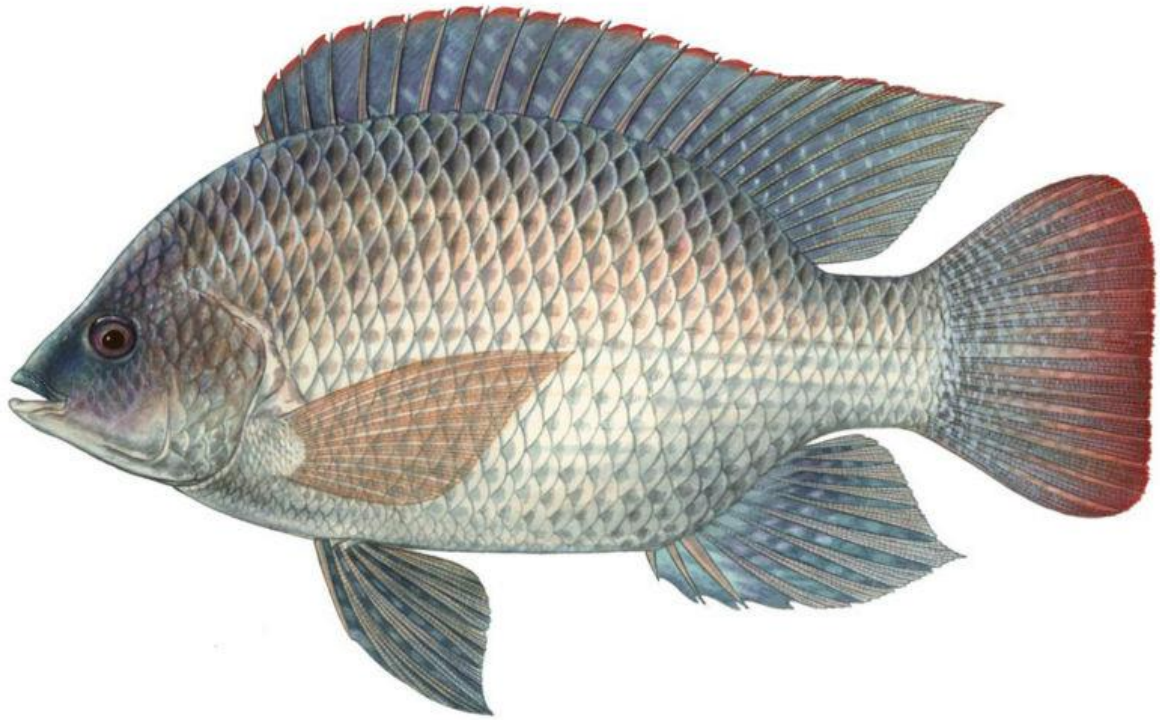


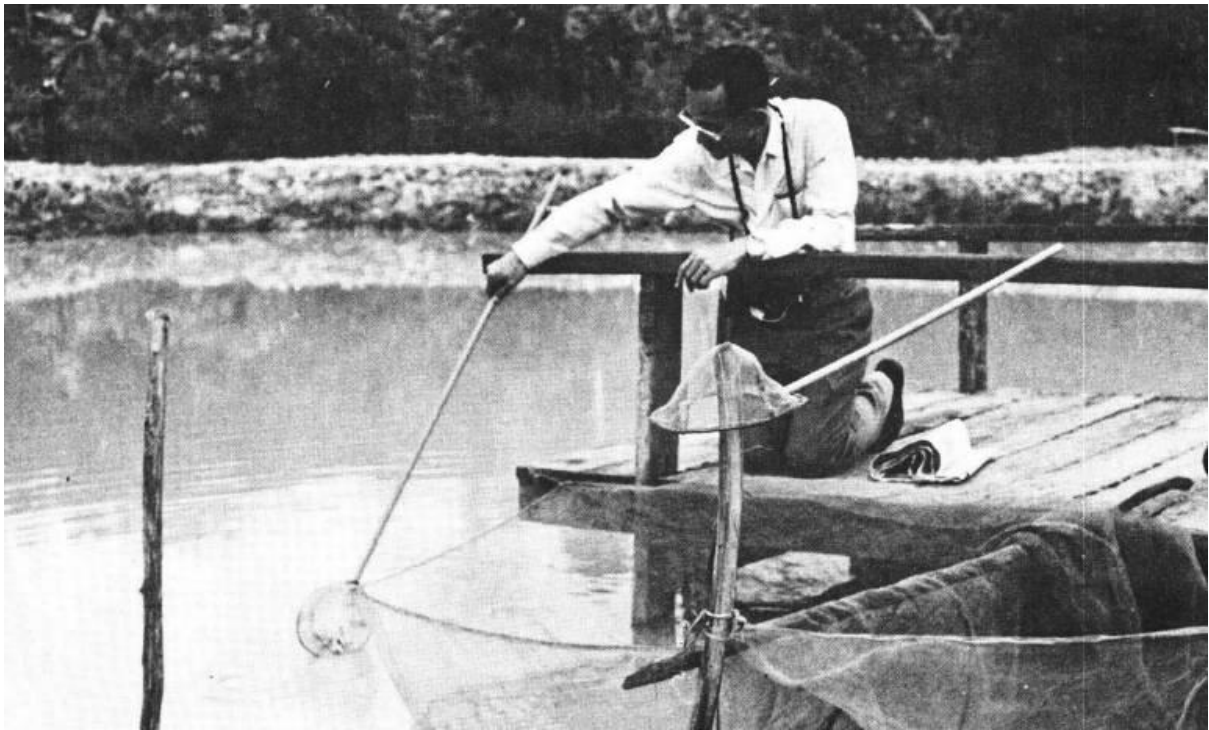
“ปลานิล” ปลาพระราชทานจากรัชกาลที่ ๙



จากข้อมูลของกรมชลประทาน มีเรื่องเล่าสั้นๆ จากในวังว่า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ไม่โปรดเสวยปลานิล ทุกครั้งที่มิใครนำปลานิลไปตั้งเครื่องถวาย ท่านจะบอกพระหัตถ์ให้ย้ายไปไว้ที่อื่น และไม่ได้รับสั่งอะไรเพิ่มเติม จนกระทั่งมีผู้กล้าหาญชาญชัยกราบบังคมทูลไปว่า เหตุใดพระองค์ท่านจึงไม่โปรดเสวยปลานิล



พระองค์ท่านจึงรับสั่งว่า “ก็เลี้ยงมันมาเหมือนลูก แล้วจะกินมันได้อย่างไร”



หลายคนอาจเคยทราบมาบ้างแล้วว่า ปลานิล เป็นสัตว์เศรษฐกิจที่สำคัญของประเทศไทย ที่สมเด็จพระจักรพรรดิอะกิฮิโตะ เมื่อครั้งดำรงพระอิสริยยศมกุฎราชกุมารแห่งประเทศญี่ปุ่น ทรงจัดส่งเข้ามาทูลเกล้าถวาย พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อวันที่ 25 มีนาคม พ.ศ. 2508 จำนวน 50 ตัว ครั้งนั้นจึงได้โปรดเกล้าฯ ให้ทดลองเลี้ยงปลานิลในบ่อภายในสวนจิตรลดา เป็นหนึ่งโครงการในโครงการส่วนพระองค์ สวนจิตรลดา



หลังจากผลการทดลองเลี้ยงเป็นไปได้อย่างดี พระองค์จึงพระราชทานพันธุ์ปลาดังกล่าวให้กับกรมประมง เพื่อนำไปขยายพันธุ์และแจกจ่ายแก่พสกนิกร และปล่อยลงไว้ตามแหล่งน้ำต่างๆ ตามที่เห็นว่าเหมาะสม เนื่องจากปลานิลมีคุณลักษณะพิเศษหลายอย่าง เช่น กินอาหารได้ทุกชนิด เช่น ไรน้ำ ตะไคร่น้ำ ตัวอ่อนของแมลงและสัตว์น้ำเล็กๆ แพร่ขยายพันธุ์ง่าย และมีรสชาติดี จนตอนนี้กลายเป็นปลาที่เราสามารถหาพบได้ตามแหล่งธรรมชาติ และเป็นสัตว์เศรษฐกิจที่สำคัญของไทย เป็นปลาน้ำจืดที่คนไทยบริโภคมากที่สุดในปัจจุบัน



ประโยชน์ของปลานิล

1. เพิ่มการทำงานของระบบประสาท และสมอง เพราะปลานิลที่โอเมก้า 3 ไม่น้อยไปกว่าปลาทะเลน้ำลึกบางพันธุ์ ช่วยเพิ่มการจดจำของสมอง และป้องกันโรคสมองเสื่อม หรืออัลไซเมอร์
2. มีปริมาณโซเดียมต่ำ จึงเหมาะแก่การนำไปทำเป็นอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคไต เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
3. แหล่งโปรตีนที่สำคัญ ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย
4. มีไขมันน้อยมาก ใครก็ตามที่อยากกินคลีน เพื่อลดน้ำหนัก หรือเพื่อสุขภาพ เช่น ผู้ป่วยไขมันอุดตันเส้นเลือด ไขมันพอกตับ สามารถทานปลานิลเป็นโปรตีนที่สำคัญต่อร่างกายได้ แถมยังให้แคลอรีต่ำอีกด้วย
5. ผิวพรรณสดใสเต่งตึงได้ด้วยปลานิล เพราะปลานิลมีคอลลาเจนตามธรรมชาติ ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว
6. ลดความเสี่ยงการแท้งลูก สำหรับหญิงมีครรภ์ และเด็กที่คลอดออกมาจะมีโอกาสเสี่ยงโรคมะเร็งน้อยกว่าแม่ที่ไม่ได้ทานปลานิลอีกด้วย
7. ป้องกันโรคหลอดเลือด และหัวใจ เพราะเป็นปลาที่มีโปรตีนที่ดีต่อสุขภาพ คอเลสเตอรอล และไขมันต่ำ และลดการสะสมของไขมันในร่างกาย



จากปลาที่เดินทางมาไกลจากญี่ปุ่นเพียง 50 ตัว จนได้รับการเลี้ยงดู พัฒนาสายพันธุ์จากพ่อหลวงจนกลายเป็นปลาราคาไม่แพง และดีต่อสุขภาพให้ประชาชนคนไทยได้บริโภคกันอย่างไม่ขัดสนกันทั่วประเทศ เป็นบุญของปวงชนชาวไทยเป็นล้นพ้นที่มีพระองค์ท่านผู้ทรงตระหนักถึงสุขภาพ อาชีพเกษตรกรรม คำขาย และปากท้องของพสกนิกรชาวไทยตลอดมา