

## เมนู "ปลาทู" ใกล้เคียงอุดมโอเมก้า-3

นำเสนอเมื่อ : 26 ส.ค. 2554

'โอเมก้า-3' ชื่อนี้เป็นที่คุ้นหู ด้วยคนทั่วไปเข้าใจว่า เป็นสารอาหารที่มีอยู่ในปลาทะเลน้ำลึก กินแล้วช่วยให้มีความจำที่ดี แม่เป็นความเข้าใจที่ไม่ผิด แต่ยังไม่ครบ เหตุนี้เองผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์หลายสาขาจึงรวมตัวกันเปิดตัว 'โอเมก้า- อะคาเดมี่ เอเชีย' ศูนย์ความรู้ออนไลน์เกี่ยวกับโอเมก้า-3 ไว้โดยเฉพาะบนเว็บไซต์ [www.omega3academy.com/th](http://www.omega3academy.com/th) เพื่อให้ผู้ที่สนใจได้ศึกษาข้อมูลของโอเมก้า-3 ส่งผลอย่างไรต่อสุขภาพ จากเนื้อหาที่อ่านเข้าใจง่าย

ซึ่ง ศ.นพ.นิธิ มหานนท์ อายุรแพทย์โรคหัวใจ และเลขาธิการมูลนิธิโรงพยาบาลปิยะเวท ฝากเตือนผู้สนใจว่า หากขาดความรู้ที่ถูกต้อง การกินโอเมก้า-3 ทั้งที่มีอยู่ในอาหารตามธรรมชาติหรืออาหารเสริม อาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของยาที่กินเพื่อรักษาโรคอยู่ก็เป็นได้

สำหรับ 'โอเมก้า-3' ชื่อเต็มๆ คือ กรดไขมันโอเมก้า-3 สายโซ่ยาว ประกอบด้วยกรดไขมันสี่ชนิด คือ DHA DPA EPA ซึ่งมีเฉพาะในปลาที่มีไขมันมาก และ ALA ที่พบในน้ำมันพืชและผักสีเขียวบางชนิด เช่น ผักโขม ผักแขนง โดยรวมแล้ว เป็นไขมันอิ่มตัวเชิงซ้อนที่ดีต่อสุขภาพ ร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้ แต่ได้จากอาหารที่กินเข้าไป สรรพคุณช่วยบำรุงหัวใจและหลอดเลือด ลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด รักษาระดับคอเลสเตอรอลให้เหมาะสม

นอกจากนี้ โอเมก้า-3 ยังดีต่อสมอง การพัฒนาสมองด้านการคิดและการควบคุมการทำงานของสมอง ป้องกันอาการหลงลืมในผู้สูงอายุ ลดความบกพร่องของสายตาในกลุ่มคนสูงวัย และดีกับข้อต่อ เพราะสามารถจำกัดการเพิ่มจำนวนของเซลล์ที่ผิดปกติเมื่อเป็นโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์

### ด้าน อ.ศัลยา คงสมบูรณ์เวช

นักกำหนดอาหารขึ้นทะเบียนวิชาชีพ(อเมริกา)และที่ปรึกษาโภชนบำบัด โรงพยาบาลเทพธารินทร์ เผย ปัจจุบันคนไทยเรากินปลา 30 กิโลกรัมต่อปี หรือคิดเป็น 100 กรัมต่อวัน จัดว่าน้อยเกินไป ทั้งบางคนยังคิดว่า โอเมก้า-3 มีอยู่ในปลาที่มีราคาแพง อาทิ แซลมอน ทั้งที่ๆ ปลาทู อาหารคุณครัวไทย หาง่าย ราคาถูก ก็อุดมไปด้วยโอเมก้า-3 ในปริมาณมาก เช่นเดียวกับปลาซอล ปลาสวาย และปลาอินทรี

ส่วนการกินให้ได้คุณค่าโอเมก้า-3 สูงสุดนั้น อ.ศัลยา แนะนำให้เลี่ยงการนำปลาไปทอดในน้ำมันด้วยความร้อนสูงและนาน เนื่องจากจะลดทอนโอเมก้า-3 ให้น้อยลงไป อย่างนี้ 'มุมสุขภาพ' ขอเสนอเมนูมีโอเมก้า-3 และไม่ใช้วิธีทอดน้ำมันในการประกอบอาหาร นั่นคือ 'ต้มสมปลาทุสด' เป็นเมนูกินดีไม่เสียสุขภาพประจำสัปดาห์นี้ ส่วนผสมประกอบด้วย...

- ปลาทูสด 3-4 ตัว
- รากผักชี 1 ซ่อนโต๊ะ

- พริกไทย 5 เม็ด
- หอมแดง 4 หัว
- กะปิติ 1 ซ่อนซา
- น้ำเปล่าหรือน้ำซุปล 2 ถ้วย
- น้ำมันมะขามเปียก 1/2 ถ้วย
- น้ำตาลปีบ 3 ซ่อนโต๊ะ
- น้ำปลา 2 ซ่อนโต๊ะ
- ขิงซอย 1 ซ่อนโต๊ะ
- ต้นหอมหั่นท่อน 1/2 ถ้วย
- ผักชีเด็ดเป็นใบ 1/4 ถ้วย

ขั้นตอนในการทำ เริ่มด้วยนำรากผักชี พริกไทย หอมแดง กะปิ โขลกรวมกันให้ละเอียดเข้ากันดี จากนั้นตั้งน้ำให้เดือด ใส่ส่วนผสมที่โขลกไว้ลงไป ต้มต่อไปจนน้ำในหม้อเดือด ประุงรสด้วยน้ำมันมะขามเปียกซุณ น้ำตาลปีบ และน้ำปลา เมื่อน้ำแกงเดือดอีกครั้ง ให้ใส่ปลาทุสดและขิงซอยลงไป ไม่นานปลาทุก็จะสุก ให้ใส่ต้นหอม ปิดเตาโรยผักชีเป็นอันเสร็จ.

โดย ทีมเดลินิวส์ออนไลน์

[takecareDD@gmail.com](mailto:takecareDD@gmail.com)

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)