

เอาให้คลียร์! ไข่ไก่ กินวันละกี่ฟอง ถึงจะดีต่อสุขภาพ



เราเป็นคนหนึ่งที่เคยได้ยินมาตั้งแต่เด็ก ๆ ว่า เราสามารถทานไข่ไก่ได้มากกว่าวันละ 1 ฟอง แต่หากโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่แล้ว ควรทานไข่ไก่แค่วันละฟองเท่านั้น แต่แล้วบางคนก็ได้ยินมาอีกเหมือนกันว่า ความเชื่อนี้ไม่จริงเสมอไป แล้วเพื่อนๆ สะตะ เคยได้ยินมาว่าอย่างไรบ้าง?

ทำไมไข่ไก่ถึงต้องจำกัดจำนวนฟองในการกินในแต่ละวัน?

ไข่ไก่ โปรตีนหาง่ายราคาไม่แพง ทานง่าย รสชาติดี และปรุงอาหารได้อย่างหลากหลาย เป็นที่ชื่นชอบของคนทุกเพศทุกวัย จึงเป็นหนึ่งในอาหารโปรตีนของใครหลายคน คุณจนอาจเผลอทานจนลืมไปว่าวันหนึ่งๆ ทานไข่ไปมากเท่าใด

แม้ว่าไข่ไก่จะมีโปรตีน และสารอาหารอื่นๆ ที่ดีต่อร่างกาย แต่ก็แอบแฝงไปด้วยคอเลสเตอรอล ที่เป็นสาเหตุของโรคภัยหลายอย่าง เช่น คอเลสเตอรอลในเลือดสูง โรคอ้วน ไขมันพอกตับ และอื่นๆ ดังนั้นจึงมีความเชื่อกันมาตั้งแต่อดีตว่า ควรทานไข่ไก่แค่วันละ 1 ฟองเท่านั้น

ทานไข่ไก่มากเกินไป เป็นอันตรายต่อร่างกายหรือไม่?

ถ้าในแง่ของปริมาณคอเลสเตอรอลที่ได้ มีงานวิจัยหลายฉบับออกมาอธิบายว่า ปริมาณคอเลสเตอรอลในร่างกายที่สูงเกินไป ส่วนใหญ่มักมาจากการสร้างขึ้นเองในร่างกาย มากกว่าอาหารที่ทานเข้าไป ดังนั้นถ้าจะพูดว่าทานไข่ไก่มากๆ คอเลสเตอรอลในเลือดจะสูงขึ้นจนทำให้เป็นโรค อาจจะไม่จริงเสมอไป

แต่หากพูดถึงว่า การทานไข่ไก่เป็นอันตรายต่อร่างกายในแง่อื่นหรือไม่ การได้รับสารอาหารประเภทเติมๆ มากจนเกินไป ไม่เป็นผลดีต่อร่างกายอย่างแน่นอน นอกจากนี้เราจะได้รับโปรตีนมากเกินไปพอดีแล้ว อาจทำให้ไตทำงานหนักเกินไปได้เช่นกัน **เราควรทานไข่ไก่วันละกี่ฟอง?**

หากคุณมีร่างกายที่แข็งแรงปกติ ไม่อ้วนเกินไปมาตรฐานคอเลสเตอรอลในเลือดสูง สามารถทานไข่ได้เฉลี่ยวันละ 1 ฟอง หรือสัปดาห์ละ 7 ฟอง

แต่ใครที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพดังกล่าว อาจหลีกเลี่ยงไข่แดงที่เป็นส่วนที่คอเลสเตอรอลสูงกว่าไข่ขาวได้ กินไข่อย่างไรให้ได้ประโยชน์สูงสุด

1. ทานไข่ที่ผ่านกรรมวิธีทำอย่างหลากหลาย อย่างทานแค่เพียงไข่เจียว ไข่ดาว ลองเปลี่ยนหมุนเวียนมาทานไข่ต้ม ไข่ตุ๋น ไข่คน ไข่ดาวน้ำ หรือเมนูไข่อื่นๆ บ้าง เพื่อลด

คอเลสเตอรอลส่วนเกินจากน้ำมันที่ใช้ทอดไข่

2. ไม่ควรทานไข่ดิบ หรือไข่ลวก เพราะนอกจากจะย่อยยากแล้ว ยังอาจมีเชื้อซาลโมเนลลาที่ทำให้มีไข้ อาเจียน หรือท้องเสีย และคุณค่าทางสารอาหารบางอย่างในไข่ อาจให้ผลได้ไม่เต็มที่เท่าที่ควรจะเป็น

3. ทานควบคู่ไปกับอาหารอื่นๆ ไม่ว่าจะข้าวกล้อง หรือผักต่างๆ เพื่อให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วน และดูดซับเอาคอเลสเตอรอลส่วนเกินออกไปบ้าง

4. ไม่จำเป็นต้องมีไข่เพิ่มในทุกเมนูอาหารก็ได้ หากเมนูนั้นมีปริมาณโปรตีนจากเนื้อสัตว์ และพืช มากเพียงพออยู่แล้ว

5. ในเมื่อในไข่มีทั้งโปรตีน และคอเลสเตอรอล ดังนั้นเราควรทานอาหารประเภทโปรตีน และคอเลสเตอรอลอื่นๆ ให้สมดุล อย่าให้มากจนเกินไป

6. เลือกทานไข่ไก่จากแหล่งผลิตที่สามารถเชื่อถือได้ในมาตรฐานความสะอาด ล้างไข่ก่อนนำมาปรุงอาหาร เพื่อหลีกเลี่ยงการรับเชื้อโรคต่างๆ เข้าสู่ร่างกาย

โลกหน้าจะเป็นอย่างไร จะอดอยากไหม
ไม่ต้องถามใคร ถามตัวเองแหละ
ทุกวันนี้ทำบุญให้ทาน ทำคุณงามความดีไหม
หลวงพ่อบุญญัตถ์ กัณตสิโร



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 เสียบฯฝั่งเหนือ

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) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร