

กินอาหารทะเล บำรุงสมอง

นำเสนอเมื่อ : 15 ธ.ค. 2552

กินอาหารทะเล บำรุงสมอง



ประเทศไทยถือว่าเป็นประเทศที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยอาหารการกินอีกทั้งยังมีพื้นที่ติดกับทะเล ทั้งทางภาคใต้ และทางภาคตะวันออกของประเทศ ทำให้มีอาหารจากท้องทะเลมากมาย ทั้งกุ้ง หอย ปู ปลา ซึ่งอาหารทะเลเหล่านี้มีธาตุอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายสารพัดและหนึ่งในนั้นก็คือสารอาหารที่รู้จักกันในชื่อ โอเมก้า 3 (Omega-3)

โอเมก้า 3 คือ กรดไขมันชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์ พอมากในปลาทะเล เช่น ปลาแซลมอน ปลาแมคเคอเรล (ที่เอามาทำปลาร้า) ซึ่งให้น้ำมันปลาในบริเวณที่สูงมาก (“น้ำมันปลา” เป็นคนละประเภทกับน้ำมันตับปลา) จากการวิจัย โอเมก้า 3 เป็นกรดไขมันตั้งต้นที่จะสร้างเป็นกรดไขมันจำเป็นที่ชื่อว่า EPA (ย่อมาจาก EICOSAPENTAENOIC ACID) และ DHA (ย่อมาจาก DOCOSAHEXANOIC ACID) ซึ่งล้วนแต่จำเป็นต่อการทำงานที่สมบูรณ์ต่อร่างกาย ช่วยลดคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ ลดการตีตัวของเกล็ดเลือด ลดการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น และเป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างเซลล์สมอง และทำให้ดวงตาทำงานได้ดี และ DHA ยังมีความสำคัญต่อการพัฒนาสมองและดวงตาของเด็กทารกในครรภ์อีกด้วย เด็กที่ขาด DHA จะทำให้สมาธิสั้น มีปัญหาด้านพฤติกรรม อารมณ์ และการเรียนรู้, และในขณะเดียวกัน เมื่อเราอายุมากขึ้น เนื้อเยื่อสมองก็จะเริ่มเสื่อมถอย โอเมก้า 3 จะมีบทบาทช่วยซ่อมแซมเซลล์ประสาท ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคอัลไซเมอร์อีกด้วย จึงถือว่าเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อคนในทุกเพศทุกวัยเลยทีเดียว



แม้ว่าปลาทะเลที่มาจากต่างประเทศจะมีราคาแพง แต่คนไทยเราก็มีปลาทะเลคุณภาพที่ทดแทนกันได้ เช่น ปลาทู ปลากะพง ปลาอินทรี ปลาตาเดียว ในเนื้อปลาทู 100 กรัม จะมีโอเมก้า 3 ราว 2-3 กรัม ซึ่งโดยปกติแล้ว **คนเราต้องการโอเมก้า 3 เพียงประมาณ 3 กรัมต่อวัน** ในหนึ่งสัปดาห์เราควรกินปลาทะเลหรืออาหารทะเลชนิดอื่นๆ บางสัก 2-3 ครั้ง และกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์



ขอบคุณวิชาการดอทคอม