ไข่ดิบมีประโยชน์จริงหรือ

นำเสนอเมื่อ : 9 เม.ย. 2552

จริงๆในไข่ขาวมีโปรตีนที่ชื่ออะวิดิน (Avidin) เมื่อเรากินไข่ขาวดิบเข้าไปอะวิดินจะจับตัวกับไบโอตินเข้าไป ทำให้ร่างกายไม่สามารถดูดซึมเอาวิตามินเข้าไปใช้ได้ แต่ถ้าไข่สุกแล้ว อะวิดินจะถูกความร้อนทำลาย นอกจากนี้ ไข่ดิบยังย่อยยาก และหากมีเชื้อโรคที่เป็นอันตรายต่อร่างกายปนอยู่ อะวิดินจะเป็นตัวนำโรคเหล่านั้นเข้าสู่กระแสเลือดในร่างกายได้ ฉะนั้น ไข่ดิบจึงไม่ได้มีประโยชน์อย่างที่ใครๆคิด

ที่มา http://www.saranair.com/article.php?sid=15856