คุณค่าทางโภชนาการของ "ปลาดุกนา"

นำเสนอเมื่อ : 9 พ.ค. 2557

ปลาเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง อยู่ในอาหารหลักหมู่ที่หนึ่งในประเภทเนื้อสัตว์ โปรตีนในเนื้อปลาจะถูกนำไปใช้ในการเสริมสร้างเนื้อเยื่อและซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอไขมันที่มีอยู่ในเนื้อปลา

ปลาเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง อยู่ในอาหารหลักหมู่ที่หนึ่งในประเภทเนื้อสัตว์ โปรตีนในเนื้อปลาจะถูกนำไปใช้ในการเสริมสร้างเนื้อเยื่อและซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอไขมันที่มีอยู่ในเนื้อปลาจะเป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่าง ๆ โดยเฉพาะสมอง จะป้องกันการจับแข็งตัวของไขมันในเสนเลือด วิตามิน และแร่ธาตุที่มีอยู่ในเนื้อปลาจะควบคุมการทำงานของร่างกายให้ทำหน้าที่ได้ตามปกติ

ปลาดุกนามีคุณค่าทางโปรตีนในปริมาณที่สูง เนื้อปลา 100 กรัม จะประกอบขึ้นด้วยโปรตีนเป็นจำนวน 23.0 กรัม ขณะที่ ปลาตะเพียนมี 22.0 ปลากระบอก 20.7 ปลาชอน 20.5 ปลาทู 20.0 ปลาแป้น 19.6 ปลาเก๋า 18.08 ปลาทรายแดง 18.4 ปลาตาเดียว 18.1 ปลาไส้ตัน 18.0 ปลากราย 17.5 ปลาหมอไทย 17.2 ปลาสวาย 15.4 ปลาหมึกกล้วย 15.2 และปลาเนื้ออ่อน 14.4

ขอบคุณที่มาจาก เดลินิวส์