



## สร้างอัจฉริยะ ด้วยน้ำมันปลา

หรือ ไม่ได้รับประทานอาหารเสริมน้ำมันปลา หรือ โอเมก้า-3 โดยใช้วัดระดับไอคิว (IQ) นำมาเปรียบเทียบ พบว่า เด็กกลุ่มที่รับประทานน้ำมันปลา มีไอคิวสูงกว่า และ มีความแตกต่างอย่างสำคัญทางสถิติที่เชื่อถือได้<sup>1</sup> ผลการวิจัยทางโภชนาการในประเทศอังกฤษปี2549พบว่า การให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา อายุระหว่าง 15-16 ปี รับประทานน้ำมันปลา เป็นอาหารเสริม ทำให้คะแนนสอบดีขึ้น<sup>1</sup>

การให้อาหารเสริมน้ำมันปลาควรให้ตั้งแต่แม่ระยะตั้งครรภ์ จากนั้น ก็ให้ตั้งแต่เด็กแรกเกิด ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ในเด็กวัยเรียน น้ำมันปลาเพิ่มความสามารถในการเรียนรู้พัฒนา ทำให้คิดได้เร็ว สมอ้อมมีพลัง ไม่อ่อนล้า สมอ้อมมีประสิทธิภาพ และ เพิ่มความทรงจำ มีผลงานวิจัยยืนยันว่า ความเฉลียวฉลาดจะเริ่มภายหลังการบริโภคน้ำมันปลาได้เพียง 2 ชั่วโมงขึ้นไปเท่านั้น<sup>1</sup> ดังนั้น ถ้าจะช่วยให้สมอ้อมเด็กปราดเปรื่องตอนสอบไล่ ก็ควรให้รับประทานน้ำมันปลาในเวลาเช้า พร้อมอาหาร

### References :

ศ.ดร.บพ.สมศักดิ์ วรรณสิน. มหัศจรรย์น้ำมันปลา Omega-3 Amazing Fish Oil . 2551 : 85,102-103

Maroon, Joseph C. Fish Oil : the natural anti-inflammatory . 2006

ด้วยความปราถนาดีจาก

**NutraHerbal®**

นวัตกรรมอาหารเสริมโดยแพทย์ และเภสัชกร

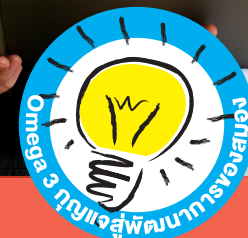


Thaidham Alliance Ltd.  
The Innovation of Health & Beauty

ผู้นำนวัตกรรมสุขภาพ และความงาม

โครงการพรีเมียม Iweas เลวที่ 21/281-284  
ช.นวลจันทร์ 50 แขวงนวลจันทร์ เขตบึงกุ่ม กทม. 10230  
โทร. 02-363-7699 แฟกซ์ 02-363-4422  
www.thaidham.com

สนใจสอบถามปัญหาสุขภาพ และความงามที่  
thaidhamalliance@hotmail.com



## สร้างอัจฉริยะ ด้วยน้ำมันปลา

นูตราเฮอรัเบิล

นวัตกรรมอาหารเสริมโดยแพทย์ และเภสัชกร



Thaidham Alliance Ltd.  
The Innovation of Health & Beauty



# สร้างอัจฉริยะด้วย น้ำมันปลา

สมองของเด็กมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมาก พัฒนาการทางสมองของเด็กนั้นเริ่มตั้งแต่คุณแม่ตั้งครรภ์ได้ 2 สัปดาห์ ทารกแรกเกิดมีจำนวนเซลล์สมอง ประมาณหนึ่งแสนล้านเซลล์ มีสายใยประสาทเชื่อมโยงถึงกันประมาณ 20% เมื่อเด็กเจริญเติบโต จำนวนเซลล์สมองไม่ได้เพิ่มขึ้น แต่จะขยายตัว และเพิ่มสายใยประสาท เพื่อเชื่อมต่อระหว่างเซลล์ ทำให้มีการเรียนรู้ และส่งผ่านข้อมูลสื่อสารถึงกันได้ เกิดการทำงานของสมองต่อไป โดยใยประสาทจะเกิดขึ้นมากน้อยหรือไม่เกิดขึ้นเลย ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของชีวิต การกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อม และ อาหารที่สมบูรณ์ เด็กที่กำลังเจริญเติบโต จะสร้างสายใยประสาทได้เร็วกว่าผู้ใหญ่ และยังถูกกระตุ้นการใช้บ่อยๆ โดยการให้ข้อมูลต่างๆ ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า ใยประสาทก็จะแข็งแรง และเพิ่มจำนวนมากขึ้น ข้อมูลก็จะเดินทางได้รวดเร็ว ทำให้เรียนรู้ได้ง่ายขึ้น 83% ของใยประสาท

เกิดขึ้นหลังคลอด และการเชื่อมต่อนี้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ในเด็กอายุ 0 -1 ปี

พัฒนาการทางสมองของเด็ก จะเติบโตอย่างรวดเร็วมาก ในช่วง 3 ปีแรก และยังพัฒนาต่อไปจนเด็กมีอายุได้ 12 ปี หลังจากนั้น จะมีการพัฒนาอย่างช้าๆ ไปจนถึงอายุ 25 ปี หลังจากนั้นพัฒนาการทางสมองก็อาจจะหยุด แต่มีได้แปลว่าหยุดการทำงาน เพียงแต่ว่าอาจจะไม่มีการเพิ่มเติมขึ้นมาใหม่ แต่ถ้าหากว่ายังมีการเรียนรู้ใหม่ๆ เกิดขึ้นเสมอ ก็ยังคงมีพัฒนาการในด้านการเจริญเติบโตของสมองต่อไปได้

### Omega-3 กุญแจสู่พัฒนาการของสมอง

กรดไขมัน โอเมก้า-3 เป็นกรดไขมันจำเป็นที่ร่างกายต้องได้รับจากอาหาร เนื่องจากร่างกายสังเคราะห์เองไม่ได้กรดไขมัน โอเมก้า-3 มีบทบาทสำคัญต่อโครงสร้าง และการทำงาน



ของสมอง จอตา และระบบประสาท เกี่ยวกับการพัฒนา และการเรียนรู้รวมทั้งมีความสำคัญกับตับด้วย ในน้ำมันปลา จะมีกรดไขมันโอเมก้า-3 ประมาณ 10 ชนิด แต่มี 2 ชนิดที่เด่นและสำคัญ คือ DHA (Docosahexaenoic Acid) และ EPA (Eicosapentaenoic Acid) ซึ่ง DHA เป็นส่วนสำคัญของเยื่อหุ้มเซลล์ในอวัยวะต่างๆ ในร่างกายโดยเฉพาะที่เซลล์สมอง

หากทารกได้รับปริมาณ DHA อย่างพอเพียง จะทำให้สมองเจริญเติบโต มีการพัฒนาการทำงานของระบบประสาท และสายตาตาม แต่ถ้ามีความบกพร่องของปริมาณ DHA ในระยะตั้งครรภ์ จนมาถึงระยะหลังคลอดใหม่ๆ จะทำให้เกิดการเสียหายอย่างถาวร ทั้งกับสมอง และระบบประสาทของทารก นมแม่เป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของ DHA ซึ่งขึ้นอยู่กับปริมาณและชนิดของอาหารที่แม่บริโภค แม่ควรรับประทานปลาทะเล หรือ อาหารเสริมน้ำมันปลา เพื่อให้ DHA กับบุตรในครรภ์ เด็กที่รับประทานน้ำมันปลาจะฉลาดกว่า

มีรายงานทางวิชาการจากประเทศในยุโรปในปี 2006 ว่า เด็กที่รับประทานปลาทะเล หรือรับประทานน้ำมันปลา เป็นอาหารเสริม นั้นจะฉลาดกว่าเด็กที่ไม่ชอบรับประทานปลา

