



กรมปศุสัตว์

กรมปศุสัตว์ ถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 โทร. 0-2653-4444 ต่อ 3155 โทรสาร 0-2653-4920

ปศุสัตว์ย้ำเนื้อสัตว์แหล่งโปรตีน กินแล้วมีสารอาหาร สุขภาพดี ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย

นายสรวิศ ธานีโต อธิบดีกรมปศุสัตว์ กล่าวว่า โปรตีนเป็นสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารหลายชนิด มีความสำคัญและดีต่อร่างกาย โดยช่วยเสริมสร้างโครงสร้าง และระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงาน ช่วยในกระบวนการเสริมสร้างกล้ามเนื้อและกระบวนการย่อยสารอาหาร กระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย รวมทั้งช่วยให้ร่างกายสามารถทำงานได้อย่างเป็นปกติอีกด้วย โดยอาหารที่เป็นแหล่งอุดมโปรตีนสูงนั้น ได้แก่ เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัวหรือเนื้อไก่ เพราะล้วนเป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง อีกทั้งเนื้อวัวยังมีวิตามินบี 12 ธาตุเหล็ก และสังกะสีด้วย นมและผลิตภัณฑ์อุดมด้วยโปรตีนและสารอาหารมีคุณค่าอื่นๆ ทั้งยังเป็นแหล่งแคลเซียมที่ช่วยในการบำรุงกระดูกและเสริมสร้างสุขภาพหัวใจและไขเป็นแหล่งอาหารที่มีโปรตีนในปริมาณที่ดีต่อร่างกาย อีกทั้งยังมีราคาถูกและอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และไขมันที่มีประโยชน์ ดังนั้น โปรตีนจากสัตว์ กินแล้วมีสารอาหาร สุขภาพดี และควรเลือกรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม

เนื้อสัตว์ที่เรานิยมรับประทานในทุกวันนี้ ล้วนมีสารอาหารที่แตกต่างกัน รวมถึงมีปริมาณสารอาหารที่ไม่เท่ากัน เนื้อสัตว์บางชนิดอาจจะมีปริมาณไขมันเยอะ บางชนิดอาจจะมีโปรตีนสูง ซึ่งร่างกายของแต่ละคนก็มีความต้องการสารอาหารที่ไม่เหมือนกัน จึงควรเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ในปริมาณที่เหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ และเพื่อประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพ ดังเช่น เนื้อหมูเป็นเนื้อสัตว์ที่คนไทยนิยทานมาก และยังเป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญมากๆ โดยเฉพาะส่วนที่เป็น “เนื้อสันใน” เป็นเนื้อส่วนที่มีมันแทรกน้อยที่สุด จึงมีปริมาณไขมันน้อย ให้โปรตีนสูงและยังมีวิตามินบี 1 วิตามินเอ ฟอสฟอรัส และไนอาซิน เหมาะสมกับทุกสภาพร่างกาย แต่ถ้าเป็น “เนื้อสันนอก” หรือเนื้อส่วนอื่นๆ จะมีปริมาณไขมันมากกว่าสันในหลายเท่า จึงไม่เหมาะกับผู้ที่กำลังควบคุมน้ำหนัก หรือผู้ที่ป่วยเป็นโรคอ้วนหรือโรคที่เกี่ยวข้องกับไขมัน สำหรับเนื้อไก่เป็นแหล่งโปรตีนที่ดีและมีไขมันน้อย ส่วนของเนื้อไก่ที่ดีที่สุดคือ “เนื้อส่วนอก” เป็นเนื้อที่มีสารอาหารประเภทโปรตีนสูงมาก และมีไขมันเพียงร้อยละ 8.2 เท่านั้น เหมาะสมกับผู้ที่ต้องการเสริมสร้างกล้ามเนื้อในร่างกาย และผู้ที่ต้องการลดไขมันในร่างกาย และสำหรับเนื้อเป็ดมีไขมันมากกว่าไก่ แต่มีปริมาณโปรตีนน้อยกว่า จึงไม่เหมาะกับผู้ป่วยเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับไขมันหรือผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก แต่ข้อดีของเนื้อเป็ด คือมีไนอาซินหรือวิตามินบี 3 อยู่สูงมาก ซึ่งสารอาหารชนิดนี้จะช่วยบำรุงร่างกาย ทั้งระบบทางเดินโลหิตและยังช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายได้ด้วย

อธิบดีกรมปศุสัตว์กล่าวเพิ่มเติมว่า แม้โปรตีนจากสัตว์จะเป็นสารอาหารที่สำคัญและดีต่อร่างกาย แต่โปรตีนจากสัตว์มักมาพร้อมกับไขมันและคอเรสเตอรอล จึงควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ โดยทั่วไปมีปริมาณโปรตีนที่แนะนำให้คนในวัยผู้ใหญ่รับประทานต่อวัน คือ ผู้หญิงวันละ 46 มิลลิกรัม และผู้ชาย 56 มิลลิกรัม หากเป็นผู้ที่ออกกำลังกายอย่างหนัก หรือต้องการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ก็สามารถรับประทานในปริมาณที่มากขึ้นเพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ดังนั้น หากผู้ที่มีปัญหาสุขภาพต้องการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการก่อนเสมอ เพื่อประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพ ทั้งนี้ หากประชาชนต้องการข้อมูลเพิ่มเติม โปรดติดต่อเจ้าหน้าที่เพื่อขอรับข้อมูลเพิ่มเติมหรือ www.dld.go.th หรือแอปพลิเคชัน DLD 4.0 หรือสายด่วนกรมปศุสัตว์ 063-225-6888 ได้ตลอดเวลา 24 ชั่วโมง