



# ประโยชน์ ของ

# น้ำมัน

# ตับ



หลายๆ คนคงเคยได้ยินชื่อ “น้ำมันตับปลา”

แล้วทราบหรือไม่ว่า การรับประทาน “น้ำมันตับปลา” ให้ประโยชน์อย่างไรต่อร่างกายบ้าง

แล้วจริงหรือไม่ที่ “น้ำมันตับปลา” ทำให้คอเลสเตอรอลสูง

..เฉลยคำตอบจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญกันดีกว่า..

รศ.ดร.พญ.นลินี จงวิริยะพันธุ์ สาขาวิชาโภชนวิทยา ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล อธิบายไว้ว่า

“น้ำมันตับปลา” คือน้ำมันที่สกัดมาจากตับปลา ซึ่งส่วนใหญ่เป็นปลาทะเล อันได้แก่ “ปลาค็อด” จึงมีชื่อเรียกเป็นภาษาอังกฤษว่า “cod liver oil”

ตับปลาเป็นแหล่งสะสมของวิตามิน เอ และวิตามิน ดี ซึ่งเป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน ดังนั้น น้ำมันตับปลาจึงมีปริมาณวิตามิน เอ และวิตามิน ดี สูง

แต่ทั้งนี้ ก็มีคำถามที่พบบ่อยคือ แล้วน้ำมันตับปลาต่างจากน้ำมันปลาทะเลอย่างไร ?

น้ำมันตับปลาเป็นน้ำมันที่สกัดจากตับปลา โดยตับเป็นแหล่งสะสมของวิตามิน เอ และวิตามิน ดี

ส่วน “น้ำมันปลาทะเล” หรือบางคนเรียกสั้นๆ ว่า “น้ำมันปลา” หรือ “fish oil” นั้น สกัดมาจากปลาทะเล (ซึ่งได้จากส่วนหนัง เนื้อ หัว และหางปลาทะเล) ปลาที่ใช้สกัดมักเป็นปลาทะเลน้ำลึก

น้ำมันปลาทะเลมีกรดไขมันหลายชนิด แต่กรดไขมันที่มีมากในน้ำมันปลาทะเลคือ กรดไขมันโดโคซาเฮกซาอีโนอิก (Docosahexaenoic acid หรือที่เราเรียกกันว่า..DHA..นั่นเอง) ซึ่งเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวสายยาว (polyunsaturated fatty acids) ในกลุ่มโอเมก้า 3

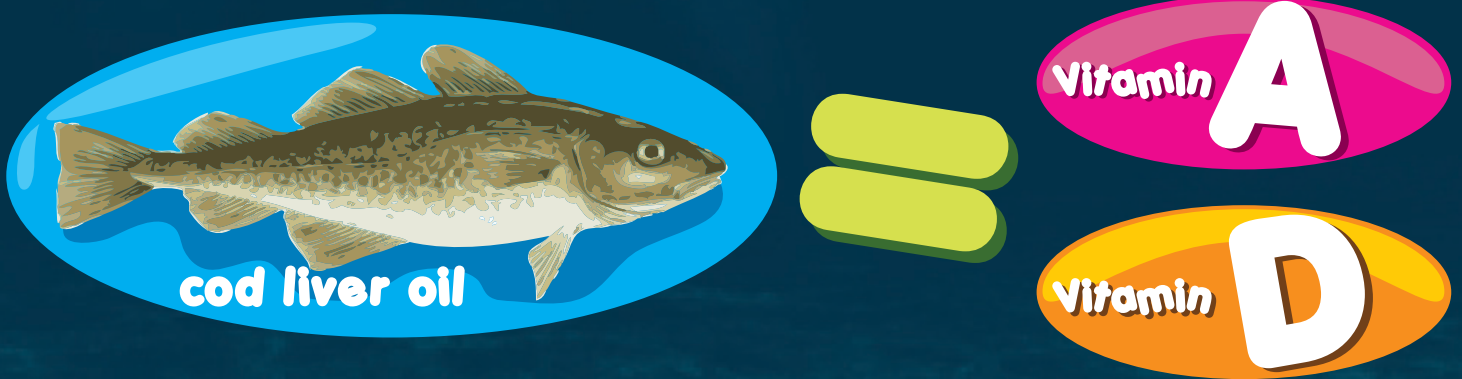
คุณประโยชน์ของ “น้ำมันตับปลา” ต่อสุขภาพของคนเรานั้น ต้องบอกว่า น้ำมันตับปลามีปริมาณ **วิตามิน เอ และวิตามิน ดี สูง**

ซึ่งวิตามิน เอ มีบทบาทสำคัญในการสร้างเยื่อบุผิวปกติและกระดูก รวมถึงการสร้างภูมิคุ้มกัน บทบาทที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของวิตามิน เอ คือ การช่วยให้มองเห็นในที่มืดหรือที่มีแสงสลัว ในภาวะที่ขาดวิตามิน เอ ผู้ป่วยจะมีอาการแสดงทางผิวหนังและเยื่อบุตา โดยอาการจะเริ่มตอนที่ตา ได้แก่ อาการตาบอดกลางคืน (night blindness) หากผู้ป่วยไม่ได้รับการรักษาในเวลาที่เหมาะสม ผู้ป่วยอาจตาบอดได้

ส่วนวิตามิน ดี นั้นมีบทบาทสำคัญในการช่วยเพิ่มการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัสจากอาหารผ่านเยื่อบุลำไส้เข้าสู่ร่างกาย นอกจากนี้ วิตามิน ดี ยังมีบทบาทสำคัญที่อวัยวะอื่นๆ ด้วย เช่น ไต โดยเพิ่มการดูดซึมกลับของแคลเซียมและฟอสฟอรัส เป็นต้น วิตามิน ดี จึงมีความสำคัญต่อการสร้างกระดูกให้เป็นไปอย่างปกติ ในเด็กที่ขาดวิตามิน ดี จะเกิดภาวะกระดูกอ่อน ซึ่งในเด็ก เรียกว่า โรคกระดูกอ่อน (rickets) และในผู้ใหญ่ เรียกว่าภาวะ osteomalacia

สรุปแล้วน้ำมันตับปลามีประโยชน์ต่อสุขภาพในแง่ที่ให้วิตามิน เอ และวิตามิน ดี อย่างไรก็ตาม ร่างกายจะได้รับวิตามิน เอ จากอาหารประเภทเนื้อสัตว์และผักต่างๆ เช่น ผักบุ้ง ตำลึง รวมทั้งแครอท ส่วนวิตามิน ดี นั้นก็มีมากในตับและไข่แดง เช่นเดียวกัน โดยปกติแล้ว ร่างกายสามารถสร้างวิตามิน ดี ได้ที่ผิวหนัง โดยผิวหนังที่ได้รับแสงแดด จะสร้างวิตามิน ดี ซึ่งจะถูกเปลี่ยนที่ไตและตับให้เป็นรูปแบบที่ทำงานได้

นอกจากนี้ วิตามิน เอ และวิตามิน ดี เป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน การได้รับวิตามิน 2 ชนิดนี้มากเกินไป จะทำให้มีอาการสะสมและเพิ่มระดับวิตามินในเลือด จนอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนจากระดับวิตามินที่สูงมากได้ จึงควรระมัดระวัง



## Question

การบริโภคน้ำมันตับปลา  
ส่งผลให้คอเลสเตอรอลสูง  
จริงหรือไม่

คำตอบคือ ตับเป็นแหล่งที่มีระดับคอเลสเตอรอลสูง ดังนั้น  
การบริโภคน้ำมันตับปลาในปริมาณมาก ทำให้ระดับคอเลสเตอรอล  
ในเลือดสูงได้

## Question

DHA มีความสำคัญอย่างไร  
ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่

คำตอบคือ DHA มีบทบาทเกี่ยวกับการพัฒนาระบบประสาท  
โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมองเห็นในช่วงอายุ 6 เดือนแรก และมีความสำคัญต่อ  
การสร้างสารที่ทำหน้าที่ส่งสัญญาณระหว่างเส้นประสาท ซึ่งมีผลต่อ  
การทำงานหรือการสั่งงานของสมอง

DHA นั้นมีมากในน้ำมันปลาทะเล (ซึ่งไม่ใช่ไขมันตับปลา)  
ซึ่งทารกที่เกิดครบกำหนด เด็ก และผู้ใหญ่ สามารถสร้าง DHA ได้ในร่างกาย โดยสร้างจากกรดแอลฟาไลโน  
เลนิก (alpha-linolenic acid) ซึ่งเป็นกรดไขมันจำเป็น อย่างไรก็ตาม ปริมาณที่ร่างกายสร้างได้มีไม่มาก  
จึงมีการแนะนำให้บริโภคปลาทะเลน้ำลึก เพื่อเพิ่มระดับ DHA ในร่างกาย

นอกจากนี้ยังมีข้อมูลเพิ่มเติมอีกว่า ประสิทธิภาพการสร้าง DHA ในร่างกายของทารกที่เกิดก่อน  
กำหนดนั้นยังไม่ดี จึงจำเป็นต้องได้รับ DHA จากนม โดยให้มารดาบริโภคปลาทะเล เพื่อเพิ่มปริมาณ DHA  
ในน้ำนม หรือเสริม DHA ในนมผงตัดแปลงสำหรับทารกเกิดก่อนกำหนดก็ได้ มีรายงานการศึกษาที่แสดงว่า  
DHA มีส่วนช่วยเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลชนิด high-density lipoprotein (HDL cholesterol, HDL-C)  
ซึ่งเป็นคอเลสเตอรอลที่ดี ที่เรียก HDL-C ว่าคอเลสเตอรอลที่ดี เนื่องจากมีผลการศึกษาที่พบว่าผู้ที่มีระดับ  
HDL-C สูงในเลือด มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดลดลง หรือจะกล่าวได้ว่าระดับ HDL-C  
สูงในเลือดช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดนั่นเอง

## Question

ในทางการแพทย์ น้ำมันตับปลา  
สามารถรักษาโรคหรือทำให้อาการของ  
โรคทุเลาลงได้หรือไม่

คำตอบคือ ในกรณีที่ผู้ป่วยมีภาวะขาดวิตามิน เอ ร่วมกับ  
ภาวะขาดวิตามิน ดี อาจจะมีการแนะนำให้บริโภคน้ำมันตับปลา  
โดยแพทย์ต้องพิจารณาปริมาณวิตามิน เอ และวิตามิน ดี ที่ผู้ป่วย  
จะได้รับจากน้ำมันตับปลา และจากอาหารอื่นที่ให้วิตามิน เอ และ  
วิตามิน ดี รวมไปถึงความร่วมมือของผู้ป่วยเองในการบริโภคน้ำมัน  
ตับปลาคด้วย

คำแนะนำ  
ในการบริโภค  
“น้ำมันตับปลา”

มี 2 ประเด็นที่ขอฝากไว้ตอนนี้คือ

ตามที่ทราบแล้วว่า น้ำมันตับปลามีปริมาณ  
วิตามิน เอ และวิตามิน ดี สูง วิตามินทั้งสองตัวนี้เป็นวิตามินที่ละลาย  
ในไขมัน จึงมีโอกาที่จะถูกสะสมจนถึงระดับที่เป็นอันตรายได้ โดย  
เฉพาะเมื่อบริโภคพร้อมกับยาอื่น ที่มีวิตามิน เอ และหรือวิตามิน ดี  
ร่วมอยู่ด้วย ดังนั้น การบริโภคน้ำมันตับปลาในรูปยาหรือวิตามินเสริม  
จึงควรทำด้วยความระมัดระวัง ต้องพิจารณาทั้งปริมาณ

และระยะเวลาที่บริโภค

อีกประเด็นคือ น้ำมันตับปลาไม่เหมือนน้ำมันปลาทะเล  
สารอาหารที่ได้รับก็ต่างกันค่ะ