เรื่องไข่ๆ.... กินแค่ไหนถึงจะพอดี

นำเสนอเมื่อ : 18 ก.ค. 2552

เรื่องไข่ๆ กินแค่ไหนถึงจะพอดี

ไข่ฟองกลมๆ เหล่านี้จะช่วยรักษารูปร่างคุณให้ดี หรือส่งผลร้ายต่อสุขภาพของคุณกันแน่

น้อยกว่า 3 ฟองต่อสัปดาห์ ..... ไม่เพียงพอ



การไม่ทานไข่อาจส่งผลเสียต่อเส้นประสาทสมองได้นะ ไข่ฟองเล็กๆ หนึ่งฟอง มีปริมาณวิตามินบี 12 ซึ่งดีต่อร่างกายมากกว่าปริมาณมาตรฐานที่แนะนำ ให้บริโภคต่อวันเสียอีก "วิตามินบี 12 จำเป็นต่อการสร้างเยื่อหุ้มป้องกันเส้นใยประสาท" อะแมนดา เออร์เซลล์ นักโภชนาการและผู้เขียนหนังสือ Complete Guide to Healing Foods กล่าว **"ถ้าขาดวิตามินเส้นใยประสาทอาจถูกทำลายจนฟื้นฟูกลับคืนมาไม่ได้"**

นอกจากนี้ไข่ยังดีต่อสายตาคุณโดยเมื่อไม่นานมานี้มีผลการศึกษาจากอเมริกาที่ตีพิมพ์ในวารสาร Journal of Nutrition ได้ค้นพบว่า การทานไข่อย่างน้อย 3 ฟองต่อสัปดาห์จะช่วยป้องกันภาวะสูญเสียสายตาที่มักเกิดขึ้นเมื่ออายุเพิ่มขึ้นได้ เพราะสารลูทีนและซีแซนทีนซึ่งเป็นสารรงควัตถุในตระกูลแคโรทีนอยด์ ในไข่แดงจะช่วยบำรุงจอประสาทตานั่นเอง

6 ฟองต่อสัปดาห์ ..... ปริมาณที่พอดี

ไข่เจียวถือเป็นยาบำรุงร่างกายได้เลย เพราะนอกจากไข่จะช่วยให้ร่างกายคุณดูดซึมแคลเซียมได้ดีแล้ว ยังช่วยลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคกระดูกพรุน แถมปริมาณสังกะสีและวิตามินอี ในไข่ยังช่วยป้องกันโรคหัวใจ ทั้งยังช่วยป้องกันไม่ให้คุณมีหุ่นกลมเป็นไข่อีกด้วย ผลวิจัยจากมหาวิทยาลัยหลุยส์เซียนาสเตท พบว่า คนที่ทานมื้อเช้าโดยมีไข่เป็นส่วนประกอบ จะลดน้ำหนักได้มากกว่าคนที่ไม่ทานไข่ในมื้อเช้าได้ถึง 65 เปอร์เซ็นต์ เมื่อบริโภคแคลอรี่ในปริมาณที่เท่ากัน



"โปรตีนในไข่จะทำให้คุณรู้สึกอิ่มขึ้น ถึง 50 เปอร์เซนต์ และยังทำให้คุณลดปริมาณมื้อเที่ยงที่ทานโดยเฉลี่ยได้อีก 164 แคลอรี่"

นิคิล ดูเรนดาร์ ผู้เขียนงานวิจัยกล่าว แต่ถ้าคุณอยากสร้างกล้ามเนื้อก็ไม่ต้องกังวล เพราะงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยเทกซัสเอแอนด์เอ็ม พบว่า **การทานไข่วันละ 3 ฟอง เป็นเวลา 2 วัน ตอสัปดาห์จะช่วยหนุมนักเลนเวตทั้งหลายสรางกลามเนื้อที่ปราศจากไขมันไดเป็น 2 เทาในชวงเวลา 12 สัปดาห์** และเรื่องคอเลสเตอรอลที่เลาลือกันละ "จริงคะไขมีคอเรสเตอรอล" พาเมลา ไดสัน นักโภชนาการแหงสมาคมโภชนาการประจำสหรัฐอาณาจักร กลาว "แตจัดวามีผลนอยมากตอการเพิ่มระดับ คอลเรสเตอรอลในเลือด เมื่อเทียบกับปริมาณไขมันอิ่มตัวที่คุณบริโภคอยูทุกวัน" นอกจากนี้ผลการวิจัยเมื่อไมนานมานี้ ของมหาวิทยาลัยคอนเนติคัตยัง พบวา

การทานไข่ช่วยลดคอเรสเตอรอล LDL (ไม่ดี) เพิ่มคอเรสเตอรอล HDL (ดี) และลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจวายหรือโรคหลอดเลือดสมองได้

6 ฟองต่อสัปดาห์ ..... ปริมาณที่พอดี

ตามรายงานที่ตีพิมพในวารสาร American Journal of Clinical Nutrution ไข่ที่ให้ผลดีต่อร่างกาย อาจส่งผลร้านได้เหมือนกัน ถ้าคุณทานมากกว่า 1 ฟองต่อวัน ติดกันทุกวัน **"ขณะที่การทานไขสูงสุด 6 ฟองตอสัปดาหไมไดทำใหมีอันตรายถึงชีวิต ในทางตรงกันขามการทานไข 7 ฟองหรือมากกวานั้นภายใน 1 สัปดาห์ จะไปเพิ่มปัจจัยเสี่ยงที่กอใหเกิดอันตรายถึงชีวิตได 23 เปอรเซนต์"** ดร.ไมเคิล กาเซียโน แหงคณะแพทยศาสตรของฮารวารด ซึ่งเป็นผู้เขียนรายงานการวิจัย กล่าวว่า ที่สำคัญคือสำหรับหนุมที่เป็นเบาหวานอยูแลว ไขอาจเพิ่มความเสี่ยงตอการเสียชีวิตได ดังนั้นคำพูดที่วาทานไขวันละฟองอาจทำใหคุณไมปวยไขและหางไกลหมอขอนี้เฉพาะในกรณีที่คุณตรวจสุขภาพเป็นประจำ และร่างกายแข็งแรงอยูแลวเทานั้น

ขอบคุณที่มา : นิตยสาร Men's Health