

กินไข่วันละฟองได้จริงหรือไม่



“ไข่” เป็นอาหารประจำบ้าน ประจำทุกครัวเรือนอย่างแน่นอน นั่นเป็นเพราะไข่ทำได้หลากหลายเมนู ทานงาน อร่อยเสมอ และจากบทเพลงที่เชื่อว่าคนอายุ 40 ปีขึ้นไปจะต้องคุ้นเคยที่ว่า “กินไข่ วันละฟอง เราจะต้องแข็งแรง กินทั้งไข่ขาวไข่แดง กินทั้งไข่ขาวไข่แดง เราย่อมแข็งแรงกันทุกคน เราย่อมแข็งแรงกันทุกคน” แต่จริงๆ แล้ว “กินไข่วันละฟองได้จริงหรือไม่” กินไข่เยอะ ๆ ก็กลัวอะไร ก็กลัวคอเลสเตอรอลในไข่แดงไง ถ้ากินเยอะไป จะทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดสูง เสี่ยงกับโรคหัวใจ!!!!

คำแนะนำการบริโภคอาหารสำหรับคนทั่วไปในช่วง 40 ปีที่ผ่านมาแนะนำให้บริโภคคอเลสเตอรอลจากอาหารไม่เกินวันละ 300 มิลลิกรัมต่อวัน ในไข่แดง 1 ฟอง มีคอเลสเตอรอลประมาณ 200 มิลลิกรัม ถ้านับรวมกับอาหารอย่างอื่นการกินไข่แดงมากกว่า 1 ฟองต่อวันมากกว่าคำแนะนำข้างต้น ทำให้คนทั่วไปลด เลี่ยง การรับประทานไข่โดยเฉพาะไข่แดง

การรวบรวมข้อมูลทางการแพทย์ในปัจจุบันแสดงให้เห็นว่าคอเลสเตอรอลในอาหารทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้นจริง แต่ไม่ได้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้ไข่ยังอุดมไปด้วยสารอาหารต่าง ๆ เช่น แร่ธาตุ วิตามิน และราคาไม่แพง ดังนั้น ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมาจึงมีการปรับเปลี่ยนคำแนะนำในการบริโภคอาหารสำหรับคนทั่วไปโดยยกเลิกการจำกัดคอเลสเตอรอลในอาหาร (จากเดิมที่จำกัดไม่เกิน 300 มิลลิกรัม) อย่างไรก็ตามไม่ได้หมายความว่าเราสามารถกินคอเลสเตอรอลได้อย่างไม่จำกัด เป็นการอนุญาตให้รับประทานได้มากขึ้นได้ในคนทั่วไปที่สุขภาพดี นอกจากนี้กรรมพันธุ์ก็ยังเป็นตัวแปรที่สำคัญ บางคนบอกว่ารับประทานไข่มากระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงชัดเจน แต่บางคนบอกไม่มีผลกับระดับคอเลสเตอรอลในเลือด

โดยส่วนตัวมองว่าไข่เป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่เรารับประทานทุกวัน การรณรงค์ให้รับประทานไข่ 300 ฟองต่อปี ซึ่งคิดออกมาแล้วไม่เกิน 1 ฟองต่อวัน สามารถ

ทำได้และไม่เกิดปัญหาสำหรับคนส่วนใหญ่ที่มีสุขภาพดี ถ้าจะรับประทานมากกว่านั้นคงต้องพิจารณาว่าอาหารอื่น ๆ ที่รับประทานที่มีคอเลสเตอรอล ไขมันอิ่มตัว หรือไขมันทรานส์สูง ร่วมด้วยหรือไม่ ซึ่งอาหารเหล่านี้จะส่งเสริมให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้นได้ และควรจะต้องจำกัดอาหารดังกล่าวในรายที่มีโรคประจำตัวเช่น เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง หรือโรคหัวใจและหลอดเลือดร่วมด้วย

คนมีปัญหา
ถึงเผชิญอยู่กับความทุกข์
ก็ไม่ยอมสิ้นหวัง
ที่จะได้ประสบความสำเร็จ
พุทธพจน์



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

