

## บทที่ 6

### สรุปผลการทดลอง

คุณภาพซากปลาเรนโบว์เทราต์พบว่า ที่อายุ 24 เดือนมีส่วนประกอบของซากและความยาวซากมากที่สุด ส่วนดัชนีของเครื่องในต่อน้ำหนักตัว (VSI) ของปลาเรนโบว์เทราต์ที่อายุ 10 เดือน มีมากที่สุดและดัชนีของตับต่อน้ำหนักตัว (HSI) ในแต่ละช่วงอายุไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนคุณภาพเนื้อปลาเรนโบว์เทราต์พบว่า คุณภาพเนื้อของปลาเรนโบว์เทราต์ ที่อายุ 10 และ 12 เดือน เหมาะสมในการบริโภคมากกว่า ทั้งนี้เพราะมีเปอร์เซ็นต์โปรตีนสูง ไขมันต่ำกว่าปลาที่มีอายุมาก และยังมีปริมาณคอเลสเตอรอลรวมและไตรกลีเซอไรด์ที่ต่ำ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อสุขภาพผู้บริโภค ส่วนค่าความหืนของเนื้อจะมีค่าสูงในปลาที่มีอายุมากกว่าและเพิ่มขึ้นตามจำนวนวันที่เก็บรักษาเนื้อ เนื่องจากเป็นความสัมพันธ์กับเปอร์เซ็นต์ไขมันในเนื้อปลา ทำให้มีค่าการหืนของเนื้อเพิ่มขึ้นตามวันที่เก็บรักษาเนื้อด้วย ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างค่าแรงตัดผ่านของเนื้อกับอายุปลาเพิ่มสูงตามอายุที่เพิ่มขึ้นทั้งเนื้อดิบและเนื้อสุก ซึ่งสอดคล้องกับการประเมินผลทางประสาทสัมผัสทางด้านความนุ่มและความพึงพอใจโดยรวม รวมถึงปริมาณคอเลสเตอรอลรวมเพิ่มสูงขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น

เนื้อปลาเรนโบว์เทราต์จัดเป็นเนื้อที่ให้แหล่งของกรดไขมันที่ดี ซึ่งหมายความว่ามีความ และสัดส่วนของกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัวสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรดไขมันจำเป็น ซึ่งเป็นสิ่งที่ร่างกายมนุษย์ไม่สามารถสังเคราะห์ขึ้นมาได้ จึงจำเป็นต้องรับประทานเข้าไป โดยมีกรดไขมันจำเป็นที่ไม่อิ่มตัวชนิดโอเมก้า 3 ได้แก่ DHA, EPA และ ALA ในปริมาณสูงและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายต่อวันได้ แต่สัดส่วนของกรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโอเมก้า 6 ต่อกรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโอเมก้า 3 ( $n-6: n-3$  PUFA) มีสัดส่วนที่ดีกว่าค่าเฉลี่ย (4:1) เนื่องจากในเนื้อปลาเรนโบว์เทราต์มีปริมาณกรดไขมันชนิดโอเมก้า 3 ปริมาณค่อนข้างสูง ดังนั้นการวิจัยทางด้านคุณภาพซากและเนื้อปลาเรนโบว์เทราต์ครั้งนี้จัดเป็นข้อมูลทางโภชนาการที่สำคัญซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภคให้หันมาใส่ใจสุขภาพด้วยการเลือกอาหารที่เป็นประโยชน์ ซึ่งปลาเรนโบว์เทราต์เป็นอีกทางเลือกหนึ่งของการบริโภค