Nfitr 943 มันมากับอาหาร / หน้า 7 ไทยรัฐ 23 ก.พ. 2561

วิตามินดี ในปลาทูนึ่ง

วิตามินดีเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน ช่วยป้องกันโรคกระดูกบางและกระดูกพรุน ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย และ
ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกายของคนที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม
ปกติ ร่างกายสามารถสร้างวิตามิน ดี ขึ้นเองได้เมื่อได้รับแสงแดดธรรมชาติอ่อนๆ โดยเฉพาะตอนเช้า เมื่อผิวหนังได้รับแสงแดด ร่างกายจะมีกระบวนการที่เปลี่ยนคอเลสเตอรอลเป็นวิตามินดี
และได้รับวิตามินดีจากการทานอาหาร
ทุกวันนี้แสงแดดบ้านเรามีความร้อนรุนแรงขึ้น คนไทยจึงหาสารพัดวิธีที่จะเลี่ยง หลบแสงแดด โดยเฉพาะคนเมืองที่อาจขาดวิตามินดีโดยไม่รู้ตัว เพราะมีวิถีชีวิตออกจากบ้านแต่เช้าก่อนแดดออก และมักนั่งทำงานในออฟฟิศจนเย็น
เมื่อต้องสัมผัสแสงแดดมักใส่เสื้อผ้าปกปิด เพราะกลัวแดดจะทำให้เกิดกระ ฝ้า รอยเหี่ยวย่นบนผิวหนัง และโรคมะเร็งผิวหนัง ทางออกหนึ่งที่ทำให้เราไม่ขาดวิตามินดี คือ
เลือกทานอาหารที่เป็นแหล่งวิตามินดี ได้แก่ น้ำมันตับปลา ปลาทู ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาทะเล ไข่แดง นมที่มีการเติมวิตามินดี
ปลาทู ปลาทะเลที่ทานง่าย ราคาไม่แพง แทบทุกครัวนิยมซื้อติดบ้านไว้ทอดทานกับน้ำพริก หรือขยำกับข้าวสวยร้อนๆ คลุกน้ำปลา นับเป็นอาหารแสนอร่อย มีสารอาหารเพียบ
วิตามินดีเป็นสารอาหารที่แนะนำให้คนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปควรได้รับในปริมาณ 5 ไมโครกรัมต่อวัน
วันนี้สถาบันอาหาร ได้สุ่มตัวอย่างปลาทูนึ่งจำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 5 ย่านการค้าในเขตกรุงเทพและปริมณฑล เพื่อนำมาตรวจวิเคราะห์ปริมาณวิตามินดี
ผลวิเคราะห์พบมีวิตามินดีในปลาทูนึ่ง ที่ประมาณ 3.15 - 8.66 ไมโครกรัม/ 100 กรัม
หันมาดูแลสุขภาพโดยวิธีธรรมชาติดีกว่า ก่อนที่จะเกิดภาวะร่างกายขาดวิตามินดี
ขอแนะนำว่า หันมาทานอาหารจำพวกปลาให้มาก เช่น ปลาทู เพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย///

ผลวิเคราะห์ วิตามิน ดี ในปลาทูนึ่ง

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณวิตามิน ดี (ไมโครกรัม/ 100 กรัม)
ปลาทูนึ่ง ร้าน 1 ย่านสมุทรปราการ	4.45
ปลาทูนึ่ง ร้าน 2 ย่านบางขุนเทียน	3.61
ปลาทูนึ่ง ซุปเปอร์มาร์เก็ต ย่านบางขุนเทียน	8.66
ปลาทูนึ่ง ร้าน 3 ย่านบางใหญ่	3.15
ปลาทูนึ่ง ร้าน 4 ย่านบางใหญ่	4.98

วันที่วิเคราะห์ 3 - 8 ม.ค. 2561 วิธีวิเคราะห์ In-house method based on AOAC (2012), 995.05

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม
โทร. 02 422 8688 หรือ http://www.nfi.or.th/foodsafety/