

## คุณค่าทางโภชนาการของ "ปลาดุกนา"

● นำเสนอเมื่อ 9 พ.ค. 2557

ปลาดุกเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง อยู่ในอาหารหลักหมู่ที่หนึ่งในประเภทเนื้อสัตว์ โปรตีนในเนื้อปลาดุกจะถูกนำไปใช้ในการเสริมสร้างเนื้อเยื่อและซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอไขมันที่มีอยู่ในเนื้อปลาดุก

ปลาดุกเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง อยู่ในอาหารหลักหมู่ที่หนึ่งในประเภทเนื้อสัตว์ โปรตีนในเนื้อปลาดุกจะถูกนำไปใช้ในการเสริมสร้างเนื้อเยื่อและซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอไขมันที่มีอยู่ในเนื้อปลาดุกจะเป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่าง ๆ โดยเฉพาะสมอง จะป้องกันการจับตัวของไขมันในเส้นเลือด วิตามิน และแร่ธาตุที่มีอยู่ในเนื้อปลาดุกจะควบคุมการทำงานของร่างกายให้ทำหน้าที่ได้ตามปกติ

ปลาดุกนามีคุณค่าทางโปรตีนในปริมาณที่สูง เนื้อปลาดุก 100 กรัม จะประกอบด้วยโปรตีนเป็นจำนวน 23.0 กรัม ขณะที่ ปลาดุกตะเพียนมี 22.0 ปลาดุกกระบอก 20.7 ปลาดุกชอน 20.5 ปลาดุกทุ 20.0 ปลาดุกแป้น 19.6 ปลาดุกเกา 18.08 ปลาดุกทรายแดง 18.4 ปลาดุกตาเดียว 18.1 ปลาดุกไส้ตัน 18.0 ปลาดุกทราย 17.5 ปลาดุกหมอไทย 17.2 ปลาดุกสวาย 15.4 ปลาดุกหมอกกล้วย 15.2 และปลาดุกเนื้ออ่อน 14.4

ขอบคุณที่มาจาก [เดลินิวส์](#)