

ไข่อาหารมากคุณค่า



ไข่ ถือว่าเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่มีคุณค่าราคาไม่แพงหาได้ง่าย และเหมาะสำหรับ
บุคคลทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในวัยเจริญเติบโต นอกจากจะมีโปรตีนแล้ว
ยังมีไขมัน ไรโบฟลาวิน ฟอสฟอรัส วิตามินเอ
วิตามินอี กลุ่มวิตามินบีและเลซิทิน อีกด้วย

ไข่ไก่ 1 ฟอง นำหนักเฉลี่ยประมาณ 50 กรัม



ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี โปรตีน 7 กรัม
มีคอเลสเตอรอล 214 มิลลิกรัม ซึ่งมีการกำหนด
ให้ร่างกายควรได้รับคอเลสเตอรอลจากอาหารไม่เกิน

300 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งคอเลสเตอรอลที่มีในไข่ จะอยู่เฉพาะในไข่แดงเท่านั้น
ส่วนไข่ขาวไม่มีคอเลสเตอรอล แต่ในไข่แดงยังมีเลซิทิน (Lecithin) ไข่ 1 ฟอง มีเลซิทิน
(Lecithin) สูงกว่าตัวเหลือง ถึง 23 เท่า ซึ่งสารเลซิทินตัวนี้มีสารโคลีน(Choline)
เป็นส่วนประกอบอยู่ สารโคลีนตัวนี้จะถูกนำไปสร้างสารที่จำเป็นในการส่งกระแสประสาท
ชื่อ อะเซทิลโคลีน (Acetylcholine) ซึ่งจะช่วยบำรุง
ประสาทและสมอง การได้รับเลซิทินในอาหารทุกวันจะเป็น
การรักษาความจำเสื่อมในผู้สูงอายุ



ดังนั้น การรับประทานไข่แดงจึงเป็นการป้องกันความจำเสื่อมในผู้สูงอายุ
สำหรับในคนทั่วไป เด็กๆ ท้องท้องผูกและหญิงให้นมบุตร การได้รับเลซิทินจะทำให้
ความสามารถในการเรียนรู้ และการจำของสมองดีขึ้น วิตามินเอช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน
โรคติดเชื้อโดยเฉพาะระบบทางเดินอาหาร และระบบทางเดินหายใจ ไรโบฟลาวินช่วย
ในเรื่องความจำ การเรียนรู้ และภูมิคุ้มกัน ส่วนในไข่ขาวจะเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย



เด็กกลุ่มไหนที่ขาดแคลนธาตุต้องกินไข่วันละ 1 ฟอง รับรองว่าไม่มีปัญหาเรื่องการเรียนอย่างเด็กขาด

ข้อแนะนำการบริโภคไข่

1. กลุ่มทารก ท้องท้องผูกและหญิงที่ให้นมบุตร
-เด็กทารกอายุตั้งแต่ 6 เดือน เริ่มให้ไข่แดงต้มสุก ครั้งพอ
ผสมกับข้าวบด ในครั้งแรกควรให้ปริมาณน้อยๆแล้วค่อยเพิ่มขึ้น
-อายุ 7-12 เดือนให้บริโภคไข่ไก่วันละ 1 ฟอง
-หญิงท้องและหญิงที่ให้นมบุตรบริโภคไข่ไก่วันละ 1 ฟอง
2. กลุ่มเด็กก่อนวัยเรียน เด็กวัยเรียน และวัยรุ่นบริโภคไข่ไก่วันละ 1 ฟอง
โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในศูนย์เด็ก และโครงการอาหารกลางวันโรงเรียน
ทั้งระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาทั่วประเทศมากกว่า 30,000 แห่ง
3. กลุ่มวัยทำงานและผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ไม่มีปัญหาไขมันในเลือดสูง
สามารถบริโภคได้สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง
4. กลุ่มผู้ป่วยที่มีภาวะความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง
ควรบริโภคไข่ 1 ฟองต่อสัปดาห์หรือบริโภคเฉพาะไข่ขาว
ได้ทุกวัน หรือตามคำแนะนำของแพทย์

รณรงค์บริโภคไข่ไก่ "Eat Egg is O.K."

เอกสารอ้างอิง

1. "ข้อมูลแนะนำการบริโภคไข่" กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2. "เกร็ดความรู้ : ไข่ไก่" สมาคมผู้ผลิต ผู้ค้าและส่งออกไข่ไก่



กรมการค้าภายใน กระทรวงพาณิชย์



รณรงค์บริโภคไข่ไก่ "Eat Egg is O.K."



ไข่ไก่เป็นอาหารบำรุงกำลัง เพราะเป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพดี คุณค่าสูง
มีวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญต่อร่างกายอีกหลายชนิด การบริโภคไข่ไก่จะมีผล
สนับสนุนอย่างมากต่อการเจริญเติบโตของร่างกายซึ่งไม่แตกต่างไปจาก
การบริโภคอาหารชนิดอื่นที่ได้จากเนื้อสัตว์ ปลา และกลุ่มอาหารจำพวกถั่ว ซึ่งกว่านั้น
ไข่ไก่ ยังมีลักษณะพิเศษอีกหลายอย่าง อาทิเช่น มีราคาถูก หาซื้อง่าย
ให้พลังงานต่ำ สะดวกต่อการนำมาใช้ และจัดเตรียมเพื่อปรุงอาหารได้หลากหลาย
ชนิดทั้งอาหารคาว-หวาน สลัดอร่อย และของว่าง

นอกจากนี้ ไข่ไก่ยังถูกนำไปใช้ในอุตสาหกรรมเครื่องสำอางและปัจจุบัน
มีการวิจัยเพื่อนำไข่ไก่ในอุตสาหกรรมพลาสติกอีกด้วย



กรมการค้าภายใน กระทรวงพาณิชย์



คุณประโยชน์ของไข่ไก่



ไข่ นอกจากจะเป็นแหล่งโปรตีน และสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายแล้ว ในไข่แดงยังมีสาร ลูทีน (Lutein) และซีแซนทีน (Zeaxanthin) ซึ่งเป็นสารจำพวกแคโรทีนหรือเม็ดสีที่อยู่ในอาหารจากพืชและสัตว์ มีงานวิจัยหลายชิ้นบ่งชี้ว่า สารทั้ง 2 ชนิด สามารถป้องกันการเสื่อมสภาพของจอรับภาพที่ตา ซึ่งจัดเป็นโรคที่สำคัญอีกโรคหนึ่งในปัจจุบัน นอกจากนี้ ยังมีผลการวิจัยที่ตีพิมพ์ลงในวารสาร "ที อเมอริกัน เจอร์นัล ออฟ คลินิคัลนิวทริชัน" (The American Journal of Clinical Nutrition) ว่า สารลูทีน (Lutein) และ ซีแซนทีน (Zeaxanthin) ที่พบมากในไข่แดงนั้น ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ดีกว่าสารชนิดเดียวกันที่พบในพืชผัก เช่น แครอท พริกไทย อีกด้วย



ทั้งนี้เพราะส่วนประกอบของไข่มีในไข่แดงช่วยส่งเสริมให้ร่างกายสามารถดูดซึมสารดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น การกินไข่ในปริมาณที่เหมาะสม จึงสามารถช่วยป้องกันปัญหาทางตาได้อย่างมาก เราจึงควรส่งเสริมให้คนไทยหันมารับประทานไข่กันให้มากขึ้น

เลือกไข่ให้เป็น



ไข่ เป็นอาหารประจำบ้านที่มักจะขาดไม่ได้แต่การจะซื้อไข่เข้าบ้าน ก็ต้องเลือกซื้อให้เป็น จะซื้อไข่ไก่ต้องดูที่เปลือก ไข่สดจะมีเปลือกสีนวลๆ ถ้าเปลือกไข่มีเป็นเงาแสดงว่าไข่ไม่สด ถ้าจับพองไข่ส่องกับแสงสว่าง จะเห็นแสงสว่างทั่วพองไข่ เมื่อทุบไข่ไปมาไข่แดงต้องหมุนตามไปด้วยโดยไม่ติดเปลือกด้านใน และถ้าเห็นจุดสีเหลืองหรือสีเทาในพองไข่ แสดงว่าไข่พองนั้นมีการเน่าเปื่อยของเชื้อจุลินทรีย์ไม่ควรนำมากินเด็ดขาด



ถ้าซื้อไข่มาเยอะๆ และต้องการเลือกไข่เก่ามาใช้ก่อน จะพื้ดูได้ โดยผสมน้ำกับเกลือให้ได้น้ำคั้นๆ ใส่ไข่ลงไป ถ้าเป็นไข่สดจะจมลงทันที

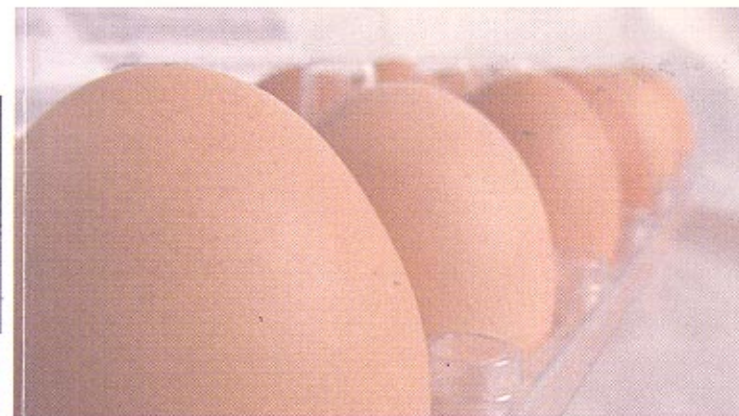
ถ้าลอยพื้ขึ้นอาจขึ้นมาเล็กน้อยแสดงว่าเป็นไข่ที่ซื้อไข่เก่ามาก แต่ถ้าลอยน้ำล้นก็ป็นไข่เก่ามากหรือไข่เสีย และถ้าอยากได้ไข่ที่ไข่แดงเยอะๆ ให้เลือกพองที่กลมๆ ลูกใหญ่ๆ ถ้าต้องการไข่ขาวมาก ให้เลือกลูกเรียวแหลม



เก็บไข่ให้อยู่ได้นาน



ในบ้านเราทุกวันนี้ต้องมีตู้เย็น อย่างน้อยบ้านละ 1 ตู้ ตู้เย็นนี้แหละ จะช่วยเก็บรักษาอาหารให้อยู่ได้นานขึ้นกว่าสมัยก่อน เพียงแต่เราต้องเก็บไข่เป็นวิธีการเก็บไข่ เมื่อซื้อมาแล้วควรเก็บไว้ในช่องวางไข่



ถ้าเปลือกไข่มีร่องรอยสกปรก ควรล้างให้สะอาดเสียก่อน ทั้งนี้เพราะร่องสกปรกอาจซึมเข้าไปในไข่ได้เมื่อถูกความชื้นในตู้เย็น แต่ถ้าเปลือกสะอาดอยู่แล้วไม่ควรล้างเชื้อจุลินทรีย์จะติดไม่หลุด เพราะเชื้อนี้จะช่วยป้องกันสิ่งปนเปื้อนซึมเข้าไปในไข่ การล้างเรียงไข่ในช่องวางไข่ให้วางส่วนแหลมลงล่าง เอาส่วนข้านขึ้นบน เพราะส่วนข้านเป็นส่วนที่มีโพรงอากาศ ถ้าวางส่วนแหลมขึ้นบน ไข่แดงจะถูกดันขึ้น และเกิดเปลือก เวลาตอกไข่เราจึงพบสภาพที่ไข่แดงติดเปลือกไม่ออกมาเป็นพองสวย

