คุณค่าทางโภชนาการของ "หอยหวาน"

นำเสนอเมื่อ : 19 มิ.ย. 2556

หอยหวานเป็นหอยฝาเดียว เปลือกค่อนข้างหนา ทรงรี ผิวเรียบ พื้นเปลือกมีสีขาวและมีทางสีน้ำตาล 3 แถว แต้มสีน้ำตาลดำ บนที่หัวมีหนวด 1 คู่ มีตา 1 คู่ มีงวงยาว ช่วยในการกินอาหาร โดยต่อมน้ำลายจะสร้างน้ำย่อยส่งออกมาทางงวงเพื่อย่อยอาหารจากภายนอกร่างกายแล้วจึงดูดเข้าไป

ลูกหอยหวานระยะวัยอ่อนจะกินอาหารด้วยการกรอง โดยใช้อวัยวะกรองอาหาร พวกแพลงก์ตอน หอยหวานตั้งแต่ระยะลงพื้นจนโตเต็มวัย มีการดำรงชีพอยู่บนพื้นทราย กินเนื้อเป็นอาหาร โดยกินซากสัตว์ที่ตายแล้วเป็นอาหาร อาศัยบริเวณชายฝั่งที่เป็นทรายหรือทรายปนโคลน ความลึกประมาณ 5-20 เมตร ความสูงของเปลือกเต็มที่ประมาณ 6.5 ซม. พบทั้งฝั่งอ่าวไทยและฝั่งอันดามัน เช่น จังหวัดตราด ระยอง จันทบุรี ชลบุรี เพชรบุรี ประจวบคีรีขันธ์ สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช เป็นต้น

เนื้อหอยหวานมีปริมาณโปรตีนใกล้เคียงกับปลาเก๋า และกุ้งทะเลรวมทั้งไขมันในหอยหวานประกอบด้วยกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย กรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวที่มีความสำคัญได้แก่ อีพีเอ และ ดี เอช เอ จากการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของเมนูอาหารของหอยหวานของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องพบว่า อาหารที่ปรุงจากหอยหวานมีความหลากหลายของคุณค่าทางโภชนาการ มีรสชาติแตกต่างจากหอยชนิดอื่น สามารถนำมาปรุงอาหารได้หลากหลาย

ขอบคุณที่มาจาก เดลินิวส์