

## เพื่อสุขภาพ กินปลาต้านเบาหวาน

นำเสนอเมื่อ : 9 ก.พ. 2552

ประเทศไทยมี ผู้ป่วยเบาหวานแล้วกว่า 3 ล้านคน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง องค์การอนามัยโลกประเมินว่า ปัจจุบันทั่วโลกมีผู้ป่วยเบาหวาน 194 ล้านคน และจะเพิ่มขึ้นมากกว่า 300 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2568 ขณะที่

## ประเทศไทยมี ผู้ป่วยเบาหวานแล้วกว่า 3 ล้านคน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

องค์การอนามัยโลกประเมินว่า ปัจจุบันทั่วโลกมีผู้ป่วยเบาหวาน 194 ล้านคน และจะเพิ่มขึ้นมากกว่า 300 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2568 ขณะที่

ศ.นพ.สุรรัตน์ โคมินทร์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการคลินิกและโรคเบาหวาน โรงพยาบาลรามารามธิบดี กล่าวว่ **เบาหวานมี 2 ชนิด โดยเบาหวานชนิดที่ 1** เป็นชนิดที่มีความรุนแรงและมักเกิดกับเด็ก เกิดจากความผิดปกติของการทำงานของตับอ่อนที่อาจเกิดจากเชื้อไวรัสชนิดหนึ่ง ส่งผลให้อินซูลินที่ควบคุมน้ำตาลทำงานบกพร่อง **สวนเบาหวานชนิดที่ 2** มาจากความอ้วนเกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต ส่งผลให้ตับอ่อนที่ผลิตอินซูลินต้องทำงานหนักมากขึ้น

การบริโภคเนื้อปลาช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงโรคเบาหวานทั้ง 2 ชนิดได้ เพราะโอเมก้า 3 ในปลาจะช่วยลดการอักเสบของตับอ่อนลงได้ นอกจากนี้ปลายังมีคุณภาพโปรตีนที่สูงกว่าเนื้อวัวและเนื้อหมู เรียกว่าเป็นโปรตีนชั้นเลิศ ช่วยให้อิ่มเร็วและย่อยง่าย ป้องกันการเกิดโรคอ้วน ดังนั้นควรกินปลาอย่างสม่ำเสมอ

โอเมก้า 3 มีสารอาหารที่มีอยู่ทั้งในปลาน้ำจืดและปลาทะเล มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวานและหัวใจได้ และช่วยในการพัฒนาเซลล์สมอง ลดไขมันในเลือด และช่วยให้การเต้นของหัวใจเป็นปกติได้ ทั้งนี้มีรายงานการวิจัยของกรมประมงยืนยันว่า ผู้ที่กินปลาน้ำจืดจะไม่มีอาการแพ่ ต่างจากการกินปลาทะเลที่บางคนอาจเกิดอาการแพ่ได้ ดังนั้นผู้ที่มีอาการแพ่อาจควรเลือกกินปลาน้ำจืดแทน

นพ.ฉันท คุรุทกุล แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจ โภชนาการคลินิกและโรคเบาหวาน โรงพยาบาลรามารามธิบดี กล่าวว่ ควรกินปลาอย่างน้อย 2 มื้อต่อสัปดาห์ แต่คนไทยกินปลาน้อยมาก เพียง 32 กิโลกรัมต่อคนต่อปี ขณะที่คนอเมริกันกินปลา 50 กิโลกรัมต่อคนต่อปี และคนญี่ปุ่นกินถึง 69 กิโลกรัมต่อคนต่อปี ทั้งนี้เมื่อเปรียบเทียบคุณค่าสารอาหารในปลาทะเลและปลาน้ำจืด พบว่าไม่แตกต่างกันมาก แต่จะขึ้นอยู่กับประเภทของเนื้อปลามากกว่า โดยเฉพาะโอเมก้า 3 ปลาที่มีไขมันมากก็จะมีปริมาณโอเมก้า 3 มากกว่า เช่น ปลาแซลมอน และปลาสวาย ส่วนปลากลุ่มที่มีไขมันน้อยก็จะมีโอเมก้า 3 น้อยกว่า แต่จะมีปริมาณโปรตีนมากกว่า เช่น ปลากะพง ปลานิล เป็นต้น ดังนั้นจึงไม่เกี่ยวว่ปลาทะเลจะมีโอเมก้า 3 มากกว่าปลาน้ำจืดเสมอไป ต้องดูลักษณะของเนื้อปลาเป็นหลัก อย่างไรก็ตามผู้บริโภคสามารถกินปลาได้จากทั้ง 2 แหล่ง และกินได้ในปริมาณที่ไม่จำกัด

**ข้อดีของปลาทะเลคือ มีโปรตีนและไอโอดีนสูง ช่วยป้องกันภาวะขาดสารไอโอดีน** แต่มีข้อเสีย คือ อาจมีสารตกค้างจำพวกปรอทและตะกั่วได้ เพราะอาจมีการปนเปื้อนจากน้ำทะเล จากโรงงานอุตสาหกรรมที่ปล่อยน้ำเสียลงทะเล ขณะที่ปลาน้ำจืดสามารถควบคุมได้ เพราะสวนใหญ่เป็นการเลี้ยง ในฟาร์ม

สำหรับผู้ที่ชอบกินปลา **ในไข่ปลาแม้ว่าจะมีโอเมก้า 3 สูง แต่ก็คอเลสเทอรอลสูงเช่นกัน** ดังนั้นผู้ที่เป็โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ ควรระมัดระวังไม่ควรรกินในปริมาณมาก **สวนการกินปลาดิบก็ไม่ได้ให้คุณค่าสารอาหารมากกว่าปลาที่ผ่านการปรุงสุกแล้ว** เป็นเพียงคานิยมที่เชื่อว่ามีรสชาติที่ดีกว่า ทั้งยังเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากพยาธิได้

**ในบ้านเรามีปลาสวายมาก และราคาถูก แต่มีปริมาณโอเมก้า 3 สูงถึง 2,570 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม เมื่อเปรียบเทียบกับปลาแซลมอนพบว่ามีปริมาณโอเมก้า 3 น้อยกว่า โดยอยู่ที่ 1,000-1,700 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม**

ขณะนี้ปลาสวายเป็นที่ต้องการของตลาดต่างประเทศมาก โดยเฉพาะยุโรป เนื่องจากเป็นปลาเนื้อขาว **ซึ่งปลาเนื้อขาวถือว่ามีคุณค่าทางอาหารสูงกว่าปลาเนื้อสี** ดังนั้นปลาสวายจึงมีราคาสูงมากในยุโรป และมีแนวโน้มการส่งออกที่มากขึ้น แต่ในประเทศกลับไม่เป็นที่นิยม.