

กุ้งลายเสือ - เรื่องน่ารู้

🕒 นำเสนอเมื่อ 31 ก.ค. 2557



กุ้งลายเสือ - เรื่องน่ารู้

กุ้งลายเสือเป็นกุ้งที่มีหัวค่อนข้างโต เปลือกหัวมีสีน้ำตาลที่บริเวณกระเพาะอาหารและตับ มีหนามที่บริเวณตาหนวด ลำตัวสีน้ำตาลอ่อน มีแถบสีน้ำตาลพาดขวางหัว ขาเดินสีขาว

กุ้งลายเสือเป็นกุ้งที่มีหัวค่อนข้างโต เปลือกหัวมีสีน้ำตาลที่บริเวณกระเพาะอาหารและตับ มีหนามที่บริเวณตาหนวด ลำตัวสีน้ำตาลอ่อน มีแถบสีน้ำตาลพาดขวางหัว ขาเดินสีขาว ขาวายน้ำสีน้ำตาลเงินปนเหลืองอาศัยบริเวณพื้นทรายหรือโคลนปนทรายตั้งแต่บริเวณชายฝั่งถึงระดับน้ำลึก 80 เมตร เนื้อประกอบอาหารได้หลายประเภท มีประโยชน์มากมายเป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี มีไขมันอิ่มตัวน้อย มีโอเมก้า 3 เยอะ มีธาตุเหล็ก สังกะสี และวิตามินอี และทุก ๆ 100 กรัม จะมีคอเลสเตอรอลประมาณ 130 มิลลิกรัม การรับประทานกุ้งเพื่อสุขภาพ ควรเลือกกุ้งย่าง บาร์บีคิว หรือที่ปรุงด้วยน้ำมันที่ไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันมะกอก.

ขอบคุณที่มาจาก [เดลินิวส์](#)