

หาก “กินไข่ทุกวัน” ดีต่อสุขภาพร่างกายจริงไหม



ไข่เป็นอาหารที่อุดมด้วยโปรตีน วิตามิน และไขมันดี แต่ก็มักถูกมองในแง่ลบเพราะมีคอเลสเตอรอลสูง ทว่าในความจริงแล้ว สำหรับคนส่วนใหญ่ การกินไข่เป็นประจำสามารถเป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่สมดุลและมีประโยชน์ได้ หาก “กินไข่ทุกวัน” ดีต่อสุขภาพร่างกายจริงไหม แล้วจะดีอย่างไรบ้างละ ?

“กินไข่ทุกวัน” ดีต่อสุขภาพร่างกายจริงไหม?

1. ช่วยสร้างและคงกล้ามเนื้อ

การกินไข่จะช่วยร่างกายต้องการโปรตีนเพื่อสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้อ ไข่มีโปรตีนครบถ้วน รวมถึงกรดอะมิโน โคเลสเตอรอล และวิตามินบี เมื่อนำมาบริโภคกับการออกกำลังกาย เช่น การยกน้ำหนัก จะช่วยเพิ่มมวลกล้ามเนื้อได้

2. ลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง

ไข่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงของเซลล์จากอนุมูลอิสระที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง และโรคหัวใจ หากกินไข่ทุกวันในปริมาณที่เหมาะสม ไข่จะช่วยเสริมเกราะป้องกันร่างกายได้ แต่ถ้าใครมีความเสี่ยงโรคหัวใจ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

3. ลดการอักเสบในร่างกาย

สารอาหารหลายชนิดในไข่ โดยเฉพาะในไข่แดง มีคุณสมบัติลดการอักเสบ งานวิจัยบางส่วนพบว่า คนที่กินไข่เป็นประจำมีค่าชี้วัดการอักเสบในร่างกายต่ำลง ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น

4. ช่วยควบคุมน้ำหนัก

ไข่เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง แต่แคลอรีไม่มาก กินแล้วอิ่มนานกว่าพวกซีเรียลหรือขนมปัง งานวิจัยพบว่าคนที่กินไข่เป็นมื้อเช้า จะรู้สึกหิวน้อยลงและกินอาหารตลอดวันลดลง จึงช่วยในการควบคุมน้ำหนักได้ กินไข่ทุกวันเหมาะกับคนที่กำลังไดเอต

5. อาจช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง

แม้จะมีงานวิจัยที่ขัดแย้งกันอยู่บ้าง แต่หลายการศึกษาพบว่าการกินไข่วันละฟอง อาจช่วยลดโอกาสเส้นเลือดในสมองตีบหรือหัวใจวายได้ อย่างไรก็ตาม คนที่มีความเสี่ยงโรคหัวใจสูง ควรจำกัดการกินตามคำแนะนำแพทย์

คอเลสเตอรอลในไข่สูงไหม

คอเลสเตอรอลเกือบทั้งหมดอยู่ในไข่แดง แต่ไม่ได้หมายความว่ากินแล้วจะทำให้คอเลสเตอรอลในเลือด

พุ่งสูงเสมอไป หลายงานวิจัยพบว่า การกินไข่ไม่ได้ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และยังช่วยเพิ่ม HDL หรือ “คอเลสเตอรอลดี” ที่ช่วยกำจัดไขมันเลวออกจากร่างกายได้ด้วย

อย่างไรก็ตาม คนที่มีคอเลสเตอรอลสูง โรคหัวใจ เบาหวาน หรือมีประวัติครอบครัวเกี่ยวกับโรคหัวใจ ควรระวังและปรึกษาแพทย์ก่อนตัดสินใจกินไข่ทุกวัน

กินไข่วันละกี่ฟองดี ?

ผู้ใหญ่ที่สุขภาพแข็งแรงทั่วไป สามารถกินไข่ได้วันละ 1-2 ฟองอย่างปลอดภัย บางงานวิจัยบอกว่ากินถึงวันละ 3 ฟองก็ยังไม่มีอันตราย แต่หากคุณมีความเสี่ยงโรคหัวใจหรือคอเลสเตอรอลสูง ควรเลือกกินเฉพาะไข่ขาว เพราะไม่มีคอเลสเตอรอลและยังได้โปรตีนสูง

สรุปคือ ไข่เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ช่วยสร้างกล้ามเนื้อ ลดการอักเสบ ควบคุมน้ำหนัก และอาจช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือด สามารถกินไข่ได้ทุกวัน แต่ก็ต้องกินในปริมาณที่เหมาะสม และใส่ใจสุขภาพของแต่ละคน

บุญจะให้คุณ
ต่อเมื่อผู้ให้ลืไปแล้ว
หลวงปู่จันทรศรั จนุกสิโป



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

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 **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

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

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

