

"ไขมันแดง" โปรตีนสูง-ไขมันต่ำ กรมอนามัยแนะ เลี่ยงกินสุก ๆ ดิบ ๆ เสี่ยงท้องร่วง

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ค. 2565

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เผย ไขมันแดงให้โปรตีนสูง แต่ไขมันต่ำ ไม่ควรกินสุก ๆ ดิบ ๆ
และควรปรุงสุกทุกเมนู หากเป็นประเภทยำไม่ควรคางคิ่น เสี่ยงท้องร่วงได้

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยว่า
จากที่มีการนำเสนอยุทธศาสตร์ชาวนานในบางพื้นที่ ซึ่งวางแนวจากการทำไร ทำนา ได้ออกหาไขมันแดงมาประกอบอาหาร
เพื่อลดภาระค่าใช้จ่าย ในช่วงราคาสินค้าต่าง ๆ พุ่งสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง
และถ้าหาได้จำนวนมากก็จะนำไปจำหน่ายเพื่อสร้างรายได้เสริมนั้น ซึ่งจากข้อมูลของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย
พบว่าไขมันแดงเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่สำคัญของคนชนบทมาตั้งแต่สมัยโบราณ โดยในจำนวนไขมันแดงปริมาณ
100 กรัม มีไขมัน 2.6 กรัม โปรตีน 8.2 กรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.16 กรัม และวิตามินบีสอง 4.68 มิลลิกรัม
เมื่อนำมาเทียบกับไข่ไก่จัดว่าไขมันแดงมีไขมันน้อยกว่า เนื่องจากไข่ไก่ มีไขมันสูงถึง 9.65 กรัม โปรตีน 12.77
กรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.17 มิลลิกรัม และวิตามินบีสอง 0.37 มิลลิกรัม นอกจากนี้ ไขมันแดงมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว
ไขมันไม่อิ่มตัวหรือไขมันดีอีกด้วย

“ทั้งนี้ การนำไขมันแดงมาปรุงอาหารควรล้างให้สะอาดเสียก่อน โดยล้างอย่างน้อย 3 ครั้ง
ล้างด้วยน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง หรือล้างด้วยการเปิดน้ำไหลผ่านสัก 2 นาที หรือแช่น้ำเกลือ น้ำส้มสายชู
เบกกิ้งโซดาหรือผงฟูแล้วคอยล้างด้วยน้ำสะอาด และนำมาปรุงให้สุกทุกครั้ง ไม่ควรกินแบบสุก ๆ ดิบ ๆ
เพราะอาจปนเปื้อนเชื้อโรคได้โดยเมนูที่นิยมนำไขมันแดงมาปรุงเป็นอาหาร เช่น แกงผักหวานไขมันแดง
แกงเห็ดไขมันแดง ตมยำปลาช่อนไขมันแดง แกงซีเหล็กไขมันแดง ห่อหมกไขมันแดง ไข่เจียวไขมันแดง
หรือยำไขมันแดง เป็นต้น โดยเฉพาะอาหารประเภทยำนั้น ไม่ควรเก็บไว้คางคิ่นโดยเด็ดขาด เพราะบูดเสียได้ง่าย
ทำให้ผู้บริโภคเสี่ยงต่อการปวดท้องและโรคอุจจาระร่วงตามมา” อธิบดีกรมอนามัย กล่าว

[กรมอนามัย / 26 กุมภาพันธ์ 2565](#)