

## กินไข่ไก่...อย่างไรให้ได้ประโยชน์

■ นำเสนอเมื่อ 24 ม.ค. 2560

ปัจจุบันนักโภชนาการและผลวิจัยส่วนใหญ่ต่างยอมรับเป็นเสียงเดียวกันว่า “ไข่ไก่” เป็นอาหารชนิดเดียวที่มีสารอาหารครบถ้วนเกือบทุกชนิดที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยเฉพาะโปรตีนที่มีคุณภาพดีที่สุด เพราะเป็นโปรตีนชนิดเดียวที่มีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ และที่สำคัญองค์การอนามัยโลก (World Food Organization : WFO) ไข่โปรตีนไข่ (egg proteins) และกรดอะมิโน (amino acids) เป็นค่าเปรียบเทียบกับประเมินคุณภาพโปรตีนกับอาหารชนิดอื่นๆ นอกจากนี้ ไข่ยังเป็นแหล่งแร่ธาตุและวิตามินที่ครบถ้วน ยกเว้นเพียงวิตามินซีและเคเท่านั้น

**“ไข่ไก่” จึงถือได้ว่า “เป็นอาหารบำรุงร่างกายที่ดีที่สุด ที่หาได้ง่าย ราคาเยี่ยมเยา  
เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย”**

วันนี้ขอยกตัวอย่างสารอาหารสำคัญบางชนิด ซึ่งสารอาหารชนิดหนึ่งที่ว่าคือเป็นไฮไลต์ของไข่ไก่ คือ โคลีน (Choline) เนื่องจากเป็นสารอาหารที่สำคัญและจำเป็นต่อคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ และคุณแม่ที่อยู่ระหว่างการให้นมบุตร นอกเหนือจากที่โคลีนจะช่วยบำรุงสมองและเสริมความจำแล้ว จากงานวิจัยหลายชิ้นยืนยันว่า โคลีนยังเป็นสารอาหารที่ช่วยชะลอความแก่ เรียกว่าเป็นสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อคนเราในทุกช่วงชีวิต ตั้งแต่เป็นทารกจนวัยชราเลยทีเดียว

ส่วนลูทีน (Lutein) และซีแซนทีน (zeaxanthin) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่พบในไข่แดง ซึ่งช่วยชะลอโรคจอประสาทตาเสื่อม และในการผลิตไข่ไก่สมัยใหม่ยังสามารถเพิ่มปริมาณแร่ธาตุเช่น โอเมก้า3 DHA EPA ให้สะสมในไข่มากขึ้น เพื่อผู้บริโภคได้รับประโยชน์จากแร่ธาตุดังกล่าวได้โดยตรง

### **“คอเลสเตอรอล” ในไข่ช่วยลดปัญหาหลอดเลือดอุดตัน**

ที่ผ่านมาผู้บริโภคเคยมีความกังวลต่อคอเรสเตอรอลในไข่ไก่ เพราะเข้าใจว่าคอเรสเตอรอลเป็นตัวการสำคัญของการเกิดโรคหลอดเลือดและความดัน แต่งานวิจัยจากสถาบันที่เชื่อถือได้ที่ทำขึ้นในช่วงหลังๆ พบว่าในอดีตมีการวิเคราะห์ปริมาณคอเรสเตอรอลในไข่ไก่ไม่ตรงกับความจริง และจากข้อมูลของกองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข พบว่าไข่ไก่ 1 ฟองมีโปรตีนประมาณ 6.25 กรัม หรือประมาณ 10-15% ที่ร่างกายต้องการต่อวัน มีคอเรสเตอรอลประมาณ 213 กรัม มีไขมันอิ่มตัวประมาณ 1.5 กรัมเท่านั้น ในขณะที่มีไขมันไม่อิ่มตัวมากกว่าคือ 1.91 กรัม ซึ่งร่างกายจะนำไขมันไม่อิ่มตัวไปใช้งาน ไม่ก่อปัญหาโรคหลอดเลือด

คอเลสเตอรอลที่เราจะได้รับจากไข่จะช่วยเพิ่มปริมาณคอเลสเตอรอลตัวดีที่ช่วยลดปัญหาหลอดเลือดอุดตัน เนื่องจากไข่มีทั้งคอเลสเตอรอลตัวดี (HDL) เลซิตินมีกลไกที่สามารถจับคอเลสเตอรอลและขับออกจากร่างกายจึงมีผลให้การดูดซึมของคอเลสเตอรอลเข้าสู่กระแสเลือดไม่มากเท่าคอเลสเตอรอลจากไขมันสัตว์ จึงสบายใจได้เลยว่าไข่ไม่ใช่ผู้ร้ายแถมยังช่วยแก้ปัญหาโรคหลอดเลือดอุดตัน ได้ด้วย

จริงๆแล้วคอเลสเตอรอลกว่า 80% ร่างกายเราสามารถสร้างขึ้นได้เองจากตับ

ดังนั้นการแก้ปัญหาที่ถูกต้องคือ ต้องลดความเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ลดความเครียด บริโภคอาหารให้หลากหลายถูกหลักโภชนาการ จะช่วยลดปัญหาคอเลสเทอรอลได้มาก

สำหรับคนที่ระมัดระวังเรื่องน้ำหนักขอให้สบายใจได้ จากการงานวิจัยพบว่า ไข่เป็นอาหารที่ให้พลังงานแคลอรีต่ำ และมีโปรตีนคุณภาพครบถ้วน ดังนั้นจึงเป็นเมนูทางเลือกที่ดีสำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนัก สารอาหารในไข่ไก่ช่วยให้เรารู้สึกอิ่มนานกว่าเดิม ดังนั้น การรับประทานไข่เป็นอาหารเช้าจะช่วยให้เราควบคุมน้ำหนักได้ดี และลดความเสี่ยงที่จะมีน้ำหนักเกินอีกด้วย

### สูตรลับสุขภาพดี "กินไข่ทุกวัน กินไข่ทุกวัย กินอะไรใส่ไข่ด้วย"

คำแนะนำการรับประทานไข่ไก่ที่ช่วยให้ร่างกายเราได้รับประโยชน์สูงสุด ส่วนใหญ่จะคล้ายคลึงกัน คือ ในเด็กวัยรุ่น วัยเรียน วัยทำงาน รวมถึงหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร และผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรง สามารถรับประทานไข่ได้วันละ 1 ฟอง และทานได้ทุกวัน ยกเว้นเพียงเด็กเล็กที่ควรเริ่มให้ไข่แดงต้มสุกผสมข้าวบดในปริมาณน้อยๆ ตั้งแต่อายุ 6-7 เดือนสามารถผสมไข่แดงต้มสุกครึ่งฟองผสมกับข้าวบด และค่อยๆ เพิ่มขึ้นเป็นวันละ 1 ฟอง เมื่อเด็กอายุ 7 เดือนขึ้นไป ส่วนผู้ใหญ่ที่เป็นความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และผู้ที่ต้องควบคุมอาหารที่มีไขมัน ควรบริโภคไข่ 3 ฟองต่อสัปดาห์หรือตามคำแนะนำของแพทย์

ส่วนจะรับประทานไข่อย่างไรให้ประโยชน์ และปลอดภัย แนะนำว่าให้กินไข่สุก เพราะร่างกายย่อยไข่ไม่สุกได้ยาก ไข่ที่ไม่สุก จะเสี่ยงต่อการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ และไข่ขาวดิบจะขัดขวางการดูดซึมวิตามินไบโอติน ซึ่งเป็นสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อกระบวนการเผาผลาญพลังงาน และทำให้ร่างกายรับประโยชน์จากสารอาหารที่ทานเข้าไปได้ไม่เต็มที่ ที่สำคัญเมนูอาหารไข่มีให้เลือกมากมาย

สำหรับประเทศไทยมีการรณรงค์บริโภคไข่ไก่อย่างต่อเนื่อง โดยชูแนวคิด "กินไข่ทุกวัน กินไข่ทุกวัย กินอะไรใส่ไข่ด้วย" ในโครงการรณรงค์บริโภคไข่ไก่ 300 ฟอง ตามแผนยุทธศาสตร์ไข่พ.ศ. 2557-2561 ที่ต้องการเพิ่มปริมาณการบริโภคไข่ไก่ของคนไทยในปัจจุบันอยู่ที่ 220 ฟองต่อคนต่อปี ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับต่ำเมื่อเทียบกับประเทศข้างเคียงแล้ว เช่น จีน 340 ฟอง ญี่ปุ่น 330 ฟอง มาเลเซีย 300 ฟอง และสหรัฐ 290 ฟอง การรณรงค์ดังกล่าว นอกจากจะสนับสนุนให้ผู้บริโภคมีสุขภาพที่ดีแล้ว ยังเป็นการส่งเสริมให้เกิดความยั่งยืนในอุตสาหกรรมไข่ไก่ของพี่น้องเกษตรกรไทยได้อีกทางหนึ่งด้วย

เพราะฉะนั้นอย่าลืม "กินไข่ทุกวัน กินไข่ทุกวัย กินอะไรใส่ไข่ด้วย" นะครับ.

ขอบคุณที่มาจาก [สยามรัฐ](#)