

กินไข่สุก ๆ ดิบ ๆ มีโทษ

● **นำเสนอเมื่อ** 5 ม.ค. 2552

อาหารที่ทำจากไข่ ไม่ว่าจะเป็น ไข่ต้ม ไข่เจียว ไข่ดาว ไข่ลวก ไข่ตุ๋น ไข่พะโล้ ไข่ยัดไส้ และอีกสารพัดเมนูไข
คงจะคุ้นปากคนไทยเป็นอย่างดี

แต่รู้หรือไม่ว่า หากเราปรุงไข่แบบ สุก ๆ ดิบ ๆ โดยเฉพาะ ไข่ดาว ไข่ลวก
แทนที่จะได้ประโยชน์อาจจะเป็นโทษต่อร่างกาย เกี่ยวกับเรื่องนี้ นพ.กฤษดา ศิริรามพช
ผอ.สถาบันเวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ อธิบายว่า ในไข่ 1 ฟอง ไข่แดงจะเป็นก้อนไขมัน ไม่มีโปรตีน แต่กลับกัน
ไข่ขาวจะไม่มีไขมัน มีแต่โปรตีนอย่างเดียว ไข่ที่จำหน่ายอยู่ในท้องตลาด ไม่ว่าจะเป็นเบอร์เล็กหรือเบอร์ใหญ่ สิ่งที่เหมาะสมกัน ไข่แดง
ขนาดเดียวกันหมด แต่ที่ต่างกัน คือไข่ขาว ตรงนี้คนมักจะไม่ค่อยรู้

การกินไข่ดิบ หรือไข่ที่ปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ไข่ดาว ไข่ลวก
ถ้าไข่แดงเป็นยางมะตูมอาจจะไม่ค่อยมีปัญหาเท่ากับกินไข่ขาวที่เป็นยางใส ๆ เพราะไข่ขาวจะย่อยยาก
เนื่องจากไข่ขาวดิบทั้งหมดเป็น “อัลบูมิน” ถ้าไม่สุกจะทำให้มีปัญหาเรื่องลำไส้ไม่ค่อยย่อย ยิ่งถ้าเป็นคนแก่จะไม่มีน้ำย่อยมาย่อย
“อัลบูมิน”

นอกจากนี้การกินแต่ไข่ขาวเพียงอย่างเดียว เพราะกลัวไข่แดงมีคอเลสเตอรอลสูง
จะทำให้โปรตีนในไข่ขาวตัวหนึ่ง ชื่อ “อะวิดิน” ไปจับกับ “ไบโอติน” ในร่างกาย

ซึ่ง “ไบโอ ติน” เป็นวิตามินที่มีความจำเป็นต่อเส้นผม และสุขภาพผิว
อีกทั้งการกินแต่ไข่ขาวอย่างเดียวร่างกายจะไม่ได้ “ไบโอติน” ที่อยู่ในไข่แดง แถม “อะวิดิน” ก็ไปจับกับไบโอตินอีก
สรุปว่าต้องกินทั้งไข่ขาวและไข่แดง ด้วยการปรุงสุกเท่านั้น จะเป็นไข่ไก่ หรือไข่เป็ดก็ได้ ถ้าจะให้ดีควรต้มดีที่สุด
เพราะถ้าทอดหรือเจียว เรามักจะทอดกับน้ำมันพืช ซึ่งมีโอเมก้า 6 จะยิ่งไปทานโอเมก้า 3 ในไข่

ด้าน นายสง่า ดามาพงษ์ นักวิชาการสาธารณสุข 9 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า การกินไข่สุก
ๆ ดิบ ๆ ไม่ได้ให้ประโยชน์เต็มที่

แถมย่อยยาก และอาจมีเชื้อซาโมเนลลา หรือ อี.โคไล ที่ก่อโรกระบบทางเดินอาหาร
และที่สำคัญอาจจะไม่ปลอดภัยจากเชื้อไขหวัดนก สรุปว่า กินไข่ดิบ ๆ สุก ๆ ไม่มีประโยชน์ สุกกินไข่สุกไม่ได้
ที่ผ่านมามีคนไทยกลัวไข่มาก ไม่ทราบเหมือนกันว่าเกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อใด พอพูดถึงไข่เป็ด มองไข่ในเชิงลบ ว่า มีคอเลสเตอรอลสูง
จริงอยู่ไข่มีคอเลสเตอรอลสูง แต่ก็มีคุณค่าทางโภชนาการสูงมากด้วย แถมราคาถูกเมื่อเปรียบเทียบกับโปรตีนประเภทอื่น ๆ

ก่อนที่จะกินไข่ ต้องดูก่อนว่า สุขภาพร่างกายของตัวเองเป็นอย่างไร

ถ้าไม่มีปัญหาเรื่องสุขภาพ ไขมันในร่างกายไม่สูง ไม่เป็นเบาหวาน ไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ไม่เป็นโรคเรื้อรังอะไร
ผู้ใหญ่สามารถกินไข่ได้สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง แต่ถ้าไขมันในเลือดสูง มีภาวะโรคอ้วน ต้องให้แพทย์แนะนำ
โดยสามารถกินได้สัปดาห์ละ 1 ฟอง หรือกินเฉพาะไข่ขาว ซึ่งไม่มีคอเลสเตอรอล แต่มีโปรตีน ส่วนเด็กอายุตั้งแต่ 1 ขวบ
วัยเรียน ไปจนถึงวัยอุดมศึกษา สามารถรับประทานไข่ ได้วันละ 1 ฟอง สัปดาห์ละ 7 ฟอง เพราะต้องไขพลังงานสูง
โดยไข่จะมีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตทั้ง ด้านร่างกายและ สติปัญญา

ถามว่ากินไข่อย่างไรเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด โดยหลักง่าย ๆ คือ

- 1.กินไข่ที่ปรุงสุกเท่านั้น
- 2.ควรกินไข่ไปพร้อม ๆ กับอาหารหลัก 5 หมู่ ไม่ควรกินไข่อย่างเดียว
โดยเฉพาะการกินไข่ร่วมกับผักจะมีไฟเบอร์ช่วยดูดซับคอเลสเตอรอลในไข่ได้ส่วนหนึ่ง
- 3.ควรกินไข่ในหลากหลายรูปแบบ และหลากหลายเมนู คนที่มีภาวะไขมันในร่างกายสูง ควรหันมากินไข่ต้ม ไข่ตุ๋น
แทนไข่เจียวหรือไข่ดาว
- 4.เมื่อกินไข่แล้ว ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ให้ไขมันสูงในวันเดียวกัน เช่น กินไข่แล้ว ควรหลีกเลี่ยงกินข้าวขาหมู
ปลาหมึก กุ้ง
- 5.กินไข่แล้วออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะลดภาวะ เสี่ยงต่อคอเลสเตอรอลสูงได้.

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์