

เฉลิมรัฐ คำชูชาติ 2555: ผลการบริโภคปลาต่อระดับไขมันในซีรัมของประชาชนในพื้นที่
เกาะยวน้อย จังหวัดพังงา วิทยุประสาทยุทธศาสตร์ (วิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม)
สาขาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม วิทยาลัยสิ่งแวดล้อม อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:
รองศาสตราจารย์วิน เชยชมศรี, ปร.ค. 115 หน้า

ภาวะไขมันในเลือดสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ สาเหตุ
เนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการบริโภคอาหารที่ไม่
เหมาะสม ปัจจุบันมีการศึกษาบ้างชี้ว่าการบริโภคปลาเป็นอาหารประจำ สามารถลดความเสี่ยง
ดังกล่าวได้ วัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่อทดสอบสมมุติฐานของการบริโภคปลาสามารถลดระดับ
ไขมันในซีรัม จึงได้ทำการศึกษาผลการบริโภคปลาต่อระดับไขมันในซีรัมของประชากรในพื้นที่
ตำบลเกาะยวน้อย จังหวัดพังงา ระหว่างเดือนเมษายน 2553 ถึงเดือนมีนาคม 2554 กลุ่มตัวอย่าง
227 คน อายุตั้งแต่ 15 ขึ้นไป เก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสัมภาษณ์ การตรวจร่างกาย และการตรวจ
ทางห้องปฏิบัติการ จากนั้นคัดเลือกอาสาสมัครที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์จำนวน 80 คน โดยแบ่ง
ออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 40 คน กลุ่มควบคุม ใช้ชีวิตตามปกติ และกลุ่มทดลอง ได้รับอาหารที่ปรุงจาก
ปลาเพิ่มเติมอีก 200 กรัมต่อมื้อ สัปดาห์ละ 2 มื้อ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ หลังจากนั้นให้ทั้งสองกลุ่ม
ใช้ชีวิตปกติต่ออีก 8 สัปดาห์ ประชากรตัวอย่างได้รับการตรวจเลือดเพื่อศึกษาระดับคอเลสเตอรอล
ไตรกลีเซอไรด์ แอลดีแอล และเอชดีแอล ในสัปดาห์ที่ 0, 4 และ 12 ของการทดลอง ผลการศึกษา
พบว่า ระดับคอเลสเตอรอล และแอลดีแอลของประชากรกลุ่มทดลองที่เพิ่มปริมาณการบริโภคปลา
มีระดับลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมในสัปดาห์ที่ 4 ของการทดลอง ซึ่งแตกต่างจากสัปดาห์ที่ 0 อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) หลังจากสัปดาห์ที่ 4 จนถึงสัปดาห์ที่ 12 ของการทดลอง หยุดการให้
บริโภคปลาเพิ่มเติม พบว่าระดับคอเลสเตอรอล และแอลดีแอล กลับสูงขึ้นทั้งสองกลุ่ม และ
แตกต่างจากสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) แสดงให้เห็นว่าการบริโภคปลา มีผล
ต่อการลดลงของระดับคอเลสเตอรอล และแอลดีแอลในเลือด การบริโภคปลาเป็นอาหาร จึงเป็น
แนวทางหนึ่งของการลดระดับไขมันในเลือด ในกลุ่มผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือด
หัวใจ

ลายมือชื่อนิติ

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก