

ตามรอยปลาทุ

เขียนโดย ผู้ดูแลระบบ

วันเสาร์ที่ 05 ตุลาคม 2013 เวลา 08:20 น. -

---



000505

ตามรอยปลาทุ

ผู้แต่ง ทรงวิทย์ สักดิ์กุล

พิมพ์ครั้งแรก มีนาคม 2551

สำนักพิมพ์ ไชเบอร์พริ้นท์

ราคา 180 บาท

ทุกคนทราบหรือไม่ว่าปลาทุที่เรากินอยู่ทุกวันนี้ให้ประโยชน์ให้สารอาหารอะไรแก่เราบ้าง? แล้วปลาทุที่อร่อยที่สุดอยู่มากจากไหน?

รู้หรือไม่ว่าสายพันธุ์ของปลาทุก็มีประเภท?

และเรื่องราวของปลาทุอีกมากมายหนังสือเล่มนี้จะให้คำตอบเกี่ยวกับปลาทุที่คุณอยากรู้ในที่นี่จะนำเสนอสารอาหารที่ได้จากปลาทุให้ทุกคนได้รู้กัน “ในปลาทุสด 100 กรัม มีคุณค่าทางสารอาหารคือ พลังงาน 140 แคลอรี โปรตีน 20 กรัม ไขมัน 6.7 กรัม แคลเซียม 170 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 60 มิลลิกรัม เหล็ก 11.9 มิลลิกรัม วิตามินบี1 0.03 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.62 มิลลิกรัม ไนอะซิน 9.2 มิลลิกรัม วิตามินซี 9.2 มิลลิกรัม นักวิทยาศาสตร์จากญี่ปุ่นและนอร์เวย์

ศึกษาพบว่าปลาทะเลฉิวน้ำทุกชนิดรวมทั้งปลาทุด้วยในส่วนหัว ส่วนเนื้อ ลูกนัยน์ตาและสมองของปลาทุมีการดไขมันไม่อิ่มตัว

รวมทั้งโอเมก้า3ซึ่งเมื่อบริโภคแล้วจะช่วยละลายไขมันในเส้นเลือดโดยเฉพาะเส้นเลือดในหัวใจ”เห็นรึยังคะว่าปลาทุมิ่สารอาหารและประโยชน์มากขนาดไหนดังนั้นเราก็ควรกินปลาเยอะๆไม่จำเป็นว่าต้องเป็นปลาทุก็ได้ ถ้าใครสนใจเรื่องราวของปลาทุก็สามารถไปอ่านต่อกันได้ที่ห้องสมุดโรงเรียน

ตามรอยปลาทุ

เขียนโดย ผู้ดูแลระบบ

วันเสาร์ที่ 05 ตุลาคม 2013 เวลา 08:20 น. -

---