

ปลาทุ ประโยชน์มากมาย ช่วยลดไขมันร้าย ลดความเสี่ยงโรคหัวใจได้ด้วย



ปลาทุ ประโยชน์ไม่แพ้ปลาทะเลชนิดอื่น ๆ อีกทั้งปลาทุยังมีไขมันต่ำ ไอเมก้า 3 ก็สูง ช่วยบำรุงสมอง ลดไขมันร้ายในร่างกายได้อีกต่างหาก ถ้าพูดถึงปลาที่มีไอเมก้า 3 หลายคนอาจจะนึกถึงปลาทะเลน้ำลึกอย่าง ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ทว่าปลาที่มีไอเมก้า 3 สูง โปรตีนเยอะ หากินก็ง่าย ถูกปากคนไทยอย่างปลาทุก็มี ประโยชน์มากไม่แพ้ปลาทะเลราคาแพงชนิดไหน อีกทั้งปลาทูราคายังค่อนข้างถูก ทำเมนูได้หลากหลาย แล้วเราจะไม่นำเสนอประโยชน์ของปลาทุให้คนทุกคนล่งรู้ได้ยังไงละ ว่าแล้วก็มาดูกันว่า ปลาทุ ประโยชน์เยอะขนาดไหน

ปลาทุ ต้องรู้วิธีเลือก ด้วยความที่ปลาอยู่ด้วยกันหลากหลายชนิด ซึ่งบางชนิดก็มีลักษณะที่คล้ายคลึงกันมาก อย่างปลาทูกับปลาลัง ดังนั้นเราจะพามารู้จักลักษณะของปลาทุที่แท้ทรู เพื่อไม่ให้เกิดกรณีซื้อปลาผิดชนิดอีกนะคะ โดยปลาทุจะมีลักษณะลำตัวกว้าง แบน ป้อม หางสั้น ตาเล็ก แต่จุดสังเกตที่สำคัญคือปลาทุจะไม่มีลายข้างตัว 3 เส้น เหมือนปลาลัง โดยบนลำตัวของปลาทุนั้นจะออกสีน้ำเงินแกมเขียว ส่วนในกรณีที่เป็นปลาทุสด จะสังเกตเห็นสีน้ำเงินเข้มพาดยาวตามลำตัว ทั้งนี้ชื่อทางวิทยาศาสตร์ของปลาทุก็คือ *Rastrelliger neglectus* หรือชื่อท้องถิ่นคือปลาทุสั้น ปลาทุเตี้ย โดยลักษณะของปลาทุจะแตกต่างกันในแต่ละพื้นที่น้ำที่อาศัย

ปลาทุ คุณค่าทางโภชนาการสูงไม่แพ้ใคร ข้อมูลจากกองโภชนาการ กรมอนามัย แสดงคุณค่าทางโภชนาการของปลาทุหนึ่งในส่วนที่กินได้ ปริมาณ 100 กรัม ดังนี้ - พลังงาน 136 กิโลแคลอรี - โปรตีน 24.9 กรัม - ไขมัน 4.0 กรัม - แคลเซียม 163 มิลลิกรัม - ฟอสฟอรัส 640 มิลลิกรัม - เหล็ก 3.0 มิลลิกรัม - วิตามินบี 1 0.09 มิลลิกรัม - วิตามินบี 2 0.10 มิลลิกรัม - ไนอะซิน 6.1 มิลลิกรัม - ไอโอดีน 48 ไมโครกรัม - คอเลสเตอรอล 76 มิลลิกรัม - ไขมัน 6.20% - กรดไขมันอิ่มตัว (SAT) 1,695 มิลลิกรัม - กรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว

(MUFA) 953 มิลลิกรัม - กรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง (PUFA) 1,978 มิลลิกรัม - กรดโอเลอิก (18:1) 391 มิลลิกรัม - กรดไลโนเลอิก (18:2) 87 มิลลิกรัม - อีพีเอ (EPA) 636 มิลลิกรัม - DHA 778 มิลลิกรัม

ปลาทู ประโยชน์คืออะไร ปลาทูจัดอยู่ในกลุ่มปลาที่มีไขมันต่ำ โดยมีไขมันน้อยกว่าหรือเท่ากับ 4 กรัมต่อเนื้อ 100 กรัม ส่วนประโยชน์ของปลาทูในด้านอื่น ๆ นั้น มีดังนี้เลยคะ

1. โปรตีนสูง ปลาทูเป็นแหล่งที่ดีของโปรตีน และโปรตีนจากเนื้อปลาก็เป็นโปรตีนที่ย่อยง่ายกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ ส่งผลให้ระบบย่อยไม่ต้องทำงานย่อยโปรตีนจากปลาหนักเท่าการย่อยโปรตีนจากเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู หรือเนื้อวัว อีกทั้งโปรตีนในเนื้อปลาทูยังมีปริมาณค่อนข้างสูง โดยปลาทู 100 กรัมมีโปรตีนอยู่ถึง 24.9 กรัม ร่างกายก็จะได้รับโปรตีนจากปลาทูไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้

เจริญเติบโตตามวัยอันควรอีกด้วย

2. บำรุงประสาทและสมอง ในปลาทูมีทั้งไอโอดีนและกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยในปลาทูมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวหรือกรดไขมันโอเมก้า 3 ค่อนข้างมาก ซึ่งกรดไขมันชนิดนี้ร่างกายเราไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ ต้องรับเอาจากอาหารที่มีโอเมก้า 3 สูงอย่างปลาทู เป็นต้น และนอกจากไอโอดีนและโอเมก้า 3 แล้ว ปลาทูยังมีกรดไขมัน DHA ที่มีส่วนสำคัญในการพัฒนาระบบประสาทและสมอง โดยเฉพาะสมองในส่วนการเรียนรู้ และจดจำ

3. ช่วยลดไขมันตัวร้ายในเลือด ปลาทูมีกรดไขมันชนิด PUFA หรือกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง ซึ่งกรดไขมันดีเหล่านี้มีสรรพคุณช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด อีกทั้งในปลาทูยังมีกรดไขมัน EPA ซึ่งเป็นกรดไขมันในกลุ่มโอเมก้า 3 มีคุณสมบัติช่วยลดปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือดและลดระดับไตรกลีเซอไรด์ ไขมันตัวร้ายอันเป็นสาเหตุสำคัญของภาวะไขมันอุดตันเส้นเลือด นำไปสู่โรคหัวใจและโรคหลอดเลือดหัวใจอย่างเส้นเลือดในสมองแตกได้

4. ป้องกันโรคซึมเศร้า ผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยออกซฟอร์ด พบว่า กรดไขมันโอเมก้า 3 เป็นกรดไขมันที่จำเป็นต่อการทำงานของระบบประสาทและสมอง และการขาดกรดไขมันชนิดนี้ อาจเป็นสาเหตุของโรคซึมเศร้าและโรคสมาธิสั้นได้ โดยเฉพาะในเด็กวัยกำลังเรียนรู้ หากขาดกรดไขมันโอเมก้า 3 อาจมีพัฒนาการด้านการอ่าน-เขียนค่อนข้างช้ากว่าเด็กในวันเดียวกัน ที่ได้รับกรดไขมันโอเมก้า 3 ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

5. ร่างกายได้รับวิตามินที่หลากหลาย จากข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของปลาทูเราจะเห็นเลยว่า ปลาทูส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม ให้แร่ธาตุ วิตามิน และคุณค่าทางสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายหลากหลายชนิด ทั้งธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินบี 1 บี 2 กรดไขมันจำเป็น ไนอะซิน ซึ่งสารอาหารเหล่านี้ที่พบได้ในปลาทู ถึงแม้จะมีปริมาณอย่างละนิดละหน่อย แต่ก็จัดเป็นสารอาหารที่สำคัญต่อการทำงานของร่างกาย ช่วยบำรุงระบบประสาทและสมองให้ควบคุมการทำงานของอวัยวะทุกส่วนในร่างกายได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

มากขึ้น ปลาที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพแบบนี้ ยิ่งทำให้นึกอยากกินปลาที่ขึ้นมาเลยใช่ไหมล่ะคะ แต่หากใครไม่
กินเนื้อ ไม่ค่อยสนิทกับเมนูน้ำพริกปลาเท่าไร ลองเมนูปลาอย่างอื่นดูก็ได้ อร่อยและได้ประโยชน์จากปลา
ไม่แพ้กัน

ที่มาของข้อมูล : https://www.alro.go.th/tak/ewt_news.php?nid=448&filename=index