

ชื่อเรื่อง รวมประโยชน์โอเมก้า 3 ที่คุณอาจไม่เคยรู้

องค์ประกอบบทความ (บทความ / สถานการณ์ / สารสนเทศ / กระทำ / ป้ายประกาศ / บทละคร)



วันนี้เราจะพามารู้จักกับไขมันชนิดหนึ่ง นั่นก็คือโอเมก้า 3 ซึ่งจัดเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดหนึ่ง และเป็นกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย เพราะร่างกายสร้างเองไม่ได้ จึงจำเป็นต้องได้รับจากอาหารค่ะ

ปัจจุบันนี้โอเมก้า-3 ได้รับการยอมรับว่าเป็นไขมันดีที่ให้ประโยชน์กับร่างกาย

โอเมก้า-3 มี 2 ชนิด ได้แก่ EPA (EICOSAPENTAENOIC ACID) และ DHA (DOCOSAHEXAENOIC ACID) โอเมก้า-3 ชนิด DHA สำคัญกับเด็กมากเพราะช่วยในกระบวนการเติบโตของสมองและตาโดยเฉพาะช่วงที่เป็นทารกในครรภ์ นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กที่มี DHA ต่ำจะมีปัญหาด้านพฤติกรรมอารมณ์ การนอนและการเรียนรู้อีกด้วย

ส่วน EPA ก็เด่นในเรื่องช่วยในการลดคอเลสเตอรอลในเลือด จึงลดความเสี่ยงการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ แต่นอกจากจุดเด่นที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว โอเมก้า-3 ยังมีประโยชน์อีกมากมายที่เราอาจไม่เคยรู้มาก่อน จะมีอะไรบ้างตามมาดูกันได้เลยค่ะ

ประโยชน์โอเมก้า-3

ช่วยลดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวล

ปัจจุบันนี้พบว่าโอเมก้า-3 อาจเชื่อมโยงกับภาวะซึมเศร้า เพราะมีงานวิจัยพบว่า กินโอเมก้า-3 เป็นประจำ จะมีโอกาสเป็นซึมเศร้าน้อยลง นอกจากนี้ยังพบว่าในคนที่เป็ซึมเศร้าแล้ว หากได้รับการเสริมโอเมก้า-3 อาการก็จะดีขึ้น โดยเฉพาะโอเมก้า-3 ในกลุ่ม EPA

ช่วยบำรุงสายตา

ที่เนื้อเยื่อชั้นในสุดของตา เป็นตำแหน่งที่เรียกว่าเรตินาหรือจอประสาทตา จะมีกรดโอเมก้า 3 ชนิด DHA เป็นส่วนประกอบหลัก ที่จอประสาทตาจะมีเซลล์ประสาทตาจำนวนมาก ทำหน้าที่เป็นจอรับภาพ การที่เราจะมองเห็นภาพได้ชัดเจน เพราะมีจอประสาทตาที่ปกติ ดังนั้นหากเราได้รับ DHA ไม่เพียงพอ ก็อาจทำให้มีปัญหาด้านการมองเห็นได้ ดังนั้นหากได้รับโอเมก้า 3 อย่างเพียงพอกลับพบว่าจะสามารถลดความเสี่ยงโรคจอประสาทตาเสื่อมได้

ช่วยด้านการอักเสบ

เมื่อเนื้อเยื่อในร่างกายได้รับบาดเจ็บ เช่นจากการติดเชื้อ หรือเกิดบาดแผล กระบวนการอักเสบก็จะเกิดขึ้น ซึ่งบางครั้งการอักเสบก็อาจเรื้อรังได้ โอเมก้า-3 มีส่วนช่วยลดสารที่เกี่ยวข้องกับการอักเสบ จึงช่วยให้ร่างกายเกิดการอักเสบลดลง

ช่วยป้องกันร่างกายทำลายเซลล์ตัวเอง

ปกติแล้วภูมิคุ้มกันมีหน้าที่ต่อสู้กับเชื้อโรคที่เข้ามาในร่างกาย แต่ในบางคนภูมิคุ้มกันก็ทำงานผิดปกติ โดยหันมาทำลายเซลล์ตัวเองแทน มีการศึกษาพบว่า เด็กที่กินโอเมก้า-3 อย่างเพียงพอ จะลดความเสี่ยงการเกิดโรคภูมิคุ้มกันทำลายตัวเอง เช่น เบาหวานชนิดที่ 1 ที่ภูมิคุ้มกันหันไปทำลายเซลล์ตับของตัวเองได้

ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น

การนอนหลับอย่างเพียงพอมีส่วนเชื่อมโยงกับสุขภาพได้ มีงานวิจัยพบความสัมพันธ์ของโอเมก้า-3 กับการนอน โดยพบว่า หากร่างกายมีระดับโอเมก้า-3 ต่ำ ฮอร์โมนเมลาโทนิน (ฮอร์โมนที่ช่วยให้นอนหลับ) ก็มักจะต่ำด้วย ดังนั้นการเสริมโอเมก้า-3 ในระยะยาวจึงอาจช่วยให้คุณนอนหลับได้ดีขึ้นได้

ช่วยให้ผิวสวย แข็งแรง

โอเมก้า-3 ชนิด DHA ถือเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของผิว โดยมีหน้าที่ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น แข็งแรงและอ่อนนุ่ม นอกจากนี้ยังโอเมก้า 3 ยังสามารถป้องกันริ้วรอยก่อนวัยและป้องกันผิวจากการถูกทำลายโดยแสงแดดได้

และนี่ก็เป็นประโยชน์ส่วนหนึ่งของโอเมก้า-3 ซึ่งนอกจากที่กล่าวมาแล้วยังมีงานวิจัยอีกมากมายที่พบว่าถ้าร่างกายได้รับโอเมก้า-3 น้อยไป อาจมีปัญหาเกี่ยวกับลิ้มเลือดแข็งตัว ปวดท้องน้อย ตอนมีประจำเดือนได้อีกเช่นกัน ดังนั้นเราจึงควรรับประทานอาหารที่มีโอเมก้า-3 อย่างเพียงพอด้วยนะค่ะ โดยโอเมก้า-3 ก็มีอยู่ในปลา ถั่ว และอาหารเสริมที่อยู่ในรูปน้ำมันปลา

สำหรับการเลือกซื้ออาหารเสริมประเภทน้ำมันปลา ก่อนซื้อแนะนำว่าอย่างแรกควรดูที่ข้างขวดก่อน ผลิตภัณฑ์ต้องมีข้อความที่เขียนว่า ปราศจากสารพิษโลหะหนัก ถ้าไม่มีแสดงว่าสินค้านั้นไม่ได้มีการกำจัดสารพิษก่อน นอกจากนี้ส่วนประกอบในน้ำมันปลาต้องมีกรดโอเมก้า-3 อยู่จริงนั่นก็คือ EPA และ DHA โดยอาหารเสริมต้องมี EPA และ DHA รวมกันเกิน 60% ของเม็ดอาหารเสริม ถึงจะจัดว่าเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพค่ะ

ติดตามความรู้เรื่องสุขภาพ และวิธีการดูแลสุขภาพได้ที่



เพจ : อย่าฝากชีวิตไว้กับหมอ



Youtube : <https://youtube.com/c/อย่าฝากชีวิตไว้กับหมอ>



IG : dr.cant.help

1. ชื่อเรื่อง รวมประโยชน์โอเมก้า 3 ที่คุณอาจไม่เคยรู้
2. ที่มา Youtube : <https://youtube.com/c/อย่าฝากชีวิตไว้กับหมอ>
3. ผู้เขียน / ผู้แต่ง / เจ้าของ เพจ : อย่าฝากชีวิตไว้กับหมอ
4. วัน / เดือน / ปี (เผยแพร่ แต่ง) 31 มี.ค. 2564

** ข้อพึงระวังในการเลือกบทอ่าน ควรเป็นบทอ่านที่มีความทันสมัย เป็นสากล ไม่มีเนื้อหาเชิงลบ ไม่ควรเป็นเรื่องที่มีความละเอียดอ่อน เช่น ศาสนา การเมือง การปกครอง เป็นต้น

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์โอเมก้า-3

1. ช่วยลดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวล
2. ช่วยใช้เป็นยาระบาย
3. ช่วยให้ผิวสวย แข็งแรง
4. ช่วยบำรุงสายตา เกลย/แนวคำตอบ

คำตอบที่ : 2. ช่วยใช้เป็นยาระบาย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากบทความ เรื่อง รวมประโยชน์โอเมก้า 3 ที่คุณอาจไม่เคยรู้ ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริงหรือข้อคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ข้อคิดเห็น
โอเมก้า-3 มี 2 ชนิด ได้แก่ EPA (EICOSAPENTAENOIC ACID) และ DHA (DOCOSAHEXANOIC ACID)		
โอเมก้า-3 ได้รับการยอมรับว่าเป็นไขมันดีที่ให้ประโยชน์กับร่างกาย		
โอเมก้า-3 ชนิด DHA สำคัญกับเด็กมากเพราะช่วยในกระบวนการเติบโตของสมองและตาโดยเฉพาะช่วงที่เป็นทารกในครรภ์		
สำหรับการเลือกซื้ออาหารเสริมประเภทน้ำมันปลา ก่อนซื้อแนะนำว่าอย่างแรกควรดูที่ข้างขวดก่อน ผลิตภัณฑ์ต้องมีข้อความที่เขียนว่า ปราศจากสารพิษโลหะหนัก ถ้าไม่มีแสดงว่าสินค้านั้นไม่ได้มีการกำจัดสารพิษก่อน		
โอเมก้า-3 ชนิด EPA ก็เด่นในเรื่องช่วยในการลดคอเลสเตอรอลในเลือด จึงลดความเสี่ยงการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง , ข้อคิดเห็น , ข้อเท็จจริง , ข้อคิดเห็น , ข้อเท็จจริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

อ่านข้อความด้านล่างแล้วเรียงลำดับเนื้อความจากบทความที่อ่าน

ข้อความ	ลำดับเนื้อความ
ส่วนประกอบในน้ำมันปลาต้องมีกรดโอเมก้า-3 อยู่จริงนั่นก็คือ EPA และ DHA โดยอาหารเสริมต้องมี EPA และ DHA รวมกันเกิน 60% ของเม็ดอาหารเสริม ถึงจะจัดว่าเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ	
DHA สำคัญกับเด็กมากเพราะช่วยในกระบวนการเติบโตของสมองและตาโดยเฉพาะช่วงที่เป็นทารกในครรภ์	
โอเมก้า-3 มี 2 ชนิด ได้แก่ EPA (EICOSAPENTAENOICACID) และ DHA (DOCOSAHEXANOIC ACID)	
EPA ก็เด่นในเรื่องช่วยในการลดคอเลสเตอรอลในเลือด จึงลดความเสี่ยงการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ	
โอเมก้า-3 ได้รับการยอมรับว่าเป็นไขมันดีที่ให้ประโยชน์กับร่างกาย	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 5 3 2 4 1

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม โอเมก้า-3 มีประโยชน์อย่างไรบ้าง

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. ช่วยลดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวล
2. ช่วยบำรุงสายตา
3. ช่วยป้องกันร่างกายทำลายเซลล์ตัวเอง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ว่า โอเมก้า-3 ที่เป็นครดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย เพราะ

คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. เห็นด้วย เพราะร่างกายสร้างเองไม่ได้ จึงจำเป็นต้องได้รับจากอาหาร
2. เห็นด้วย เพราะโอเมก้า-3 ได้รับการยอมรับว่าเป็นไขมันดีที่ให้ประโยชน์
กับร่างกาย
3. เห็นด้วย เพราะถ้าร่างกายได้รับโอเมก้า-3 น้อยไป อาจมีปัญหาเกี่ยวกับ
ลิ้มเลือดแข็งตัว ปวดท้องน้อย ตอนมีประจำเดือน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน