

## ปลาทุแม่กลอง

### เผยประโยชน์ของปลาทุไทย โอเมก้า 3 สูงมาก ปรุงเป็นอาหารได้มากมาย หลายเมนู

ปลาทุนับเป็นปลาที่มีความสำคัญทางเศรษฐกิจเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในอาหารไทย มีการนำปลาทุมาปรุงเป็นอาหารมาช้านานแล้ว ทั้งนึ่ง, ทอด, ต้มยำ หรือทำน้ำพริกปลาทุซึ่งใช้เนื้อปลาทุโขลกผสมรวมกับกะปิ ในตลาดสดของไทยจะมีขายทั้งปลาทุนึ่งใส่ซอและปลาทุสด เนื้อปลาทุมีความอร่อยมาก ทั้งกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งเป็นตัวควบคุมระดับคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ในกระแสเลือด และกรดโคโคซาเฮกซินิก (ดีเอชเอ) ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของเซลล์สมอง ปลาทุไทยที่โด่งดังอยู่ในอ่าวไทย อร่อยที่สุด โดยเฉพาะหน้าอกคอกหักแกวแม่กลอง ราคาที่ถูกกว่าแซลมอนหลายบาท โอเมก้า 3 ก็เยอะมาก โดยเนื้อปลาทุ 100 กรัม จะให้โอเมก้า 3 ประมาณ 2-3 กรัม ซึ่งเพียงพอที่ร่างกายต้องการ

เราเอาปลาทูราคาถูกมากคุณค่านี้นำมาทำปลาทุหนึ่งทอดรับประทานกับน้ำพริก ต้มยำปลาทุ เมี่ยงปลาทุ ปลาทุทอดขมิ้น กล้วยปลาทุ เยอะแยะได้อีกหลายเมนู แล้วยังมากมายด้วยคุณค่าอีกด้วย เพียงแต่บางเมนูจะทำลายโอเมก้า 3 ไปมากด้วยความร้อนสูง เราจึงต้องเลือกกันหน่อยว่าจะนำปลาทุมาทำเมนูอะไรรับประทานกันดีเพื่อให้ได้โอเมก้า 3 กันเต็ม ๆ ปลาทุอร่อยต้องเป็นปลาทุในช่วงเดือน 8-11 โดยเฉพาะปลาทุแม่กลอง เพราะเป็นช่วงน้ำหลาก ทำให้ระบบนิเวศน์สามน้ำนำความสมบูรณ์มาเป็นอาหารของปลา จึงทำให้ปลาทุที่จับได้ในช่วงเดือนนี้มีเนื้ออร่อยที่สุด แต่ถึงยังไง เราก็ยังควรรับประทานปลาทุกันตลอดทั้งปีด้วย ไม่จำเป็นต้องรอรับประทานเฉพาะช่วงอร่อยเท่านั้น เพื่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพสมองด้วย



แหล่งที่มา : <https://www.tnews.co.th/variety/523706/>