

## เพื่อสุขภาพ คนไทยกินปลาบ่อย นะกินปลาน้ำจืดแหล่งโอเมกา 3 ไม่แพปลาทะเล

นำเสนอเมื่อ : 9 ก.พ. 2552

เผยกินปลาดีประโยชน์ช่วยป้องกันโรคเรื้อรัง แต่คนไทยกินน้อยแค่ 32 กก.ต่อคนต่อปี ทิ้งห่างญี่ปุ่นเท่าตัว ปลาดีคนไทยกินเยอะที่สุด ส่งออกสูงสุด คนอีสานแชมป์กินปลาอันดับหนึ่ง หมอแนะต้องกินไม่น้อยกว่า 2-3 มื้อต่อสัปดาห์ ระบุกินปลาน้ำจืดมีโอเมกา-3 สูงไม่แพ้ปลาทะเล แถมราคาถูก เหมาะยุคเศรษฐกิจซบเซา

## คนไทยกินปลาบ่อย นะกินปลาน้ำจืดแหล่งโอเมกา 3 ไม่แพปลาทะเล

เผยกินปลาดีประโยชน์ช่วยป้องกันโรคเรื้อรัง  
แต่คนไทยกินน้อยแค่ 32 กก.ต่อคนต่อปี ทิ้งห่างญี่ปุ่นเท่าตัว  
ปลาดีคนไทยกินเยอะที่สุด ส่งออกสูงสุด  
คนอีสานแชมป์กินปลาอันดับหนึ่ง หมอแนะต้องกินไม่น้อยกว่า  
2-3 มื้อต่อสัปดาห์ ระบุกินปลาน้ำจืดมีโอเมกา-3  
สูงไม่แพ้ปลาทะเล แถมราคาถูก เหมาะยุคเศรษฐกิจซบเซา

ที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และเครือข่ายคนไทยไร้พุง จัดงานแถลงข่าว “กินปลาช่วยชาติ เงินहनน้อย พุงไม่มา โรคภัยไม่มี” โดย ศ.พญ.ชนิกา ตูจินดา คณะกรรมการกองทุน สสส.กล่าววว่า ปลาอยู่ในกลุ่ม 3 อาหารหลักเพื่อสุขภาพที่ควรบริโภค คือ ข้าวกล้อง ผักพื้นบ้าน และปลา แม่จะทราบดีว่าปลาดีประโยชน์ต่อสุขภาพเป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพสูง ย่อยง่าย ช่วยพัฒนาระบบประสาทในเด็กและทารกในครรภ์ ไม่มีไขมันที่อันตรายต่อหัวใจ แต่คนไทยยังบริโภคปลาน้อย เพียง 32 กก.ต่อคนต่อปี ขณะที่สหรัฐบริโภคปลา 50 กก.ต่อคนต่อปี ญี่ปุ่นบริโภค 69 กก.ต่อคนต่อปี

“ปลาคือแหล่งโปรตีนสำคัญ เมื่อเทียบกับเนื้อสัตว์อื่น มีโปรตีนคุณภาพดีวัดได้ถึง 76% ในขณะที่เนื้อวัววัดได้ 74.6 %สามารถซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่สึกหรอ สร้างกล้ามเนื้อได้ มีกรดไขมันโอเมกา-3 ที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน เพราะลดการเกาะตัวของเม็ดเลือด ช่วยป้องกันโรคความจำเสื่อมในผู้สูงอายุ กระตุ้นการสร้างสารเคมีซีโรโทนินในสมอง มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ เป็นสารอาหารสำคัญในการสร้างเซลล์ประสาทในเด็กและทารกในครรภ์” ศ.พญ.ชนิกา กล่าว

ศ.พญ.ชนิกา กล่าวอีกว่า คนส่วนใหญ่เข้าใจผิดว่าโอเมกา-3 มีเฉพาะในปลาทะเล แต่ในปลาน้ำจืดก็มีโอเมกา-3 สูง บางประเภทสูงกว่าปลาทะเล เช่น ปลาสวายเนื้อขาว มีโอเมกา-3

สูงถึง 2,570 มก.ต่อน้ำหนัก 100 กรัม ปลาช่อนมีโอเมกา-3 ถึง 870 มก.ต่อน้ำหนัก 100 กรัม ขณะที่ปลาแซลมอนมีโอเมกา-3 ประมาณ 1,000-1,700 มก.ต่อน้ำหนัก 100 กรัม ปลากะพงขาว 310 มก.ต่อน้ำหนัก 100 กรัม

ส่วนใหญ่ปลาน้ำจืดมีราคาต่ำกว่าปลาทะเล ในภาวะน้ำมันแพง สิ้นค้าราคาสูง เครือข่ายคนไทยไร้พุง ร่วมกับกรมประมง และกระทรวงพาณิชย์

รณรงค์ให้คนไทยบริโภคปลาเพราะปลามีราคาต่ำแต่มีประโยชน์สูง อย่างปลาน้ำจืดภายในประเทศ

ลดการบริโภคปลานำเข้าที่คุณค่าทางอาหารจะลดลงไปเมื่อถูกแช่แข็ง

ซึ่งปัจจุบันนี้มีการพัฒนาคุณภาพการเลี้ยงให้ปราศจากการปนเปื้อนของพยาธิ

**นพ.ชนัฐ คุรุฑกุล**

**แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจและโภชนาวิทยาคลินิก ศูนย์หัวใจ หลอดเลือด และเมตาบอลิซึม รพ.รามาริบดี**

**กล่าวว่า โอเมกา-3 เป็นไขมันไม่อิ่มตัว**

**ซึ่งพบมากในสาหร่าย และปลา**

**ถ้าบริโภคปลาสม่ำเสมอจะได้รับโอเมกา-3 เพียงพอ**

**สมาคมแพทย์โรคหัวใจสหรัฐฯ**

**แนะนำให้บริโภคปลาไม่น้อยกว่า 2 มื้อต่อสัปดาห์**

**ไม่จำเป็นต้องซื้อน้ำมันปลามาทานเพิ่ม**

**เพราะการได้รับน้ำมันปลาเสริมมากเกินไป**

**อาจเกิดปัญหาเลือดออกง่าย**

**โดยเฉพาะผู้ที่ทานยาแอสไพรินอยู่**

**อาจเสี่ยงต่อการเกิดภาวะเลือดออกในสมองได้ ทั้งนี้**

**การปรุงอาหารควรเป็นการต้มหรือการนึ่ง**

# ไม่ควรทอดหรือผ่านกระบวนการทางอุตสาหกรรม เพราะโอเมกา-3 เมื่อผ่านความร้อนสูงจะสลายตัวได้

ดร.นฤพล สุขุมมาสวิน ผอ.ศูนย์สารสนเทศ กรมประมง กล่าวว่า ภาคที่บริโภคปลาน้ำจืดมากที่สุด คือ 1.ตะวันออกเฉียงเหนือ 2.ภาคเหนือ 3.ภาคตะวันออก 4.ภาคตะวันตก 5.ภาคกลาง ปลาน้ำจืดคือปลาที่บริโภคมากที่สุดและส่งออกมากที่สุด ไทยส่งออกปลามากเป็นประเทศที่ 3 ของโลก รองจากจีน และสหรัฐฯ ปี 2550 ส่งออก 1,163,398 ตัน มูลค่า 85,230 ล้านบาท นำเข้า 1,298,061 ตัน มูลค่า 53,077 ล้านบาท

“ผู้บริโภคส่วนใหญ่คิดว่าปลาน้ำจืดของไทยที่เพาะเลี้ยง อาจปนเปื้อนสิ่งตกค้างจากสารเคมีหรือยาปฏิชีวนะ กรมประมงจึงทำโครงการรับรองมาตรฐานฟาร์มเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำจืดมาตั้งแต่ปี 2546 โดยรับรองมาตรฐานขั้นปลอดภัย (safety level) และมาตรฐานการปฏิบัติทางประมงที่ดี (GAP) มีฟาร์มที่ได้รับรอง safety level 17,499 ฟาร์ม และ GAP 2,988 ราย ภายใน 1 ปีนี้ จะขยายการรับรอง safety level 10,000 ฟาร์ม และ GAP 3,500 ฟาร์ม นอกจากนี้ กรมประมงร่วมกับมหาวิทยาลัยมหิดล ทำโครงการนำร่องพัฒนาขีดความสามารถในการแข่งขันของอุตสาหกรรมปลาน้ำจืด โดยรับบสนับสนุนจากกระทรวงพาณิชย์ พัฒนาผลิตภัณฑ์ปลาน้ำจืดให้ได้มาตรฐาน ทั้งด้านคุณภาพความปลอดภัย นำร่องที่จะเชิงเตตรา สมุทรปราการ ชลบุรี และกรุงเทพฯ” ผอ.ศูนย์สารสนเทศ กรมประมง กล่าว