

## 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 หรือปลาสดิตากูแห่ง สวนปลาทะเล ก็จะมีไขมันอีกประเภท ซึ่งจะแตกต่างจากปลาน้ำจืด พวกที่เป็นกรดไขมัน ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เราพบว่า มันมีคุณค่าในแง่ ของการลดการจับตัวของเกล็ดเลือด และอาจจะช่วยในการป้องกันโรคต่างๆ อาทิ โรคหลอดเลือดหัวใจ หรือไขมันในเลือดสูง นอกจากนั้น เครื่องใน ตับปลา ก็จะมีน้ำมันและวิตามิน ในกลุ่มที่ละลายได้ดีในไขมัน เป็น วิตามิน A D E K และ แรธาตุ โดยเฉพาะในตับปลาบางชนิด ที่เรารับประทานได้ ก็จะไคแคลเซียมด้วย

## 3. ปกติเราควรรับประทานอาหารประเภทปลาหมากน้อยเพียงใดต่อวัน

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 ซึ่งผู้ใหญ่จะนำมาให้เด็กๆ 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 การบริโภคแต่น้ำมันปลาในรูปแบบเม็ด ไม่สามารถป้องกันโรคหัวใจ และไม่ช่วยผู้ป่วย หายจากโรคหัวใจ

## 8. ขอแนะนำช่วงท้ายรายการ : 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