

 Naew Na Circulation : 900,000 Ad Rate : 900	Section : กีฬา วันที่ : อาทิตย์ 22 กันยายน 2562 ปีที่ : - ฉบับที่ : - Coll.Inch : 45 Ad Value 40,500 หัวข้อข่าว โปรตีนสำคัญกับสุขภาพ	หน้า : 7 PR Value(X3) : 121,500 คลิป : ขาวดำ
---	--	--

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย

วิทยาศาสตร์

สำหรับเยาวชน

โปรตีนสำคัญกับสุขภาพ



ร่างกายคนเราจำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่สำคัญครบทั้ง 6 ประเภท ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ จึงทำให้อวัยวะต่างๆ ทำหน้าที่ได้ตามปกติ สำหรับโปรตีนถือว่าเป็นสารอาหารที่ร่างกายจะขาดไม่ได้ เพราะเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย เช่น อวัยวะต่างๆ ผิวหนัง กล้ามเนื้อ เล็บ จะมีโปรตีนเป็นองค์ประกอบเป็นส่วนใหญ่ โปรตีนจะมีส่วนประกอบอย่างหนึ่งที่สำคัญในทางโภชนาการ เรียกว่า กรดอะมิโน ซึ่งมี 2 ชนิดได้แก่ กรดอะมิโนจำเป็นและกรดอะมิโนไม่จำเป็น กรดอะมิโนจำเป็นนั้นจะเป็นส่วนที่ร่างกายสร้างเองไม่ได้ ต้องได้จากอาหารที่เรารับประทานเข้าไปเท่านั้น คนเราจึงต้องรับประทานโปรตีน เพราะมีประโยชน์ในการให้พลังงาน การสร้างฮอร์โมนและสารให้ภูมิคุ้มกัน ตลอดจนช่วยรักษาความสมดุลของน้ำ และความเป็นกรดด่างของร่างกายอีกด้วย

โดยเราสามารถเลือกโปรตีนจากธรรมชาติจาก 2 แหล่งใหญ่ๆ คือ โปรตีนที่มาจากสัตว์ และโปรตีนที่มาจากพืช โดยควรเลือกทานโปรตีนจากแหล่งธรรมชาติเสียก่อน หากการทานโปรตีนจากแหล่งธรรมชาติไม่เพียงพอ การทานโปรตีนผง หรือเวย์โปรตีนก็เป็นอีกทางเลือกที่ง่ายและสะดวกสำหรับคนที่ไม่มีเวลาเตรียมอาหาร

แหล่งโปรตีนชั้นยอดที่มาจากสัตว์ สำหรับการเลือกโปรตีนจากเนื้อและผลิตภัณฑ์จากสัตว์นั้น อาจจะต้องระมัดระวังในการเลือกอยู่เหมือนกัน เนื่องจากสิ่งที่แฝงมากับโปรตีนคือปริมาณไขมันและคอเลสเตอรอล ดังนั้นแหล่งโปรตีนจากสัตว์ที่แนะนำ ได้แก่

ปลาทูน่า : 1 กระป๋อง	ให้โปรตีน 16 กรัม	ให้ไขมัน 1 กรัม
อกไก่, สันในไก่ : 1 ชิ้น	ให้โปรตีน 28 กรัม	ให้ไขมัน 2.5 กรัม
ไข่ไก่ : 1 ฟอง	ให้โปรตีน 6-7 กรัม	ให้ไขมัน 5 กรัม
เนื้อวัว : 100 กรัม	ให้โปรตีน 26 กรัม	ให้ไขมัน 12 กรัม
โยเกิร์ตไขมันต่ำ : 1 ถ้วย	ให้โปรตีน 13 กรัม	ให้ไขมัน 4 กรัม
เนื้อปลาแซลมอน : 100 กรัม	ให้โปรตีน 20 กรัม	ให้ไขมัน 13 กรัม
แหล่งโปรตีนชั้นยอดที่มาจากพืช แหล่งโปรตีนจากพืชก็ถือเป็นทางเลือกที่ดีและเรายังได้รับประโยชน์จากโปรตีนไม่น้อยกว่าโปรตีนที่มาจากสัตว์เลย แถมมีคอเลสเตอรอลและไขมันต่ำกว่าอีกด้วย แหล่งโปรตีนจากพืชที่แนะนำได้แก่		
ข้าวควินัว : 1 ถ้วย	ให้โปรตีน 8 กรัม	ให้ไขมัน 3.6 กรัม
อะโวคาโด : 1 ถ้วย	ให้โปรตีน 3 กรัม	ให้ไขมัน 15 กรัม
ถั่วเหลือง, เทมเป้, เต้าหู้ : 1 ถ้วย	ให้โปรตีน 30 กรัม	ให้ไขมัน 18 กรัม
ถั่วลิสง : 2 ช้อนโต๊ะ	ให้โปรตีน 15 กรัม	ให้ไขมัน 16 กรัม
อัลมอนต์ : 1 ถ้วย	ให้โปรตีน 30 กรัม	ให้ไขมัน 71 กรัม
ถั่วลิสง : 1 ถ้วย	ให้โปรตีน 8 กรัม	ให้ไขมัน 0.6 กรัม
กล่าวโดยสรุป โปรตีนถือเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายในทุกวัย ถ้ารับประทานโปรตีนน้อย อาจส่งผลต่อการเสริมสร้างหรือซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ดังนั้นหากเราเป็นผู้ที่ดูแลสุขภาพ ก็ควรกินอาหารในกลุ่มโปรตีนที่ให้ "กรดอะมิโนจำเป็น" อย่างครบถ้วนให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในทุกๆ วันด้วย		
กองประชาสัมพันธ์ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย		