

ทานไข่วันละกี่ฟอง ถึงจะดี?

นำเสนอเมื่อ : 7 มี.ค. 2558

ไข่ไม่ได้เป็นสาเหตุของปัญหาคอ เลสเตรอลเกินในคน

โดยจากรายงานของประเทศสหรัฐอเมริกาอีกเหมือนกันที่พบว่าสาเหตุที่ทำให้คนเรามีภาวะคอ เลสเตรอลสูงนั้น

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

ก่อนจะมีการคาดเดาไปต่าง ๆ นานา นายสง่า ดามาพงษ์ ที่ปรึกษากรมนามัย และผู้ทรงคุณวุฒิสำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในฐานะผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ ระบุความจริงของ “ไข่” จัดเป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง และคุณภาพดีกว่าโปรตีนจากแหล่งอื่น ๆ อย่างเนื้อปลา เนื้อหมู ถั่ว ถั่วเหลืองยังมีสารอาหารที่อุดมสมบูรณ์ เช่น วิตามินดี วิตามินเอ แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินบี และธาตุเหล็กมากที่หาได้ยากจากอาหารประเภทอื่น ๆ

นอกจากนี้ไข่ยังมี “เรซิทิน” และ “โคลีน” ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเซลล์สมอง ช่วยพัฒนาสมอง ช่วยให้ปลายประสาทมีความเชื่อมโยง และเติบโตได้เต็มศักยภาพ ซึ่งมีประโยชน์สำหรับการเรียนหนังสือ และทำงานมาก อย่างไรก็ตามไข่ก็มีคอเลสเตอรอลสูงด้วยเช่นเดียวกัน และตรงนี้เองที่มากลอบคุณประโยชน์มหาศาลของไข่ไป ทำให้คนกลัวการรับประทานไข่ ะอะอะ ๆ ก็คอเลสเตอรอลสูง ทั้ง ๆ ที่เมื่อเทียบแล้วคุณประโยชน์ของไข่มีมากกว่า

และที่สำคัญคือ “ไข่” ไม่ได้เป็นสาเหตุของปัญหาคอ เลสเตรอลเกินในคน โดยจากรายงานของประเทศสหรัฐอเมริกาอีกเหมือนกันที่พบว่าสาเหตุที่ทำให้คนเรามีภาวะคอ เลสเตรอลสูงนั้น เป็นเพราะ 1.เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง 2.รับประทานอาหารที่มีรสหวานมาก 3.อาหารที่มีแป้งเยอะ 4.รับประทานผักน้อย และ 5.ไม่ออกกำลังกาย เป็นต้น

“เพราะฉะนั้นอย่ามาโทษไข่ แต่ส่วนตัวอาจารย์แล้วก็ไม่แนะนำให้รับประทานไข่มากถึงวันละ 5-6 ฟองขนาดนั้น แม้จะไม่ใช่โทษก็ตาม เพราะมันทำให้เราไม่ได้รับคุณค่าและสารอาหารที่หลากหลาย เราควรได้โปรตีนที่ได้จากแหล่งอื่นด้วย เช่น ปลา ถั่วเมล็ดแห้ง เต้าหู้ โปรตีนจากพืช จากเนื้อหมู เนื้อไก่ การได้โปรตีนจากไข่เพียงอย่างเดียวก็ไม่ได้ดีนัก คนเราต้องรับประทานอาหารที่หลากหลาย”

ทั้งนี้ปริมาณที่เหมาะสมสำหรับคนไทยนั้นกรมนามัยแนะนำให้ในเด็กอายุ 6 เดือน ไปจนถึงเป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพปกติควรรับประทานไข่อย่างน้อยวันละ 1 ฟอง ในเด็กอาจจะรับประทานได้ถึงวันละ 2 ฟอง แต่ถ้ามมีปัญหาคอเลสเตอรอลสูง ไขมันสูง ความดันอยู่แล้ว อาจจะรับประทานตามหมอสั่งสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง ร่วมกับการออกกำลังกาย และตรวจสุขภาพประจำปี หรือถ้าเป็นนักกีฬาที่ต้องการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อจะรับประทานวันละ 3-4 ฟองก็ได้ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ควรตรวจร่างกายก่อน

ส่วนการรับประทานไข่ให้ได้ประโยชน์สูงสุด มี 5 ข้อ 1.รับประทานไข่อสุก ไม่รับประทานไข่อดิบหรือไข่ดิบ เพราะในไข่อดิบนั้นมีโอกาสติดเชื้อซาลโมเนลลา ไข่หวัดนก และเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายกับร่างกายได้ 2.รับประทานควบคู่กับอาหารประเภทผัก ผลไม้ หรืออาหารหลัก 5 หมู่ 3.รับประทานประเภทไข่อต้ม ไข่ตุ๋น มากกว่าไข่เจียวหรือ ไข่ดาว เพราะไข่อต้มฟองหนึ่งจะให้พลังงานเพียง 70 กิโลแคลอรี ไข่ดาวให้พลังงาน 120 กิโลแคลอรีเพราะมีน้ำมัน ยิ่งถ้าเป็นไข่เจียวฟู 240 แคลอรี 4. หลังรับประทานไข่

พยายามเลี่ยงอาหารคอเลสเตอรอลสูง โดยเฉพาะอาหารทะเล จำพวกปลาหมึก และ 5. ออกกำลังกาย เป็นต้น

ทั้งนี้ ไม่ว่าจะไข้ หรืออาหารประเภทไหนก็ขอให้รับประทานแต่พอดี มากไป น้อยไป ล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งสิ้น.

อภิวรรณ เสาวเวียง : รายงาน

ขอบคุณที่มาจาก [เดลินิวส์](#)