

เรื่องใหม่ๆ... กินแค'ไหนถึงจะพอดี

นำเสนอเมื่อ : 18 ก.ค. 2552

เรื่องใหม่ๆ กินแค'ไหนถึงจะพอดี

ไข่ออกกำลังกาย เหล่านี้จะช่วยรักษาร่างกายของคุณให้ดี หรือส่งผลร้ายต่อสุขภาพของคุณกันแน่

น้อยกว่า 3 ฟองต่อสัปดาห์ ไม่เพียงพอ



การไม่ทานไข่ออกกำลังกายส่งผลเสียต่อเส้นประสาทสมองได้นะ ไข่ออกกำลังกาย ฟองเล็ก ๆ ฟองหนึ่งฟอง มีปริมาณวิตามินบี 12 ซึ่งดีต่อร่างกายมากกว่าปริมาณมาตรฐานที่แนะนำ ให้บริโภคต่อวันเสียอีก "วิตามินบี 12 จำเป็นต่อการสร้างเยื่อหุ้มป้องกันเส้นใยประสาท" อะแมนดา เออร์เชล นักโภชนาการและผู้เขียนหนังสือ Complete Guide to Healing Foods กล่าว **"ถ้าขาดวิตามิน บี 12 จะส่งผลต่อสุขภาพของเส้นประสาท"**

นอกจากนี้ไข่ออกกำลังกายยังดีต่อสายตาคุณโดยเมื่อไม่นานมานี้มีผลการศึกษาจากอเมริกาที่ตีพิมพ์ในวารสาร Journal of Nutrition ได้ค้นพบว่า การทานไข่ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ฟองต่อสัปดาห์จะช่วยป้องกันภาวะสายตาสั้นที่มักเกิดขึ้นเมื่ออายุเพิ่มขึ้นได้ เพราะสารลูทีนและซีแซนทีนซึ่งเป็นสารรงควัตถุในตระกูลแคโรทีนอยด์ ในไข่แดงจะช่วยบำรุงจอประสาทตานั่นเอง

6 ฟองต่อสัปดาห์ ปริมาณที่พอดี

ไข่ออกกำลังกายถือเป็นยาบำรุงร่างกายได้เลย เพราะนอกจากไข่ออกกำลังกายจะช่วยให้อายุยืนยาวของคุณดูดีแล้ว ยังช่วยลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคกระดูกพรุน **แถมปริมาณคอเลสเตอรอลและไขมันในไข่ออกกำลังกายยังน้อยกว่าที่คิดอีกด้วย** ทั้งยังช่วยป้องกันโรคหัวใจ ทั้งยังช่วยป้องกันไม่ให้คุณมีหุ่นกลมเป็นไข่ออกกำลังกาย ผลวิจัยจากมหาวิทยาลัยหลุยเซียนาสเตท พบว่า คนที่ทานไข่ออกกำลังกายเป็นประจำจะลดน้ำหนักได้มากกว่าคนที่ไม่ทานไข่ออกกำลังกายได้ถึง 65 เปอร์เซ็นต์ เมื่อบริโภคแคลอรีในปริมาณที่เท่ากัน



"โปรตีนในไข่จะช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มขึ้น ถึง 50 เปอร์เซ็นต์ และยังทำให้คุณลดปริมาณเนื้อที่ทานโดยเฉลี่ยได้อีก 164 แคลอรี"

นิคิล ดูเรดาร์ ผู้เขียนงานวิจัยกล่าว แต่ถ้าคุณออกกำลังกายสร้างกล้ามเนื้อไม่ต้องกังวล เพราะงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยเท็กซัสเอแอนด์เอ็ม พบว่า การทานไข่ออกกำลังกายวันละ 3 ฟอง เป็นเวลา 2 วัน ต่อสัปดาห์จะช่วยเพิ่มน้ำหนักกล้ามเนื้อที่หลายสร้างกล้ามเนื้อที่ปราศจากไขมันได้เป็น 2 เท่าในช่วงเวลา 12 สัปดาห์ แล้วเรื่องคอเลสเตอรอลที่เลวร้ายล่ะ "จริงจะไข่ออกออกกำลังกายดีหรือไม่" พาเมลา ไคสัน นักโภชนาการแห่งสมาคมโภชนาการประจำสหรัฐอเมริกา กล่าว "แต่ถ้าคุณมีผลน้อยมากต่อการเพิ่มระดับ คอเลสเตอรอลในเลือด เมื่อเทียบกับปริมาณไขมันอิ่มตัวที่คุณบริโภคทุกวัน" นอกจากนี้ผลการศึกษาเมื่อไม่นานมานี้ ของมหาวิทยาลัยคอนเนตทิคัตยัง พบว่า

การทานไข่ออกออกกำลังกายช่วยลดคอเลสเตอรอล LDL (ไม่ดี) เพิ่มคอเลสเตอรอล HDL (ดี) และลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจวายหรือโรคหลอดเลือดสมองได้

6 ฟองต่อสัปดาห์ ปริมาณที่พอดี

ตามรายงานที่ตีพิมพ์ในวารสาร American Journal of Clinical Nutrition ไข่ที่ให้คุณประโยชน์ต่อร่างกาย อาจส่งผลร้ายได้เหมือนกัน ถ้าคุณทานมากกว่า 1 ฟองต่อวัน ติดกันทุกวัน "ขณะที่การทานไข่ออกกำลังกายสูงสุด 6 ฟองต่อสัปดาห์ไม่ได้ทำให้มีอัตราเสียชีวิตในทางตรงกันข้ามการทานไข่ออกกำลังกาย 7 ฟองหรือมากกว่านั้นภายใน 1 สัปดาห์ จะไปเพิ่มปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้ 23 เปอร์เซ็นต์" ดร.ไมเคิล กวาเซียโน แห่งคณะแพทยศาสตร์ของฮาร์วาร์ด, ซึ่งเป็นผู้เขียนรายงานการวิจัย กล่าวว่า ที่สำคัญคือ สำหรับหนุ่มที่เป็นเบาหวานอยู่แล้ว ไข่อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้ ดังนั้นถ้าพูดที่วาทานไข่ออกออกกำลังกายให้คุณไม่ป่วยและไม่ห่างไกลหมอ ขอเน้นเฉพาะในกรณีที่คุณตรวจสุขภาพเป็นประจำ และร่างกายแข็งแรงอยู่แล้วเท่านั้น

ขอบคุณที่มา : นิตยสาร Men's Health