

เรื่อง : ปลานิล ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดและหัวใจ

เรียบเรียงโดย

ชื่อ นางแคทเธีย โฆเซอร์

ตำแหน่ง นักโภชนาการปฏิบัติการ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย เบอร์ 0 2590 4307

วันที่ตรวจสอบ 20 เมษายน 2564

ข้อสรุป : ปลานิลมีประโยชน์และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ทั้งเป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญ มีกรดไขมันที่ดี และมีแร่ธาตุและวิตามินหลากหลายชนิด ที่มีส่วนช่วยส่งเสริมการทำงานของร่างกายให้มีสุขภาพดี แต่ต้องกินในปริมาณที่เหมาะสมสลับกับการกินปลาหรือเนื้อสัตว์ชนิดอื่นให้หลากหลายด้วย

ลักษณะข่าว : ข่าวด้านบวกให้ความรู้

url website :

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=169376478333046&id=103016794969015

ข้อเท็จจริง: ปลานิลเป็นปลาน้ำจืดที่เป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญ มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น ไลซีนและทรีโอนีน ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาการทางสมองและการเจริญเติบโตในเด็ก ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อและเซลล์ที่สึกหรอ ป้องกันความเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวกลุ่มโอเมก้า 3 ได้แก่ กรดไขมันอีพีเอ (EPA) และกรดไขมันดีเอชเอ (DHA) ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL-cholesterol) ลดระดับไตรกลีเซอไรด์ ลดความดันโลหิต ลดการจับตัวของลิ่มเลือด ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง และยังมีแร่ธาตุและวิตามินหลากหลายชนิด ได้แก่ ไอโอดีน ช่วยสร้างไทรอยด์ฮอร์โมนซึ่งมีบทบาทในการควบคุมการเผาผลาญอาหารในร่างกาย ที่สำคัญคือควบคุมการเจริญเติบโตของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายและการเจริญเติบโตของสมอง กระตุ้นระบบสมองและประสาทให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการอันจะส่งผลต่อสติปัญญาและการเรียนรู้ **วิตามินเอ** มีหน้าที่สำคัญเกี่ยวกับการมองเห็น โดยเฉพาะในแสงสลัว การเจริญเติบโต และทำให้เซลล์ในเนื้อเยื่อต่าง ๆ อยู่ในสภาวะปกติ **วิตามินอี** ทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความหยาบคล้ำของผิว และมีบทบาทในกระบวนการต้านการอักเสบ สามารถยับยั้งการจับกันของเกล็ดเลือด และช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค **ไรอะมินหรือวิตามินบี 1** ช่วยการทำงานของระบบประสาทและสมอง **ไรโบฟลาวินหรือวิตามินบี 2** ในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมันและโปรตีน ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและพัฒนาอย่างเหมาะสม ช่วยส่งเสริมระบบประสาท ผิวหนัง และตา ช่วยป้องกันเซลล์ถูกทำลาย และ**ไนอาซิน** มีส่วนสำคัญในการสังเคราะห์ฮอร์โมนเพศ ลดระดับคอเลสเตอรอล ควบคุมการทำงานของสมองและระบบประสาท รักษาสุขภาพของผิวหนัง ลื่น และเนื้อเยื่อของระบบย่อยอาหารด้วย

คุณค่าโภชนาการของปลานิลสดปริมาณ 100 กรัม คือ ให้พลังงาน 93 กิโลแคลอรี โปรตีน 18.23 กรัม ไขมันทั้งหมด 2.25 กรัม ไอโอดีน 18 ไมโครกรัม วิตามินเอ 2 ไมโครกรัม วิตามินอี 0.86 มิลลิกรัม ไรอะมิน 0.02 มิลลิกรัม ไรโบฟลาวิน 0.09 มิลลิกรัม และไนอาซิน 2.05 มิลลิกรัม

ผลกระทบ: แม้ว่าปลานิลจะมีคุณค่าทางโภชนาการสูง แต่หากกินปลานิลที่ไม่ผ่านการประกอบอาหารให้สุกด้วยความร้อน หรือปรุงสุกๆ ดิบๆ อาจได้รับอันตรายจากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส และพยาธิได้

ข้อแนะนำ: ควรกินปลานิลปรุงสุกในปริมาณที่เหมาะสม สลับกับเนื้อปลาและเนื้อสัตว์ชนิดอื่นด้วย เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่หลากหลาย และงดการกินดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ เพื่อป้องกันการได้รับอันตรายจากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส และพยาธิด้วย

เอกสารอ้างอิง :

1. ปรียานุช แยม่วงษ์. กินปลาเพื่อสุขภาพ. ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ 20 เมษายน 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articledetail.asp?id=345>.
2. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 2561.
3. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563: กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ.วี. โพรเกรสซีฟ. 2563.
4. ประโยชน์ของปลานิล อาหารโปรตีนสูง ถูกและดีจากในหลวง ร.9. ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 20 เมษายน 2564]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.skm.ssru.ac.th/news/view/180863>.
5. Kaolin Young. Omega-6 (n-6) and omega-3 (n-3) fatty acids in tilapia and human health: a review. Int J Food Sci Nutr. 2009;60 Suppl 5:203-11.
6. สุจิตรา ผลประไพ. ปลา : อาหารสุขภาพ. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.). 2547.


รูปภาพหน้าข่าวที่เผยแพร่

โรงพยาบาลขอนแก่น

ประโยชน์ของปลานิล

1. เห็นการวางไข่ของระบบประสาท และสมอง เพราะปลานิลที่โตมาก 3 วันทยอยไปกินปลานิลที่เล็กกว่า
2. มีปริมาณโปรตีนสูง จึงเหมาะแก่การนำไปทำเป็นอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคไต เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
3. แหล่งโปรตีนที่สำคัญ ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อในเชิงแรง ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรบในร่างกาย
4. มีไขมันน้อยมาก ไร้กลิ่นคาวที่ฉุนกึ่งคาว เพราะปลานิลที่โตมาก 3 วันทยอยไปกินปลานิลที่เล็กกว่า
5. ไร้ไขมันน้อยมาก ไร้กลิ่นคาวที่ฉุนกึ่งคาว เพราะปลานิลที่โตมาก 3 วันทยอยไปกินปลานิลที่เล็กกว่า
6. ไร้ไขมันน้อยมาก ไร้กลิ่นคาวที่ฉุนกึ่งคาว เพราะปลานิลที่โตมาก 3 วันทยอยไปกินปลานิลที่เล็กกว่า
7. มีคอเลสเตอรอลต่ำ เพราะปลานิลที่โตมาก 3 วันทยอยไปกินปลานิลที่เล็กกว่า

ขอบคุณข้อมูลจาก www.sanook.com



13 1 ความคิดเห็น แชร์ 3 ครั้ง

ถูกใจ แสดงความคิดเห็น แชร์