

เดือนกิน 'กุ้งมินิล็อบสเตอร์' เสี่ยงเชื้อโรค ผู้เชี่ยวชาญยังอึ้ง

ผู้สื่อข่าวรายงานว่า ขณะนี้มีการส่งข้อความผ่านอีเมลอย่างแพร่หลายว่า ภัตตาคารและร้านอาหารหลายแห่งได้นำกุ้งน้ำจืดชนิดหนึ่ง มาประกอบอาหาร โดยระบุว่าผู้บริโภคควรรู้ว่าเป็นกุ้งมินิล็อบสเตอร์ หรือ กุ้งล็อบสเตอร์ ซึ่งเป็นกุ้งทะเลขนาดเล็ก แต่ความจริงแล้ว กุ้งดังกล่าวเป็นกุ้งน้ำจืด ซึ่งเสี่ยงไว้ตามบ่อบำบัดน้ำเสียและในบ่อที่มีน้ำสกปรก เพราะยังมีน้ำสกปรกมากเท่าใด กุ้งจะยิ่งเจริญเติบโตเร็วเท่านั้น จากการผ่าตัวกุ้งออก พบว่าปอดกุ้งเต็มไปด้วยไขมัน และส่วนเนื้อกุ้ง ก็เป็นแหล่งสะสมสารพิษชนิดต่าง จึงขอเตือนผู้บริโภคว่า ไม่ควรสั่งกุ้งชนิดนี้มารับประทาน เพราะอาจเป็นอันตรายได้



ดร.ชวลิต วิทยานนท์ หัวหน้าฝ่ายอนุรักษ์ทะเลและสัตว์น้ำจืด กองทุนสัตว์ป่าโลก (WWF) ประเทศไทย กล่าวว่า เท่าที่เห็น กุ้งดังกล่าวไม่ใช่กุ้งล็อบสเตอร์แน่นอน แต่คาดว่าเป็นกุ้งอเมริกัน เครฟิช ซึ่งเป็นกุ้งน้ำจืดชนิดหนึ่ง มีถิ่นกำเนิดในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศออสเตรเลีย ถ้านำมารับประทานคงไม่มีปัญหา แต่ถ้าปล่อยให้หลุดไปในสภาพแวดล้อมจะมีปัญหาแน่ เพราะกุ้งชนิดนี้เป็นเอเชียสปีชีส์ หรือพันธุ์ต่างถิ่นชนิดหนึ่ง ซึ่งจะทำให้สัตว์น้ำประจำถิ่นลดลงอย่างรวดเร็ว จากการแย่งกินอาหาร

ด้านนายอนุวัฒน์ นทีวัฒนา ผู้อำนวยการส่วนอนุรักษ์และฟื้นฟู กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง (ทช.) ในฐานะกรมการความปลอดภัยทางชีวภาพ กรมประมง กล่าวว่า ปกติแล้วการเลี้ยงกุ้งในบ่อเลี้ยงนั้น จะเป็นระบบปิดที่ใช้ทั้งเครื่องมือบำบัดน้ำเสียและใช้สิ่งมีชีวิตบำบัด เช่น ปลาทุย หอยแมลงภู่ หรือปลิงทะเล สัตว์เหล่านี้จะดูดซับสารพิษ และสารตกค้างในบ่อกุ้งได้ดี ไม่มีใครนิยมนำมากิน เพราะสะสมสารพิษไว้มาก แต่ไม่เคยได้ยินว่า ใช้กุ้งเป็นตัวบำบัดน้ำเสีย เพราะปกติกุ้งจะอยู่ในน้ำสะอาดเท่านั้น

ที่มา : http://www.matichon.co.th/news_detail.php?id=37790&catid=28

ทานปลาป้องกันโรคหัวใจ

ใครที่ชอบทานปลา ทานหรือไม่ว่า สารอาหารในปลาสามารถป้องกันโรคหัวใจได้ วันนี้เดลินิวส์ออนไลน์มีเรื่องนี้มาฝากกัน...

โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นโรคที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตเป็นอันดับต้น ๆ ของคนทั่วโลก และจากข้อมูลทางสถิติของประเทศในสหรัฐอเมริกาพบว่า ประชาชนกว่า 2 ล้านคนมีปัญหาเกี่ยวกับโรคหัวใจ และหลอดเลือดซึ่งเป็นโรคเรื้อรัง ทั้งนี้การเกิดปัญหาเกี่ยวกับเส้นเลือดอาจจะส่งผลให้ปัญหาการระบบการหายใจ ทำให้ต้องหายใจถี่ ๆ และหอบ ส่งผลทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้

ผลการวิจัยของนายแพทย์ Dariush Mozaffarian จากโรงพยาบาล Brigham and Women's มหาวิทยาลัย Harvard Medical School ในเมืองบอสตัน ได้ตีพิมพ์ผลการวิจัยว่า การทานปลาอบหรือย่างจะช่วยลดความเสี่ยงของ

โรคหัวใจและหลอดเลือด และยังระบุอีกว่า สามารถลดความเสี่ยงเกี่ยวกับความผิดปกติของหัวใจและหลอดเลือด รวมทั้งการเต้นที่ผิดปกติของหัวใจ แต่ถ้าจะให้ดีต้องทานปลาในรูปแบบอบหรือย่าง ไม่ใช่การทอด เพราะการทอดจะไปเพิ่มปริมาณไขมันในอาหารให้เพิ่มสูงขึ้น

ทั้งนี้ได้ทำการศึกษาในคน 4,815 คนที่มีอายุเกิน 65 ปีขึ้นไปตั้งแต่ปี 1989 โดยการผ่าสังเกตและสอบถามเกี่ยวกับการทานอาหารของคนต่าง ๆ เหล่านี้ พบว่า คนที่รับประทานปลาที่ปรุงด้วยการย่างหรืออบบ่อย ๆ จะมีโอกาสที่จะมีปัญหาลดลงเกี่ยวกับหลอดเลือดน้อยกว่า และยิ่งพบอีกว่าคนที่ทาน 1-4 ต่อสัปดาห์ ก็จะลดความเสี่ยงได้มากถึง 28% เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่รับประทานน้อยกว่าเดือนละครั้ง

รู้แบบนี้แล้ว ก็หันให้ทานปลากันดีกว่า.

ที่มา : http://www.dailynews.co.th/web/html/popup_news/Default.aspx?ColumnId=59314&NewsType=2&Template=1