

กินปลากระป๋อง....ให้ได้ประโยชน์สูงสุด

นำเสนอเมื่อ : 11 ก.ย. 2552

ขึ้นชื่อว่าปลา ยิ่งไงก็ดีต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นปลาน้ำจืด ปลาทะเล หรือแม้แต่ปลากระป๋อง เรายังมีวิธีกินปลากระป๋องที่ได้ประโยชน์สูงสุดมาบอกตวย

ปลาซัลมอน ปลาทูน่า ปลาซาร์ดีน หรือปลากระป๋องอื่นๆ มีกรดไขมันโอเมกา - 3 ในปริมาณที่เท่ากับปลาสด กรดไขมันเหล่านี้ช่วยป้องกันหัวใจเต้นผิดจังหวะการอักเสบ และการก่อตัวของลิ่มเลือดในหลอดเลือด

สำหรับการเลือกซื้อปลากระป๋อง น.พ.โรนัลด์ ลี จากจดหมายข่าว Harvard Heart Letter แนะนำให้เลือกปลากระป๋องชนิดบรรจุในน้ำ เนื่องจากน้ำกับไขมันผสมเข้ากันไม่ได้ กรดไขมันโอเมกา - 3 จึงยังถูกเก็บรักษาอยู่ในเนื้อปลาอย่างครบถ้วน แต่ถาเป็นแบบบรรจุในน้ำมัน กรดไขมันจะไหลออกมาปะปนกับน้ำมันที่ใสบรรจุ ทำให้สูญเสียกรดไขมันบางส่วนไป

การกินปลากระป๋องมีข้อเสียอยู่บ้างตรงที่มีโซเดียมส่วนเกินผสมอยู่
ปลาทูน่าหรือปลาซัลมอนกระป๋องปริมาณ 85 กรัม มีโซเดียมบรรจุอยู่มากกว่า 300 มก.
(คิดเป็นหนึ่งในเจ็ดของปริมาณ ที่ต้องการในแต่ละวัน)
การล้างปลาก่อนนำไปบริโภคอาจช่วยลดปริมาณโซเดียมได้นิดหน่อย

