

## บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “ประโยชน์และข้อควรระวังในการบริโภคแมลงทอด”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ แมลงทอด เป็นอาหารกินเล่นพบได้ตามท้องตลาด อุดมไปด้วยโปรตีน เป็นแหล่งอาหารทางเลือกเพื่อเสริมโปรตีนให้กับร่างกาย นอกจากนี้ แมลงทอดยังอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ ดังนี้ ครับ/คะ

**1.โปรตีน** การกินแมลงทอดที่อุดมไปด้วยโปรตีน อาจใช้เป็นอาหารเสริมทดแทนเพื่อเสริมโปรตีนให้กับร่างกายได้ เทียบเท่ากับการรับประทานโปรตีนจากเนื้อสัตว์หรือจากพืช

**2.วิตามินและแร่ธาตุ** แมลงอุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรตและแร่ธาตุหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยคาร์โบไฮเดรตที่พบในแมลง จะอยู่บริเวณเปลือกภายนอก มีอยู่ 2 รูปแบบ คือ ไคติน (Chitin) และไกลโคเจน (Glycogen) ซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่สามารถใช้เป็นแหล่งพลังงานที่เก็บไว้ในเซลล์และเนื้อเยื่อของกล้ามเนื้อ

**3.ดีต่อสุขภาพลำไส้** แมลงทอดอุดมไปด้วยเส้นใยที่ไม่ละลายน้ำหลายชนิด โดยเฉพาะไคตินที่มีประโยชน์ต่อระบบทางเดินอาหารและการเจริญเติบโตของแบคทีเรียชนิดดีในลำไส้ รวมถึงช่วยป้องกันการอักเสบของลำไส้ ซึ่งอาจทำให้ลำไส้และระบบทางเดินอาหารมีสุขภาพดีขึ้น การกินทอดจึงอาจส่งผลดีต่อสุขภาพลำไส้และระบบทางเดินอาหาร

**4.ช่วยลดคอเลสเตอรอล** ไคโตซาน (Chitosan) เป็นอนุพันธ์ของไคติน ซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนชนิดหนึ่งที่มีเอนไซม์ในลำไส้ไม่สามารถย่อยสลายได้ พบได้มากในเปลือกสัตว์และพืชบางชนิด เช่น แมลง กุ้ง กุ้ง ปู หอยทาก เห็ด ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยลดการดูดซึมคอเลสเตอรอลเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดลดลง

ท่านผู้ฟังครับ/คะ อย่างไรก็ตาม การกินแมลงทอดอาจมีประโยชน์มากมาย แต่ก็มีข้อควรระวังบางประการที่ควรระวังก่อนกินแมลงทอด ดังนี้ ครับ/คะ

1. แม้ว่าแมลงจะมีไคตินที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลได้ แต่หากนำไปทอดกับน้ำมัน แมลงจะดูดซับน้ำมันเอาไว้มาก จนทำให้แมลงทอดเต็มไปด้วยไขมันเพิ่มขึ้นอีกเท่าตัว และเป็นไขมันที่ไม่ดีต่อร่างกาย

2. ไคตินและไคโทซานที่วาทิตี อาจทำร้ายร่างกายได้หากกินแมลงทอดมากเกินไป เพราะเมื่อทั้ง 2 ตัวนี้เข้าไปจับไขมันในร่างกาย อาจเข้าไปรบกวนการดูดซึมของวิตามินที่ละลายในไขมันอย่างวิตามินเอ ดี และอี รวมไปถึงเกลือแร่ และในระยะยาวอาจก่อให้เกิดความบกพร่องในการดูดซึมแคลเซียมด้วย

3. บุคคลที่ไม่ควรกินแมลงทอด หรือไม่ควรกินมากเกินไป ได้แก่ ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ หอบหืด ที่อาจแพ้ส่วนประกอบของแมลง จนเกิดอาการแพ้ และอาจรุนแรงจนเสียชีวิตได้ ผู้ป่วยที่มีปัญหาเรื่องกระดุก และหญิงมีครรภ์ เพราะอันตรายจากการทำงานของไคตินและไคโทซานต่อการดูดซึมแคลเซียม จนอาจทำลายกระดุกหรือก่อให้เกิดความผิดปกติของการเจริญเติบโตของเด็กในครรภ์ รวมถึงผู้ที่มีภาวะไขมันสูงหรือเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน เพราะแมลงทอด อุดมไปด้วยพลังงานสูง ไขมันจากน้ำมันที่ทอดก็สูง ทำให้เสี่ยงต่อไขมันอุดตันเส้นเลือดและโรคอ้วน และผู้ป่วยโรคไต เพราะแมลงทอดจะใส่เครื่องปรุงเพื่อเพิ่มรสชาติของแมลงทอด ซึ่งอาจมีโซเดียมสูง ครับ/คะ

## จบบทความประจำวัน เรื่อง “ประโยชน์และข้อควรระวังในการบริโภคแมลงทอด”

เรียบเรียงโดย อรัญญา ชมชื่น / เตชิน มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย [radiothailand.prd.go.th](http://radiothailand.prd.go.th) หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา: Hello คุณหมอ