"ปลาไทย" โอเมก้าสูง กิน "เป็น" แล้ว "ดี"

นำเสนอเมื่อ : 30 มิ.ย. 2559

ได้รับความสนใจไม่น้อย
หลังมีการเปิดเผยทางเลือกสำหรับคนรักสุขภาพและนิยมบริโภคปลาโดยเฉพาะปลาแซลมอนสัตว์ทะเลน้ำลึกที่มีสารโอเมก้า 3 คอนข้างสูง แต่ราคาก็สูงตามไปด้วย

แต่สำหรับคนฐานะปานกลางก็มีทางเลือกใกล้ๆ ตัว คือปลาน้ำจืด อย่างปลาสวาย มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวทั้งโอเมก้า 3 และโอเมก้า 6

แต่หลายคนไม่นิยมบริโภคปลาสวาย แต่ใช่ว่าจะหมดหนทาง
สำหรับคนรักปลาที่นิยมบริโภคในราคาไม่สูงนัก

รศ.ดรรชิต จุดประสงค์ จากสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้ทำวิจัยเรื่อง “ปริมาณไขมันทั้งหมด กรดโอเมก้า 6 และกรดโอเมก้า 3 ในปลาทะเลและปลาน้ำจืดของไทย”
ให้ข้อมูลว่าจากการศึกษาทำให้ทราบว่าทั้งปลาน้ำจืดและปลาทะเลของไทยก็ล้วนมีโอเมก้าไม่แพ้กัน
เพียงแต่ปลาน้ำจืดต้องเป็นปลาเลี้ยงเท่านั้น เนื่องจากโดยทั่วไปกรดไขมันไม่อิ่มตัว อย่างโอเมก้า 3 และ 6 จะพบเฉพาะในปลาทะเลน้ำลึกอย่างแซลมอน เพราะจะสร้างและสะสมไขมันจากการกินแพลงตอนทะเล
ดังนั้นในปลาน้ำจืดจึงไม่พบเลย

“แต่ปัจจุบันมีการเพาะเลี้ยงปลาน้ำจืดเพื่อการค้า จึงทำให้อาหารที่ใช้เลี้ยงปลา
มักเป็นส่วนที่เหลือจากผลิตจากโรงงานปลากระป๋อง ทำให้อาหารปลามีโอเมก้า 3 และโอเมก้า 6 ด้วย
ไขมันที่อยู่ในปลาเลี้ยงจึงมีแหล่งของกรดไขมันเหล่านี้ด้วย เช่นเดียวกันที่ได้จากการกินแซลมอน ซึ่งมีราคาแพง
ดังนั้นปลาไทยจึงนับเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจ” รศ.ดรรชิตระบุ

พร้อมเปรียบเทียบปริมาณไขมันของปลาน้ำจืด พบว่าปลาดุกมีกรดไขมันทั้งหมด 14.7 กรัม
เป็นปริมาณกรดไขมันไม่อิ่มตัว ชนิดโอเมก้า 6 อยู่ที่ 1.94 กรัม และโอเมก้า 3 อยู่ที่ 0.46 กรัม
ปลาสวายมีไขมันทั้งหมด 8.9 กรัม เป็นโอเมก้า 6 อยู่ที่ 0.60 กรัม เป็นโอเมก้า 3 ที่ 0.45 กรัม

ปลาช่อนมีไขมันทั้งหมด 8.5 กรัม เป็นโอเมก้า 6 อยู่ที่ 0.77 กรัม และโอเมก้า 3 ที่ 0.44 กรัม
ปลาสลิดมีไขมันทั้งหมด 5.9 กรัม เป็นโอเมก้า 6 ที่ 0.19 กรัม เป็นโอเมก้า 3 อยู่ที่ 0.36 กรัม
ปลาตะเพียนมีไขมันทั้งหมด 7.4 กรัม เป็นโอเมก้า 6 อยู่ที่ 1.11 กรัม และโอเมก้า 3 อยู่ที่ 0.24 กรัม

ปลากรายมีไขมันทั้งหมด 1.2 กรัม เป็นโอเมก้า 6 อยู่ที่ 0.04 กรัม และโอเมก้า 3 ที่ 0.14 กรัม
ปลานิลมีไขมันทั้งหมด 1.8 กรัม มีโอเมก้า 6 อยู่ที่ 0.10 กรัม และโอเมก้า 3 อยู่ที่ 0.12 กรัม
และปลาไหลมีไขมันทั้งหมด 0.6 กรัม ไม่มีโอเมก้า 6 แต่มีโอเมก้า 3 อยู่เพียง 0.02 กรัม

ขณะที่ในปลาทะเลไทยพบกรดไขมันไม่อิ่มตัวด้วย ทั้งปลาจาระเม็ดขาวมีไขมันทั้งหมด 6.8 กรัม
มีปริมาณโอเมก้า 6 ที่ 0.03 กรัม และโอเมก้า 3 ที่ 0.84 กรัม ปลาสำลีมีไขมันทั้งหมด 9.2 กรัม ไม่มีโอเมก้า 6
มีโอเมก้า 3 อยู่ที่ 0.47 กรัม ปลากะพงขาวมีไขมัน 3.2 กรัม ไม่มีโอเมก้า 6 มีโอเมก้า 3 อยู่ที่ 0.40

ปลาอินทรีมีไขมันทั้งหมด 3.2 กรัม ไม่มีโอเมก้า 6 มีโอเมก้า 3 ที่ 0.33 กรัม ปลาทูมีไขมันทั้งหมด 3.8 กรัม มีโอเมก้า 6 อยู่ที่ 0.06 กรัม มีโอเมก้า 3 อยู่ที่ 0.22 กรัม ปลาทูนึ่งมีไขมันทั้งหมด 3.0 กรัม มีโอเมก้า 6 อยู่ที่ 0.03 กรัม มีโอเมก้า 3 อยู่ที่ 0.18 กรัม

ปลาจาระเม็ดดำมีไขมันทั้งหมด 3.6 กรัม มีแต่โอเมก้า 6 อยู่ที่ 0.16 กรัม ปลากะพงแดงมีไขมัน 0.5 กรัม มีโอเมกา 3 อยู่ที่ 0.10 กรัม และปลาเก๋ามีไขมันทั้งหมด 0.6 กรัม มีโอเมก้า 3 อยู่ที่ 0.08 กรัม

“แม้ปลาน้ำจืดจะมีโอเมก้าสูง แต่ไขมันในภาพรวมก็สูงด้วย ดังนั้นการกินปลาเหล่านี้ก็ต้องกินอย่างพอเหมาะ ทำให้สุกด้วยวิธีนึ่งหรือต้ม เพราะเราจะไม่ได้แค่โอเมก้า แต่ถ้านำไปทอดจะทำให้ได้ไขมันเพิ่มขึ้นด้วย จึงต้องเลือกวิธีปรุงให้ถูกต้อง เพราะโอเมกา 3 สูญสลายไปได้ง่ายหากผ่านความร้อนสูง จึงควรเลือกวิธีปรุงประเภทต้ม แกง หรือนึ่ง จะได้ประโยชน์ที่สุด การผัดยังพอใช้ได้ แต่ควรหลีกเลี่ยงการทอด เพราะผ่านความร้อนสูงเกินไป ทำให้ได้รับปริมาณไขมันมากเกินไป” รศ.ครรชิตระบุ

พร้อมอธิบายอีกว่าโอเมก้า 3 ที่พบมาก ตัวกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่น่าสนใจคือดีเอชเอ (โดโคซาเฮกซาอีโนอิก) และอีพีเอ (ไอโคซาเพนตะอีโนอิก) ซึ่งเป็นกรดไขมันจำเป็นต่อร่างกาย มีหน้าที่สร้างผนังเซลล์ของร่างกาย มีประโยชน์ในการช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ลดคอเลสเตอรอลในเลือดได้ และช่วยป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดอุดตัน ช่วยในเรื่องของเซลล์สมอง จึงมีส่วนในการเจริญเติบโตและการพัฒนาสมองของเด็ก

แต่โอเมก้า 6 จะเป็นกรดไขมันที่ทำงานตรงข้ามกับของกรดไขมันโอเมก้า 3 คือ จะช่วยทำให้เลือดแข็งตัวเร็วขึ้น กรดไขมันทั้งสองชนิดจึงเป็นการทำงานตรงข้ามและถ่วงดุลกันนั่นเอง ควรกินกรดไขมันทั้ง 2 กลุ่ม ให้สมดุลกัน ซึ่งร่างกายต้องการกรดไขมันโอเมกา 6 มากกว่ากรดไขมันโอเมก้า 3 ประมาณ 3:1 จนถึง 5:1 จะเห็นว่าปลาน้ำจืดมีอัตราส่วนที่เหมาะสมกว่าปลาทะเล

ขณะที่ พญ.นภาพรรณ วิริยะอุตสาหกุล ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ให้ข้อมูลว่าหลักโภชนาการ แม้ปลาแซลมอนหรือปลาน้ำจืด ปลาทะเลชนิดใดก็ตาม การรับประทานไม่ใช่ว่าจะโหมกินจนเกินพอดี เนื่องจากถึงจะมีโอเมก้าสูง แต่อย่าลืมว่ามีไขมันอิ่มตัวอีกมากเช่นกัน อย่างในปลาน้ำจืด เนื้อปลา 100 กรัม จะมีไขมันประมาณ 1-3 กรัม ขณะที่เนื้อปลาทะเล 100 กรัม จะมีไขมันเฉลี่ยที่ 2-4 กรัม ประกอบกับร่างกายของคนไม่ได้ต้องการแค่โอเมกา 3 แต่ยังต้องการโอเมก้า 6 และโอเมกา 9 เพื่อให้การทำงานสมดุลขึ้น เมื่อเรารับโอเมกา 3 และ 6 ร่างกายจะสร้างโอเมกา 9 ขึ้นมาเอง หากรับไขมันเหล่านี้มากๆ ก็ไม่ส่งผลดีต่อร่างกายในแง่การรับไขมันในสัดส่วนผิดปกติเกินไป ทางที่ดีที่สุดกินอย่างพอดี และกินอย่างหลากหลาย

พญ.นภาพรรณแสดงความเป็นห่วงที่หลายคนเข้าใจผิดแล้วหันไปกินไขมันจากปลาเหล่านี้อย่างเดียว คิดว่าจะได้รับโอเมก้าอย่างพอเพียง จึงอธิบายว่าสิ่งที่กินเข้าไปจะไม่ได้รับแค่โอเมกาเท่านั้น แต่รับไขมันอื่นๆ ด้วย ทางที่ดีควรเลือกรับประทาน อย่างปลาก็หันไปบริโภคพวกเนื้อปลา แทนจะกินบริเวณพุง ซึ่งมีไขมันสูง

“หลักโภชนาการไม่ได้แนะนำว่าต้องกินอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง แต่ให้กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพในสัดส่วนเหมาะสม และต้องกินอย่างหลากหลาย ทั้งเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ เป็นต้น คนที่ไม่ชอบกินปลาสามารถไปกินอย่างอื่นทดแทน อาทิ ไข่แดง ถั่ว ก็มีโอเมกา 3 เช่นกัน แต่คนมักแย้งว่ากินไข่แดงจะทำให้คอเลสเตอรอลสูง ต้องกินอย่างพอเหมาะ ง่ายๆ หลักการมีสุขภาพที่ดีในทางโภชนาการให้ยึดหลัก 3 อ. คือ อาหารดี ออกกำลังกายเหมาะสม และปรับอารมณ์” พญ.นภาพรรณกล่าวทิ้งท้าย

ขอบคุณภาพและเนื้อหาจาก มติชนออนไลน์ วันที่: 30 มิ.ย. 59 เวลา: 12:00 น.