

ประกาศธุรกิจ

ปีที่ 2 ฉบับที่ 121

วันที่ 7 กรกฎาคม 2564

เลขที่ใบอนุญาตจดทะเบียน สสช36/2563 ISSN 2730-4019

น้ำมันปลา (FISH OIL) ประโยชน์ของน้ำมันปลา 24 ข้อ ! (2020)

น้ำมันปลา

น้ำมันปลา หรือ ฟิชออยล์ (Fish Oil) คือ น้ำมันที่สกัดมาจากส่วนของเนื้อปลา หนัง หัว และหางของปลาทะเลน้ำลึก (โดยเฉพาะปลาในเขตหนาว ถ้าปลาทะเลทั่วไปจะได้สารสำคัญน้อยกว่าปลาทะเลที่อยู่ในกระแสน้ำเย็น)

ในน้ำมันปลาจะมีกรดไขมันอยู่หลายชนิด แต่ชนิดที่สำคัญและมีการนำมาใช้ในทางการแพทย์ คือ กรดไขมันกลุ่มโอเมก้า-3 และกรดไขมันกลุ่มโอเมก้า-6 แต่กลุ่มที่สำคัญที่สุดคือกรดไขมันกลุ่มโอเมก้า-3 เนื่องจากมีกรดสำคัญอยู่ 2 ชนิด คือ EPA (Eicosapentaenoic Acid) และ DHA (Docosahexaenoic Acid) ซึ่งเป็นกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ และจำเป็นต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น

สำหรับแหล่งอาหารที่มีกรดไขมัน โอเมก้า-3 ที่สำคัญและเรารู้จักดีก็คือ “ปลา” ครับ โดยเฉพาะปลาทะเล เช่น ปลาแซลมอน ปลาแอนโชวี ปลาซาร์ดีน ปลาทูน่า ปลาซาบะ ปลาแฮร์ริ่ง ปลาแมคเคอเรล ปลาไวท์ฟิช ปลาลูฟิช ปลาชอกฟิช ปลานิลทะเล ปลาดุกทะเล ฯลฯ รวมไปถึงหอยกาบ หอยนางรม หอยพัด กุ้ง ปลาหมึก และนอกจากปลาแล้วยังมีอาหารอีกหลายชนิดที่มีกรดไขมัน โอเมก้า-3 สูงอื่น ๆ อีกด้วย ได้แก่ วอลนัท ถั่วแระ ถั่วเหลือง เมล็ดแฟล็กซีด เมล็ดเจีย น้ำมันคาโนลา สาหร่ายสไปรูลิน่า ผลิตภัณฑ์จากนม และยังมีอยู่มากในผักเขียวสีเข้ม

ประโยชน์ของน้ำมันปลา

เนื่องจากน้ำมันปลามีไขมันที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างกรดไขมันกลุ่มโอเมก้า-3 ที่มีความสำคัญต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ในทางการแพทย์จึงเชื่อว่าการบริโภคน้ำมันปลาอาจมีประโยชน์ต่อสุขภาพในหลากหลายด้าน และสำหรับประโยชน์ที่มีหลักฐานตามงานวิจัยในปัจจุบันนั้นมีดังนี้

1. EPA ช่วยลดระดับไขมันในเลือดชนิดไตรกลีเซอไรด์ (Triglycerides) ไตรกลีเซอไรด์เป็นไขมันตัวร้ายที่หากมีการสะสมมากเกินไปจะเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ซึ่งการรับประทานน้ำมันปลาจะมีประโยชน์ต่อทั้งสำหรับผู้ที่ยังไม่เป็นโรคที่ต้องการลดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดเพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ที่มีสาเหตุมาจากไขมันในเลือดสูง และผู้ที่เป็นโรคแล้ว
 - จากผลวิจัยทางการแพทย์ระบุว่า น้ำมันปลาสามารถช่วยลดไขมันตัวร้ายดังกล่าวได้ 20-50% ที่สำคัญ คือ ก่อนข้างปลอดภัยและสามารถใช้ร่วมกับยาในการลดระดับไขมันในผู้ที่มีไขมันในเลือดสูงได้ (การทานร่วมกับยาที่ได้รับอยู่ปกติจะช่วยทำให้ประสิทธิภาพการลดไขมันดีขึ้น แต่คุณควรปรึกษาแพทย์เจ้าของไข้ก่อน)

- การรับประทานน้ำมันปลาสามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL) และเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลชนิดที่ดี (HDL) ในผู้ที่มีปัญหาหาระดับคอเลสเตอรอลผิดปกติได้ (แต่บางงานวิจัยก็ไม่พบว่าน้ำมันปลามีสรรพคุณดังกล่าวทั้งการเพิ่มระดับระดับ HDL และลดระดับ LDL)
2. **EPA ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคทางระบบหลอดเลือด หัวใจและสมอง** เพราะ EPA ในน้ำมันปลาจะไปช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบหลอดเลือดและหัวใจ ช่วยให้หลอดเลือดขยายตัว ยับยั้งการเกาะตัวกันของเกล็ดเลือดและลดไขมันในเลือด ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดในร่างกายดีขึ้น ลดการเต้นของหัวใจที่ผิดปกติ จึงช่วยป้องกันการอุดตันของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ โดยเฉพาะหัวใจและสมอง ทางการศึกษาจึงแนะนำให้ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดรับประทานน้ำมันปลาเป็นประจำ
- **โรคหัวใจ** การรับประทานปลาจะช่วยให้หัวใจมีสุขภาพดี ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ส่วนผู้ที่เป็็นโรคหัวใจเองก็สามารถลดความเสี่ยงต่าง ๆ จากโรคของตนได้ แต่สำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลานั้นยังคงไม่มีความชัดเจนในเรื่องนี้
 - **หัวใจล้มเหลว** การบริโภคน้ำมันปลาในปริมาณมากทั้งจากอาหารและจากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อภาวะหัวใจล้มเหลวได้
 - **ป้องกันการอุดตันซ้ำหลังการผ่าตัดขยายหลอดเลือด** มีงานวิจัยที่พบว่าน้ำมันปลาสามารถลดอัตราการอุดตันซ้ำของหลอดเลือดได้มากถึง 45% เมื่อรับประทานก่อนเข้ารับการผ่าตัดอย่างน้อย 3 สัปดาห์และหลังจากผ่าตัด 1 เดือน
 - **การผ่าตัดทำทางเบี่ยงหลอดเลือดหัวใจ (Coronary artery bypass surgery)** น้ำมันปลาอาจช่วยป้องกันไม่ให้ทางเบี่ยงหลอดเลือดตีบตันซ้ำได้
 - **การปลูกถ่ายหัวใจ** การรับประทานน้ำมันปลาอาจช่วยสวงการทำงานของไตและลดความดันโลหิตระยะยาวหลังการปลูกถ่ายหัวใจได้
- โรคหลอดเลือดสมอง การบริโภคน้ำมันปลาในปริมาณที่เหมาะสม (1-2 ครั้งต่อสัปดาห์) สามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองลง 27%
3. **EPA มีส่วนช่วยลดความดันโลหิตสูง** เนื่องจากโอเมก้า-3 มีส่วนช่วยให้หลอดเลือดขยายตัว ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดในร่างกายดีขึ้น จึงมีผลให้ความดันลดลงเล็กน้อย (คือช่วยลดได้ไม่มากนัก) โดยที่จะไม่มีผลต่อความดันในผู้ที่มีความดันโลหิตปกติแต่อย่างใด
- **ช่วยป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงจากการใช้ยาไซโคลสปอรีน (Cyclosporine)** ซึ่งเป็นยาที่ใช้สำหรับลดความเสี่ยงการปฏิเสธอวัยวะใหม่ที่ต้องใช้หลังการปลูกถ่ายอวัยวะ
4. **EPA มีคุณสมบัติในการต้านการอักเสบ** เพราะ EPA เป็นองค์ประกอบสำคัญของสารพอสตาแกลนดิน (Prostaglandins) ที่ร่างกายสร้างขึ้นที่ช่วยลดการอักเสบและอาจช่วยรักษาภาวะหรือการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับการอักเสบเรื้อรังได้ ทั้งยังช่วยลดการผลิตและการแสดงออกของยีนที่หลั่งสารไซโตไคน์ซึ่งเป็นโมเลกุลที่เกี่ยวข้องกับการอักเสบ

- โรคข้อต่ออักเสบรูมาตอยด์ (Rheumatoid arthritis) การรับประทานน้ำมันปลาเพียงอย่างเดียวหรือร่วมกับยานาพรอกเซน (Naproxen) สามารถช่วยให้อาการของข้อต่ออักเสบรูมาตอยด์ดีขึ้น มีผลทำให้อาการเจ็บปวดลดลงจนมีการใช้ยาแก้ปวดน้อยลง อีกทั้งการให้น้ำมันปลาเข้าสู่เส้นเลือดก็สามารถลดอาการบวมและข้อแข็งในผู้ป่วยโรคนี้ได้ด้วย ส่วนการศึกษาของมหาวิทยาลัยบริสตอล พบว่ากรดไขมันโอเมก้า-3 ในน้ำมันปลา สามารถบรรเทาอาการของโรคข้อกระดูกอักเสบได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยเมื่อทำการทดลองให้อาหารที่มีโอเมก้า-3 สูงแก่หนูตะเภาที่เป็นโรคข้อกระดูกอักเสบ พบว่า สามารถช่วยรักษาโรคได้ถึง 50% เมื่อเทียบกับหนูที่กินอาหารแบบปกติ
- อาการอักเสบของข้อกระดูกในหญิงตั้งครรภ์ การรับประทานน้ำมันปลาจะช่วยลดอาการอักเสบของข้อกระดูกที่คุณแม่ตั้งครรภ์มักพบเจอได้

5. DHA เป็นส่วนประกอบในเซลล์สมอง ประสาท และจอประสาทตา ซึ่ง

- การได้รับ DHA ในปริมาณที่มากพอจะช่วยให้ความคิดและการจดจำดีขึ้นได้ ด้วยเหตุนี้ DHA จึงอาจเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการการบำรุงสมองอย่างมาก เช่น นักเรียนนักศึกษาที่กำลังเรียนอยู่และต้องการเพิ่มการเรียนรู้การจดจำ หรือในผู้สูงอายุที่ต้องการช่วยเพิ่มการจดจำ การคิด ลดการเสื่อมของระบบประสาท อย่างไรก็ตาม ในแง่ของการเพิ่มความจำ DHA ก็ช่วยได้ในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เท่านั้นและไม่ได้ช่วยให้ฉลาดขึ้นแต่อย่างใด (แต่ DHA สามารถเสริมได้ตั้งแต่ทารกในครรภ์ เพราะ DHA เป็นองค์ประกอบของเซลล์สมอง จอประสาทตา หากทารกได้รับอย่างเพียงพอก็จะส่งผลให้มีพัฒนาการทางสมองและสายตาที่ดีขึ้น)
- ช่วยเสริมสร้างพลังให้สมองและความจำ DHA ในน้ำมันปลาเป็นสารอาหารบำรุงสมองชั้นดี มีส่วนช่วยให้สมองทำงานได้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นด้านความจำ ด้านการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและเส้นประสาท (Motor skill) รวมถึงระบบการมองเห็นของจอประสาทตา (Retina) ด้วย
- สำหรับทารกแรกเกิด DHA ในน้ำมันปลาอาจช่วยพัฒนาสมองในระบบประสาทส่วนกลางและพัฒนาเซลล์เนื้อเยื่อดวงตาซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการมองเห็นของเด็ก โดยเฉพาะพัฒนาการทางสมองของเด็กในช่วงครรภ์ไตรมาสสุดท้ายและในช่วงเดือนแรก ๆ หลังการคลอด เนื่องจาก DHA เป็นองค์ประกอบของเซลล์สมอง จอประสาทตา หากทารกได้รับอย่างเพียงพอก็จะส่งผลให้มีพัฒนาการทางสมองและสายตาที่สมบูรณ์ขึ้น
- งานวิจัยของมหาวิทยาลัยแห่งออสเตรเลียตะวันตก (The University of Western Australia) พบว่า การเสริมน้ำมันปลา อาจนำไปสู่การทำให้การประสานกันของตาและมือที่ดีขึ้นของทารก (ทดสอบในเด็ก 72 คน โดยเปรียบเทียบคุณแม่ที่ได้รับน้ำมันปลาในปริมาณมากในระหว่างการตั้งครรภ์กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับน้ำมันมะกอก)
- การรับประทานน้ำมันปลาในระหว่างการตั้งครรภ์สามารถช่วยเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกายให้คุณแม่ได้ และยังช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ทารกด้วยเช่นกัน โดยอาจมีผลช่วยทำให้ทารกไม่ค่อยเป็นหวัดในช่วงเดือนแรก ๆ หลังการคลอด เพราะจากการศึกษาวิจัยของคณะนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเอมโมรี (Emory University) ที่ได้ติดตามหญิงสาวแม่มือใหม่จำนวน 851 คน (ผู้หญิงครึ่งหนึ่งทาน DHA วันละ 400 มิลลิกรัม กับอีกครึ่งหนึ่งที่ได้รับยาหลอก) ตั้งแต่ช่วงระหว่างเดือนที่ 4-6 ของการตั้งครรภ์ต่อเนื่องไปจนทารกมีอายุหกเดือน แล้วทำการสัมภาษณ์ถึงปัญหาสุขภาพของเด็กทารกว่ามี

อาการโรคทางเดินหายใจหรือไม่ ตั้งแต่อาการไอ มีเสมหะ คัดจมูก หายใจมีเสียงฟืดฟาด หรือเป็นหวัด พบว่า “ทารกที่ คุณแม่ทาน DHA เป็นประจำจะมีอาการของโรคทางเดินหายใจน้อยกว่าเมื่อเจ็บป่วย”

- สำหรับโรคความผิดปกติด้านพัฒนาการประสานงานของอวัยวะ (Developmental coordination disorder) การรับประทานน้ำมันปลา (80%) กับน้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส (20%) อาจช่วยเพิ่มความสามารถในการอ่าน สะกดคำ และพฤติกรรมของเด็กที่มีปัญหาด้านพัฒนาการประสานงานของอวัยวะที่มีอายุ 5-12 ปีได้ อย่างไรก็ตาม น้ำมันปลาอาจไม่ช่วยในเรื่องทักษะการเคลื่อนไหว
- สำหรับโรคสมาธิสั้นในเด็ก การรับประทานน้ำมันปลาจะเพิ่มสมาธิ การทำงานทางสมอง และพฤติกรรมของเด็กโรคสมาธิสั้นที่มีอายุ 8-13 ปีได้ ส่วนการศึกษาวิจัยอื่นพบว่า การรับประทานน้ำมันปลาที่มีส่วนผสมของน้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส สามารถเพิ่มการทำงานทางสมอง และพฤติกรรมของเด็กอายุ 7-12 ปีที่เป็นโรคสมาธิสั้นได้

6. **DHA อาจช่วยป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับความจำหรืออัลไซเมอร์ได้** เพราะ DHA ช่วยเพิ่มสารที่ช่วยลดการสร้างเส้นใยในสมองอันเป็นตัวการทำลายใยประสาทส่วนความจำ (ในบางงานวิจัยยังขัดแย้งกันอยู่ มีทั้งพบว่าได้ผลและไม่ได้ผล แต่ถ้าจะให้ชัวร์แนะนำให้รับประทานปลาบ่อย ๆ ก็จะเป็นที่สุด) แต่ถ้าเป็นอัลไซเมอร์หรือสมองเสื่อมไปแล้วอันนี้ต่อให้ทานเยอะแค่ไหน น้ำมันปลาก็ไม่สามารถช่วยได้นะครับ
7. **ช่วยเสริมการแก้ปัญหาภาวะซึมเศร้า** จากผลการวิจัยพบว่าผู้ที่บริโภคน้ำมันปลาเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง มีอัตราการเป็นโรคซึมเศร้าต่ำ เพราะสมองของกรดไขมันในร่างกายมีผลต่อความรุนแรงของการเกิดโรคซึมเศร้า จากการวิจัยพบว่าผู้ที่มีระดับกรดไขมันโอเมก้า-3 ต่ำ แต่มีโอเมก้า-6 สูง จะมีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้ามากกว่าปกติ
 - สำหรับคุณแม่หลังคลอด การรับประทานน้ำมันปลาในรูปแบบอาหารเสริมสามารถช่วยลดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดได้อย่างมีนัยสำคัญ
8. **รักษาภาวะหรืออาการทางจิตใจ** เนื่องจากน้ำมันปลามีกรดไขมันโอเมก้า-3 ซึ่งเป็นกรดไขมันที่สำคัญต่อการทำงานของสมอง หลายคนจึงเชื่อว่าน้ำมันปลาอาจช่วยในการรักษาภาวะหรืออาการทางจิตใจ จึงมีงานวิจัยเกี่ยวกับประสิทธิภาพของน้ำมันปลาในด้านนี้อยู่บ้าง โดยมีงานวิจัยหนึ่งที่ชี้ว่าการบริโภคน้ำมันปลาอาจช่วยป้องกันภาวะผิดปกติทางจิตใจบางอย่างได้ และยังมีงานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งที่ชี้ว่าการบริโภคน้ำมันปลาอาจช่วยบรรเทาอาการของโรคไบโพลาร์และโรคจิตเภท
 - **โรคไบโพลาร์หรือโรคอารมณ์สองขั้ว (Bipolar disorder)** การรับประทานน้ำมันปลาร่วมกับการบำบัดรักษาโรคนี้ตามปกติสามารถบรรเทาอาการซึมเศร้า (Depression) แต่ไม่อาจบรรเทาอาการพลุ่งพล่าน (Mania) ในผู้ป่วยโรคนี้ได้
 - **โรคจิต (Psychosis)** มีงานวิจัยที่พบว่ารับประทานน้ำมันปลาอาจช่วยป้องกันโรคจิตในวัยรุ่นและผู้ใหญ่อายุน้อยที่มีอาการไม่รุนแรงมากได้ (แต่ยังไม่ได้ทดสอบในผู้สูงอายุ)
9. **ลดอาการปวดไมเกรน (Migraine headaches)** ด้วยกรดไขมันในน้ำมันปลาที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของพรอสตาแกลนดินและลดการหลั่งสารซีโรโทนิน ทำให้การเกาะตัวของหลอดเลือดลดลงในระยะที่มีการบีบตัวของหลอดเลือดในสมอง น้ำมันปลาจึงอาจช่วยลดอาการปวดไมเกรนได้ (แต่งานวิจัยบางชิ้นก็ระบุว่าน้ำมันปลาไม่ได้ช่วยลดความรุนแรงหรือลดความถี่ของอาการปวดไมเกรนได้แต่อย่างใด)

10. **ลดอาการปวดประจำเดือน (Dysmenorrhea)** การรับประทานน้ำมันปลาเพียงอย่างเดียวหรือร่วมกับวิตามินบี 12 สามารถลดระยะเวลาเจ็บปวดและลดความจำเป็นในการใช้ยาแก้ปวดในช่วงปวดประจำเดือนของผู้หญิงได้
11. **ลดความเสี่ยงการเป็นเบาหวาน** นักวิจัยพบว่ากรดไขมัน EPA ในน้ำมันปลามีผลช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดีขึ้นได้ (แต่ไม่ได้ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด)
มีงานวิจัยที่พบว่า น้ำมันปลาอาจช่วยป้องกันการพัฒนาจากภาวะก่อนโรคเบาหวานชนิดที่ 2 (Prediabetes) ได้
12. **บรรเทาอาการหอบหืด** การทานน้ำมันปลาจะช่วยลดสารที่ก่อให้เกิดการอักเสบ และสารสำคัญที่ทำให้เกิดอาการหอบหืด ดังนั้นการรับประทานน้ำมันปลาอย่างต่อเนื่องจะมีส่วนช่วยบรรเทาอาการหอบหืดได้
13. **แก้ปัญหาโรคผิวหนังบางชนิด** การทานปลาที่มีไขมันมากอาจจะช่วยบรรเทาอาการของโรคผิวหนังได้ เช่น สะเก็ดเงิน โรคเรื้อนกวาง โดยลดอาการคัน ทำให้ผื่นแดงน้อยลง
 - **โรคสะเก็ดเงิน (Psoriasis)** มีหลักฐานชี้ว่าการให้น้ำมันปลาทางหลอดเลือดดำสามารถช่วยลดความรุนแรงของโรคสะเก็ดเงินได้ อีกทั้งเมื่อนำน้ำมันปลาไปทาบนผิวหนังก็จะช่วยให้อาการของโรคนี้ดีขึ้นได้ด้วย ส่วนการรับประทานพบว่าไม่ได้ผล
14. **น้ำมันปลาช่วยรักษาสิว** EPA และ DHA ที่พบในน้ำมันปลา มีส่วนช่วยในการผลิตสารพรอสตาแกลนดิน (Prostaglandins) ที่มีหน้าที่หลักในการรักษาระดับฮอร์โมนแอนโดรเจน (Androgen) ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ซึ่งฮอร์โมนแอนโดรเจนที่ผลิตมากเกินไปเป็นหนึ่งในตัวการผลิตไขมันบนผิว ทำให้เป็นสิवादตันนั่นเอง
15. **น้ำมันปลาช่วยชะลอวัย** ด้วยกรดไขมัน โอเมกา-3 ในน้ำมันปลามีส่วนช่วยต้านการอักเสบภายในร่างกาย ซึ่งการอักเสบในร่างกายนั้นเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ร่างกายเสื่อมถอยลง ด้วยเหตุนี้ น้ำมันปลาจึงมีส่วนในการช่วยชะลอวัย
16. **ช่วยเรื่องการลดน้ำหนัก** งานวิจัยบางชิ้นยังระบุว่า การบริโภคไขมันปลาควบคู่ไปกับการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายอาจช่วยให้ลดน้ำหนักได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย อย่างไรก็ตาม ยังจำเป็นต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อยืนยันประสิทธิภาพของน้ำมันปลาในด้านนี้อีกครั้ง
 - อ้วนคือภาวะที่ร่างกายมีการสะสมไขมันมากผิดปกติหรือมากเกินไปกว่าที่ร่างกายจะเผาผลาญออกไป และอาจทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ โรคเบาหวานชนิดที่ 2 และโรคเมตเรียม มีงานวิจัยหนึ่งชี้ว่าการบริโภคไขมันปลาอาจช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจในผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะอ้วนได้
 - งานวิจัยบางชิ้นระบุว่า การรับประทานปลาจะเพิ่มอัตราการลดน้ำหนักและลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ที่มีน้ำหนักมากที่มีความดันโลหิตสูง
17. **ปัญหาน้ำหนักลดในผู้ป่วยมะเร็ง** การรับประทานน้ำมันปลาปริมาณสูงอาจช่วยชะลอน้ำหนักที่หายไปของผู้ป่วยโรคมะเร็งบางรายได้ ซึ่งเชื่อว่าเกิดจากฤทธิ์ของน้ำมันปลาที่ช่วยลดอาการจากภาวะซึมเศร้าและช่วยปรับอารมณ์ของบรรดาผู้ป่วยให้ดีขึ้นนั่นเอง (แต่การใช้น้ำมันปลาในปริมาณที่น้อยเกินไปจะไม่ส่งผลเช่นนี้)

18. น้ำมันปลาช่วยให้สุขภาพกระดูกดีขึ้น ไม่ได้มีเพียงแค่แคลเซียม วิตามินดี และแมกนีเซียมที่เป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยรักษาความหนาแน่นของกระดูก แต่ยังมีกรดไขมันโอเมก้า-3 ชนิด DHA ด้วย ที่เป็นสารอาหารจำเป็นในการเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง
- **กระดูกพรุน (Osteoporosis)** การรับประทานน้ำมันปลาเพียงอย่างเดียวหรือทานร่วมกับแคลเซียมและน้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส สามารถชะลอการสูญเสียกระดูกและเพิ่มความหนาแน่นของกระดูกต้นขา (Femur) และสันหลังของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคกระดูกพรุนได้ (แต่ไม่ได้ชะลอการสูญเสียกระดูกในผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเสื่อมที่เข่า)
19. **คอเลสเตอรอลผิดปกติหลังการปลูกถ่ายไต** การรับประทานน้ำมันปลาเพียงอย่างเดียวหรือร่วมกับยาลดระดับคอเลสเตอรอลสามารถช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอลของผู้มีปัญหาคอเลสเตอรอลผิดปกติหลังการปลูกถ่ายไตได้
20. **คอเลสเตอรอลผิดปกติจากการรักษาผู้ติดเชื้อ HIV/AIDS** น้ำมันปลาสามารถลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในผู้ที่มีระดับคอเลสเตอรอลผิดปกติที่เกิดจากการรักษา HIV/AIDS ได้
21. **โรคไตประเภทที่เรียกว่า IgA nephropathy** การใช้้ำมันปลาในระยะยาวสามารถช่วยชะลอการสูญเสียการทำงานของไตในคนไข้ที่มีความเสี่ยงสูงที่เป็น IgA nephropathy
22. **กลุ่มอาการต้านฟอสโฟลิปิดหรือการแท้งบุตรในผู้หญิงที่มีภาวะภูมิคุ้มกันทำลายตนเอง (Antiphospholipid syndrome)** การรับประทานน้ำมันปลาอาจช่วยป้องกันการแท้งบุตรและเพิ่มอัตราการตั้งครรภ์สำเร็จของผู้หญิงที่เป็นโรคนี้ได้
23. **ช่วยป้องกันความเสียหายที่ไตจากการใช้ไซโคลสปอริน (Cyclosporine)** และช่วยเพิ่มกระบวนการทำงานของไตช่วงพักฟื้นในผู้ป่วยที่ร่างกายปฏิเสธอวัยวะปลูกถ่ายที่กำลังใช้ยาตัวนี้อยู่
24. **ประโยชน์อื่น ๆ ของน้ำมันปลาที่ยังมีงานวิจัยขัดแย้งกันเองหรือยังไม่มีข้อสรุปอย่างชัดเจนว่าช่วยได้หรือไม่**
- การรับประทานน้ำมันปลาทุกวันนาน 90-150 วันร่วมกับออกกำลังกายแบบต้าน 90 วันอาจเพิ่มความแข็งแรงและการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อให้กับผู้หญิงอายุมากที่มีสุขภาพดีได้
 - การรับประทานน้ำมันปลาสามารถลดอาการปวดกล้ามเนื้อเนื่องจากการออกกำลังกายได้
 - การเสริมอาหารผู้ป่วยติดเตียงด้วยน้ำมันปลาแบบป้อนทางสายอาหารเป็นเวลา 28 วัน อาจช่วยชะลอการเกิดแผลกดทับ (Pressure ulcers) ได้
 - การรับประทานน้ำมันปลาทุกวันติดต่อกันนาน 12 เดือนอาจช่วยเพิ่มการทำงานในส่วนความจำของผู้ที่มีการทำงานของสมองน้อยผิดปกติ (Cognitive impairment) ได้
 - การใช้้ำมันปลาร่วมกับยาต้านภาวะซึมเศร้า (Depression) สามารถช่วยลดอาการของโรคได้ในบางคน แต่งานวิจัยชิ้นอื่นพบว่าน้ำมันปลาไม่ได้ช่วยให้อาการซึมเศร้าดีขึ้นแต่อย่างใด
 - บรรเทาอาการของจิตเภท (Schizophrenia) ในหญิงตั้งครรภ์
 - การศึกษาขนาดเล็กงานหนึ่งแสดงให้เห็นว่า การรับประทานน้ำมันปลาอาจช่วยลดความตื่นตัวของเด็กพิเศษหรือออทิสติก (Autism) ได้ แต่การศึกษานี้ยังมีจุดด้อยอยู่มากและงานวิจัยอื่นกลับแสดงให้เห็นว่าน้ำมันปลาไม่ได้ช่วยในเรื่องนี้

- น้ำมันปลาอาจช่วยรักษาหอบหืด (Asthma) ได้แต่บางอาการ คือ ช่วยให้หายใจดีขึ้นและลดการใช้ยาบางตัวลง ส่วนงานวิจัยชี้พบว่าน้ำมันปลาไม่ได้ลดความรุนแรงของหอบหืดในเด็ก แต่อาจช่วยป้องกันหอบหืดในเด็กเล็กได้หากคุณแม่รับประทานน้ำมันปลาขณะตั้งครรภ์
- การรับประทานน้ำมันปลาระหว่างตั้งครรภ์สามารถป้องกันการคลอดก่อนกำหนด
- คุณแม่ที่รับประทานปลาหรือน้ำมันปลาระหว่างตั้งครรภ์อาจส่งเสริมพัฒนาการด้านสมองของเด็กได้ (แต่หากรับประทานในขณะที่ให้นมบุตรจะไม่ได้ผล) อย่างไรก็ตาม การรับประทานน้ำมันปลาในระหว่างตั้งครรภ์และระหว่างให้นมบุตรยังอาจช่วยพัฒนาในการมองเห็นของเด็กและลดความเสี่ยงในการเกิดอาการแพ้ต่าง ๆ ได้
- นมเด็กที่ผสมกับกรดไขมันจากน้ำมันปลาและน้ำมันโบราจ (Borage oil) อาจช่วยกระตุ้นพัฒนาการด้านระบบประสาทและการเจริญเติบโตของทารกที่คลอดก่อนกำหนด (Prematurity) ได้ โดยเฉพาะกับทารกเพศชาย
- คุณแม่ที่รับประทานอาหารน้ำมันปลาระหว่างช่วงทำไข่ของการตั้งครรภ์ อาจลดความเสี่ยงต่อการเกิดภูมิแพ้ตามฤดูกาลหรือไข้ละอองฟาง (Hay fever) ในเด็กได้ แต่งานวิจัยกลับพบว่าน้ำมันปลาไม่ได้ช่วยลดโอกาสเกิดภูมิแพ้ในเด็กแต่อย่างใด
- มีหลักฐานที่พบว่ารับประทานน้ำมันปลาจะเพิ่มความสามารถในการเคลื่อนไหว การประสานงาน และการมองเห็นของเด็กที่ป่วยเป็นโรคทางพันธุกรรมหายากที่เรียกว่าฟีนิลคีโตนูเรีย (Phenylketonuria : PKU) ได้
- การรับประทานปลา 3 ครั้งต่อสัปดาห์สามารถลดความเสี่ยงต่อต้อกระจก (Cataracts) ได้เล็กน้อย
- การบริโภคน้ำมันปลาปริมาณสูงมีความเชื่อมโยงกับความเสี่ยงต่อความเสียหายที่ดวงตาของผู้ป่วยเบาหวาน (Diabetic retinopathy) ที่น้อยลง
- การรับประทานน้ำมันปลาระหว่างการทำเคมีบำบัดอาจช่วยชะลอการลุกลามของเนื้อร้ายในผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก (Colorectal cancer)
- ในโรคลมชัก (Epilepsy) การรับประทานกรดไขมัน โอเมก้า-3 จากน้ำมันปลาทุกวันติดต่อกันนาน 10 สัปดาห์จะช่วยลดอาการชักในผู้ที่มีปัญหาลมชักที่คือยาได้
- การรับประทานน้ำมันปลาบางยี่ห้อสามารถลดอาการของโรคโครห์น (Crohn's disease) ซ้ำได้ แต่งานวิจัยอื่นกลับพบว่าน้ำมันปลาไม่ได้มีประโยชน์ในเรื่องนี้
- น้ำมันปลาสามารถเพิ่มการทำงานของปอดของผู้ป่วยโรคซิสติกไฟโบรซิส (Cystic fibrosis) ได้ แต่หากเป็นการให้น้ำมันปลาเข้าเส้นเลือดนั้นกลับพบว่าไม่ได้ผลดังกล่าว
- น้ำมันปลาสามารถลดการอักเสบในผู้ที่เป็นโรคไตชนิดลุกลาม (ไตวายระยะสุดท้าย) ได้
- น้ำมันปลาช่วยให้อาการจากโรคแพ้ภูมิตัวเอง (Systemic lupus erythematosus : SLE) ดีขึ้น
- น้ำมันปลาอาจทำให้อาการจากภาวะแพ้ซาลิไซเลต (Salicylate intolerance) อย่างเช่นหอบหืดและคันดีขึ้นได้
- ลดความเจ็บปวดที่เกิดกับผู้ป่วยโรคเม็ดเลือดแดงรูปเคียว (Sickle cell disease) ได้
- การรับประทานน้ำมันปลาอาจช่วยป้องกันการเกิดลิ่มเลือดขึ้นในท่อไตเทียมหรือทางเบี่ยง (Grafts) อีกทั้งยังช่วยให้ใช้การได้นานขึ้น

คำแนะนำและข้อควรระวังเกี่ยวกับน้ำมันปลา

- หากคุณไม่ชอบรับประทานปลาหรือไม่สามารถรับประทานปลาได้อย่างสม่ำเสมอ สามารถเลือกรับประทานอาหารเสริมประเภทน้ำมันปลาหรือ **Fish Oil** แทนได้
- ในกรณีต้องการรับประทานน้ำมันปลาในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหารควรรับประทานในปริมาณที่แพทย์หรือเภสัชกรแนะนำ และไม่ควรรับประทานน้ำมันปลาในปริมาณมากเกินไป เพราะทำให้มีเลือดออกและเลือดไม่แข็งตัว
- ควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมันปลาจากแหล่งที่มีความน่าเชื่อถือ ศึกษาวิธีการเลือกซื้อและการรับประทานที่เหมาะสม แจ้งแพทย์หรือเภสัชกรให้ทราบเกี่ยวกับ โรคประจำตัว ยา ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และสมุนไพรที่กำลังใช้อยู่
- ผู้ที่มีโรคประจำตัวและต้องการใช้น้ำมันปลาเป็นการรักษาเสริม อย่างผู้ป่วยโรคหัวใจหรือผู้ที่ต้องการควบคุมระดับไขมันเลือด ควรปรึกษาแพทย์ถึงปริมาณการบริโภคที่เหมาะสม
- แม้จะรับประทานน้ำมันปลาแล้วก็ควรรับประทานอาหารอื่น ๆ ให้ถูกหลักโภชนาการด้วย

แนะนำผลิตภัณฑ์น้ำมันปลา

[ได้รับการสนับสนุน] ผลิตภัณฑ์น้ำมันปลาทั่วไปจะมีส่วนผสมหลัก ๆ คือ EPA และ DHA แต่ในปัจจุบันน้ำมันปลาบางยี่ห้อได้มีการเติมสารอาหารสำคัญที่มีประโยชน์เพิ่มเติมอย่างเช่น วิตามินอี และแอสตาแซนธินที่ อาจจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น

- **วิตามินอี (Vitamin E)** ทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ทำให้เกิดการอักเสบ จึงอาจช่วยป้องกันความเสียหายของเซลล์ภายในหลอดเลือดได้ โดยผลการทดลองชิ้นหนึ่งพบว่า การได้รับวิตามินอีเป็นประจำทุกวันอาจช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะหัวใจขาดเลือดได้ นอกจากนี้วิตามินอียังเป็นสารที่ช่วยคงสภาพและปริมาณของสารสำคัญของน้ำมันปลาให้สูงสุดในระหว่างรอการบริโภคด้วย
- **สารแอสตาแซนธิน (Astaxanthin)** เป็นสารต้านอนุมูลอิสระในกลุ่มแคโรทีนอยด์ (Carotenoids) ที่อาจช่วยต่อต้านการอักเสบของหลอดเลือด เพิ่มความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของผนังหลอดเลือด และอาจช่วยลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองที่มีสาเหตุมาจากการอักเสบหรือการอุดตันของเส้นเลือดเช่นเดียวกับโรคหัวใจได้ นอกจากนี้แอสตาแซนธินยังช่วยป้องกันการทำลายเซลล์และกระบวนการออกซิเดชันที่มีผลทำให้เกิดริ้วรอยและการเสื่อมของเซลล์ก่อนวัยอันควรได้ด้วย

ด้วยเหตุนี้ การได้รับน้ำมันปลาที่มีส่วนผสมของวิตามินอีและแอสตาแซนธินเป็นประจำจึงอาจมีประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง ต้องการลดไตรกลีเซอไรด์ มีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคหัวใจ หรือผู้ที่มีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดอื่น ๆ เช่น ชอบทานอาหารที่มีไขมันสูง แต่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย รวมไปถึงผู้ที่ทำงานหนัก มีความเครียดประจำหรือมีปัญหาเกี่ยวกับความเครียดและอารมณ์ ซอedm หรือชอบสูบบุหรี่จัด ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุหนึ่งทำให้ไขมันสะสมในหลอดเลือดและเกิดโรคหัวใจได้ หากไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือทางป้องกันตั้งแต่เนิ่น ๆ

แหล่งที่มา <https://medthai.com/%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3%E0%B8%A1%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%9B%E0%B8%A5%E0%B8%B2/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน สขส ๓๖/๒๕๖๓

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด โดย นายวัชรินทร์ วิศิษฎ์โรดม
เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๑๒ ๐๒๓๔๕ ๐๘๔ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๔๔ ปี อาชีพ นักธุรกิจ
ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๕๕/๑ หมู่ที่ - ซอย เอกชัย ๖๖ ถนน -
แขวง / ตำบล คลองบางพราน เขต / อำเภอ บางบอน จังหวัด กรุงเทพมหานคร เป็น เจ้าของ
หนังสือพิมพ์ชื่อ ประกาศธุรกิจ
มีวัตถุประสงค์ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางด้านธุรกิจ รับประกาศเชิญประชุมผู้ถือหุ้น เพิ่มทุน ลดทุน ย้ายที่ตั้ง กรรมการเข้า ออก
เลิกบริษัท ชำระบัญชี อำนาจกรรมการตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๑๑๗๕

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย
ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นเล่ม
ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายไม่แน่นอน
ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด
ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๕๕/๑ หมู่ที่ - ซอย เอกชัย ๖๖ ถนน เอกชัย
แขวง / ตำบล คลองบางพราน เขต / อำเภอ บางบอน จังหวัด กรุงเทพมหานคร
ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด
ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๕๕/๑ หมู่ที่ - ซอย เอกชัย ๖๖ ถนน เอกชัย
แขวง / ตำบล คลองบางพราน เขต / อำเภอ บางบอน จังหวัด กรุงเทพมหานคร
ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด
ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๕๕/๑ หมู่ที่ - ซอย เอกชัย ๖๖ ถนน เอกชัย

แขวง / ตำบล คลองบางพราน เขต / อำเภอ บางบอน จังหวัด กรุงเทพมหานคร
หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ นายวัชรินทร์ วิศิษฎ์โรดม เป็นผู้พิมพ์
นายวัชรินทร์ วิศิษฎ์โรดม เป็นผู้โฆษณา
นายวัชรินทร์ วิศิษฎ์โรดม เป็นบรรณาธิการ
บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์



ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๒๑ เดือน กันยายน พุทธศักราช ๒๕๖๓

(ลงชื่อ)

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร