

# งานวิจัยเผยน้ำมันปลา (Fish Oil) ดีต่อสตรีวางแผนท้องและมีบุตรยาก

เรียบเรียงโดย

นางสาววราภรณ์ จิตอารี นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย โทร. 0 2590 4327

วันที่ตรวจสอบ 1 ธันวาคม 2564

**ข้อสรุป :** น้ำมันปลา (Fish Oil) มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวในกลุ่มโอเมก้า 3 ช่วยในการต้านการอักเสบ เพิ่มไขมันดีในเลือด ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด และสำหรับผู้หญิง ที่เตรียมก่อนตั้งครรภ์ น้ำมันปลาที่มีโอเมก้า 3 จะช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) และเพิ่มระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) ที่ช่วยทำให้ไข่ตกเป็นปกติ และช่วยให้ผนังมดลูกหนาขึ้น พร้อมรับการฝังตัวของตัวอ่อน ช่วยปรับปรุงคุณภาพของเซลล์ไข่ และยืดระยะเวลาภาวะรังไข่เสื่อมออกไป

**ลักษณะข่าว :** ข่าวค่อนข้างจริง

**url website :** [https://www.matichon.co.th/publicize/news\\_2972463](https://www.matichon.co.th/publicize/news_2972463)

**ข้อเท็จจริง :** น้ำมันปลาพบมากในปลาทะเลน้ำลึก ซึ่งมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวกลุ่มโอเมก้า 3 ที่สำคัญ คือ DHA และ EPA กรดไขมันทั้งสองนี้มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ช่วยลดภาวะการอักเสบติดเชื้อ ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเกี่ยวกับความเสื่อมของอวัยวะเมื่ออายุมากขึ้น และมีงานวิจัยที่สนับสนุนว่าโอเมก้า 3 มีส่วนช่วยในการทำงานของระบบสืบพันธุ์ ทำให้เซลล์ไข่สมบูรณ์ ไข่ตกเป็นปกติและลดความเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด

**ผลกระทบ :** ข่าวนี้อาจจะทำให้คนทั่วไปหรือสตรีที่วางแผนตั้งครรภ์และมีบุตรยาก หันมาบริโภคน้ำมันปลาในปริมาณที่มากขึ้น ซึ่งอาจทำให้ร่างกายได้รับปริมาณไขมันทั้งหมดเกินความต้องการ ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ

**ข้อแนะนำ :** ควรบริโภคอาหารที่เป็นแหล่งของ DHA และ EPA ตามธรรมชาติ เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาซาบะ หรือบริโภคปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ทั้งนี้ FAO และ WHO แนะนำให้บริโภค DHA และ EPA รวมกันไม่เกิน 2 กรัม/วัน

**เอกสารอ้างอิง :**

1. คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563. กรุงเทพฯ:ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ.วี.โปรเกรสซีฟ, 2563.
2. คณะทำงานโครงการแม่-ลูกหุ่นดี ภายใต้เครือข่ายคนไทยไร้พุง. คู่มือการให้คำแนะนำด้านโภชนาการและการออกกำลังกายสำหรับคลินิกฝากครรภ์ยุคใหม่.
3. Food Agriculture Organization of the United Nations. Fats and fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation. Rome. 2010. เข้าถึงที่ [URL:http://www.fao.org/3/a-i1953e.pdf](http://www.fao.org/3/a-i1953e.pdf)
4. Elmadfa I, Kornsteiner M. Fats and fatty acid requirements for adults. Special issue: fats and fatty acids in human in nutrition. Joint FAO/WHO Expert Consultation November 10 - 24, 2008, Geneva, Switzerland. Ann Nutr Metab 2009;55:56-75.
5. Thienprasert A, Samuhaseneetoo S, Popplestone K, West AL, Miles EA, Calder PC. Fish Oil N-3 polyunsaturated fatty acids selectively affect plasma cytokines and decrease illness in Thai schoolchildren: A randomized, double-blind, placebo-controlled intervention trial. J Pediatr. 2009;154:391-5

รูปภาพหน้าข่าวที่เผยแพร่ :

## งานวิจัยน้ำมันปลา (Fish Oil) ดีต่อสตรีวัยหมดประจำเดือน และผู้มีบุตรยาก

วันที่ 4 ตุลาคม 2564 - 10:40 น.

[Facebook](#) [Twitter](#) [LINE](#) [Copy Link](#)

