



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

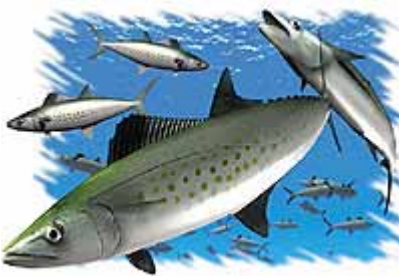
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5005 ภายใน 5666
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2258-0311

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ประชาชาติธุรกิจ ฉบับประจำวันที 12-15 เดือนมีนาคม พ.ศ.2550 หน้า 63

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

มหัศจรรย์ จาก ปลาทู

คอลัมน์ วาไรตี้เฮลท์



"ปลาทู" ปลาทะเลที่ผู้คนคุ้นเคยกันมาตั้งแต่ไหนแต่ไร ด้วยเป็นสัตว์ทะเลที่เป็นเหมือนเพื่อนสนิทกับสำรับกับชาวคนไทยมานานเท่าอนาน

ปลาทูคลุกข้าวเคล้าน้ำปลา น้ำพริกปลาทูอันเลื่องชื่อ ต้มยำปลาทู เมี่ยงปลาทู ปลาทูต้มกะทิ ฯลฯ ล้วนแต่เป็นอาหารอร่อยทรงคุณค่า เหมาะกับทุกเพศทุกวัย ตั้งแต่เด็กไปจนถึงวัยรุ่น วัยทำงาน และคนชรา

นั่นเป็นเพราะคุณสมบัติอันเพียบพร้อมของปลาทูที่เปี่ยมไปด้วย "วิตามินดี" ที่ช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัสเข้าลำไส้ เพื่อนำไปสร้างเสริมและซ่อมแซมกระดูกและฟัน ทั้งยังช่วยรักษาระบบประสาทและการทำงานของหัวใจให้อยู่ในสภาพที่ดีสม่ำเสมอ และยังช่วยในเรื่องการแข็งตัวของเลือด ช่วยควบคุมแคลเซียมไปยังส่วนต่างๆ อย่างเพียงพอ ทั้งยังมีไอโอดีนส่วนประกอบสำคัญของฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุมให้ร่างกายเจริญเติบโตตามปกติ

ปลาทูยังมีกรดอะมิโนโปรตีนที่จำเป็นต่อร่างกายสูงกว่าปลาชนิดอื่น โดยเฉพาะไลซีน ที่เพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ กระดูก เส้นเอ็น ข้อ และทรีโอนีน ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตในวัยเด็ก

ที่สำคัญปลาเพื่อนรักตัวนี้ยังมี "โอเมก้า 3" ที่ทรงคุณค่ากับร่างกายมากมาย

ศ.น.พ.ปิติ พลังวชิรา ผอ.ศูนย์โรคผิวหนัง คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว.) ผู้เชี่ยวชาญด้าน Antiaging Medicine กล่าวว่า "โอเมก้า 3" เป็นกรดไขมันประเภทไม่อิ่มตัว ซึ่งจากการวิจัย พบว่าการรับประทานอาหารที่มี

ไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายที่มีอยู่ในปลานั้น จะมีส่วนช่วยลดคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์สร้างสมดุล ปรับระดับความข้นของเลือดให้อยู่ในภาวะปกติเป็นการช่วยลดอัตรา การเกิดโรคหัวใจ และยังช่วยบำรุงตับอ่อนเลี่ยงความเสี่ยงที่จะ ทำให้เกิดโรคเบาหวานได้

นอกจากนี้มีการพบว่าการรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยโอเมก้า 3 ช่วยให้ระบบประสาทและสมองดีขึ้น ป้องกันและแก้ไขโรคความจำเสื่อม หรือโรคที่สมองไม่สั่งงาน ช่วยเสริมสภาวะจิตใจ สุขภาพสายตา เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค และช่วยป้องกันมะเร็งบางชนิด

คุณสมบัตินี้เต็มเปี่ยมนี้ส่วนใหญ่แล้วจะพบอยู่ใน "น้ำมันปลา" หรือน้ำมันที่สกัดจากปลาที่อยู่ในเขตหนาว แซลมอน ปลาแมคเคอเรล หรือ ปลาทะเลน้ำลึก อย่าง ปลาโอ ปลาซาบะ ปลาทูน่า รวมไปถึงปลากะพง และ "ปลาทู" ยอดฮิตของเราด้วย

เนื้อปลาทู 100 กรัม จะมีสารโอเมก้า 3 อยู่ประมาณ 2-3 กรัม ซึ่งเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายที่ต้องการได้รับโอเมก้า 3 ประมาณวันละ 3 กรัมเท่านั้น

"ผู้ที่อยากมีคุณภาพชีวิตที่ดีควรหาอาหารที่ประกอบด้วยโอเมก้า 3 และหา น้ำมันปลารับประทานได้ตั้งแต่ในวัยเด็ก ซึ่งเป็นวัยแห่งการ เจริญเติบโต และที่สำคัญในวัยนี้โอเมก้า 3 จะช่วยบำรุงสมอง จนถึงวัยสูงอายุที่ร่างกายเริ่มเสื่อมสภาพ โอเมก้า 3 ก็ช่วยปรับสมดุล ให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นได้"

หากผู้ที่ต้องการจะเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงโดยอาศัยประโยชน์จากปลาทะเลน้ำลึกแล้ว ปลาทูถือเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจ

นี่คือ มหัศจรรย์ปลาทู เพื่อนสนิทคนไทย !!

หน้า 63