

เมนูแนะนำ "ปลาเล็กปลาน้อย" ประโยชน์เยอะ

"กินข้าวหรือยัง" เป็นคำทักทายของคนไทย อาหารที่มีประโยชน์ก็เป็นสิ่งสำคัญ ล่าสุด พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี ก็แนะนำคนไทยหันมารับประทาน "ปลาเล็กปลาน้อย" แทนการรับประทาน "เมนูหูลูลาม" ที่ทั่วโลกกำลังรณรงค์ให้งดรับประทาน

"กินข้าวหรือยัง" เป็นคำทักทายของคนไทย ที่สะท้อนเรื่องความอุดมสมบูรณ์ และน้ำใจของคนไทยได้อย่างชัดเจน แต่กระนั้นการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ก็ยังเป็นสิ่งสำคัญเป็นอันดับแรกด้วย ล่าสุด พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี ก็แนะนำคนไทยหันมารับประทาน "ปลาเล็กปลาน้อย" แทนการรับประทาน "เมนูหูลูลาม" ที่ขณะนี้ทั่วโลกกำลังรณรงค์ให้งดรับประทาน

เอาเป็นว่าสัปดาห์นี้ "คุณหมอขอบอก" ขอโฟกัสที่ "ปลาเล็กปลาน้อย" ก็แล้วกันว่ามีดีอย่างไร ถึงขั้นนายกรัฐมนตรีต้องชูเป็นเมนูแนะนำ ซึ่งเรื่องนี้ "พญ.พรรณพิมล วิบูลลากร" อธิบดีกรมอนามัย เล่าว่า ต้องแยกให้ชัดก่อนเลยว่า "ปลาเล็กปลาน้อย" ไม่ใช่สัตว์น้ำวัยอ่อนที่ตัวเล็กเพราะยังโตไม่เต็มวัย ซึ่งถ้าเป็นแบบนี้ก็ไม่แนะนำเช่นกัน เพราะจะเป็นการทำลายระบบนิเวศ และเสี่ยงทำให้สัตว์น้ำสูญพันธุ์

แต่ "ปลาเล็กปลาน้อย" ที่ว่าดีมีประโยชน์เยอะ คือ ปลาที่โตเต็มที่แล้วก็ยังมีขนาดเล็ก ขนาดราว ๆ 1 นิ้วมีอยู่อย่างเช่น ปลาข้าวสาร ปลาชิงชัง เป็นต้น ซึ่งส่วนใหญ่นิยมนำมาตากแห้ง แล้วอบหรือทอดรับประทาน ซึ่งปลาชนิดนี้เนื้อหนังบาง แต่จุดเด่นคือ "กระดูกและแคลเซียม" ทำให้รับประทานได้ทั้งตัว และถ้าให้ดีแนะนำอย่าโรยเกลือ หรือปรุงรสเพราะปลาชนิดนี้ก็มีรสชาติดีอยู่แล้ว เราจะได้แคลเซียมไม่ต้องแถมเกลือ แถมโซเดียม

ADVERTISEMENT

พญ.พรรณพิมล บอกว่า จากข้อมูลคนไทยทั่วไป ปกติในวัยเด็กจะได้รับแคลเซียมจากนมเป็นหลัก เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ก็ได้รับแคลเซียมผ่านการรับประทานอาหารในมื้อปกติ ประกอบกับการที่เมืองไทยมีแดดเยอะทำให้ได้รับวิตามินดีซึ่งเป็นวิตามินดีช่วยในการดูดซึมแคลเซียม ดังนั้นคนไทยจึงไม่ค่อยขาดตรงนี้มาก แต่เนื่องจากพอโตมาแล้วคนไทยดื่มนมน้อยทำให้พอสูงอายุกลับมีปัญหาเรื่องกระดูกบาง กระดูกพรุนตามวัย เพราะฉะนั้นต้องหาแหล่งแคลเซียมมาเสริมด้วย

“ในคนทั่วไปมีความต้องการแคลเซียมประมาณ 800-1,000 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งปกติก็ได้รับอย่างเพียงพอผ่านการรับประทานอาหารปกติอยู่แล้ว ยกเว้นหญิงมีครรภ์ และหญิงที่อยู่ในช่วงให้นมบุตร และผู้สูงอายุ ที่มีปัญหากระดูกบางลง ปัญหากระดูกพรุน อาจจะต้องการเพิ่มเป็นประมาณ 1,200 มิลลิกรัมต่อวัน”

ADVERTISEMENT

อธิบดีกรมอนามัย ย้ำว่า “ปลาเล็กปลาน้อย” จัดเป็นแหล่งแคลเซียมที่มีราคาถูก คุ่มค่า อย่างไรก็ตาม การดูดซึมแคลเซียมจะดีขึ้นนอกจากได้รับวิตามินดีแล้ว ยังจำเป็นต้องมีการออกกำลังกายเพื่อให้มีแรงกดกระดูกด้วย กรมอนามัยจึงได้ส่งเสริมเรื่องการออกกำลังกายในทุกกลุ่มวัย ตั้งแต่เด็กจนถึงวัยชรา ซึ่งการออกกำลังกายยังเชื่อมโยงให้มีอารมณ์ดีอีกด้วย

แม้แต่คนที่ป่วยด้วยโรคหลาย ๆ โรค ยังต้องใช้การออกกำลังกาย ลดการพึ่งพิง ลดการรักษาด้วยยาอีกด้วย ดังนั้นท่องให้ขึ้นใจคือหลัก “3 อ.” คือ อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย ทราบแล้วนำไปปฏิบัติด้วยประโยชน์ก็ได้กับตัวเองทั้งนั้น .

.....

อภิวรรณ เสาวเวียง...

ที่มาของข้อมูล : <https://www.dailynews.co.th/article/746618>