

เพื่อสุขภาพ คุณค่าทางโภชนาการของปลา

นำเสนอเมื่อ : 9 ก.พ. 2552

เรื่องของน้องปลา.... วันนี้พี่เขาขอเก็บสาระดีๆเกี่ยวกับ "ปลา" มาฝากค่ะ เราคงเคยได้ยินได้ฟังมามากแล้วนะคะว่า "ปลา" เป็นอาหารที่มีประโยชน์และควรรอยอย่างมากที่เราจะทานกัน หลายคนบอกว่าทานปลาแล้วจะทำให้ฉลาด บางคนบอกว่าทานปลาแล้วจะช่วยให้อายุยืน แต่ลึกๆแล้วเชื่อว่าหลายคนก็คงยังไม่ทราบนะคะ ว่าเหตุใดเขาจึงพูดกันอย่างนั้น

เรื่องของน้องปลา....

วันนี้พี่เขาขอเก็บสาระดีๆเกี่ยวกับ "ปลา" มาฝากค่ะ เราคงเคยได้ยินได้ฟังมามากแล้วนะคะว่า "ปลา" เป็นอาหารที่มีประโยชน์และควรรอยอย่างมากที่เราจะทานกัน หลายคนบอกว่าทานปลาแล้วจะทำให้ฉลาด บางคนบอกว่าทานปลาแล้วจะช่วยให้อายุยืน แต่ลึกๆแล้วเชื่อว่าหลายคนก็คงยังไม่ทราบนะคะ ว่าเหตุใดเขาจึงพูดกันอย่างนั้น

วันนี้เราไปเจาะให้ลึกลงไปเลยดีกว่าว่า "ปลา" มีประโยชน์ต่อร่างกายของเราอย่างไรบ้าง และทำไมเราจึงจำเป็นต้องทานปลา

คุณค่าทางโภชนาการของปลา

1. เป็นแหล่งโปรตีนที่ย่อยง่ายและคุณภาพดี ซึ่งร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ทันที โปรตีนมีหน้าที่สำคัญคือ เสริมสร้างการเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ควบคุมการทำงานของร่างกาย เป็นองค์ประกอบของของ ฮอรโมน , เอนไซม์ , สารต้านทานโรค , สารพันธุกรรม และสารสื่อประสาท

นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งสำรองพลังงานของร่างกาย การที่ร่างกายได้รับโปรตีนที่มีคุณภาพดีอย่างเพียงพอ จะช่วยให้ระบบต่างๆในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ไขมันจากปลาเป็นไขมันชนิดอิ่มตัวไม่ทำให้เกิดการอุดตันในเส้นเลือด กรดไขมันที่พบในปลาเป็นกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย(essential fatty acid หรือ EFA) ซึ่งมี w3 (โอเมก้า3)และw6 (โอเมก้า6) อยู่ในปริมาณที่สูงเป็นประโยชน์ต่อร่างกายโดยขบวนการทางชีวเคมี นอกจากนี้ยังถูกนำไปเผาผลาญให้เกิดพลังงานเพื่อดำรงชีวิต

3. เป็นแหล่งแร่ธาตุไอโอดีน โดยเฉพาะปลาทะเลและอาหารทะเลทุกชนิดจะมีธาตุไอโอดีนสูง ช่วยป้องกันโรคคอพอก ดังนั้นถ้าเรากินปลาทะเลและอาหารทะเลอยู่เป็นประจำจะมีโอกาสเป็นโรคนี้น้อยมาก ในคนที่ขาดธาตุนี้อาจทำให้เกิดการเจริญเติบโตช้า สติปัญญาไม่เฉลียวฉลาดหรือที่เรียกกันว่า "โรคเอ๋อ"

4. น้ำมันตับปลา เป็นแหล่งให้วิตามิน เอ, ดี ที่สำคัญ

วิตามิน เอ มีหน้าที่ควบคุมเยื่อเมือกต่างๆให้เป็นปกติ ประโยชน์ของวิตามินเอคือ

- ช่วยการมองเห็นในที่มืด ป้องกันไม่ให้เกิดโรคตาฟางในเวลากลางคืน ป้องกันเยื่อตาขาวแห้ง

- ทำให้การเจริญและพัฒนาของเซลล์บุผิว เป็นปกติ [Growth and differentiation of epithelial cells] รวมทั้งเป็นสารที่จำเป็นต่อการสร้างเมือก [Mucous] ของเซลล์บุผิว

- มีบทบาทในการเจริญเติบโตของกระดูก ฟัน อวัยวะ รังไข่ และทารกในครรภ์

อาการของการขาดวิตามิน เอ ถ้าขาดวิตามิน เอ จะทำให้เกิดมีอาการต่างๆดังนี้คือ

- เกี่ยวกับตา แรกเริ่มที่ขาดวิตามิน เอ จะทำให้เยื่อตาแห้งเหยย่น ตามัว ขาดน้ำตาหล่อเลี้ยงลูกตา เพราะว่าการอุดตันของท่อน้ำตา เกิดการกักแสงสว่าง แกวตาอาจจะเป็นแผล และถ้ามีการติดเชื้อรวมด้วยจะทำให้ตาบอดได้ อาการดังกล่าวจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในเด็กมากกว่าผู้ใหญ่

- เกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ทำให้เยื่อทางเดินหายใจลอกหลุดได้ง่าย และง่ายต่อการติดเชื้อ

- เกี่ยวกับผิวหนัง จะทำให้ผิวหนังมีลักษณะแห้ง หยาบกร้านเป็นเกล็ด มีเม็ดผื่นขึ้นเป็นตุ่มบริเวณช่องเปิดของรูขุมขน

- เกี่ยวกับระบบทางเดินปัสสาวะ จะทำให้เกิดการติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะและอาจเกิดนิ่วได้

วิตามิน ดี มีหน้าที่ช่วยในการดูดซึมและขนส่งแคลเซียมและฟอสฟอรัสบริเวณลำไส้ ทำให้การสร้างกระดูกเป็นไปอย่างปกติ

ปลากับสุขภาพของดวงตา

การกินปลาดีกับสุขภาพหลายอย่าง โดยเฉพาะสุขภาพของหัวใจ เส้นเลือด และสมอง วันนี้มีข่าวดีสำหรับคนที่กินปลาบ่อยๆ เพราะว่าจะมีส่วนช่วยป้องกันโรคตาบอดในคนสูงอายุได้ค่ะ

คนสูงอายุมีความเสี่ยงต่อโรคจอตาเสื่อมมากขึ้น โรคนี้อาจทำให้สูญเสียการมองเห็นบางส่วน

จนถึงตาบอดได้และโรคจอตาเสื่อมในคนสูงอายุ มีความสัมพันธ์กับการกินอาหารที่มีไขมันสูงเกินไป

อาจารย์ ดร.จี จิน หวัง แห่งมหาวิทยาลัยซิดนีย์ ออสเตรเลีย ทำการศึกษาในคนสูงอายุ 3,600 คน และติดตามผลไปนานถึง 5 ปี ได้ผลการทดลองออกมามีดังนี้

- กลุ่มคนที่กินปลาบ่อยคือ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคจอตาเสื่อมเมื่ออายุมากขึ้น น้อยกว่ากลุ่มที่กินปลาน้อยถึง 40 % (กลุ่มที่ทานปลาน้อยคือ น้อยกว่าเดือนละ 1 ครั้ง)

- แต่กลุ่มตัวอย่างที่กินปลาสัปดาห์ละ 3 ครั้งจะมีโอกาสเป็นโรคจอตาเสื่อมเมื่ออายุมากขึ้นน้อยกว่ากลุ่มอื่นๆมาก

อาจารย์หวังท่านสันนิษฐานว่า ผลดีของการกินปลาต่อสุขภาพตาจะเป็นผลจากการได้รับน้ำมันโอเมก้า-3

น้ำมันโอเมก้า-3 เป็นไขมันชนิดอิ่มตัวและมีประโยชน์ต่อร่างกายมาก พบได้มากในอาหารจำพวกปลาโดยเฉพาะปลาทะเลน้ำลึก เช่นปลาซาดีน ปลาแซลมอนและปลาทูน่า นอกจากนี้ยังพบมากในน้ำมันเมล็ดแฟล็ก (flaxseed) น้ำมันวอลนัท และน้ำมันถั่วเหลือง

ผู้ที่กินปลาทะเล หรือน้ำมันปลาเป็นประจำทุกสัปดาห์อยู่แล้วจะมีสุขภาพตาดีไปได้ยาวนาน และนอกจากการทานปลาแล้ว การควบคุมน้ำหนัก การไม่ทานอาหารรสเค็มจัดบ่อยๆ การออกกำลังกาย ก็มีส่วนช่วยป้องกันดวงตาจากโรคเบาหวานขึ้นตา และโรคความดันเลือดสูงได้อีกด้วย

แหล่งข้อมูลบางส่วนจาก gotoknow.

ปลาที่มีความสดใหม่เมื่อนำมาทอดหนึ่งปลาจะไม่ค่อยติดกระทะ ต่างกับปลาที่ไม่สดเมื่อทอดแล้วหนึ่งปลาจะติดกระทะคะ

วิธีแก้มือ คือ

- หลังจากทอดเกล็ดปลาเสร็จแล้วนำไปล้างน้ำให้สะอาด
- ซับเนื้อปลาให้แห้ง แล้วใช้น้ำมันทาให้ทั่วก่อนคลุกด้วยเกลือป่น
- แล้วค่อยนำลงทอดในน้ำมันที่ร้อนจัดและต้องใช้น้ำมันมากพอสมควร
- รอจนปลาลอยตัวขึ้นมาจึงค่อยพลิกกลับอีกด้านหนึ่ง

• น้ำมันที่มีความเหมาะสมในการทอดปลา คือ น้ำมันจากสัตว์ หรือน้ำมันปาล์ม

เพื่อสุขภาพปลาแล้วอย่าลืมงดอาหารที่มีไขมันชนิดไม่อิ่มตัว เช่น เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อวัว กะทิ หรือน้ำมันปาล์มด้วยนะ ถ้าเป็นไปได้หลีกเลี่ยงไมทานเลยจะดีกว่า
หันมาทานอาหารที่ให้ไขมันที่มีคุณภาพดีอย่างปลากันเถอะครับ แล้วเราจะมีความสุขที่ดี
มีอายุยืนยาวอย่างชาวญี่ปุ่นหรือชาวแอสกีโม ที่เขาทานปลาและอาหารทะเลกันเยอะมากยิ่งไงละคะ