

□หมอ□ ซี ความเชื่อผิดๆ กินไข่ทุกวัน อันตรายเพราะคอเลสเทอรอล

● นำเสนอเมื่อ 7 ม.ค. 2560

หมอย้ำ! “กินไข่ทุกวัน กินได้ทุกวัน” ร่างกายแข็งแรง-บำรุงสมอง

ที่ผ่านมาอาจมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนเกี่ยวกับเรื่องคอเลสเทอรอลในไข่ไก่อยู่บ้าง แต่ถึงวันนี้ไข่ไก่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามีความคุณค่าทางอาหารแบบเต็มใบจริงๆ ทั้งยังเป็นโปรตีนคุณภาพดี ย่อยง่าย เด็กกินได้ผู้ใหญ่กินดี

เรื่องคอเลสเทอรอลในไข่ไก่ได้ถูกปลดล๊อคความเชื่อผิดๆ ได้อย่างหมดสิ้น เมื่อกระทรวงเกษตรสหรัฐอเมริกา (United States Department of Agriculture : USDA) ได้ถอดคอเลสเทอรอลออกจากสารอาหารที่คนอเมริกันต้องควบคุม ในปี 2558 หลังจากค้นพบว่า คอเลสเทอรอลที่ได้รับจากอาหาร ไม่สัมพันธ์กับปริมาณคอเลสเทอรอลในเลือด ขณะเดียวกันยังได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับไข่ไก่ ซึ่งพบว่าเป็นแหล่งของโอเมก้า 3 ทั้งกรดไขมัน DHA (Docosahexaenoic acid) และ EPA (Eicosapentaenoic acid) ที่มีความจำเป็นต่อการทำงานของสมอง สายตา หัวใจ และระบบหลอดเลือด รวมถึงช่วยป้องกันโรคสมาธิสั้นในเด็ก โดยสมองตอบสนองได้ไวขึ้นกว่า 25% เมื่อเทียบกับคนที่ไม่ได้บริโภคไข่ไก่ และช่วยลดความเสี่ยงการเป็นโรคสมองเสื่อมหรืออัลไซเมอร์ และโรคหัวใจ

ขณะที่ทั้งหมอคนและหมอสัตว์ของไทย ต่างยืนยันเป็นเสียงเดียวกันว่าไข่ไก่นั้นมีประโยชน์มากมาย ทั้ง ศ.นพ.สุรตนต์ โคมินทร์ อดีตประธานหลักสูตรโภชนศาสตร์ โครงการรวมรามาธิบดีและสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และ น.สพ.ดร.มงคล แก้วสุทัศน์ กรรมการบริหารสมาคมวิทยาศาสตร์สัตววิทยาโลก สาขาประเทศไทย ยังได้ไขข้อข้องใจเกี่ยวกับความเชื่อผิดๆ ที่ส่งผลให้ผู้บริโภคไม่รับประทานไข่ไว้อย่างน่าสนใจ

ศ.นพ.สุรตนต์ บอกว่า ถ้าพูดถึงไข่ไก่คนส่วนใหญ่จะกลัวเรื่อง โรคหัวใจ ด้วยคิดว่าเกิดจากคอเลสเทอรอล จึงโทษกันว่า การกินไข่ที่มีคอเลสเทอรอลอยู่ด้วยจะส่งผลให้เกิดโรคหัวใจ ซึ่งจริงๆแล้วจากการศึกษาทั่วโลก ได้ข้อสรุปว่า “ในคนทุกวัยที่สุขภาพปกติ สามารถรับประทานไข่วันละ 1 ฟอง ได้อย่างมั่นใจและปลอดภัย ไม่ส่งผลต่อการเกิดโรคหัวใจ” ที่สำคัญการรับประทานไข่ไก่ในผู้สูงอายุ จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ทั้งยังช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามิน เกลือแร่ที่ร่างกายต้องการ ที่สำคัญไข่ไก่งยังมีประโยชน์ต่อการทำงานของระบบสมอง ซึ่งจะช่วยให้มีสมาธิ ช่วยป้องกันอัลไซเมอร์ได้ด้วย ส่วนผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว อาทิ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และผู้ที่ต้องควบคุมอาหารที่มีไขมัน ควรบริโภคตามคำแนะนำของแพทย์

น.สพ.ดร.มงคล กล่าวเสริมว่า การที่คนทั่วไปกลัวคอเลสเทอรอลนั้น นับว่าเป็นความเชื่อกันผิดๆ เพราะในความเป็นจริงแล้วคอเลสเทอรอลแบ่งเป็น 2 ส่วนคือ คอเลสเทอรอลที่ร่างกายสร้างขึ้นที่ตับ จากพลังงานส่วนเกินที่ร่างกายต้องการ เช่น การโดยรับประทานคาร์โบไฮเดรตที่มากเกินไป โดยคอเลสเทอรอลส่วนนี้มีมากถึง 75% ของร่างกาย อีกส่วนคือ สารคอเลสเทอรอลที่ได้รับจากการรับประทานอาหารโดยตรง ซึ่งมีเพียง 25% เท่านั้น ดังนั้นการลดการกินไข่ ก็ไม่ได้ทำให้ระดับคอเลสเทอรอลต่ำลงแต่อย่างใด

นอกจากนี้ การรับประทานไข่ไก่งยังทำให้ผู้บริโภคได้รับแร่ธาตุสำคัญที่เหมาะสมต่อร่างกาย ทั้งแคลเซียม ธาตุเหล็ก แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส โดยเฉพาะซีลีเนียม ที่เป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระ หรือสารแอนตีออกซิแดนท์ (Antioxidant) ตัวหนึ่ง ที่ช่วยชะลอวัยและป้องกันอัลไซเมอร์ โดยในไข่มีซีลีเนียมมากถึง 1 ใน 4

ของปริมาณที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน

ขอบคุณที่มาจาก [มติชนออนไลน์](#) วันที่ 7 ม.ค. 60