

ทานไข่วันละกี่ฟอง ถึงจะดี?

☛ นำเสนอเมื่อ 7 มี.ค. 2558

ไข่ม้วนไม่ได้เป็นสาเหตุของปัญหาคอ เลสเตอรอลเกินในคน

โดยจากรายงานของประเทศสหรัฐอเมริกาอีกเหมือนกันที่พบว่าสาเหตุที่ทำให้คนเรามีภาวะคอ เลสเตอรอลสูงนั้น

จากกรณีที่มีการเผยแพร่ข้อมูลคำแนะนำของคณะกรรมการด้านโภชนาการ ของสหรัฐอเมริกายกเลิก “สารคอเลสเตอรอลไม่ได้เป็นอันตรายต่อประชากรของสหรัฐ อเมริกาอีกต่อไป” ซึ่งต่อมาได้มีการตีความถึงขั้นว่าจากนี้ไปสามารถรับประทานไข่ม้วนได้มากถึงวันละ 5-6 ฟอง จนเกิดข้อสงสัย และกระแสวิพากษ์วิจารณ์อย่างกว้างขวาง ตามแต่ประสบการณ์ของแต่ละคน

ก่อนจะมีการคาดเดาไปต่าง ๆ นานา นายสง่า ดามาพงษ์ ที่ปรึกษากรมอนามัย และผู้ทรงคุณวุฒิสำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในฐานะผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ ระบุความจริงของ “ไข่ม้วน” จัดเป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง และคุณภาพดีกว่าโปรตีนจากแหล่งอื่น ๆ อย่างเนื้อปลา เนื้อหมู ถั่ว ถั่วเหลืองยังมีสารอาหารที่อุดมสมบูรณ์ เช่น วิตามินดี วิตามินเอ แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินบี และธาตุเหล็กมากที่หาได้ยากจากอาหารประเภทอื่น ๆ

นอกจากนี้ในไข่ม้วนยังมี “เรซิทิน” และ “โคเลลิน” ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเซลล์สมอง ช่วยพัฒนาสมอง ช่วยให้ปลายประสาทมีความเชื่อมโยง และเติบโตได้เต็มศักยภาพ ซึ่งมีประโยชน์สำหรับการเรียนหนังสือ และทำงานมาก อย่างไรก็ตามในไข่ม้วนก็มีคอเลสเตอรอลสูงด้วยเช่นเดียวกัน และตรงนี้เองที่มักถูกคุณประโยชน์มหาศาลของไข่ม้วน ทำให้คนกลัวการรับประทานไข่ม้วน ๆ ก็คอเลสเตอรอลสูง ทั้ง ๆ ที่เมื่อเทียบแล้วคุณประโยชน์ของไข่ม้วนมากกว่า

และที่สำคัญคือ “ไข่ม้วน” ไม่ได้เป็นสาเหตุของปัญหาคอ เลสเตอรอลเกินในคน โดยจากรายงานของประเทศสหรัฐอเมริกาอีกเหมือนกันที่พบว่าสาเหตุที่ทำให้คนเรามีภาวะคอ เลสเตอรอลสูงนั้น เป็นเพราะ 1.เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง 2.รับประทานอาหารที่มีรสหวานมาก 3.อาหารที่มีแปงเยาะ คาร์โบไฮเดรตสูง 4.รับประทานผักน้อย และ 5.ไม่ออกกำลังกาย เป็นต้น

“เพราะฉะนั้นอย่ามาโทษไข่ม้วน แต่ส่วนตัวอาจารย์แล้วก็ไม่แนะนำให้รับประทานไข่ม้วนมากถึงวันละ 5-6 ฟองขนาดนั้น แม้จะไม่ใช่โทษก็ตาม เพราะมันทำให้เราไม่ได้รับคุณค่าและสารอาหารที่หลากหลาย เราควรได้โปรตีนที่ได้จากแหล่งอื่นด้วย เช่น ปลา ถั่วเมล็ดแห้ง เต้าหู้ โปรตีนจากพืช จากเนื้อหมู เนื้อไก่ การได้โปรตีนจากไข่ม้วนอย่างเดียวก็ไม่ดีนัก คนเราต้องรับประทานอาหารที่หลากหลาย”

ทั้งนี้ปริมาณที่เหมาะสมสำหรับคนไทยนั้นกรมอนามัยแนะนำให้ในเด็กอายุ 6 เดือน ไปจนถึงเป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพปกติควรรับประทานไข่ม้วนอย่างน้อยวันละ 1 ฟอง ในเด็กอาจจะรับประทานได้ถึงวันละ 2 ฟอง แต่ถ้ามมีปัญหาคอเลสเตอรอลสูง ไขมันสูง ความดันอยู่แล้ว อาจจะรับประทานตามหมอสั่งสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง รวมกับการออกกำลังกาย และตรวจสุขภาพประจำปี หรือถ้าเป็นนักกีฬาที่ต้องการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อจะรับประทานวันละ 3-4 ฟองก็ได้ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ควรตรวจร่างกายก่อน

ส่วนการรับประทานไข่ม้วนให้ได้ประโยชน์สูงสุด มี 5 ข้อ 1.รับประทานไข่ม้วน ไม่รับประทานไข่ม้วนหรือไข่ม้วนดิบ เพราะในไข่ม้วนนั้นมีโอกาสติดเชื้อซาลโมเนลลา ไข่หวัดนก และเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายกับร่างกายได้ 2.รับประทานควบคู่กับอาหารประเภทผัก ผลไม้ หรืออาหารหลัก 5 หมู่ 3.รับประทานประเภทไข่ม้วน ไข่ม้วน มากกว่าไข่ม้วนหรือ ไข่ดาว เพราะไข่ม้วนฟองหนึ่งจะให้พลังงานเพียง 70 กิโลแคลอรี ไข่ดาวให้พลังงาน 120

กิโกลแคลอรีเพราะมีน้ำมัน ยิ่งถ้าเป็นไขเจียวฟู 240 แคลอรี 4. หลังรับประทานไข
พยายามเลี่ยงอาหารคอเลสเตอรอลสูง โดยเฉพาะอาหารทะเล จำพวกปลาหมึก และ 5. ออกกำลังกาย เป็นต้น

ทั้งนี้ ไม่ว่าจะไขหรืออาหารประเภทไหนก็ขอให้รับประทานแต่พอดี มากไป น้อยไป
ล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งสิ้น.

อภิวรรณ เสาวเวียง : รายงาน

ขอบคุณที่มาจาก [เดลินิวส์](#)