

# กินปลาเพื่อสุขภาพ

โดย รศ.พญ.ปริยานุช แยม่วงษ์  
ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม  
Faculty of Medicine Siriraj Hospital  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

## 1. ปลาสามารถแยกประเภทและชนิดได้อย่างไร

จริง ๆ วิธีแยกประเภทของปลาคงจะมีหลายประเภท ขึ้นอยู่กับว่าจะแยกเพื่อประโยชน์ประเภทใด แต่ในทางวิชาการแพทย์ หรือที่เราใช้ในชีวิตประจำวัน ก็คงจะแยกเป็นปลาน้ำจืด กับ ปลาน้ำเค็ม

## 2. ในเนื้อปลามีสารอาหารชนิดใดบ้างที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

ด้านหลัก : จะเป็นโปรตีน ซึ่งในเนื้อปลาจะเป็นโปรตีนที่ย่อยง่ายและมีประโยชน์ต่อร่างกาย ไขมันจะมีอยู่บ้าง ซึ่งจะขึ้นอยู่กับประเภทของปลา อย่างในปลาน้ำจืดจะมีไขมันไม่มากนัก ยกเว้นพวกปลาสวาย หรือปลาสดตากแห้ง ส่วนปลาทะเล ก็จะมีไขมันอีกประเภทซึ่งจะแตกต่างจากปลาน้ำจืด พวกที่เป็นกรดไขมันซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เราพบว่า มันมีคุณค่าในแง่ของการลดการจับตัวของเกล็ดเลือด และอาจจะช่วยในการป้องกันโรคต่างๆ อาทิ โรคหลอดเลือดหัวใจหรือไขมันในเลือดสูง นอกจากนั้น เครื่องใน ตับปลา ก็จะมีน้ำมันและวิตามินในกลุ่มที่ละลายได้ดีในไขมัน เป็น วิตามิน A D E K และ แร่ธาตุ โดยเฉพาะในตัวปลาบางชนิดที่เรารับประทานได้ ก็จะได้แคลเซียมด้วย

## 3. ปกติเราควรรับประทานอาหารประเภทปลามากน้อยเพียงใดต่อวัน

ปกติร่างกายของคนเราจะต้องการโปรตีนแตกต่างกันไปแล้วแต่ช่วงวัย เช่น วัยเด็กจะต้องการโปรตีนสูง 1.2 - 1.5 ต่อ น้ำหนักต่อ 1 กิโลกรัม ในผู้ใหญ่ 0.8-1 กรัม ต่อ กิโลกรัมต่อวัน ซึ่งในแต่ละวันก็ควรบริโภคเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ ด้วย

## 4. ในด้านประโยชน์ต่อสุขภาพมีอะไรบ้าง

ด้านหลัก : ก็จะได้โปรตีน เพราะโปรตีน เพราะโปรตีนในเนื้อปลาจะย่อยง่าย มีคุณค่าในแง่ของการบำรุงสมอง การพัฒนาสมองในเด็ก โดยเฉพาะปลาทะเล นอกจากจะได้โปรตีนแล้ว ยังจะได้แร่ธาตุไอโอดีน จะมีบทบาทในการพัฒนาสมอง โดยเฉพาะป้องกันที่ไกลจากทะเลก็จะมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคคอพอก ในกลุ่มผู้สูงอายุก็เป็นแหล่งโปรตีน ที่รับประทานง่าย ย่อยง่าย ก็จะเป็นประโยชน์ของปลา

## 5. ในกรณีที่แพ้อาหารทะเล ไม่สามารถรับประทานได้ จะมีวิธีแก้ไขอย่างไร

ถ้าขาดอาหารทะเลก็สามารถรับประทานปลาน้ำจืดแทนได้ แต่ถ้าไม่สามารถรับประทานปลาได้เลย เช่น เหม็นคาวปลา ก็ยังสามารถได้ในแหล่งโปรตีนอื่น ๆ เช่น เนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ ไข่ดาว ถั่ว งา ร่างกายก็ยังจะได้โปรตีนเพียงพอ

## 6. การรับประทานปลาให้ได้ประโยชน์ต่อร่างกาย

1. รับประทานปลาที่ปรุงสุก
2. เปลี่ยนประเภทของปลาไปเรื่อย ๆ ลดปัญหาการปนเปื้อน
3. บริโภคร่วมกับอาหารอื่น ๆ ให้ครบทุกชนิด คือ อาหารหลัก 5 หมู่

## 7. ที่เรียกกันว่า น้ำมันตับปลา หรือ น้ำมันปลา ควรรับประทานหรือไม่

ปัจจุบันที่มีขายอยู่ตามท้องตลาด จะมี 2 ประเภท คือ น้ำมันตับปลา หรือ น้ำมันปลา น้ำมันตับปลา มีจำหน่ายมานานแล้ว ซึ่งผู้ใหญ่จะนำมาให้เด็ก ๆ ทาน เพื่อเป็นยาบำรุง ซึ่งจะมีวิตามิน A D E K ก็จะได้จากปลา มีทั้งชนิดเม็ดและชนิดน้ำ แต่ในปัจจุบันที่นิยมกันมากขึ้น คือ น้ำมันปลา (Fish oil) เป็นสารสกัดไขมันจากปลาทะเล มีการศึกษาจากการเปรียบเทียบเกี่ยวกับการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจในคนชาวเอสกีโม เมื่อเปรียบเทียบกับชาวเอสกีโม จึงทำให้ชาวเอสกีโมมีอัตราเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจน้อยกว่า นับว่าชาวเอสกีโม จะรับประทานปลามากกว่า จึงทำให้ได้รับสารอาหารจากปลามากกว่า ซึ่งจะมีฤทธิ์ลดกรดตัวของเกร็ดเลือด และลดไตรกลีเซอไรด์ได้ดี ทำให้คนมีความสนใจมากขึ้น แต่จากการศึกษาทดลองจากแพทย์สหรัฐอเมริกา พบว่า การบริโภคแต่น้ำมันปลาในรูปแบบเม็ด ไม่สามารถป้องกันโรคหัวใจ และไม่ช่วยผู้ป่วยหายจากโรคหัวใจ

## 8. ข้อเสนอแนะช่วงท้ายรายการ

ข้อเสนอแนะเพื่อสุขภาพ

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
2. รับประทานอาหารให้พอเหมาะ
3. รับประทานอาหารที่มีเส้นใยอาหารมาก นอกจากจะช่วยควบคุมลำต้นน้ำตาลและไขมันในเลือด เส้นใยอาหารจะช่วย
4. หลีกเลี่ยงการรับประทานที่มีไขมันในปริมาณมาก
5. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
6. งดการสูบบุหรี่ และดื่มสุรา