ทานไข่วันละกี่ฟอง ถึงจะดี?

นำเสนอเมื่อ : 7 มี.ค. 2558

ไข่ไม่ได้เป็นสาเหตุของปัญหาคอ เลสเตอรอลเกินในคน
โดยจากรายงานของประเทศสหรัฐอเมริกาอีกเหมือนกันที่พบว่าสาเหตุที่ทำให้คนเรามีภาวะคอ เลสเตอรอลสูงนั้น

จากกรณีที่มีการเผยแพร่ข้อมูลคำแนะนำของคณะกรรมการด้านโภชนาการ ของสหรัฐอเมริกายกเลิก "สารคอเลสเตอรอลไม่ได้เป็นอันตรายต่อประชากรของสหรัฐ อเมริกาอีกต่อไป"
ซึ่งต่อมามีการตีความถึงขั้นว่าจากนี้ไปสามารถรับประทานไข่ได้มากถึงวันละ 5-6 ฟอง จนเกิดข้อสงสัย และกระแสวิพากษ์วิจารณ์อย่างกว้างขวาง ตามแต่ประสบการณ์ของแต่ละคน

ก่อนจะมีการคาดเดาไปต่าง ๆ นานา นายสง่า ดามาพงษ์ ที่ปรึกษากรมอนามัย และผู้ทรงคุณวุฒิสำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในฐานะผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ ระบุความจริงของ "ไข่" จัดเป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง และคุณภาพดีกว่าโปรตีนจากแหล่งอื่น ๆ อย่างเนื้อปลา เนื้อหมู ถั่ว แถมยังมีสารอาหารที่อุดมสมบูรณ์ เช่น วิตามินดี วิตามินเอ แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินบี และธาตุเหล็กมากที่หาได้ยากจากอาหารประเภท อื่น ๆ

นอกจากนี้ในไข่ยังมี "เรซิติน" และ "โคลีน" ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเซลล์สมอง ช่วยพัฒนาสมอง ช่วยให้ปลายประสาทมีความเชื่อมโยง และเติบโตได้เต็มศักยภาพ ซึ่งมีประโยชน์สำหรับการเรียนหนังสือ และทำงานมาก อย่างไรก็ตามในไข่ก็มีคอเลสเตอรอลสูงด้วยเช่นเดียว กัน
และตรงนี้เองที่มากลบคุณประโยชน์มหาศาลของไข่ไป ทำให้คนกลัวการรับประทานไข่ เอะอะ ๆ ก็คอเลสเตอรอลสูง ทั้ง ๆ ที่เมื่อเทียบแล้วคุณประโยชน์ของไข่มีมากกว่า

และที่สำคัญคือ "ไข่" ไม่ได้เป็นสาเหตุของปัญหาคอ เลสเตอรอลเกินในคน
โดยจากรายงานของประเทศสหรัฐอเมริกาอีกเหมือนกันที่พบว่าสาเหตุที่ทำให้คนเรามีภาวะคอ เลสเตอรอลสูงนั้น เป็นเพราะ 1.เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง 2.รับประทานอาหารที่มีรสหวานมาก 3.อาหารที่มีแป้งเยอะ คาร์โบไฮเดรตสูง 4.รับประทานผักน้อย และ 5.ไม่ออกกำลังกาย เป็นต้น

"เพราะฉะนั้นอย่ามาโทษไข่ แต่ส่วนตัวอาจารย์แล้วก็ไม่แนะนำให้รับประทานไข่มากถึงวันละ 5-6 ฟองขนาดนั้น แม้จะไม่เป็นโทษก็ตาม เพราะมันทำให้เราไม่ได้รับคุณค่าและสารอาหารที่หลากหลาย เราควรได้โปรตีนที่ได้จากแหล่งอื่นด้วย เช่น ปลา ถั่วเมล็ดแห้ง เต้าหู้ โปรตีนจากพืช จากเนื้อหมู เนื้อไก่ การได้โปรตีนจากไข่เพียงอย่างเดียวก็ไม่ดีนัก คนเราต้องรับประทานอาหารที่หลากหลาย"

ทั้งนี้ปริมาณที่เหมาะสมสำหรับคนไทยนั้นกรมอนามัยแนะนำว่าในเด็กอายุ 6 เดือน ไปจนถึงเป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพปกติควรรับประทานไข่อย่างน้อยวันละ 1 ฟอง ในเด็กอาจจะรับประทานได้ถึงวันละ 2 ฟอง แต่ถ้ามีปัญหาคอเลสเตอรอลสูง ไขมันสูง ความดันอยู่แล้ว อาจจะรับประทานตามหมอสั่งสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง รวมกับการออกกำลังกาย และตรวจสุขภาพประจำปี
หรือถ้าเป็นนักกีฬาที่ต้องการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อจะรับประทานวันละ 3-4 ฟองก็ได้
แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ควรตรวจร่างกายก่อน

ส่วนการรับประทานไข่ให้ได้ประโยชน์สูงสุด มี 5 ข้อ 1.รับประทานไข่สุก ไม่รับประทานไข่ลวกหรือไข่ดิบ เพราะในไข่ลวกนั้นมีโอกาสติดเชื้อซาโมไนลา ไข้หวัดนก และเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายกับร่างกายได้ 2.รับประทานควบคู่กับอาหารประเภทผัก ผลไม้ หรืออาหารหลัก 5 หมู่ 3.รับประทานประเภทไข่ต้ม ไข่ตุ๋น มากกว่าไข่เจียวหรือ ไข่ดาว เพราะไข่ต้มฟองหนึ่งจะให้พลังงานเพียง 70 กิโลแคลอรี ไข่ดาวให้พลังงาน 120 กิโลแคลอรีเพราะมีน้ำมัน ยิ่งถ้าเป็นไข่เจียวฟู 240 แคลอรี 4. หลังรับประทานไข่

พยายามเลี่ยงอาหารคอเลสเตอรอลสูง โดยเฉพาะอาหารทะเล จำพวกปลาหมึก และ 5.ออกกำลังกาย เป็นต้น

ทั้งนี้ ไม่ว่าจะเป็นไข่ หรืออาหารประเภทไหนก็ขอให้รับประทานแต่พอดี มากไป น้อยไป ล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งสิ้น.

อภิวรรณ เสาเวียง : รายงาน

ขอบคุณที่มาจาก เดลินิวส์