

## 6 เคล็ดลับ “กินไข่” ให้ได้ประโยชน์เต็มสูบ ช่วยหุ่นสวย หน้าใส แค้กินให้เป็น!

**6 เคล็ดลับกินไข่ยังไงให้ได้ประโยชน์สูงสุด กินแบบไหนตอบใจที่สุดสุขภาพ ต้องไปดู !**

ถ้าจะให้พูดถึงซูเปอร์ฟู้ดที่หาซื้อง่าย ราคาเป็นมิตร และเปี่ยมไปด้วยคุณค่าทางสารอาหาร ไข่ไก่ ต้องมาเป็นอันดับ 1 แน่นนอน แต่รู้ไหมคะว่าการกินไข่ให้ได้ประโยชน์สูงสุด สำหรับคุณผู้หญิงยุค 2026 ไม่ใช่แค่การหยิบมาต้มหรือทอดแบบเดิม ๆ อีกต่อไป เพราะวิธีการปรุงและจังหวะการกินมีผลต่อการดูดซึมสารอาหารและรูปร่างของเราอย่างมาก จึงจะขอแนะนำสาวครบจบที่ฟองเดียว! ด้วย 6 เคล็ดลับการกินไข่ให้ได้ประโยชน์สูงสุด ฉบับสาวรักสุขภาพกันค่ะ

### 1. สุกพอดีคือ ดีที่สุด

หลายคนเชื่อว่ากินไข่ลวกแบบดิบ ๆ จะได้พลังงานเยอะกว่า แต่จริง ๆ แล้วร่างกายเราดูดซึมโปรตีนจากไข่ขาวที่สุกแล้วได้เกือบ 91% ในขณะที่ไข่ดิบดูดซึมได้เพียงครึ่งเดียวเท่านั้น ที่สำคัญไข่ขาวดิบยังมีสารอะวิตินที่จะไปขัดขวางการดูดซึมไบโอติน ซึ่งเป็นวิตามินบำรุงผมและเล็บของคุณสาว ๆ ทางเลือกที่ดีที่สุดคือไข่ต้มยางมะตูมหรือไข่ดาวน้ำ ที่ไข่ขาวสุกทั่วแต่ไข่แดงยังเยิ้มเล็กน้อย วิธีนี้จะช่วยให้ได้สารอาหารครบถ้วนและย่อยง่ายที่สุด

### 2. อย่ากลัวไข่แดง

คุณผู้หญิงหลายคนอาจจะเคยแยกไข่แดงทิ้ง เพราะกลัวคอเลสเตอรอล แต่ขอบอกเลยคะว่าพลาดของดีไปเสียแล้ว เพราะในไข่แดงอุดมไปด้วยโคลีน ที่ช่วยบำรุงสมองและความจำ รวมถึงลูทีนและซีแซนทีน ที่ช่วยปกป้องดวงตาของคุณสาว ๆ จากแสงสีฟ้าของหน้าจอคอมพิวเตอร์และมือถือ งานวิจัยในปัจจุบันยืนยันแล้วว่า การกินไข่ทั้งฟองในปริมาณที่เหมาะสม ไม่ได้ทำให้น้ำหนักพุ่งอย่างที่คิด แต่กลับช่วยให้สุขภาพของเรามีความดีขึ้นไปอีกด้วย

### 3. จับคู่ไข่กับผักใบเขียว

การกินไข่อย่างเดียวว่าดีแล้ว แต่ถ้าอยากให้น้ำใส

และหุ่นยุบ ลองจับคู่ไข่กับผักหลากสีดูนะคะ โดยเฉพาะผักใบเขียวที่มีไขมันต่ำแต่กากใยสูง เพราะไขมันดีในไข่แดงจะช่วยให้อวัยวะดูดซึมวิตามินเอ ดี อี และเค จากผักได้ดียิ่งขึ้น คุณสาว ๆ อาจจะทำเมนูไข่คนใส่ผักโขม หรือสลัดไข่ต้มกินเป็นมื้อเช้า การจับคู่แบบนี้จะช่วยให้อิ่มนานและกระตุ้นระบบเผาผลาญให้ทำงานได้ยาวนานตลอดทั้งวันเลยคะ

### 4. เลี่ยงการปรุงด้วยความร้อนสูง

ไข่เจียวฟู ๆ กรอบ ๆ อาจจะอร่อยไปหมด แต่การใช้ความร้อนสูงมากเกินไปจะก่อให้เกิดสารอนุมูลอิสระและทำลายวิตามินบางชนิดในไข่ไปซะ สำหรับคุณสาว ๆ ที่รักสุขภาพ แนะนำให้ใช้กระทะเทฟลอนคุณภาพดีเพื่อลดการใช้ความร้อนหรือเปลี่ยนมาใช้การอบ การนึ่ง หรือการทำไข่ดาวน้ำแทนนะคะ วิธีการปรุงแบบคลีนจะช่วยให้คุณผู้หญิงได้รับสารอาหารจากไข่ไปเต็ม ๆ โดยไม่ต้องกังวลเรื่องแคลอรีส่วนเกินจากน้ำมันที่ทอด

### 5. เลือกกินไข่ในช่วงมือเช้าเพื่อคุมน้ำหนัก

จังหวะเวลาในการกินก็สำคัญไม่แพ้กัน การทานไข่ในมือเช้าจะช่วยให้อวัยวะได้รับโปรตีนคุณภาพสูงตั้งแต่เริ่มวัน ซึ่งส่งผลต่อการควบคุมฮอร์โมนความหิวตลอดทั้งวัน คุณสาว ๆ จะรู้สึกอิ่มนานขึ้นและไม่ค่อยโหยขนมหวานในช่วงบ่าย การกินไข่ต้ม 1-2 ฟองในมือเช้าจึงเป็นเทคนิคที่ง่ายที่สุดสำหรับสาว ๆ อยากรักษาหุ่นดี แต่ไม่อยากอดอาหาร

### 6. เลือกแบบสดใหม่เสมอ

ในยุคที่เราใส่ใจเรื่องความปลอดภัย การเลือกซื้อไข่ที่มีตราสัญลักษณ์รับรองหรือไข่จากฟาร์มที่เลี้ยงแบบอิสระ (Free-range) ก็เป็นเรื่องที่น่าลงทุน เพราะไข่จากแม่ไก่ที่สุขภาพดีมักจะมีปริมาณโอเมก้า 3 สูงกว่าปกติ ซึ่งดีต่อสุขภาพผิวและระบบหัวใจของคุณผู้หญิงมาก นอกจากนี้ อย่าลืมเก็บไข่ไว้ในตู้เย็นโดยวางด้านแหลมลง เพื่อรักษาความสดของไข่แดงให้

คงอยู่ได้นานที่สุด

การกินไข่ให้ได้ประโยชน์สูงสุด ไม่ใช่เรื่องยากเลยใช่ไหมคะ? เพียงแค่เลือกวิธีการปรุงที่เหมาะสมและจับคู่กับสารอาหารอื่น ๆ ให้สมดุล เมนูไข่ธรรมดา ก็จะกลายเป็นตัวช่วยชั้นยอด ที่ทำให้คุณผู้หญิงสวยสดใสจากภายในสู่ภายนอก ซึ่งเคล็ดลับเหล่านี้จะช่วยให้อาหารของคุณสาว ๆ อร่อยและทรงพลังยิ่งขึ้น มาเริ่มต้นดูแลตัวเองง่าย ๆ ด้วยการเลือกกินไข่ให้ถูกวิธีกันดีกว่าคะ





หูเราก็มีสองหู  
ปากก็มีปากเดียว  
แสดงว่า...เราต้องฟังให้มาก  
ต้องพูดให้น้อย  
ก่านพ้อเพื่อง โศติโก

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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ชธ๕๖**

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

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร