

6 เคล็ดลับ “กินไข่” ให้ได้ประโยชน์เต็มสูบ ช่วยหุ่นสวย หน้าใส แค่กินให้เป็น!



ถ้าจะให้พูดถึงซูเปอร์ฟู้ดที่หาซื้อง่าย ราคาเป็นมิตร และเปี่ยมไปด้วยคุณค่าทางสารอาหาร ไข่ไก่ ต้องมาเป็นอันดับ 1 แน่แน่นอน แต่รู้ไหมคะว่าการกินไข่ให้ได้ประโยชน์สูงสุด สำหรับคุณผู้หญิงยุค 2026 ไม่ใช่แค่การหิบบาต้มหรือทอดแบบเดิมๆ อีกต่อไป เพราะวิธีการปรุงและจัดหาวางกินมีผลต่อการดูดซึมสารอาหารและรูปร่างของเราอย่างมาก จึงจะขอแนะนำสวครบจบที่ฟองเดียว! ด้วย 6 เคล็ดลับการกินไข่ให้ได้ประโยชน์สูงสุด ฉบับสาวรักสุขภาพกันค่ะ

1.สุกพอดีคือ ดีที่สุด

หลายคนเชื่อว่ากินไข่ลวกแบบดิบ ๆ จะได้พลังงานเยอะกว่า แต่จริงๆ แล้วร่างกายเรากูดซึมโปรตีนจากไข่ขาวที่สุกแล้วได้เกือบ 91% ในขณะที่ไข่ดิบดูดซึมได้เพียงครึ่งเดียวเท่านั้น ที่สำคัญไข่ขาวดิบยังมีสารอะวิดินที่จะไปขัดขวางการดูดซึมไบโอติน ซึ่งเป็นวิตามินบำรุงผมและเล็บของคุณสาว ๆ ทางเลือกที่ดีที่สุดคือไข่ต้มยางมะตูมหรือไข่ดาวน้ำ ที่ไข่ขาวสุกทั่วแต่ไข่แดงยังเยิ้มเล็กน้อย วิธีนี้จะช่วยให้ได้สารอาหารครบถ้วนและย่อยง่ายที่สุด

2.อย่ากลัวไข่แดง

คุณผู้หญิงหลายคนอาจจะเคยแยกไข่แดงทิ้ง เพราะกลัวคอเลสเตอรอล แต่ขอบอกเลยนะคะว่าลวดของดีไปเสียแล้ว เพราะในไข่แดงอุดมไปด้วยโคลีน ที่ช่วยบำรุงสมองและความจำ รวมถึงลูทีน และซีแซนทีน ที่ช่วยปกป้องดวงตาของสาว ๆ จากแสงสีฟ้าของหน้าจอคอมพิวเตอร์และมือถือ งานวิจัยในปัจจุบันยืนยันแล้วว่าการกินไข่ทั้งฟองในปริมาณที่เหมาะสม ไม่ได้ทำให้หน้าหนักพุง

อย่างพุงโต แต่กลับช่วยให้สุขภาพของตัวรวมดีขึ้นอีกด้วย

3.จับคู่ไข่กับผักใบเขียว

การกินไข่อย่างเดียวน่าดีแล้ว แต่ถ้าอยากให้เห็นหน้าใสและหุ่นสวย ลองจับคู่ไข่กับผักหลากสีดูนะคะ โดยเฉพาะผักใบเขียวที่มีไขมันต่ำแต่กากใยสูง เพราะไขมันดีในไข่แดงจะช่วยให้ร่างกายดูดซึมวิตามินเอ ดี อี และเค จากผักได้ดียิ่งขึ้น คุณสาว ๆ อาจจะทำเมนูไข่คนใส่ผักโขม หรือสลัดไข่ต้มกินเป็นมื้อเช้า การจับคู่แบบนี้จะช่วยให้อิ่มนานและกระตุ้นระบบเผาผลาญให้ทำงานได้ยาวนานตลอดทั้งวันเลยล่ะ

4.เลี่ยงการปรุงด้วยความร้อนสูง

ไข่เจียวฟู ๆ กรอบ ๆ อาจจะเป็นของโปรด แต่การใช้น้ำมันปริมาณมากและความร้อนสูงเกินไปจะทำให้เกิดสารอนุมูลอิสระและทำลายวิตามินบางชนิดในไข่ไปนะคะ สำหรับคุณสาว ๆ ที่รักสุขภาพ แนะนำให้ใช้กระทะเทฟลอนคุณภาพดีเพื่อลดการใช้ไขมัน หรือเปลี่ยนมาใช้อาบน้ำ การนึ่ง หรือการทำไข่ดาวน้ำแทนนะคะ วิธีการปรุงแบบคลีนจะช่วยให้คุณผู้หญิงได้รับสารอาหารจากไข่ไปเต็ม ๆ โดยไม่ต้องกังวลเรื่องแคลอรีส่วนเกินจากน้ำมันที่ทอด

5.เลือกกินไข่ในช่วงมื้อเช้าเพื่อคุณน้ำหนัก

จึงหว่าเวลาในการกินก็สำคัญไม่แพ้กัน การทานไข่ในมื้อเช้าจะช่วยให้ร่างกายได้รับโปรตีนคุณภาพสูงตั้งแต่วินาทีแรกที่ตื่น การควบคุมฮอร์โมนความหิวตลอดทั้งวัน คุณสาว ๆ จะรู้สึกอิ่ม

นานขึ้นและไม่ค่อยหิวขนมหวานในช่วงบ่าย การกินไข่ต้ม 1-2 ฟองในมื้อเช้าจึงเป็นเทคนิคที่ง่ายที่สุดสำหรับสาว ๆ อยากหุ่นดี หน้าใส แค่กินให้เป็น!

6.เลือกแบบสดใหม่เสมอ

ในยุคที่เราใส่ใจเรื่องความปลอดภัย การเลือกซื้อไข่ที่มีตราสัญลักษณ์รับรองหรือไข่จากฟาร์มที่เลี้ยงแบบอิสระ (Free-range) ก็เป็นเรื่องที่น่าลงทุน เพราะไข่จากแม่ไก่ที่สุขภาพดี มักจะมีปริมาณโอเมก้า 3 สูงกว่าปกติ ซึ่งดีต่อสุขภาพผิวและระบบหัวใจของคุณผู้หญิงมาก นอกจากนี้ อย่าลืมเก็บไข่ไว้ในตู้เย็นโดยวางด้านแหลมลง เพื่อรักษาความสดของไข่แดงให้คงอยู่ได้นานที่สุด

การกินไข่ให้ได้ประโยชน์สูงสุด ไม่ใช่เรื่องยากเลยใช่ไหมคะ? เพียงแค่เลือกวิธีการปรุงที่เหมาะสมและจับคู่กับสารอาหารอื่น ๆ ให้สมดุล เมนูไข่ธรรมดาก็จะกลายเป็นตัวช่วยชั้นยอด ที่ทำให้คุณผู้หญิงสวยสดใสจากภายในสู่ภายนอก ซึ่งเคล็ดลับเหล่านี้ จะช่วยให้คุณผู้หญิงมีความสุขกับไข่ ๆ อร่อยและทรงพลังยิ่งขึ้น มาเริ่มต้นดูแลตัวเองง่าย ๆ ด้วยการเลือกกินไข่ให้ถูกวิธีกันดีกว่าค่ะ



อย่าคิดว่าเราเป็นคนสำคัญ
ให้ทำตนเป็นแบบปกติธรรมดา ๆ นี่แหละดีที่สุด
เมื่อเราคิดว่าเราเป็นคนสำคัญแล้ว
เมื่อผู้อื่นไม่ให้ราคาเรา
ไม่นับถือ ให้ความสำคัญเราแล้ว
จิตใจเราจะเป็นทุกข์ร้อน
สับสนวุ่นวายไปตามกระแสโลกธรรม

ครูบาบุญชุ่ม ญาณสํวโร

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)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

