คุณแม่ท้องควรหยุดกินน้ำมันปลาเมื่อตั้งครรภ์ 6-7 เดือน เพราะจะทำให้เกร็ดเลือดจับตัวกันลดลง ซึ่งแม้เป็นผลดีที่ช่วยไม่ให้เกิดการอุดตันในหลอดเลือด แต่อาจทำให้เลือดแข็งตัวช้าเมื่อเกิดบาดแผลหรือผ่าตัด

ดังนั้น คุณแม่ท้องควรหลีกเลี่ยงการกินน้ำมันปลาในรูปของยาเม็ดหรือแคปซูล และหันมากินน้ำมันปลาจากการเลือกบริโภคอาหารแทน เพราะในอาหารจะมีความสมดุลของกรดไขมันต่างๆ อย่างพอเหมาะ และราคาถูกกว่าด้วย

พบในอาหารชนิดใด

กรดไขมันในกลุ่มโอเมก้า 3 ซึ่งเป็นส่วนประกอบของน้ำมันปลานั้น มีอยู่ในปลาชนิดต่างๆ ซึ่งปลาซาร์ดีนจะมีโอเมก้า 3 ในปริมาณที่สูง รวมถึงปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลากระพงแดง และยังพบได้ในกุ้งและปูทะเลด้วย

นอกจากนี้ โอเมก้า 3 ยังมีอยู่ในธัญพืชชนิดต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง ข้าวโอ๊ต ถั่วอัลมอลด์ เมล็ดฟักทอง เป็นต้น

บริษัท เนเจอร์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด
 69,69/1-3 หมู่ 12 ซอยเพชรเกษม 69 ถนนเพชรเกษม แขวงหนองค้างพลู
 เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160 โทร.0 2421 5040-2, 0 2424 5086-7
 แฟกซ์ 0 2421 5043 E-mail : sale@naturcorporation.com

