

# กินปลาสมองดี

รศ.พญ.ปริยานุช แยม่วงษ์

ภาควิชาอายุรศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

โดยปกติร่างกายต้องการสารอาหารครบถ้วน เพื่อนำไปเสริมสร้างและซ่อมแซม ส่วนต่างๆ ที่สึกหรอทุกวันอาหารที่จำเป็นอย่างยิ่ง ได้แก่ อาหารจำพวกโปรตีนซึ่งมีมาก ในเนื้อสัตว์ทุกชนิดแต่สำหรับเนื้อปลา นอกจากจะมีราคาถูกลงได้ง่ายตามธรรมชาติ แล้ว เนื้อปลาทุกชนิดยังมีคุณค่าทางอาหารสูงไม่แพ้เนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ

ในเนื้อปลามีส่วนประกอบของกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายสูง โดยเฉพาะไลซีน และทรีโอนีน ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตในวัยเด็ก สารอาหารดังกล่าวจะพบมากใน ปลาหู ซึ่งถ้าคิดเป็นหน่วยจะมีสูงถึง 92 หน่วย เมื่อเทียบกับน้ำมันมวี่ซึ่งมี 91 หน่วย เนื้อวัว 80 หน่วย และถั่วเหลือง 63 หน่วย

นอกจากนี้เนื้อปลายังมีกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งเป็นตัวควบคุมระดับโคเลสเตอรอล และ ไตรกลีเซอไรด์ในกระแสเลือด และที่สำคัญคือ กรดโดโคซาเฮกซอีโนอิก (D.H.A) ซึ่ง เป็นส่วนประกอบของเซลล์สมอง นักวิจัยพบว่าครึ่งหนึ่งของ D.H.A. ในสมองเด็กได้ รับมา แต่แรกเกิด ส่วนอีกครึ่งหนึ่ง จะได้รับมาเมื่ออายุขวบปีแรก สำหรับเนื้อปลาที่มี D.H.A. มากได้แก่ ปลาสวาย ปลาหู ปลาช่อน ปลาหมึกกล้วย และปลาไส้ตัน ผู้ที่กิน ไข่ไก่ก็จะได้รับ D.H.A. เช่นกัน แต่ในจำนวนน้อยกว่า ตรงข้ามกับน้ำมันมวี่พบว่าไม่มี D.H.A. เป็นต้น

ผู้ที่รับประทานเนื้อปลายังได้รับวิตามินบี 1 บี 2 ในอะซีนและเกลือแร่ ซึ่งได้แก่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส รวมทั้งธาตุเหล็กและไอโอดีนด้วย นอกจากนั้นเนื้อปลายังมีกาก หรือเส้นใย (Fiber) น้อย ทำให้ย่อยได้ง่าย เหมาะสำหรับทารกและเด็ก หรือแม้แต่ผู้ใหญ่ ที่มีระบบการย่อยอาหารที่ผิดปกติ

ดังนั้น ถ้าสามารถเลือกได้ ควรเลือกรับประทานปลาให้มาก