

เรื่องปลา...ปลา...

รศ.นพ.ประเสริฐ อัสสันตชัย
ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

“ปลา” แหล่งโปรตีนย่อยง่าย คุณภาพดี ไขมันต่ำ แกรมยังอุดมไปด้วยวิตามินบี1 บี2 บี6 และวิตามินดี เหมาะกับผู้สูงอายุ เด็ก ผู้ป่วยโรคไต และผู้ป่วยโรคหัวใจ แกรมหาซื้อง่าย ราคาไม่แพง ที่สำคัญทานอร่อยอีกด้วย

ประเภทของปลา

1. ปลาที่ไม่มีไขมัน หรือมีไขมันน้อย - เนื้อปลามีสีขาว เช่น ปลาเนื้ออ่อน ปลาสำลี ปลาจาละเม็ด ปลากะพง
2. ปลาไขมันปานกลาง - เช่น ปลาตะเพียน ปลาดุก ปลาอินทรี
3. ปลาไขมันสูง - ส่วนมากมีเนื้อสีเหลือง ชมพูหรือเทาอ่อน เช่น ปลาสวาย ปลาเทโพทะเล

เคล็ดลับการเลือกซื้อ - ทำความสะอาด

สังเกตดู...ตาปลาต้องใส เนื้อแน่น เมื่อกดดูไม่บุ๋มตามรอยนิ้วมือ เหงือกสีแดงสด ส่วนขั้นตอนทำความสะอาด ต้องขอดเกล็ดออกให้หมด ถ้าไม่มีเกล็ด ต้องขูดเมือกเหงือก และควักไส้ออก จากนั้นล้างให้สะอาด

ปลา...แหล่งแร่ธาตุไอโอดีน

เมื่อรับประทานปลาทะเล ร่างกายจะได้รับแร่ธาตุไอโอดีนซึ่งมีคุณสมบัติป้องกันโรคคอพอกชนิดที่เกิดจากการขาดธาตุไอโอดีน เด็กที่กำลังเจริญเติบโตหากขาดแร่ธาตุชนิดนี้ โอกาสที่จะเป็น “โรคเอ๋อ” ก็มีมากขึ้น และยังทำให้เจริญเติบโตช้า

ปลา...แหล่งแร่ธาตุแคลเซียม

การรับประทานปลาดำเล็ก ๆ ที่รับประทานได้ทั้งตัว เช่น ปลาข้าวสาร ปลาจิ้งจั้ง ปลากระป๋อง จะเพิ่มธาตุแคลเซียมที่ได้จากกระดูกปลา ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน และกระดูกหักง่าย

ไขมันจากปลา

เป็นไขมันประเภทไม่อิ่มตัว มีความจำเป็นต่อร่างกายเพราะช่วยในกระบวนการเผาผลาญให้เกิดเป็นพลังงาน และยังไม่ก่อให้เกิดไขมันอุดตันในเส้นเลือด

น้ำมันตับปลา กับน้ำมันปลาต่างกันอย่างไร

- น้ำมันตับปลา สกัดจากตับของปลาทะเล นิยมรับประทานเพื่อเสริมวิตามินเอ ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมเยื่อหุ้มผิวให้เป็นปกติ นอกจากนี้ยังมีวิตามินดี ที่ช่วยในการดูดซึมแคลเซียมรวมทั้งฟอสฟอรัสบริเวณลำไส้เข้าสู่ร่างกาย ทำให้การสร้างกระดูกเป็นไปอย่างปกติ

- น้ำมันปลา เป็นน้ำมันที่สกัดจากเนื้อ หนัง หัว และหางปลาทะเล อาทิ ปลาซาร์ดีน ปลาแฮกริ่ง ปลาแมคคอเรล ปลาแซลมอน ปลาทูน่า น้ำมันปลามีกรดไขมันที่ร่างกายคนเราไม่สามารถสร้างเองได้ โดยเป็นกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว (Polyunsaturated Fatty Acid) หรือ PUFA 2 ชนิด ในกลุ่มโอเมก้า 3 คือ

Eicosapentaenoic acid (EPA) และ Docosahexaenoic acid (DHA)

ปัจจุบัน วงการแพทย์ให้ความสนใจถึงความสัมพันธ์ของน้ำมันปลากับโรคหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งกำลังเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญ และสาเหตุการเกิดโรคก็มาจากการที่หลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงหัวใจไหลเวียนไม่สะดวกเพราะผนังหลอดเลือดหนาและแข็งขึ้นจากการเกาะตัวของโคเลสเตอรอล การอุดตันของเกร็ดเลือดที่รวมตัวกันส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดมาเลี้ยง บางรายที่อาการรุนแรงอาจเสียชีวิตได้

ดังนั้นผู้ป่วยโรคนี้ จึงมักได้รับคำแนะนำจากแพทย์ให้รับประทานน้ำมันปลา เพราะมีส่วนช่วยลดระดับไขมันในเลือด และยังช่วยลดการเกาะตัวของเกร็ดเลือด ทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ช่วยลดปัญหาโรคหลอดเลือดหัวใจขาดเลือดได้เป็นอย่างดี

รับประทานน้ำมันปลาอย่างไรจึงจะปลอดภัย

1. บุคคลทั่วไป ควรรับประทานปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมทั้งอาหารที่มีกรด alpha – linolenic acid สูง เช่น น้ำมันถั่วเหลือง เมล็ดธัญพืช เต้าหู้ เป็นต้น

2. ผู้ป่วยโรคหัวใจ ควรรับประทานน้ำมันปลา ประมาณ 1,000 มิลลิกรัม/วัน

3. ผู้ป่วยที่ต้องการลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ควรรับประทานวันละ 2 – 4 กรัม

* ก่อนตัดสินใจรับประทาน ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเสียก่อนเพื่อความปลอดภัย และพึงระวังว่าการรับประทานน้ำมันปลาขนาดสูง อาจทำให้ระดับวิตามินอีในร่างกายลดลง

จะปลาเล็ก..ปลาน้อย..ปลาตัวโต หากเรารับประทานปลาเป็นประจำ ความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจหรือไขมันอุดตันก็จะน้อยกว่าคนทั่วไป ที่สำคัญ ยังมีผลวิจัยว่าสาร DHA มีส่วนสำคัญในการพัฒนาสมองโดยเฉพาะในส่วนของความจำ และการเรียนรู้ เพราะสาร DHA จะเข้าไปเสริมสร้างความเจริญเติบโตของปลายประสาทที่ทำหน้าที่ถ่ายทอดสัญญาณผ่านข้อมูลระหว่างเซลล์สมองด้วยกัน ทำให้เกิดการเรียนรู้ดีขึ้น ท่านไม่จำเป็นต้องซื้อปลาแพง ๆ มารับประทาน เพราะแค่ปลาตาใส ๆ ที่วางขายในตลาดแถวบ้าน เช่น ปลาทู ปลาตะเพียน ก็มีสารอาหารเหล่านี้ครบถ้วนแล้ว