กินไข่สุก ๆ ดิบ ๆ มีโทษ

นำเสนอเมื่อ : 5 ม.ค. 2552

อาหารที่ทำจากไข่ ไม่ว่าจะเป็น ไข่ต้ม ไข่เจียว ไข่ดาว ไข่ลวก ไข่ตุ๋น ไข่พะโล้ ไข่ยัดไส้ และอีกสารพัดเมนูไข่ คงจะคุนปากคนไทยเป็นอยางดี

แต่รู้หรือไม่ว่า หากเราปรุงไข่แบบ สุก ๆ ดิบ ๆ โดยเฉพาะ ไข่ดาว ไข่ลวก แทนที่จะได้ประโยชนอาจเป็นโทษตอรางกาย **เกี่ยวกับเรื่องนี้ นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผอ.สถาบันเวชศาสตรอายุรวัฒนนานาชาติ อธิบายวา ในไข่ 1 ฟอง ไข่แดงจะเป็นก้อนไขมัน ไม่มีโปรตีน แต่กลับกัน ไขขาวจะไมมีไขมัน มีแตโปรตีนอยางเดียว** ไขที่จำหนายอยูในทองตลาด ไมวาเบอรเล็กหรือเบอรใหญ *สิ่งที่เหมือนกัน ไข่แดงขนาดเดียวกันหมด แตที่ตางกัน คือไขขาว ตรงนี้คนมักจะไมคอยรู*

การกินไข่ดิบ หรือไข่ที่ปรุงสุก ๆ ดิบ ๆเชน *ไข่ดาว ไข่ลวก ถ้าไข่แดงเป็นยางมะตูมอาจจะไมคอยมีปญหาเทากับกินไขขาวที่เป็นยางใส ๆ เพราะไข่ขาวจะยอยยาก เนื่องจากไขขาวดิบทั้งหมดเป็น “อัลบูลมิ้น” ถาไมสุกจะทำใหมีปญหาเรื่องลำไสไมคอยยอย ยิ่งถาเป็นคนแกจะไมมีน้ำยอยมายอย “อัลบูลมิน”*

นอกจากนี้การกินแตไข่ขาวเพียงอยางเดียว เพราะกลัวไข่แดงมีคอเลสเตอรอลสูง จะทำให้โปรตีนในไขขาวตัวหนึ่ง ชื่อ “อะวิดิน” ไปจับกับ “ไบโอติน” ในรางกาย

ซึ่ง “ไบโอ ติน” เป็นวิตามินที่มีความจำเป็นตอเส้นผม และสุขภาพผิว อีกทั้งการกินแตไขขาวอยางเดียวรางกายจะไมได “ไบโอติน” ที่อยูในไข่แดง แถม “อะวิดิน” ก็ไปจับกับไบโอตินอีก ***สรุปวาตองกินทั้งไขขาวและไขแดง ดวยการปรุงสุกเทานั้น จะเป็นไขไก หรือไขเป็ดก็ได ถาจะให้ดีควรตมดีที่สุด*** *เพราะถาทอดหรือเจียว เรามักจะทอดกับน้ำมันพืช ซึ่งมีโอเมกา 6 จะยิ่งไปตานโอเมกา 3 ในไข่*

ด้าน นายสงา ดามาพงษ์ นักวิชาการสาธารณสุข 9 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กลาววา การกินไข่สุก ๆ ดิบ ๆ ไมได้ให้ประโยชน์เต็มที่

แถมยอยยาก และอาจมีเชื้อซาโมเนลลา หรือ อี.โคไล ที่ก่อโรคระบบทางเดินอาหาร และที่สำคัญอาจจะไมปลอดจากเชื้อไขหวัดนก สรุปวา กินไขดิบ ๆ สุก ๆ ไมมีประโยชน์ สูกินไขสุกไมได้ ที่ผานมาสังคมไทยกลัวไขมาก ไมทราบเหมือนกันวาเกิดขึ้นตั้งแตเมื่อใด พอพูดถึงไขปุบ มองไขในเชิงลบ วา มีคอเลสเตอรอลสูง จริงอยูไขมีคอเลสเตอรอลสูง แตก็มีคุณคาทางโภชนาการสูงมากดวย แถมราคาถูกเมื่อเปรียบเทียบกับโปรตีนประเภทอื่น ๆ

ก่อนที่จะกินไข่ ต้องดูก่อนว่า สุขภาพร่างกายของตัวเองเป็นอย่างไร

ถ้าไมมีปญหาเรื่องสุขภาพ ไขมันในรางกายไมสูง ไมเป็นเบาหวาน ไมเป็นโรคความดันโลหิตสูง ไมเป็นโรคเรื้อรังอะไร ผูใหญสามารถกินไขได้สัปดาหละ 3-4 ฟอง ***แตถาไขมันในเลือดสูง มีภาวะโรคอวน ตองให้แพทยแนะนำ โดยสามารถกินได้สัปดาหละ 1 ฟอง หรือกินเฉพาะไขขาว*** *ซึ่งไมมีคอเลสเตอรอล แตมีโปรตีน สวนเด็กอายุตั้งแต 1 ขวบ วัยเรียน ไปจนถึงวัยอุดมศึกษา สามารถรับประทานไข ได้วันละ 1 ฟอง สัปดาหละ 7 ฟอง เพราะตองใชพลังงานสูง โดยไขจะมีประโยชนตอการเจริญเติบโตทั้ง ดานรางกายและ สติปญญา*

ถามวากินไข่อย่างไรเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด โดยหลักง่าย ๆ คือ

1.กินไข่ที่ปรุงสุกเท่านั้น

2.ควรกินไขไปพรอม ๆ กับอาหารหลัก 5 หมู ไมควรกินไขอยางเดียว โดยเฉพาะการกินไขรวมกับผักจะมีไฟเบอรชวยดูดซับคอเลสเตอรอลในไขได้สวนหนึ่ง

3.ควรกินไขในหลากหลายรูปแบบ และหลากหลายเมนู คนที่มีภาวะไขมันในรางกายสูง ควรหันมากินไขต้ม ไขตุ๋น แทนไขเจียวหรือไขดาว

4.เมื่อกินไขแล้ว ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ให้ไขมันสูงในวันเดียวกัน เชน กินไขแล้ว ควรหลีกเลี่ยงกินข้าวขาหมู ปลาหมึก กุ้ง

5.กินไขแล้วออกกำลังกายอยางสมำเสมอจะลดภาวะ เสี่ยงตอคอเลสเตอรอลสูงได้.

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์