

## ไข่ดิบมีประโยชน์จริงหรือ

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 9 เม.ย. 2552

จริงๆในไข่ขาวมีโปรตีนที่ชื่ออะวิดิน (Avidin) เมื่อเรากินไข่ขาวดิบเข้าไปอะวิดินจะจับตัวกับไบโอตินเข้าไปทำให้ร่างกายไม่สามารถดูดซึมเอาวิตามินเข้าไปใช้ได้ แต่ถ้าไขสุกแล้ว อะวิดินจะถูกความร้อนทำลาย นอกจากนี้ไข่ดิบยังย่อยยาก และหากมีเชื้อโรคที่เป็นอันตรายต่อร่างกายปนอยู่ อะวิดินจะเป็นตัวนำโรครเหล่านั้นเข้าสู่กระแสเลือดในร่างกายได้ **ฉะนั้นไข่ดิบจึงไม่ได้มีประโยชน์อย่างที่ใครๆคิด**

ที่มา <http://www.saranair.com/article.php?sid=15856>