

ประโยชน์ของ “ปลาทุ”

สุดยอดอาหารถูกและดี มีอยู่จริง



"ปลาทุ" (Short mackerel) เป็นปลาทะเลที่สามารถจับได้จำนวนมากที่สุดในประเทศไทย โดยนอกจากจะมีรสชาติอร่อยแล้วปลาทุยังจัดเป็นอาหารที่ทั้งถูกและดี ที่อยู่คู่กับครัวไทยมาช้านาน สำหรับผู้ที่นิยมรับประทานอาหารแบบไทยๆ คงจะเคยลิ้มลอง "น้ำพริกปลาทุ" ปลาทุต้มเค็ม หรือแม้แต่ปลาทุทอดธรรมดาๆ กับข้าวสวยร้อนๆ ก็ตามแต่ ล้วนเป็นเมนูชวนน้ำลายไหลทุกครั้งทีนึกถึง ซึ่งแน่นอนว่า "ปลาทุ" ที่เราชาวสุขภาพดี...จะหยิบ

ยกมาเล่าสู่กันฟังนี้ ไม่ได้มีดีที่ความอร่อยเพียงอย่างเดียว แต่ยังมีสรรพคุณและประโยชน์ของปลาทุที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการที่หลายคนอาจไม่เคยรู้มาก่อน

ปลาทุ....อาหารชั้นเลิศ

คุณค่าดีดดาว ราคาดีดิน

ปลาทุตัวละ 7-10 บาทที่มีขายกันตามตลาดสดนี่เอง ที่เป็นแหล่งรวมสารอาหารมากมายไม่แพ้ปลาราคาแพงอย่างแซลมอนหรือทูน่าที่มีขายตามภัตตาคาร โดยในปลาทุจะมีกรดที่เรียกว่า **ลิโนเลอิก (linoleic acid)** ซึ่งเป็นกรดจำเป็นต่อร่างกายและได้จากการบริโภคเท่านั้น เนื่องจากร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ขึ้นมาเองได้ โดยกรดลิโนเลอิกนี้มีบทบาทสำคัญช่วยพัฒนาสมองและเสริมสร้างการทำงานของระบบสืบพันธุ์ อีกทั้งยังช่วยให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายได้รับสารอาหารมากขึ้น ร่างกายจึงสามารถนำสารอาหารต่างๆ ไปใช้ได้อย่าง

รวดเร็ว และช่วยเผาผลาญกรดไขมันอิ่มตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้กรดดังกล่าวยังทำหน้าที่ลดการสะสมไขมันบริเวณผนังหลอดเลือดซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิด **โรคหัวใจ** และ **ความดันโลหิตสูง** ในวัยสูงอายุอีกด้วย จึงกล่าวได้ว่า **คุณประโยชน์ของปลาทุ** มีมากกว่าที่เราคิดจริงๆ

ประโยชน์ และคุณค่าทางอาหารจากปลาทุ

ปลาทุ เป็นปลาที่มีคุณประโยชน์และสารอาหารที่เพียงพอต่อร่างกายโดยที่เราไม่ต้องรับประทานอาหารเสริมเสียด้วยซ้ำ ซึ่งการรับประทานปลาทุเพียง 1 ตัวนั้นจะได้รับสารอาหารมากมายดังต่อไปนี้



1. ประโยชน์ของปลาที่อุดมด้วย EPA และ

DHA ซึ่งเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัว โดยสารทั้งสองชนิดนี้จะทำหน้าที่ลดการจับตัวของเกร็ดเลือดที่ผิดปกติ ในบางรายจึงทำให้เป็นภาวะหลอดเลือดแข็งตัวหรือพบการอักเสบ นอกจากนั้นทั้ง EPA และ DHA นี้ยังมีส่วนช่วยในการลดระดับไขมันชนิดที่ทำให้เกิดลิ่มเลือดหรือหลอดเลือดอุดตันได้

2. ปลาที่มีประโยชน์เพราะมีโปรตีนสูง ในปลา 1 ตัวจะให้โปรตีนสูงถึง 20 กรัมต่อน้ำหนัก 100 กรัม ซึ่งโปรตีนที่ได้จากปลาจะเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย ร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ทันที

3. สรรพคุณของปลาที่มีแคลเซียมและ

ฟอสฟอรัส โดยปริมาณแคลเซียมในปลาจะสูงถึง 170 มิลลิกรัมต่อปลาสด 100 กรัม นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยฟอสฟอรัสที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยสารอาหารเหล่านี้จะมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างความ

แข็งแรงกระดูกและฟันได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะในวัยเด็กและวัยผู้สูงอายุ

4. ประโยชน์ของปลาที่อุดมด้วยโอเมก้า 3 และ

6 ที่มีส่วนช่วยในการทำงานของระบบประสาทและสมองยังเป็นส่วนประกอบของเยื่อผนังเซลล์ ช่วยลดคอเลสเตอรอล ลดความเสี่ยงทั้งโรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้โอเมก้า 3 และ 6 ในปลาเหล่านี้ ยังเป็นโครงสร้างที่สำคัญของเนื้อเยื่อบริเวณจอประสาทตา หรือ retina ที่ช่วยในการมองเห็นอีกด้วย



กินปลาทุกวันดีต่อร่างกายไหม ?

อย่างที่ทราบกันดีว่า ปลาแต่ละประเภทย่อมมีระดับไขมันไม่เท่ากัน หากรับประทานปลาที่มีไขมันสูงทุกๆ วันย่อมส่งผลเสียมากกว่าผลดี ดังนั้นหากอยากรับประทานปลาให้ได้ประโยชน์ควรเลือกชนิดของปลาให้เหมาะสมกับร่างกายและความต้องการในแต่ละวัย ในส่วนของปลาที่เห็นได้ว่าเป็นปลาที่มีปริมาณไขมันไม่สูงมากจึงรับประทานทุกวันได้ อย่างไรก็ดี เพื่อให้ได้โภชนาการที่หลากหลาย จึงควรรับประทานปลาประเภทอื่นรวมไปถึงเนื้อสัตว์ชนิดอื่นร่วมด้วย

กินปลามากแค่ไหนถึงเรียกว่าพอดี

เชื่อว่าเหตุผลในการรับประทานปลาของหลายคน น่าจะมาจากความต้องการ ‘โปรตีน’ ถึงมีอยู่ใน ปลาแทบทุกชนิด โดยปกติแล้วมนุษย์เรามีความต้องการโปรตีนที่แตกต่างกันตามแต่ละช่วงวัยดังนี้

- เด็กเล็ก-เด็กโตจะต้องการโปรตีนที่ 1-1.1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม
- ผู้ใหญ่ต้องการประมาณ 0.8 กรัม
- หญิงตั้งครรภ์ที่ต้องการถึง 1.3 กรัม

ตัวอย่างเช่น หากผู้บริโภคมีน้ำหนัก 60 กิโลกรัม ร่างกายจะต้องรับโปรตีนสูงถึง 60 กรัมเลยทีเดียว โดยโปรตีนที่ได้จากปลาจะอยู่ราวๆ 15-30 กรัม ต่อ 100 กรัม โดยหากต้องการโปรตีนจากปลา เพียงอย่างเดียว ต้องรับประทานปลาอย่างน้อย 3-4 ตัวเลยทีเดียว ดังนั้นผู้รับประทานควร รับประทานอาหารชนิดอื่นร่วมด้วยเพื่อเพิ่มโปรตีน

ไม่ว่าจะเป็น **ไข่** นม ถั่ว ไก่ หรือแม้กระทั่งเนื้อหมูที่ไม่ติดมัน หรือหากใครอยากรับประทานปลาเพียง อย่างเดียวแล้วได้โปรตีนสูง ก็ควรเลือกชนิดของ ปลาและวิธีการปรุงอาหารให้ดี เช่นควรเลือก รับประทานปลาทากแห้ง เช่นปลาสด หรือ รับประทานแบบนึ่งหรือต้มจะได้โปรตีนมากกว่า การการย่างหรือทอด เป็นต้น

จากข้อมูลที่เรานำมาเสนอกันวันนี้หวังจะทำให้ การรับประทานปลาของผู้่านทุกๆ ท่าน อร่อย ขึ้นและมีประโยชน์เพิ่มขึ้นไม่มากนักน้อยนะค่ะ ท้าย นี้อยากให้ใครหลายๆ คนที่ไม่ชอบรับประทานปลา ทุ ให้หันกลับมาลิ้มลองกันอีกสักครั้ง แล้วคุณก็จะรู้ว่า **สรรพคุณและประโยชน์ของปลา** เป็นสุดยอด อาหาร ของดีที่ไม่ควรมองข้ามแม้แต่บ่อย

