

## เพื่อสุขภาพ ปลานั้นเป็นอาหารที่มีความสำคัญ

นำเสนอเมื่อ : 9 ก.พ. 2552

ปลานั้นเป็นอาหารที่มีความสำคัญ และมีบทบาทในการดำรงชีวิตของคนไทยมานานนับแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน  
นับว่าคนไทยรู้จักเลือกอาหารจากแหล่งธรรมชาติมาบริโภคได้อย่างถูกต้อง  
เหมาะสมปลานั้นเป็นอาหารที่มีคุณค่ามากมายมีคุณค่าโภชนาการสูง มีไขมันต่ำหาง่ายทำอาหารได้อร่อยหลายอย่าง  
จึงเหมาะสมสำหรับนำมาประกอบเป็นอาหารของคนทุกเพศทุกวัย ตั้งแต่ทารกอายุ 4 เดือน ขึ้นไปจนถึงผู้สูงอายุ  
คุณค่าทางโภชนาการของปลาที่สำคัญ ได้แก่ โปรตีน ไขมัน วิตามินและแร่ธาตุ

### ปลานั้นเป็นอาหารที่มีความสำคัญ

และมีบทบาทในการดำรงชีวิตของคนไทยมานานนับแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

นับว่าคนไทยรู้จักเลือกอาหารจากแหล่งธรรมชาติมาบริโภคได้อย่างถูกต้อง

เหมาะสมปลานั้นเป็นอาหารที่มีคุณค่ามากมายมีคุณค่าโภชนาการสูง

มีไขมันต่ำหาง่ายทำอาหารได้อร่อยหลายอย่าง

จึงเหมาะสมสำหรับนำมาประกอบเป็นอาหารของคนทุกเพศทุกวัย

ตั้งแต่ทารกอายุ 4 เดือน ขึ้นไปจนถึงผู้สูงอายุ

**คุณค่าทางโภชนาการของปลาที่สำคัญ**

ได้แก่ โปรตีน ไขมัน วิตามินและแร่ธาตุ

**คุณค่าทางโปรตีน**

ปลาเป็นแหล่งอาหารที่ให้สารโปรตีนที่มีคุณภาพดีของโภชนาการ  
กรมอนามัย

ได้ทำการวิเคราะห์หาปริมาณและคุณภาพของโปรตีนและไขมันในปลา

ชนิดต่าง ๆ พบว่า ปลาทุก เมื่อเปรียบเทียบกับปลาอื่น

จะมีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายเทียบกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ

ด้วยปลาทุกจะมีสูงกว่าแทบทั้งสิ้น และพบว่าในปลา 20

ชนิดที่คนทั่วไปนิยมบริโภคมีปริมาณโปรตีนอยู่ระหว่างร้อยละ 14.4-23.0  
กรัมโปรตีนในเนื้อปลาจะเป็นโปรตีน ที่ย่อยง่าย  
เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของทารกเด็กวัยก่อนเรียนและเด็กวัยเรียน  
ผู้สูงอายุและผู้ป่วยที่ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ไม่เต็มที่  
เนื้อปลาโดยลักษณะตามธรรมชาติมี  
เนื้อเยื่อเกี่ยวพันน้อยกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่น  
เมื่อเนื้อปลาสุกจะแยกออกเป็นชั้น ๆ ตามมัดของกล้ามเนื้อเกี่ยวพัน  
เนื้อปลา จึงนุ่มไม่เหนียวและหดยาวมากเหมือนเนื้อสัตว์อื่น ๆ  
คุณค่าทางด้านไขมัน

นอกจากคุณค่าทางด้านโปรตีนแล้ว  
ปลายังมีคุณค่าทางด้านไขมันเนื้อปลาประกอบด้วย  
ไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย  
โดยเฉพาะกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่ทำหน้าที่ควบคุมระดับของโคเลสเตอรอล  
และไตรกลีเซอไรด์ในกระแสเลือด  
และการช่วยเร่งการเผาผลาญโคเลสเตอรอลนี้ทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือด  
ลดลงจึงมีส่วนลดอัตราการตายของโรคหัวใจด้วย  
นอกจากนี้ยังประกอบด้วยกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัวที่มีความ สำคัญต่อร่างกาย 2  
ชนิดได้แก่ กรดอีโคซาเพนทีโนอิก หรือ อี พี เอ  
ที่เป็นส่วนประกอบของเซลล์สมองปลาจึงเป็นอาหารที่มีคุณค่าต่อสมองอย่างยิ่ง  
ไขมันที่มีอยู่ในเนื้อปลาเป็นสารที่ร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้  
แต่จะได้จากการกินเนื้อปลา

### คุณค่าทางด้านวิตามินและแร่ธาตุ

เนื้อปลานอกจากจะให้คุณค่าด้านโปรตีนและไขมันแล้ว  
ยังให้วิตามินและแร่ธาตุอื่น ๆ อีก ซึ่งคุณค่าด้านวิตามินและแร่ธาตุอื่น ๆ อีก  
ซึ่งคุณค่าด้านวิตามิน นั้นเนื้อปลาประกอบด้วยวิตามินบีหนึ่ง บีสอง  
และไนอะซินที่มีความจำเป็นต่อการใช้ประโยชน์ของคาร์บอนโบไฮเดรต  
ไขมันและโปรตีน  
ทำให้ร่างกายมีประสิทธิภาพในการประกอบการทำงานและการเรียนรู้

### คุณค่าทางด้านแร่ธาตุ

ปลาประกอบด้วยธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัสในสัดส่วนที่พอดีต่อการสร้างกระดูก  
และฟันมีธาตุเหล็กช่วยในการสร้างเม็ดโลหิต ป้องกันโรคโลหิตจาง

ส่วนปลาทะเลมีธาตุไอโอดีนซึ่งช่วย

ป้องกันโรคคอพอก

ปลานอกจากจะให้คุณค่าทางโภชนาการต่อร่างกายแล้วจะต้องเป็นปลาที่ผ่านการประกอบอาหารให้สุกด้วยความร้อนการกิน ปลาดิบ จะให้โทษต่อร่างกาย เนื่องจากปลาดิบมีพยาธิตัวจิ๋วจะไชไปตามกล้ามเนื้อ ผิวหนังและอวัยวะต่าง ๆ ทั่วร่างกาย

## **ในขณะที่โลกกำลังเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว**

อาหารต่าง ๆ

ราคาสูงขึ้นแต่ปลาก็ยังนับว่าเป็นแหล่งอาหารที่ราคาถูกกว่าอาหารอื่น ๆ

ที่มีคุณค่าทัดเทียมกันเพราะคุณค่าสารอาหารโปรตีนในปลา มีทั้งคุณภาพและปริมาณที่ดีและเหมาะสม

มีส่วนนำไปเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อ

ซึ่งเสื่อมสลายให้อยู่ในสภาพปกติ

ทั้งยังเป็นส่วนประกอบของสารสร้างภูมิคุ้มกันโรคและให้พลังงานแก่ร่างกาย

ทั้งยังเป็นส่วนประกอบของสารสร้างภูมิคุ้มกันโรคและให้พลังงานแก่ร่างกาย

การกินปลาเป็นอาหารประจำแทนเนื้อสัตว์

จะมีส่วนช่วยลดปริมาณไขมันในเลือดส่วนในเด็กทารก

เด็กวัยก่อนเรียนและเด็กวัยเรียน

ได้บริโภคปลาเป็นประจำ

จะมีผลอันนำไปสู่การมีพลาสมาที่มีภูมิคุ้มกันและแข็งแรง

และที่สำคัญต้องช่วยกันอนุรักษ์ด้วย

โดยการไม่จับปลาในฤดูวางไข่หรือจับปลาเล็ก ๆ มากิน

เพื่อเราจะได้มีปลาให้ลูกหลานได้