

คนญี่ปุ่นนิยมกินปลาหมึกกันมาก
ตรงกันข้ามกับคนไทยที่ชอบกินแต่ก็ไม่กล้ากิน
กลัวคลอเรสเตอรอลที่มีอยู่ในปลาหมึก ถ้าจะกินบ้างก็กินแบบกลัว ๆ
คนไทยกลัวจะเป็นโรคความดันโรคไขมันในเส้นเลือด โรคหัวใจ สั่งมากิน
แล้วทั้ง ๆ ที่อยากจะกินก็กินไม่ลง
เจ้าคลอเรสเตอรอลนี้แหละ มันข้างเป็นมารคอยเสียนี้กระไร
ครั้งนี้ผมจะบอกข่าวดี สำหรับคนที่ชอบ
กินปลาหมึกแล้วไม่แพ้ปลาหมึก
ดร.สุพิศ ทองรอด นักวิชาการด้านอาหารของกรมประมง ได้ชี้แจง
ให้คณะกรรมการอาหารรัฐสภา ทราบว่า
ในปลาหมึกมีกรดไขมันกลุ่มโอเมก้า 3 มีอยู่จำนวนมาก
ซึ่งจะช่วยในการลดปริมาณคลอเรสเตอรอลได้ดี
ถึงแม้ว่าปลาหมึกจะมีคลอเรสเตอรอล อยู่ด้วย แต่โดยทั่วไป
เมื่อเจอกับ โอเมก้า 3
ซึ่งจะถูกสังเคราะห์ได้ดีกว่าและเป็นตัวต่อต้านคลอเรสเตอรอลไม่ให้สูง
หรือไม่ให้เพิ่มขึ้นนอกจากนั้นจะเห็นได้ว่า คนญี่ปุ่นจะกินอาหารทะเลทุกชนิด
รวมทั้งปลาหมึก และไม่พบว่าเกิดโรคหัวใจ
เมื่อเทียบกับคนในประเทศทางด้านยุโรปทั้งนี้เนื่องจากปริมาณโอเมก้า 3
นั่นเอง และคนญี่ปุ่นยังมี สุภาพนิสัยที่ว่า
?Eat Squid Stay Young? โอเมก้า 3 จะยังลดคลอเรสเตอรอล
ไม่ให้เพิ่มสูงขึ้นและปริมาณคลอเรสเตอรอลที่ได้รับจากปลาหมึก
จะบำรุงผิวหนัง ทำให้ใบหน้าเต่งตึง ไม่++วย่น
ดังนั้นเมื่อเปรียบเทียบปลาหมึกกับเนื้อหมู จะตรงกันข้าม เพราะหมูไม่มี
โอเมก้า 3 เห็นไหมครับ พังดร. สุพิศ ทองรอด

แล้วรู้สึกปลาหมึกจะน่ารับประทานขึ้นอีกมาก
เรามากินปลาหมึกกันเถอะ ใครที่รู้สึกว่าจะดีเฉพาะหู ก็มากินปลาหมึก
จะได้มีใบหน้าเต่งตึงได้และมาเคี้ยวปลาหมึกล้างความแค้นเก่า ๆ
ที่อุดส่ำหัดมานาน แต่จะอย่างไรก็ตามอย่ากินอะไรใหม่้มันมากเกินไป
แม้แต่ข้าว หากกินมากไปก็เป็น โทษ จะทำอะไรก็บั้นยะ บั้นยังไว้บ้าง ให้พอดี พอดี
โดยยึดหลักทางสายกลาง ดังคำที่พระพุทธเจ้าสอนไว้

ที่มา:<http://www.outdooreasy.com> referred to <http://onknow.blogspot.com/>
ปล. มอบให้พอเป็นพิเศษครับ