

ข่าวประชาสัมพันธ์

กินไข่เพื่อสุขภาพเท่าไรจึงจะเหมาะสม ??

ไข่ไก่และไข่เป็ดเป็นอาหารที่คนนิยมบริโภคกันตลอดปี หาซื้อง่าย ราคาไม่แพง อีกทั้งสามารถใช้ปรุงอาหารได้หลากหลายชนิด ทั้งคาวและหวาน ประการสำคัญไข่เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ก่อนอื่นเรามารับทราบถึงคุณค่าทางโภชนาการของไข่กันก่อน ไข่ไก่ 1 ฟอง น้ำหนักเฉลี่ยประมาณ 50 กรัม ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี โปรตีน 7 กรัม ซึ่งองค์การอนามัยโลกจัดว่าเป็น โปรตีนที่ดีที่สุด มีไขมัน 6 กรัม และยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามิน เอ บี1 , บี2 , บี6 ,และบี12 ธาตุเหล็ก เป็นต้น ทั้งนี้คุณค่าทางโภชนาการของไข่ไก่และไข่เป็ดจะใกล้เคียงกัน

โคเลสเตอรอลในไข่

โคเลสเตอรอลเป็นสารอาหารประเภทไขมัน แต่ไม่ให้พลังงานแก่ร่างกาย พบในอาหารที่ได้จากสัตว์ ในปริมาณที่แตกต่างกันไปตามชนิด และอวัยวะในสัตว์นั้นๆ โคเลสเตอรอลเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายพบได้ทุกเซลล์ในร่างกาย ใช้สร้างฮอร์โมนเพศ กรดน้ำดี เพื่อใช้ดูดซึมไขมัน และวิตามินที่ละลายในไขมันเข้าสู่ร่างกายทางระบบทางเดินอาหาร โคเลสเตอรอลที่มีในไข่จะอยู่เฉพาะในไข่แดง ส่วนไข่ขาวจะไม่มี ในไข่แดงนั้นยังมีเลซิธิน ที่เป็นสารบำรุงประสาทและสมองอีกด้วย

ควรกินไข่วันละกี่ฟอง???

ความสับสนไม่แน่ใจและหวาดกลัวโคเลสเตอรอล มีผลทำให้คนไทยกินไข่น้อยลง เมื่อเทียบกับประเทศอื่นๆ กล่าวคือคนไทยกินไข่เพียง 132 ฟอง/คน/ปี ขณะที่คนญี่ปุ่นกินถึง 347ฟอง/คน/ปี คนจีน 310 ฟอง/คน/ปี มาเลเซีย 246 ฟอง/คน/ปี อเมริกา 243 ฟอง/คน/ปี

ดังนั้นมีข้อแนะนำเกี่ยวกับการกินไข่ที่เหมาะสม ดังนี้

1. เด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป ให้กินไข่แดงต้มสุกผสมกับข้าวบด โดยในครั้งแรกให้ปริมาณน้อยๆก่อนแล้วค่อยๆเพิ่มปริมาณ ส่วนเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป จนถึงวัยรุ่น ควรกินไข่วันละ1 ฟอง
2. วัยทำงานที่มีสุขภาพปกติ กินไข่ 3-4 ฟอง/สัปดาห์
3. ผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ควรกินไข่ 1 ฟอง/สัปดาห์ หรือตามคำแนะนำของแพทย์

ส่วนการเลือกซื้อไข่นั้น ควรเลือกที่สด ใหม่ เปลือกไม่แตก หรือบุบร้าว และควรเช็ดเปลือกให้สะอาดล้างมือทุกครั้งทั้งก่อนและหลังสัมผัสไข่ ส่วนการเก็บไข่ในระยะเวลาสมควรเก็บแช่ในตู้เย็นเพื่อยับยั้งการเติบโตของจุลินทรีย์ และไม่ควรเก็บไว้นานเกิน 2 สัปดาห์หลังจากการซื้อ ที่สำคัญการกินไข่ควรกินแต่ไข่สุกเท่านั้น.....



