

## “กินปลาอย่างไร? ดีต่อสุขภาพ”



สาเหตุที่เลือกรูปนี้ เพราะมองเห็นปลาที่ตากลม ใส ไม่ขุ่น ซึ่งภาพนี้ชัดเจนที่สุด

ถ้านึกถึงอาหารเพื่อสุขภาพ เชื่อว่าหนึ่งในนั้นต้องมี "ปลา" เป็นตัวชูโรง เพราะปลามีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หากถามว่าคุณค่าทางอาหารของปลา มีอะไรบ้าง เราคงนึกถึงโปรตีนเป็นอย่างแรก เพราะอาหารประเภทเนื้อสัตว์ก็ต้องคู่กับโปรตีนอยู่แล้ว โปรตีนและไขมันของปลาจะสูงหรือต่ำ นอกจากจะขึ้นอยู่กับชนิดของปลาและคุณภาพของการเลี้ยง เช่น เลี้ยงโดยธรรมชาติหรือปลาที่เลี้ยงด้วยอาหารสำเร็จรูปแล้ว วิธีปรุงก็มีส่วน เช่น หากนำไปนึ่งหรือต้มเนื้อจะคล้ายปลาสด ปริมาณโปรตีนและไขมันจะไม่แตกต่างกันมาก แต่ถ้าย่างกับทอดน้ำจะออกไปทำให้น้ำหนักปลาลดลง ดังนั้นถ้ารับประทานปลาอย่างหรือปลาทอดในปริมาณ 1 ชีด จำนวนโปรตีนและไขมันที่ได้รับก็จะสูงขึ้น

การศึกษาในหญิงชาวอเมริกัน อายุ 50 ถึง 79 ปี จำนวน 84,000 กว่าคน ติดตามโดยเฉลี่ย 10 ปี (จนถึงเดือนสิงหาคม 2551 พบว่า การกินปลาอบหรือปลาต้มเป็นอาหารหลักมากกว่าหรือเท่ากับ 5 มื้อต่อสัปดาห์ ลดโอกาสเป็นภาวะหัวใจล้มเหลวตามมาร้อยละ 30 เมื่อเทียบกับกินน้อยกว่า 1 มื้อต่อเดือน ส่วนกลุ่มผู้หญิงที่กินปลาทอดเป็นอาหารหลักมากกว่าหรือเท่ากับ 1 มื้อต่อสัปดาห์ เพิ่มโอกาสเป็นภาวะหัวใจล้มเหลวร้อยละ 48 เมื่อเทียบกับกินน้อยกว่า 1 มื้อต่อเดือน หลังจากปรับปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องแล้ว หากจะใช้ปลาทำอาหารทั้งนึ่ง ต้ม ย่าง หรือทอด จะปลาน้ำจืดหรือปลาน้ำเค็มก็ได้เพราะมีประโยชน์ทั้งนั้น ขึ้นอยู่กับว่าเราจะปรุงอย่างไรให้ถูกปากถูกใจสมาชิกในครอบครัว ข้อนี้ก็ขึ้นอยู่กับรสนิยมของแต่ละบ้าน



แหล่งข้อมูล : Siriraj E-Public Library - [www.si.mahidol.ac.th](http://www.si.mahidol.ac.th)

## บทสรุป

การที่คนเราจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้น นอกจากการเลือกรับประทานปลาแล้ว ยังมีปัจจัยอีกหลายอย่าง อาทิเช่น รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่พอเหมาะ หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ คิดและทำแต่สิ่งที่ดีๆ เป็นต้น

## บทความ “กินปลาอย่างไร? ดีต่อสุขภาพ”

ผู้รับผิดชอบ

นางกมลทิพย์ มะทะโจทย์ และ นางสาวอนงค์นาฏ เหล็กเมือง

กลุ่มเป้าหมาย

บุคคลทั่วไปทุกเพศทุกวัยที่รักสุขภาพ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการเลือกทานปลาให้ดีต่อสุขภาพ

วิธีดำเนินงาน

1. คิดเรื่องที่จะนำเสนอเกี่ยวกับอาหาร คือเรื่อง “กินปลาอย่างไร? ดีต่อสุขภาพ”
2. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการเลือกทานปลาที่ดีต่อสุขภาพแล้วลงในคอมพิวเตอร์
2. วางแผนว่าจะไปซื้อปลาสดที่ตลาดไหนดี พระอาทิตย์ใกล้ตกดินแล้ว จึงตัดสินใจไปซื้อที่ตลาดบ้านหม้อ เพราะใกล้บ้านที่สุด
3. เลือกปลา พบว่ามีแต่ปลาทับทิมและปลานิล จึงตัดสินใจเลือกปลาทับทิมมา 1 ตัว เพราะมีสีส้มสวยงาม และขนาดใหญ่ แต่ปลานิลมีขนาดเล็ก
4. จัดวางปลาใส่จานรูปทรงรี
5. ถ่ายรูปปลาทับทิมด้วยกล้องดิจิทัลที่มี โดยถ่ายทุกมุมที่คิดว่าเห็นรูปชัดเจนที่สุด
6. เารูปจากกล้องลงคอมพิวเตอร์ โดยต่อสาย USB ของกล้องเชื่อมต่อเข้ากับคอมพิวเตอร์
7. นำรูปจากคอมพิวเตอร์ลงโปรแกรมไมโครซอฟท์เวอร์ด โดยคลิกที่คำว่า COPY ที่ภาพ แล้วนำมาวางบนกระดาษแล้วคลิกวางด้วยคำว่า PATSE





8. นำข้อมูลที่ศึกษาทางอินเทอร์เน็ตมาเรียบเรียงและจัดตกแต่งรูปให้ได้ขนาดที่เหมาะสม และทำการคัดลอก
9. ทำการบันทึกโดยคลิกคำว่า SAVE AS บันทึกเป็น ลงในdrive: D โดยตั้งชื่อบทความเรื่อง  
“กินปลาอย่างไร? ดีต่อสุขภาพ”

### ปัญหา/อุปสรรค

เนื่องจากถ่ายภาพในเวลาเย็น การที่แสงแดดไม่เพียงพออาจทำให้ภาพไม่ชัดเท่าที่ควร

### แนวทางแก้ไขปัญหา

เลือกช่วงเวลาในการถ่าย ควรเป็นเวลากลางวันที่มีแสงแดดเพียงพอ