

อาหารดูแลสุขภาพ .. ราคาดีต่อใจ สมายกระเป๋ : ปลาสาวยและงาม่อน



ปลาสาวย

มีโอเมก้าสูงถึง 2,570 มิลลิกรัม 100 กรัม มากกว่าปลาแซลมอนประมาณ 1,000-1,700 มิลลิกรัม ต่อน้ำหนัก 100 กรัม ซึ่ง โอเมก้า 3 ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ โดยลดการเกาะตัวของเกล็ดเลือดและลดการหดตัวของหลอดเลือด ทำให้เกิดลิ้นเลือดอุดตันได้ยากขึ้น ช่วยลดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ช่วยกระตุ้นการสร้างสารเคมีซีโรโทนินในสมองช่วยต้านอาการซึมเศร้าได้อีกด้วย

งาม่อนหรืองาม่อน

งาม่อนหรืองาม่อน (Perilla frutescens) เป็นไม้พุ่มหรือไม้ล้มลุก เป็นพืชสมุนไพรที่ปลูกกันมานานในพื้นที่ภาคเหนือของไทย งาม่อนมีลักษณะเป็นงาเม็ดกลมๆ เล็กๆ สีน้ำตาล จัดเป็นพืชตระกูลเดียวกับกะเพรา โหระพา แมงลัก พบมากในภาคเหนือของไทย งาม่อนเป็นพืชหนึ่งในจำนวนพืชไม่กี่ชนิดบนโลกที่สามารถสกัดโอเมก้า 3 และโอเมก้า 6 ออกมาได้ ในปริมาณที่ใกล้เคียงกับปลาทะเลน้ำลึก อย่างปลาทูน่า และปลาแซลมอน และมีโอเมก้า 3 สูงกว่าเมล็ดแฟลกซ์ และมีวิตามิน E สูงกว่าน้ำมันปลา (Fish Oil) จึงบริโภคแทนน้ำมันปลาจากปลาทะเลน้ำลึกได้ เมื่อวิเคราะห์ไขมันในน้ำมันงาม่อนพบว่าปริมาณโอเมก้า 3 ถึงร้อยละ 55-60 และมีโอเมก้า 6 ถึงร้อยละ 20-25 โดยโอเมก้า 3 และโอเมก้า 6 มีส่วนช่วยการทำงานของระบบประสาท ช่วยให้ความจำดีขึ้น นอกจากนี้ งาม่อนทั้งยังช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบ ลดไขมันในเลือด มีแคลเซียม และ สาร Sesamol มีคุณสมบัติช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้

เมล็ดงาม่อนขนาด 100 กรัม ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังนี้

โปรตีน 15.7 กรัม ไขมัน 26.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 37 กรัม แคลเซียม 350 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 33 มิลลิกรัม วิตามินอี 6.7-7.6 มิลลิกรัม (วัดจากงาม่อนที่ได้ผลผลิตต่างฤดูกาล) กรดไขมันโอเมก้า 3 ประมาณ 50.9-53.4% (วัดจากน้ำมันงาม่อน) กรดไขมันโอเมก้า 6 ประมาณ 21.2-24.1% (วัดจากน้ำมันงาม่อน)

นอกจากนี้ในงาม่อนยังมีวิตามินบี สารกลุ่มโพลีฟีนอล เช่น กรดโรสมารินิก (Rosmarinic acid) และสารลูทีโอลิน (Luteolin) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็ง รวมไปถึงยังพบสารเซซามอล ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีส่วนช่วยให้อวัยวะต่างๆ

ภายในร่างกายทำงานได้ปกติ รวมถึงอาจช่วยบรรเทาอาการปวดข้อและด้านการอักเสบของข้อต่อต่างๆ จึงลดความเสี่ยงของโรคข้อเสื่อม ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตในเด็ก ชุ่มชื้นกระดูกและฟัน เพราะมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง มีส่วนช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน ด้วยแคลเซียมและเซซามอลที่อยู่ในงาม่อน มีวิตามินบีที่ช่วยบำรุงสมอง ลดอาการไมเกรน บรรเทาอาการเหน็บชา และอาการโรคปากนกกระจอก มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่มีส่วนช่วยบำรุงการทำงานของระบบประสาทและสมอง ช่วยบำรุงความจำ ป้องกันโรคหัวใจและโรคสมองขาดเลือดได้ กรดไขมันโอเมก้า 6 ในงาม่อนมีส่วนช่วยป้องกันการอุดตันของเส้นเลือด ช่วยลดการปวดและการอักเสบต่างๆ และดูแลความชุ่มชื้นให้ผิวหนังไม่แห้งกร้าน พร้อมทั้งมีส่วนช่วยลดริ้วรอยต่างๆ บนผิวหนังได้ด้วย จึงถูกนำมาใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอาง สารโพลีฟีนอลและเซซามอลในงาม่อนสามารถลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งบางชนิดได้ เพราะมีคุณสมบัติยับยั้งการสร้างโปรตีนชนิดหนึ่งซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง กรดโรสมารินิกในงาม่อนมีฤทธิ์ต้านภูมิแพ้ รับประทานแก้แพ้ ร่วมกับรับประทานอาหารอื่นๆ ให้ได้คุณค่าทางสารอาหารครบตามหลักโภชนาการที่ดีด้วย

สำหรับผู้ป่วยหลอดเลือดหัวใจ ควรเลี่ยงอาหารไขมันสูง เช่น เนย เนื้อสัตว์ติดมัน เค้ก ลูกก๊ี้ ฯลฯ ไม่กินอาหารที่ทอดในน้ำมันซ้ำหลายครั้ง เช่น ถั่วงอกทอด ทอดมัน ปาท่องโก๋ ฯลฯ เนื่องจากมีไขมันทรานส์สูง งดใช้น้ำมันหมู น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว เพราะมีไขมันไม่ดีคือไขมันอิ่มตัวในปริมาณมาก อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง มันหมู มันไก่ อาหารทะเล (ยกเว้นเนื้อปลา) น้ำมันจากพืชบางชนิด เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว กะทิ บรรดาของทอด หรือผลิตภัณฑ์จากนม เช่น เนย มากรีน ชีส อาหารที่มีไขมันชนิดอิ่มตัว (รับประทานได้ไม่เกิน 10% หรือน้อยกว่าจากพลังงานที่ควรได้รับตลอดวัน) เช่น ผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ อาหารที่มีส่วนประกอบของไขมันสัตว์ (เช่น ไข่กรอบ กุนเชียง หมูยอ) อาหารที่มีไขมันทรานส์ ซึ่งเป็นไขมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจน ทำให้คุณสมบัติของไขมันเปลี่ยนแปลงไป มักพบในครีมเทียม เนยเทียม เนยขาว ขนมหอมกรอบ ลูกก๊ี้ เค้ก และอาหารทอดที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำ

ส่วนอาหารที่รับประทานได้ คือ อาหารไขมันต่ำ เช่น นมพร่องมันเนย โยเกิร์ตไขมันต่ำ ฯลฯ กินผักผลไม้ที่มีกากใยมาก เช่น ฝรั่ง แก้วมังกร ปรุงอาหารด้วยการอบ นึ่ง ลวก แทนการทอด เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันและหนังปลาทะเล เช่น ปลาทู ปลาทูน่า ปลาแซลมอน ปลาซาร์ดีน แนะนำให้รับประทานอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เพราะน้ำมันจากปลาทะเลช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์ ในเลือดและช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้ น้ำมันจากพืช ควรใช้ปริมาณที่น้อยๆ เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันงา น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนลา น้ำมันถั่วลิสง เป็นต้น

การรับประทานอาหารให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพและได้คุณค่าทางโภชนาการอย่างสูงสุด ควรรับประทานอาหารที่หลากหลาย เพื่อให้ได้รับสารอาหารเหมาะสม และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

แนวหน้า

Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,250

Section: First Section/กีฬา-บทความ

วันที่: อาทิตย์ 27 ตุลาคม 2567

ปีที่: 45

ฉบับที่: 15884

หน้า: 7(ล่าง)

Col.Inch: 59.06

Ad Value: 73,825

PRValue (x3): 221,475

คลิป: ขาว-ดำ

คอลัมน์: วิทยาศาสตร์สำหรับเยาวชน: อาหารดูแลหัวใจ .. ราคาดีต่อใจ สบายกระเป๋า : ปลาสดและ...

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

<https://www.pobpad.com>

<https://pharmacy.mahidol.ac.th>

<https://nutsmaker.com>

<https://www.gpoplanet.com>

<https://www.thaiheartfound.org>

<https://www.patpat9.com/>

<https://www.siphhospital.com/>

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)