

กินปลาชนิดไหนบ้างช่วยลดไขมัน ดีต่อสุขภาพหัวใจ



การกินปลานอกจากช่วยให้ร่างกายได้รับโปรตีนคุณภาพสูงแล้ว ยังช่วยลดไขมันและบำรุงสุขภาพหัวใจได้อีกด้วย โดยเฉพาะปลาบางชนิดที่อุดมไปด้วยกรดไขมันดีอย่างโอเมก้า 3 ช่วยลดไขมันเลว (LDL) และเพิ่มไขมันดี (HDL) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มาดูกันว่าปลาชนิดไหนบ้างที่เหมาะสมกับคนรักสุขภาพ

กินปลาอะไรดี ช่วยลดไขมันในเลือด

1. ปลาแซลมอน

อุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 ช่วยลดระดับไขมันเลว (LDL) และไตรกลีเซอไรด์ในเลือด อีกทั้งยังช่วยลดการอักเสบและป้องกันโรคหัวใจ

2. ปลาซาร์ดีน

มีกรดไขมันโอเมก้า 3 สูง อีกทั้งยังมีแคลเซียมและวิตามิน D เหมาะสำหรับผู้เสริมสร้างกระดูกและลดความเสี่ยงโรคหัวใจ

3. ปลาทูน่า

เป็นปลาพื้นบ้านที่ราคาไม่แพงแต่คุณค่าสูง มีโอเมก้า 3 สูง ช่วยลดความดันโลหิตและลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ

4. ปลาทูน่า

ให้โปรตีนสูงและไขมันต่ำ โดยเฉพาะทูน่าสด (ไม่ใช่ทูน่ากระป๋องที่ใส่น้ำมัน) ช่วยลดไขมันเลวในเลือด

5. ปลาแมคเคอเรล

อีกหนึ่งปลาที่อุดมไปด้วยโอเมก้า 3 ช่วยลดไขมันในเลือดและบำรุงสมอง

เคล็ดลับการเลือกและกินปลาให้ได้ประโยชน์

- เลือกปลาแบบสดใหม่ หรือแบบแช่แข็งคุณภาพดี

- หลีกเลี่ยงการทอดหรือปรุงด้วยน้ำมันมากๆ ควรเลือกนึ่ง อบ หรือย่างเพื่อรักษาคุณค่าทางอาหาร

- ควรกินปลาอย่างน้อย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ

ข้อควรระวังในการกินปลา

แม้การกินปลาจะดีต่อร่างกายแต่ควรระวังปลาที่มีสารปรอทสูง เช่น ปลาลิ้นหมา ปลาทูน่าบางสายพันธุ์ หรือปลาน้ำลึกบางชนิด โดยเฉพาะหญิงตั้งครรภ์และเด็กเล็กควรจำกัดปริมาณ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการ

กินปลาดิบหากไม่มั่นใจในความปลอดภัยเพื่อป้องกันพยาธิและเชื้อโรค

กินปลาอย่างเหมาะสมช่วยลดไขมันในเลือดได้จริง โดยเฉพาะปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาซาร์ดีน ปลาทูน่า และปลาแมคเคอเรล เลือกกินปลาอย่างน้อย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ และควรเลือกวิธีการปรุงที่ไม่เพิ่มไขมัน เพื่อสุขภาพที่ดีในระยะยาว



ที่มา:ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๕๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

