เขียนโดย ผู้ดูแลระบบ
วันเสาร์ที่ 05 ตุลาคม 2013 เวลา 08:20 น. -



000505

ตามรอยปลาทู

ผู้แต่ง ทรงวิทย์ สีกิติกุล

พิมพ์ครั้งแรก มีนาคม 2551

สำนักพิมพ์ ไซเบอร์พริ้นท์

ราคา 180 บาท

ทุกคนทราบหรือไม่ว่าปลาทูที่เรากินอยู่ทุกวันนี้ให้ประโยชน์ให้สารอาหารอะไรแก่เราบ้าง?แล้วปลาทูที่อร่อยที่สุดอยู่มากจากไหน?
รู้หรือไม่ว่าสายพันธ์ของปลาทูมีกี่ประเภท?
และเรื่องราวของปลาทูอีกมากมากหนังสือเล่มนี้จะให้คำตอบเกี่ยวกับปลาทูที่คุณอยากรู้ในที่นี้จะนำเสนอสารอาหารที่ได้จากปลาทูให้ทุกคนได้รู้กัน “ในปลาทูสด 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
ศึกษาพบว่าปลาทะเลผิวน้ำทุกชนิดรวมทั้งปลาทูด้วยในส่วนหัว ส่วนเนื้อ ลูกนัยน์ตาและสมองของปลามีกรดไขมันไม่อิ่มตัว
รวมทั้งโอเมก้า3ซึ่งเมื่อบริโภคแล้วจะช่วยละลายไขมันในเส้นเลือดโดยเฉพาะเส้นเลือดในหัวใจ”เห็นรียังค่ะว่าปลาทูมีสารอาหารและประโยชน์มากขนาดไหนดังนั้นเราก็ควรกินปลาเยอะๆไม่จำเป็นว่าต้องเป็นปลาทูก็ได้ ถ้าใครสนใจเรื่องราวของปลาทูก็สามารถไปอ่านต่อกันได้ที่ห้องสมุดโรงเรียน

ตามรอยปลาทู

เขียนโดย ผู้ดูแลระบบ
วันเสาร์ที่ 05 ตุลาคม 2013 เวลา 08:20 น. -