

# บริโภคน้ำมันปลา สด สะอาด ปลอดภัย ห่างไกลโรค

กลุ่มพัฒนามาตรฐานสัตว์น้ำและผลิตภัณฑ์สัตว์น้ำ  
กรมประมง

## ปลา

- ย่อยง่าย โปรตีนสูง ไขมันต่ำ
- อุดมไปด้วยกรดอะมิโนที่ร่างกายไม่สามารถสร้างได้เอง ซึ่งช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคและไม่แก่ก่อนวัย
- มีไอโอดีน สาร DHA และกรดไขมันกลุ่มโอเมก้า3 ที่เสริมสร้างและพัฒนาระบบประสาทและสายตา ลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งรังไข่ มะเร็งเต้านม
- บริโภคปลาเป็นประจำช่วยลดอาการข้ออักเสบรูมาตอยด์ (Rheumatoid Arthritis) ข้ออักเสบสะเก็ดเงิน (Psoriasis Arthritis) และ ภูมิคุ้มกันทำลายตนเอง (Autoimmune)
- น้ำมันปลามีวิตามิน A สูง ช่วยบำรุงสายตา เสริมสร้างกระดูกและฟัน และป้องกันการติดเชื้อ

## หอย

- ไขมันต่ำ และโปรตีนสูงกว่าสัตว์น้ำชนิดอื่น
- อุดมไปด้วยกรดอะมิโนอิสระมากกว่า 10 ชนิด ช่วยซ่อมแซมเซลล์ต่างๆในร่างกาย และเสริมสร้างมวลกล้ามเนื้อ ช่วยให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ
- อุดมไปด้วยวิตามิน A B1 B2 และ D บำรุงสายตา ผิว ผม และเล็บ เสริมสร้างกระดูกและฟัน
- มีวิตามิน C ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และช่วยให้ร่างกายดูดซึมแร่ธาตุเหล็กไปใช้ได้ดียิ่งขึ้น
- อุดมไปด้วยแร่ธาตุเหล็ก ป้องกันและรักษาโรคโลหิตจาง เสริมสร้างเม็ดเลือดแดง ทำให้มีความจำดี
- หอยนางรมมีสารประกอบทอรีน (Taurine) ช่วยย่อยไขมัน ควบคุมระดับคลอเลสเตอรอลในเลือด ชะลอการเสื่อมถอยของนัยน์ตา
- มีแร่ธาตุสังกะสีมากซึ่งทำงานร่วมกับทอรีน มีผลเสริมสร้างสมรรถนะทางเพศ ช่วยสมานแผล รักษาสิว ป้องกันผมร่วง

## ปู

- อุดมไปด้วยกรดไขมันกลุ่มโอเมก้า 3 ช่วยพัฒนาหน่วยความจำ ลดโอกาสการเกิดโรคหัวใจ โรคมะเร็ง ช่วยแก้ไขอาการซึมเศร้า (Depression) และภาวะวิตกกังวล (Anxiety)
- เป็นแหล่งวิตามิน A C B และ B12 แร่ธาตุสังกะสี ทองแดง และซีลีเนียม ซึ่งช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความชรา ป้องกันมะเร็ง เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
- มีแร่ธาตุโครเมียม ซึ่งทำงานร่วมกับอินซูลินในกระบวนการเผาผลาญน้ำตาล ช่วยนำโปรตีนไปยังส่วนต่างๆ ที่ร่างกายต้องการใช้ต่อวัน
- มีแร่ธาตุทองแดงมาก ช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง ป้องกันโรคกระดูกพรุน

## กึ่ง

- มีซีลีเนียม เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อหรือเป็นหวัดได้ง่าย
- เป็นแหล่งวิตามิน B12 ซึ่งมีความจำเป็นต่อการทำงานของเซลล์ประสาท และการสร้างเม็ดเลือดแดง โดยจะทำงานร่วมกับกรดโฟลิก ซึ่งมีผลทำให้เกิดการควบคุมระดับ Homocysteine ไม่ให้สูงจนเป็นเหตุให้เกิดโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมองตีบตัน (Stroke) โรคกระดูกพรุน (Osteoporosis) โรคสมองเสื่อม (Alzheimer's disease)
- ประกอบด้วยแร่ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส สังกะสี และวิตามิน B3 (Niacin) ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ บรรเทาสิวชนิดผื่นแดงอักเสบ
- เปลือกกุ้งยังเป็นแหล่งแคลเซียมเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง

## หมึก

- อุดมไปด้วยวิตามิน A B และ C กรดไขมันกลุ่มโอเมก้า 3 ช่วยต่อต้านไม่ให้ร่างกายมีคอเลสเตอรอลสูงเกินไป ลดความเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคซึมเศร้า และช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และเพิ่มพัฒนาการทางสมองในเด็กเล็ก
- มีแร่ธาตุสังกะสีช่วยเสริมการทำงานของสมองให้ดีขึ้น
- อุดมไปด้วยแร่ธาตุเหล็ก ป้องกันและรักษาโรคโลหิตจาง เสริมสร้างเม็ดเลือดแดง ทำให้มีความจำดี
- เป็นแหล่ง แคลเซียม ฟอสฟอรัส เสริมสร้างการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน ควบคุมการทำงานของไต ซ่อมแซมเนื้อเยื่อ
- มีโปแทสเซียม ช่วยให้การทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อเป็นปกติ ป้องกันภาวะกรดเกิน (Hyperacidity) ช่วยควบคุมความดันโลหิตที่สูง และลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ

ประเทศไทยมีสภาพทางภูมิศาสตร์ที่เอื้ออำนวยต่อความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรสัตว์น้ำ โดยตอนล่างของประเทศเป็นชายฝั่งทะเลทั้งสองด้าน ด้านตะวันออกติดกับอ่าวไทย ด้านตะวันตกติดกับทะเลอันดามันสภาพของพื้นที่ท้องทะเลมีแหล่งที่กว้าง ส่วนพื้นที่ภายในประเทศก็อุดมไปด้วยแหล่งน้ำจืด ทั้งแม่น้ำ หนอง บึง และอ่างเก็บน้ำ ซึ่งล้วนอุดมสมบูรณ์ไปด้วยสัตว์น้ำนานาชนิดที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เสริมสร้างสุขภาพของคนไทยให้แข็งแรง โดยจะสามารถบริโภคอาหารจากสัตว์น้ำสดในราคาถูกลงได้ทุกฤดูกาล ทั้งนี้การที่ทุกคนในประเทศไทยให้ความตระหนัก และร่วมมือปฏิบัติ ดูแลแหล่งทรัพยากรธรรมชาติให้ปลอดภัยจากการปนเปื้อนสารพิษ สารเคมีเหลือทิ้งจากครัวเรือนและโรงงานอุตสาหกรรม รวมถึงกระบวนการจัดการที่ถูกสุขลักษณะหลังการจับ จะยิ่งเพิ่มความมั่นใจในคุณค่าที่จะได้รับว่า “การบริโภคสัตว์น้ำไทย สด สะอาด ปลอดภัย และห่างไกลโรค” อย่างแน่นอน