ไข่....กินอย่างไรให้ได้ประโยชน์สูงสุด

นำเสนอเมื่อ : 26 เม.ย. 2552

อาหาร ที่ทำจากไข่ ไม่ว่าจะเป็น ไข่ต้ม ไข่เจียว ไข่ดาว ไข่ลวก ไข่ตุ๋น ไข่พะโล้ ไข่ยัดไส้ และอีกสารพัดเมนูไข่ คงจะคุ้นปากคนไทยเป็นอย่างดี แต่รู้หรือไม่ว่า หากเราปรุงไข่แบบ สุกๆ ดิบๆ โดยเฉพาะ ไข่ดาว ไข่ลวก แทนที่จะได้ประโยชน์อาจเป็นโทษต่อร่างกายและอาจจะไม่ปลอดภัยจากเชื้อไข้หวัดนก

การรับประทานไข่ดิบหรือไข่ที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ หากไข่แดงเป็นยางมะตูมอาจจะไม่ค่อยมีปัญหาเท่ากับรับประทานไข่ขาวที่เป็นยางใส ๆ เนื่องจากไข่ขาวดิบทั้งหมดเป็น **“อัลบูลมิน”** ถ้าไม่สุกจะทำให้มีปัญหาลำไส้ ย่อยได้ยาก นอกจากนี้การรับประทานแต่ไข่ขาวเพียงอย่างเดียว เพียงเพราะกลัวไขมันคอเลสเตอรอลสูงจากไข่แดง จะทำให้โปรตีนในไข่ขาวตัวหนึ่ง ชื่อ **“อะวิดิน”** ไปจับกับ **“ไบโอติน”** ในร่างกาย ทำให้ร่างกายขาด “ไบโอติน” (ซึ่ง“ไบโอติน” เป็นวิตามินที่มีความจำเป็นต่อเส้นผม และสุขภาพผิวที่ทำให้แก่ก่อนวัย)

สำหรับผู้ใหญ่ที่สุขภาพร่างกายปกติ สามารถรับประทานไข่ได้สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง ในกรณีที่มีไขมันคอเลสเตอรอลในเลือดสูง หรือมีภาวะโรคอ้วน ควรปรึกษาแพทย์ โดยสามารถรับประทานได้สัปดาห์ละ 1 ฟอง หรือรับประทานเฉพาะไข่ขาวได้ทุกวัน เพราะไข่ขาวจะไม่มีคอเลสเตอรอล

สำหรับ เด็กอายุตั้งแต่ 1 ขวบ วัยเรียนไปจนถึงวัยอุดมศึกษา สามารถรับประทานไข่ได้วันละ 1 ฟอง สัปดาห์ละ 7 ฟอง เพราะต้องใช้พลังงานสูง โดยไข่จะมีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตทั้ง ด้านร่างกายและ สติปัญญา

กินไข่อย่างไรเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด โดยหลักง่าย ๆ คือ

1. รับประทานไข่ที่ปรุงสุกเท่านั้น

2. รับประทานไข่ไปพร้อม ๆ กับอาหารหลัก 5 หมู่ โดยเฉพาะการทานไข่รวมกับผักจะมีเส้นใยอาหาร ที่ช่วยดูดซับคอเลสเตอรอลในไข่ได้ส่วนหนึ่ง

3. ควรรับประทานไข่ในหลากหลายรูปแบบ และหลากหลายเมนู คนที่มีภาวะไขมันในร่างกายสูง ควรหันมาทานไข่ตุ๋น ไข่ตุ๋น แทนไข่เจียวหรือไข่ดาว

4. เมื่อรับประทานไข่แล้ว ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ให้ไขมันสูงในวันเดียวกัน เช่น ทานไข่แล้ว ควรหลีกเลี่ยงข้าวขาหมู เครื่องในสัตว์ และเนื้อติดมัน

5. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะลดภาวะ เสี่ยงต่อคอเลสเตอรอลสูงได้

ที่มา ... โรงพยาบาลสิริโรจน์