

กินปลา...รักษาสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 19 ม.ค. 2552



1. ปลาสามารถแยกประเภทและชนิดได้อย่างไร

จริง ๆ วิธีแยกประเภทของปลา คงจะมีหลายประเภท ขึ้นอยู่กับว่า จะแยกเพื่อประโยชน์ประเภทใด แต่ในทางวิชาการแพทย์ หรือที่เราใช้ในชีวิตประจำวัน ก็มักจะแยกเป็นปลาน้ำจืด กับปลาน้ำเค็ม

2. ในเนื้อปลามีสารอาหารชนิดใดบ้างที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

คุณหลัก : จะเป็นโปรตีน ซึ่งในเนื้อปลา จะเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย และมีประโยชน์ต่อร่างกาย ไขมันจะมีอยู่บ้าง ซึ่งจะขึ้นอยู่กับประเภทของปลา อย่างในปลาน้ำจืด จะมีไขมันไม่มากนัก ยกเว้นพวกปลาสวาย หรือปลาสดิตตาทุกแห่ง ส่วนปลาทะเล ก็จะมีไขมันอีกประเภท ซึ่งจะแตกต่างจากปลาน้ำจืด พวกที่เป็นกรดไขมัน ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เราพบว่า มันมีคุณค่าในแง่ ของการลดการจับตัวของเกล็ดเลือด และอาจจะช่วยในการป้องกันโรคต่างๆ อาทิ โรคหลอดเลือดหัวใจ หรือไขมันในเลือดสูง นอกจากนั้น เครื่องใน ตับปลา ก็จะมีน้ำมันและวิตามิน ในกลุ่มที่ละลายได้ดีในไขมัน เป็น วิตามิน A D E K และ แร่ธาตุ โดยเฉพาะในตับปลาบางชนิด ที่เรารับประทานได้ ก็จะไคแคลเซียมด้วย

3. ปกติเราควรรับประทานอาหารประเภทปลามากน้อยเพียงใดต่อวัน

ปกติร่างกายของคนเรา จะต้องการโปรตีนแตกต่างกันไป แล้วแต่ช่วงวัย เช่น วัยเด็กจะต้องการโปรตีนสูง 1,2 - 1,5 ต่อ น้ำหนักต่อ 1 กิโลกรัม ในผู้ใหญ่ 0.8-1 กรัม ต่อ กิโลกรัมต่อวัน ซึ่งในแต่ละวัน ก็ควรบริโภคเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ ด้วย

4. ในदानประโยชน์ต่อสุขภาพมีอะไรบ้าง

คุณหลัก : ก็จะได้โปรตีน เพราะโปรตีน เพราะโปรตีนในเนื้อปลา จะย่อยง่าย มีคุณค่าในแง่ของการบำรุงสมอง การพัฒนาสมองในเด็ก โดยเฉพาะปลาทะเล นอกจากจะได้โปรตีนแล้วยังจะได้แร่ธาตุไอโอดีน จะมีบทบาทในการพัฒนาสมอง โดยเฉพาะที่ไกลจากทะเล ก็จะมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคคอพอก ในกลุ่มผู้สูงอายุก็เป็นแหล่งโปรตีน ที่รับประทานง่าย ย่อยง่าย ก็จะเป็นประโยชน์ของปลา

5. ในกรณีที่แพ้อาหารทะเล ไม่สามารถรับประทานได้ จะมีวิธีแก้ไขอย่างไร

ถ้าขาดอาหารทะเล ก็สามารถรับประทานปลาน้ำจืดแทนได้ แต่ถ้าไม่สามารถรับประทานปลาได้เลย เช่น เหม็นคาวปลา ก็ยังสามารถได้ในแหล่งโปรตีนอื่นๆ เช่น เนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ ไข่ดาว ถั่ว งา รากกล้วยก็ยังได้โปรตีนเพียงพอ

6. การรับประทานปลาให้ได้ประโยชน์ต่อร่างกาย

1. รับประทานปลาที่ปรุงสุก
2. เปลี่ยนประเภทของปลาไปเรื่อยๆ ลดปัญหาการปนเปื้อน
3. บริโภคร่วมกับอาหารอื่นๆ ให้ครบทุกชนิด คือ อาหารหลัก 5 หมู่

7. ที่เรียกกันว่า น้ำมันตับปลา หรือ น้ำมันปลา ควรรับประทานหรือไม่

ปัจจุบันที่มีขายอยู่ตามท้องตลาด จะมี 2 ประเภท คือ น้ำมันตับปลา หรือ น้ำมันปลา น้ำมันตับปลา มีจำหน่ายมานานแล้ว ซึ่งผู้ใหญ่จะนำมาให้เด็ก ๆ ทาน เพื่อเป็นยาบำรุง ซึ่งจะมีวัตถุประสงค์ ก็จะต้องเสริมวิตามิน ซึ่งจะละลายในไขมัน A D E K ก็จะสกัดจากปลา มีทั้งชนิดเม็ดและชนิดน้ำ

แต่ในปัจจุบันนี้ ที่นิยมกันมากขึ้น คือ น้ำมันปลา (Fish oil) เป็นสารสกัดไขมันจากปลาทะเล มีการศึกษาจากการเปรียบเทียบ เกี่ยวกับการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ในคนชาวเอสกีโม เมื่อเปรียบเทียบกับชาวเอสกีโม จึงทำให้ชาวเอสกีโม มีอัตราเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ น้อยกว่า นับว่าชาวเอสกีโม จะรับประทานปลามากกว่า จึงทำให้ได้รับสารอาหารจากปลามากกว่า ซึ่งจะมีฤทธิ์ลดกรดไขมันของเกร็ดเลือด และลดไตรกลีเซอไรด์ได้ดี ทำให้คนมีความสนใจมากขึ้น แต่จากการศึกษาทดลอง จากแพทย์สหรัฐอเมริกา พบว่า การบริโภคแต่น้ำมันปลาในรูปเม็ด ไม่สามารถป้องกันโรคหัวใจ และไม่ช่วยผู้ป่วย หายจากโรคหัวใจ

8. ขอแนะนำช่วงท่ายรายการ : ขอแนะนำเพื่อสุขภาพ

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
2. รับประทานอาหารให้พอเหมาะ
3. รับประทานอาหารที่มีเส้นใยอาหารมาก ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด
4. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ที่มีไขมันในปริมาณมาก
5. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
6. งดการสูบบุหรี่ และดื่มสุรา

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย:"ข่าวเข้ม จับใจ เป็นกลาง"
MCOT.NET