

## เปลือกไข่กินได้...

นำเสนอเมื่อ : 26 เม.ย. 2552

**ไข่** เป็นอาหารที่หาทานได้ง่าย ราคาถูก สามารถประกอบอาหารได้หลายอย่าง แต่เป็นเวลานานหลายปีแล้วที่ทางการแพทย์พบว่าไข่ประกอบด้วยคลอเรสเตอรอลที่ทำให้คลอเรสเตอรอลในเลือดสูง และทำให้อัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด จึงมีคำแนะนำว่าในผู้ใหญ่ไม่ควรทานไข่เกินสุ้ปดาห้ละ 3ฟอง แต่จากการวิจัยในระยะหลังๆ พบว่า คลอเรสเตอรอลที่มีในไข่ มีผลต่อคลอเรสเตอรอลในเลือดน้อยมาก

ดังนั้นจึงเริ่มมีการรณรงค์ให้ทานไข่กันมากขึ้น และเพิ่มคำแนะนำให้ทานไข่วันละหนึ่งฟอง คำแนะนำใหม่นี้ใช่ใจริงหรือไม่ เป็นคำถามที่หลายคนสงสัย หรือเป็นเพียงคำโฆษณา

### องค์ประกอบของไข่ แบ่งออกเป็น 3 ส่วนใหญ่ๆ คือ

1. เปลือกไข่ (Shell) เป็นเปลือกแข็ง ห่อหุ้มด้านนอก
2. ไข่ขาว (White egg) มีลักษณะเหลวใสหรือสีเหลืองอ่อนห่อหุ้มไข่แดง
3. ไข่แดง (Yolk egg) มีทรงกลมมีสีส้มหรือแดง อยู่ตรงกลาง ถ้ามีไข่ที่มีเชื้อ ส่วนของไข่แดงจะเปลี่ยนไปเป็นตัวอ่อนและฟักออกมาเป็นตัวได้

ใครที่ชอบทานไข่ ทราบหรือไม่ว่า เปลือกไข่ก็มีประโยชน์เหมือนกัน ;วันนี้ครูรัชนี้ มีความรู้มาฝากกัน...

- เปลือกไข่อุดมด้วย **ธาตุเหล็ก** นำเปลือกไข่มาล้างให้สะอาด อบย่างให้ร้อนแล้วตำให้เป็นผงละเอียดนำไปหุงปนกับข้าวสารเป็นอาหารที่มีคุณค่าบำรุงดีมาก และสารอาหารที่จะได้รับจากเปลือกไข่ ก็คือ **แคลเซียม**

- เปลือกไข่ยังมีประโยชน์ใช้สอยในด้านเป็นเครื่องมือทำความสะอาดสามารถนำไปใช้ขัดล้าง อ่างล้างหน้าอ่างอาบน้ำและเครื่องใช้เซรามิคทั้งหลาย

- ใช้แทนแปรงล้างขวดหรือภาชนะที่มีปากแคบ

- ไข่เป็นปุ๋ยให้ต้นไม้ได้ดีมาก

.....เมื่อรู้ประโยชน์อันมากมายของไข่แล้วเรามาปลูกฝังให้นักเรียนชอบกินไข่กันเถอะค่ะ.....

## เพลงกินไข่ (ฝากนักเรียน ระดับชั้นประถมหะคะ..)

กินไข่วันละฟองเราจะต้องร่างกายแข็งแรง กินทั้งไข่ขาวไข่แดง (ซ้ำ)

พวกเราแข็งแรงกันทั่วทุกคน.



ขอบคุณที่มาข้อมูลเด็กดี.คอม



แม่แตงยังชอบกินไข่...ลิงค์ดูได้เลย .>>>> [www.clipmass.com/movie/107237839345956](http://www.clipmass.com/movie/107237839345956) - 68k