



โรงพยาบาลท่าตูมชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือช่”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ไขมัน ในเนื้อปลา



ไขมัน ในเนื้อปลา

เนื้อปลาเกือบทุกชนิดจะจัดว่ามีค่าไขมันและพลังงานต่ำกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่นแล้ว อย่างไรก็ตาม ชนิดของปลายังมีผลต่อปริมาณไขมันของปลาที่มีอยู่ในเนื้อปลาสด ซึ่งผู้บริโภคควรเลือกทานตามความเหมาะสม เราสามารถจัดแบ่งชนิดของเนื้อปลาสดออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่

ปลาที่มีไขมันต่ำมาก จะมีปริมาณไขมันน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2 กรัมต่อ 100 กรัม ได้แก่ ปลาไหล ปลาทราย ปลานิล ปลากะพงแดง และปลาเก๋า

ปลาที่มีไขมันต่ำ จะมีปริมาณไขมันมากกว่า 2-4 กรัมต่อ 100 กรัม ได้แก่ ปลาหูฉี่ ปลากะพงขาว ปลาจะละเม็ดดำ และปลาอินทรี

ปลาที่มีไขมันปานกลาง จะมีปริมาณไขมันมากกว่า 4-8 กรัมต่อ 100 กรัม ได้แก่ ปลาสลิค ปลาตะเพียน และปลาจะละเม็ดขาว

ปลาที่มีไขมันสูง จะมีปริมาณไขมันมากกว่า 8-20 กรัมต่อ 100 กรัม ส่วนมากมีเนื้อสีเหลือง ชมพูหรือเทาอ่อน ได้แก่ ปลาช่อน ปลาสวาย ปลาดุก และปลาสำลี

การปรุงปลา ที่เป็นที่นิยม อย่างการต้ม นึ่ง ทอด ย่าง และเผา ยังมีผลต่อปริมาณไขมันของปลาด้วยเช่นกัน จากการวิจัยพบว่า ปลาดิบและปลาที่ทำให้สุกโดยการต้มและนึ่งทุกชนิดจัดว่าให้ค่าไขมันและพลังงานต่ำ แต่ถ้านำปลาเหล่านี้ไปย่างหรือทอดจะให้ไขมันและพลังงานที่สูงขึ้น เนื่องจากน้ำที่ระเหยหายไประหว่างการย่างและน้ำมันที่ถูกดูดซับเข้าไปในเนื้อปลาระหว่างการทอด ดังนั้น หากเราจะเลือกเมนูปลาครั้งหน้า โดยเฉพาะผู้สูงอายุและผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักด้วยแล้ว อย่าลืมสังเกตทั้งชนิดของปลาและวิธีการปรุงกันก่อนรับประทาน

แร่ธาตุไอโอดีน

ปลาทะเล เมื่อรับประทานเข้าไปร่างกายจะได้รับแร่ธาตุไอโอดีน ซึ่งมีคุณสมบัติป้องกันโรคคอพอกชนิดที่เกิดจากการขาดธาตุไอโอดีน เด็กที่กำลังเจริญเติบโตหากขาดแร่ธาตุชนิดนี้ โอกาสที่จะเป็นโรคเอ๋หรือภาวะปัญญาอ่อนก็มีมากขึ้น และยังทำให้ร่างกายเจริญเติบโตช้า

แร่ธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัส



ปลาที่มีขนาดเล็ก เช่น ปลาข้าวสาร ปลาฉิ่งฉี่ รวมทั้งปลากระป๋อง อย่างปลาซาร์ดีน ที่รับประทานได้

ทั้งเนื้อและก้าง จะช่วยเพิ่มธาตุแคลเซียมที่ได้จากกระดูกปลา ช่วยทำให้กระดูกและฟันของเราแข็งแรง
อีกทั้งป้องกันโรคกระดูกพรุนและกระดูกหักง่ายได้ นอกจากนี้ การรับประทานปลายังได้วิตามินที่
หลากหลาย ทั้งวิตามินเอและวิตามินดี (ซึ่งมีมากในน้ำมันตับปลา) รวมทั้งวิตามินบี 1 บี2 และไนอาซีน
ถึงแม้จะมีในปริมาณเล็กน้อย แต่วิตามินเหล่านี้ล้วนมีความจำเป็นต่อร่างกายโดยเฉพาะสมองของเรา
ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการควบคุมการทำงานของอวัยวะทุกส่วนในร่างกายให้มีประสิทธิภาพอย่างเต็มที่
ถึงแม้ปลาจะมีคุณค่าและสารอาหารดีๆ มากมาย แต่การเลือกรับประทานปลาในปริมาณที่พอเหมาะ
เพียงสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งหรือประมาณ 200 กรัมเท่านั้น ก็เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

ขอบคุณข้อมูลจาก men.kapook.com/view55023.html

ขอบคุณรูปภาพจาก [img.kapook.com/u/suttichai/a999988/fish%20\(2\).jpg](http://img.kapook.com/u/suttichai/a999988/fish%20(2).jpg)



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”

รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งอ่าน...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์