

## เรื่องใหม่ๆ... กินแคไหนถึงจะพอดี

นำเสนอเมื่อ : 18 ก.ค. 2552

เรื่องใหม่ๆ กินแคไหนถึงจะพอดี

ไขฟองกลมๆ เหล่านี้จะช่วยรักษารูปร่างคุณให้ดี หรือส่งผลร้ายต่อสุขภาพของคุณกันแน่

น้อยกว่า 3 ฟองต่อสัปดาห์ ..... ไม่เพียงพอ



การไม่ทานไข่อาจส่งผลเสียต่อเส้นประสาทสมองได้นะ ไขฟองเล็กๆ หนึ่งฟอง มีปริมาณวิตามินบี 12 ซึ่งดีต่อร่างกายมากกว่าปริมาณมาตรฐานที่แนะนำ ให้บริโภคต่อวันเสียอีก "วิตามินบี 12 จำเป็นต่อการสร้างเยื่อหุ้มป้องกันเส้นใยประสาท" อะแมนดา เออร์เชล นักโภชนาการและผู้เขียนหนังสือ Complete Guide to Healing Foods กล่าว **"ถ้าขาดวิตามิน บี 12 เส้นใยประสาทอาจถูกทำลายจนฟื้นฟูกลับคืนมาไม่ได้"**

นอกจากนี้ไขยังดีต่อสายตาคุณโดยเมื่อไม่นานมานี้มีผลการศึกษาจากอเมริกาที่ตีพิมพ์ในวารสาร Journal of Nutrition ได้ค้นพบว่า การทานไข่อีกอย่างน้อย 3 ฟองต่อสัปดาห์จะช่วยป้องกันภาวะสูญเสียสายตาที่มักเกิดขึ้นเมื่ออายุเพิ่มขึ้นได้ เพราะสารลูทีนและซีแซนทีนซึ่งเป็นสารรงควัตถุในตระกูลแคโรทีนอยด์ ในไข่แดงจะช่วยบำรุงจอประสาทตานั่นเอง

6 ฟองต่อสัปดาห์ ..... ปริมาณที่พอดี

ไขเจียวถือเป็นยาบำรุงร่างกายได้เลย เพราะนอกจากไข่จะช่วยให้อวัยวะของคุณดูดซึมแคลเซียมได้ดีแล้ว ยังช่วยลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคกระดูกพรุน **แถมปริมาณคอเลสเตอรอลและไขมันในไขยังช่วยป้องกันโรคหัวใจ ทั้งยังช่วยป้องกันไม่ให้คุณมีหุ่นกลมเป็นไขอีกด้วย** ผลวิจัยจากมหาวิทยาลัยหลุยเซียนาสเตท พบว่า คนที่ทานมื้อเช้าโดยมีไข่เป็นส่วนประกอบ จะลดน้ำหนักได้มากกว่าคนที่ไม่ทานไข่ในมื้อเช้าได้ถึง 65 เปอร์เซ็นต์ เมื่อบริโภคแคลอรีในปริมาณที่เท่ากัน



"โปรตีนในไข่จะทำให้คุณรู้สึกอิ่มขึ้น ถึง 50 เปอร์เซ็นต์ และยังทำให้คุณลดปริมาณเนื้อที่เที่ยงที่ทานโดยเฉลี่ยได้อีก 164 แคลอรี"

นิคิล ดูเรเนดาร์ ผู้เขียนงานวิจัยกล่าว แต่ถ้านอกจากสร้างกล้ามเนื้อไม่ต้องกังวล เพราะงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยเท็กซัสเอแอนด์เอ็ม พบว่า การทานไข่วันละ 3 ฟอง เป็นเวลา 2 วัน ต่อสัปดาห์จะช่วยหนุนหนักเลนเวดทั้งหลายสร้างกล้ามเนื้อที่ปราศจากไขมันได้เป็น 2 เท่าในช่วงเวลา 12 สัปดาห์ แล้วเรื่องคอเลสเตอรอลที่เลวร้ายล่ะ "จริงจะไขไม่มีคอเลสเตอรอล" พาเมลา ไตลิ่ง นักโภชนาการแห่งสมาคมโภชนาการประจำสหรัฐอเมริกา กล่าว "แต่จิตตามีผลน้อยมากต่อการเพิ่มระดับ คอเลสเตอรอลในเลือด เมื่อเทียบกับปริมาณไขมันอิ่มตัวที่คุณบริโภคอยู่ทุกวัน" นอกจากนี้ผลการศึกษาเมื่อไม่นานมานี้ ของมหาวิทยาลัยคอนเนตทิคัตยัง พบว่า

การทานไขช่วยลดคอเลสเตอรอล LDL (ไม่ดี) เพิ่มคอเลสเตอรอล HDL (ดี) และลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจวายหรือโรคหลอดเลือดสมองได้

6 ฟองต่อสัปดาห์ ..... ปริมาณที่พอดี

ตามรายงานที่ตีพิมพ์ในวารสาร American Journal of Clinical Nutrition ไข่ทำให้ผลดีต่อร่างกาย อาจส่งผลร้ายได้เหมือนกัน ถ้าวัดทานมากกว่า 1 ฟองต่อวัน ติดกันทุกวัน "ขณะที่การทานไข่อีก 6 ฟองต่อสัปดาห์ไม่ได้ทำให้มีอัตราเสียชีวิต ในทางตรงกันข้ามการทานไข 7 ฟองหรือมากกว่านั้นภายใน 1 สัปดาห์ จะไปเพิ่มปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้ 23 เปอร์เซ็นต์" ดร.ไมเคิล กวาเซียโน แห่งคณะแพทยศาสตร์ของฮาร์วาร์ด, ซึ่งเป็นผู้เขียนรายงานการวิจัย กล่าวว่า ที่สำคัญคือ สำหรับหนุ่มที่เป็นเบาหวานอยู่แล้ว ไข่อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้ ดังนั้นถ้าพูดที่วาทานไขวันละฟองอาจทำให้คุณไม่ป่วยไขและห่างไกลหมอม ขอเน้นเฉพาะในกรณีที่คุณตรวจสุขภาพเป็นประจำ และร่างกายแข็งแรงอยู่แล้วเท่านั้น

ขอบคุณที่มา : นิตยสาร Men's Health