

ข่าวดีสำหรับผู้ที่ชอบกินปลาหมึก

นำเสนอเมื่อ : 7 มี.ค. 2552

Subject: Fw: ข่าวดีสำหรับผู้ที่ชอบกินปลาหมึก

>

> อ้าวละ พวกชอบกินปลาหมึกก็กินได้อย่างสบายใจแล้วละ

> แต่ก็คงไม่ต้องกินทุกวันหรอกนะ อะไรที่เว่อไปก็ไม่ดีอยู่แล้ว

>

> ----- Original Message -----

>

> Subject: Fw: ข่าวดีสำหรับผู้ที่ชอบกินปลาหมึก

>

>

>>

>>

>> คนญี่ปุ่นนิยมกินปลาหมึกกันมาก

>> ตรงกันข้ามกับคนไทยที่ชอบกินแต่ก็ไม่กล้ากิน กลัวคลอเลสเทอรอล

>> ที่มีอยู่ในปลาหมึก

>> ถ้าจะกินบ้างก็กินแบบกลัว ๆ คนไทยกลัวจะเป็นโรคความดัน

>> โรคไขมันในเส้นเลือด โรคหัวใจ สั่งมากินแล้วทั้ง ๆ ที่

>> อยากจะกินก็กินไม่ลง เจ้าคลอเลสเทอรอลนี่แหละ

>> มันช่างเป็นมารคอยเสียนี้กระไร ครั้งนี้ผมจะบอกข่าวดี

>> สำหรับคนที่ชอบกินปลาหมึกแล้วไม่แพ้ปลาหมึก

>> ดร.สุพิศ ทองรอด นักวิชาการด้านอาหารของกรมประมง ได้ชี้แจง

>> ให้คณะกรรมการมาตรฐานอาหาร ทราบว่า

- > > ในปลาหมึกมีกรดไขมันกลุ่มโอเมก้า 3 มีอยู่จำนวนมาก
- > > ซึ่งจะช่วยในการลดปริมาณคอเลสเตอรอลได้ดี
- > > ถึงแม้ว่าปลาหมึกจะมีคอเลสเตอรอล อยู่ด้วย แต่โดยทั่วไป เมื่อเจอกับ
- > > โอเมก้า 3
- > > ซึ่งจะถูกสังเคราะห์ได้ดีกว่าและเป็นตัวต่อต้านคอเลสเตอรอล ไม่ให้สูง
- > > หรือไม่ให้เพิ่มขึ้น นอกจากนั้นจะเห็นได้ว่า
- > > คนญี่ปุ่นจะกินอาหารทะเลทุกชนิด รวมทั้งปลาหมึก
- > > และไม่พบว่าเกิดโรคหัวใจ
- > > เมื่อเทียบกับคนในประเทศทางด้านยุโรป
- > > ทั้งนี้เนื่องจากปริมาณโอเมก้า 3 นั้นเอง และคนญี่ปุ่นยังมีสุขภาพที่ดีว่า
- > > “Eat Squid Stay Young” โอเมก้า 3 จะยังลดคอเลสเตอรอล
- > > ไม่ให้เพิ่มสูงขึ้นและปริมาณคอเลสเตอรอล ที่ได้รับจากปลาหมึก
- > > จะบำรุงผิวหนัง ทำให้ใบหน้าเต่งตึง ไม่เหี่ยวยุ่น
- > > ดังนั้นเมื่อเปรียบเทียบปลาหมึกกับเนื้อหมู จะตรงกันข้าม เพราะหมูไม่มี
- > > โอเมก้า 3
- > > เห็นไหมครับ ฟังดร. สุพิศ ทองรอด
- > > แล้วรู้สึกปลาหมึกจะน่ารับประทานขึ้นอีกมาก
- > > เรามากินปลาหมึกกันเถอะ ใครที่รู้สึกว่ที่ติ่งเฉพะหุ ก็มากินปลาหมึก
- > > จะได้มีใบหน้าเต่งตึงได้ และมาเคี้ยวปลาหมึกล้างความแค้นเก่า ๆ
- > > ที่อุตสาหกรรมมานาน แต่จะอย่างไรก็ตาม อย่ากินอะไรให้มันมากเกินไป
- > > แม้แต่ข้าว หากกินมากไปก็เป็นโทษ
- > > จะทำอะไรก็บันยะ บันยังไว้บ้าง ให้พอดี พอดี โดยยึดหลักทางสายกลาง
- > > ดังคำที่พระพุทธเจ้าสอนไว้
- > >