

คุณค่าสาหร่ายทะเลที่กินได้

สาหร่ายที่กินได้มีหลายประเภท เช่น สาหร่ายสีเขียว สีน้ำตาล และสีแดง คนเรารู้จักนำสาหร่ายทะเลมากินเป็นเวลายาวนานแล้ว ชาวจีนและชาวญี่ปุ่นรู้จักนำสาหร่ายทะเลมาใช้เป็นอาหารและในทางการแพทย์ ปัจจุบันนี้เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า สาหร่ายทะเลหลายชนิดมีคุณค่าทางโภชนาการ สาหร่ายเป็นแหล่งโปรตีนที่ให้พลังงานต่ำ อุดมด้วยใยอาหารที่ละลายน้ำ แคลเซียม และแมกนีเซียม เบต้า แคโรทีน โฟลทสเซียม เหล็ก และสังกะสี นอกจากนี้สาหร่ายทะเลยังเป็นแหล่งอาหารตามธรรมชาติที่ดีที่สุดของไอโอดีน ไอโอดีนมีความสำคัญต่อการทำงานของต่อมไทรอยด์ การขาดไอโอดีนจะทำให้เกิดโรคคอพอก และที่สำคัญคือ หากหญิงตั้งครรภ์ขาดไอโอดีนทารกที่คลอดออกมาจะมีความผิดปกติ ตัวอาจเล็กแกร็น ปัญญาอ่อน ไอโอดีนนอกจากได้จากอาหารทะเลแล้ว ยังอาจได้จากเกลือที่มีการเติมไอโอดีน

สำหรับคนที่กินอาหารมังสวิรัต โดยเฉพาะผู้ที่ไม่กินไข่และนมหรือผลิตภัณฑ์จาก

สัตว์เลย ควรจะใช้สาหร่ายทะเลในการปรุงอาหารบ้าง เพราะมีวิตามินบี 12 ซึ่งมักจะเป็นปัญหาของคนกลุ่มนี้ บางคนใช้ถั่วเหลืองหมักก็ได้มีวิตามินบี 12 เช่นกัน ปัจจุบันนี้ได้มีการนำสาหร่ายทะเลหลายชนิดมาทำให้แห้งในลักษณะที่พร้อมบริโภค หรือบางชนิดต้องนำมาปรุงก่อนกิน แต่บางชนิดก็มีผู้นำมาสกัดทำเป็นเม็ดในลักษณะของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร อย่างไรก็ตามการซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางชนิดโดยมิได้ปรึกษาแพทย์หรือผู้รู้ อาจเป็นอันตรายได้ เนื่องจากร่างกายของแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน

ชาวบ้านในอดีตเชื่อว่า สาหร่ายทะเลสามารถลดความดันโลหิต รักษาโรคกระเพาะอาหาร ป้องกันโรคคอพอก และอาจสามารถป้องกันมะเร็งบางชนิดได้.