



กินปลา...ได้อย่างไร

การกินข้าวกินปลาอยู่ในวัฒนธรรมอาหารการกินคนไทยมาช้านาน ประโยชน์ของการกินปลามีมากมาย เช่น มีวิตามินดี วิตามินบี ซีลีเนียม แคลเซียม อาร์เจนินีน กลูตามีน และกรดอะมิโนอื่นๆ มีหลักฐานทางวิชาการมากมายที่สนับสนุนชี้ชัดให้เห็นว่า การกินปลาเป็นประจำนั้นดีต่อร่างกายอย่างไร เช่น

1. ช่วยลดโอกาสเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจลง ทุกๆ 1 หน่วยบริโภคต่อสัปดาห์ที่กินปลาเพิ่มขึ้น ช่วยลดอัตราเสี่ยงการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจถึงร้อยละ 4
2. ช่วยลดโอกาสหัวใจล้มเหลว ทั้งนี้ภาวะหัวใจล้มเหลวก็มีผลมาจากความอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ภาวะโรคหลอดเลือดหัวใจเฉียบพลันและภาวะแทรกซ้อนจากความดันสูง การกินปลาจะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหัวใจล้มเหลวถึงร้อยละ 15
3. ช่วยลดโอกาสเป็นอัมพาต โดยโรคหลอดเลือดสมองตีบตัน อัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นสาเหตุความพิการและการตายอันดับต้นๆ ของคนไทย พบว่าการกินปลามีส่วนช่วยลดโรคนี้ได้มาก
4. ช่วยลดโอกาสเป็นอัมพาตในผู้หญิง โดยพบว่าผู้หญิงที่กินปลาประจำอย่างต่อเนื่องช่วยลดโอกาสเป็นโรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต มากถึงร้อยละ 51
5. ช่วยลดโอกาสเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนักทั้งนี้ การกินปลาโดยตรงได้ประโยชน์มากกว่าการกินไขมันปลา (เป็นเมื่ต) คำแนะนำการกินปลาที่เหมาะสมนั้น ควรกินปลาเป็นอาหารหลักอย่างน้อย 2 -3 มื้อต่อสัปดาห์ เมนูปลาที่ดีต่อสุขภาพควรเป็นประเภท อบ ต้ม นึ่ง ปิ้งย่าง งดเว้นเมนูปลาทอด และหลีกเลี่ยงการกินปลาตัวใหญ่ๆ เนื่องจากอาจมีสารพิษตกค้างจากปลาที่กิน ควรกินปลาขนาดเล็กๆ เพื่อหลีกเลี่ยงสารตกค้าง โดยเฉพาะปลาที่เลี้ยงในฟาร์ม