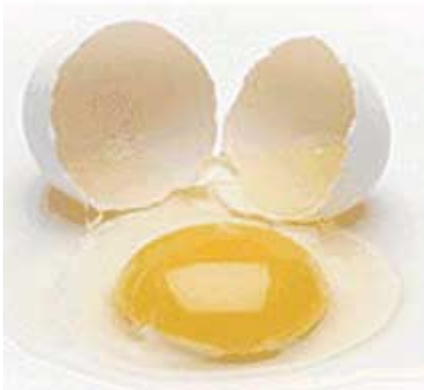


ไข่...กินอย่างไรให้ได้ประโยชน์



โดย หน่วยเคลื่อนที่
เพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร

กระแสวิจารณ์เกี่ยวกับไข่ปลอมตามสื่อต่างๆเมื่อไม่นานมานี้ อาจทำให้ผู้บริโภคหลายคนเกิดความสับสนและไม่กล้าบริโภคไข่อีกต่อไป ยิ่งในยุคเศรษฐกิจฝืดเคืองอย่างทุกวันนี้ คงปฏิเสธกันไม่ได้ว่าเมนูไข่จะต้องกลายเป็นเมนูประจำบ้านไปโดยปริยาย เพื่อให้การบริโภคไข่เป็นไปด้วยความสบายใจ และปลอดภัยรวมถึงให้ประโยชน์ คำนึงค่าสมราคาไข่ การรู้จักวิธีเลือกซื้อ เลือกบริโภค จึงถือเป็นสิ่งที่จำเป็นและต้องให้ความสำคัญ

ไข่เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีสารอาหารหลายชนิดอยู่ในไข่ ในไข่ขาวจะมีโปรตีนสูง และเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพสูง คือมีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย (Essential amino acid) ส่วนในไข่แดงก็มีสารอาหารหลายชนิด ได้แก่ โปรตีน ไขมัน วิตามินและแร่ธาตุ ไขมันในไข่แดงส่วนใหญ่เป็นไขมันไม่อิ่มตัว รวมถึง omega-3 ซึ่งเป็นไขมันไม่อิ่มตัว ที่ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ซึ่งมีคุณค่าเหมือนไขมันในปลาแซลมอนและปลาทะเล ส่วนคลอเรสเตอรอลจะมีเฉพาะในไข่แดง

สารอาหารอื่นได้แก่ ธาตุเหล็ก โฟลิก (Folic acid) ไโรโบเฟลวิน (Riboflavin) โคลีน (choline) วิตามินเอ บี ดี และ อี ธาตุเหล็กในไข่ไม่มีคุณค่าเทียบเท่ากับเนื้อสัตว์ แต่เคี้ยวง่ายไม่เหนียวเหมือนเนื้อสัตว์ จึงเหมาะสมกับเด็กทารก และคนสูงอายุที่มีปัญหาเรื่องฟัน โฟลิกเป็นสารที่ป้องกันเลือดจาง และป้องกันความพิการแต่กำเนิด มีความจำเป็นในหญิงตั้งครรภ์ โคลีน (Choline) เป็นสารที่ช่วยเสริมสร้างสมาธิ (Cognitive function) ช่วยพัฒนาการในเด็กที่กำลังเติบโต จะเห็นได้ว่าไข่เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก ให้สารอาหารที่เกือบครบถ้วน ปลอดภัยกว่าการกินเนย แป้ง น้ำตาล และเนื้อสัตว์ติดมัน ราคาถูกกว่าอาหารอื่นที่มีคุณค่าทางโภชนาการเท่ากัน และสามารถทำเป็นอาหารได้หลากหลาย

ลักษณะของไข่ที่ดีต้องสด สะอาด ไม่มีรอยแตกร้าว ในระหว่างที่เก็บรักษาไข่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นกับไข่ขาว ไข่แดงและเปลือกไข่ ซึ่งมีผลให้คุณสมบัติของไข่เปลี่ยนไปจากไข่สด เช่น ไข่แดงมีสีเหลืองซีด ไข่ขาวมีลักษณะเป็นของเหลวขุ่น ไม่เป็นเมือกชั้นเหมือนไข่ปกติ ซึ่งลักษณะผิดปกติเหล่านี้อาจเกิดจากสภาพไข่ที่เป็นไข่เก่า ทำให้โครงสร้างของโปรตีนเกิดการเปลี่ยนแปลง การเก็บรักษาในอุณหภูมิที่ไม่เหมาะสม เช่น วางไว้ในอุณหภูมิปกติ หรือเปลือกไข่มีรอยแตกร้าวทำให้เกิดการปนเปื้อนของเชื้อโรค หากรับประทานเข้าไปก็จะก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย นอกจากนี้อาหารที่ทำจากไข่ ไม่ว่าจะเป็น ไข่ต้ม ไข่เจียว ไข่ดาว ไข่ลวก ไข่ตุ๋น ไข่พะโล้ ไข่ยัดไส้ และอีกสารพัดเมนูไข่ ที่คุ้นปากผู้บริโภคเป็นอย่างดี หากปรุงแบบสุกๆ ดิบๆ โดยเฉพาะไข่ดาว ไข่ลวก แทนที่จะได้ประโยชน์อาจเป็นโทษต่อร่างกายและอาจจะไม่ปลอดภัยจากเชื้อไข่หวัดนกได้ ยกตัวอย่างการ

รับประทานไข่ขาวที่เป็นยางใส ๆ เนื่องจากไข่ขาวดิบทั้งหมดเป็น “อัลบูมิน” ถ้าไม่สุกจะทำให้มีปัญหาลำไส้ ย่อยได้ยาก นอกจากนี้การรับประทานแต่ไข่ขาวเพียงอย่างเดียว เพียงเพราะกลัวไขมันคอเลสเตอรอลสูงจากไข่แดง จะทำให้โปรตีนในไข่ขาวตัวหนึ่ง ชื่อ “อะวิติน” ไปจับกับ “ไบโอติน” ในร่างกายทำให้ร่างกายขาด “ไบโอติน” (ซึ่ง “ไบโอติน” เป็นวิตามินที่มีความจำเป็นต่อเส้นผม และสุขภาพผิวที่ทำให้แก่ก่อนวัย) สำหรับผู้ใหญ่ที่สุขภาพร่างกายปกติ สามารถรับประทานไข่ได้สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง ในกรณีที่มีไขมันคอเลสเตอรอลในเลือดสูง หรือมีภาวะโรคอ้วน ควรปรึกษาแพทย์ โดยสามารถรับประทานได้สัปดาห์ละ 1 ฟอง หรือรับประทานเฉพาะไข่ขาวได้ทุกวัน เพราะไข่ขาวจะไม่มีคอเลสเตอรอล สำหรับเด็กอายุตั้งแต่ 1 ขวบวัยเรียนไปจนถึงวัยอุดมศึกษา สามารถรับประทานไข่ได้วันละ 1 ฟอง สัปดาห์ละ 7 ฟอง เพราะต้องใช้พลังงานสูง โดยไข่จะมีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกายและสติปัญญา

โดยสรุปแล้วการรับประทานไข่เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด สามารถปฏิบัติได้ง่ายๆ ดังนี้

1. รับประทานไข่ที่ปรุงสุกเท่านั้น
2. รับประทานไข่ไปพร้อม ๆ กับอาหารหลัก 5 หมู่ โดยเฉพาะการรับประทานไข่ร่วมกับผักจะมีเส้นใยอาหาร ที่ช่วยดูดซับคอเลสเตอรอลในไข่ได้ส่วนหนึ่ง
3. ควรรับประทานไข่ในหลากหลายรูปแบบ และหลากหลายเมนู คนที่มีภาวะไขมันในร่างกายสูง ควรหันมารับประทานไข่ต้ม ไข่ตุ๋น แทนไข่เจียวหรือไข่ดาว
4. เมื่อรับประทานไข่แล้ว ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ให้ไขมันสูงในวันเดียวกัน เช่น รับประทาน

ไข่แล้ว ควรหลีกเลี่ยงข้าวขาหมู เครื่องในสัตว์ และเนื้อติดมัน

5. เก็บรักษาไข่ในที่ที่มีอุณหภูมิต่ำ แต่ไม่ถึงจุดเยือกแข็งของอาหาร เช่น การเก็บรักษาไข่ไว้ในตู้เย็นจะเหมาะกว่าเก็บที่อุณหภูมิปกติ ซึ่งไข่ที่เก็บในตู้เย็นสามารถเก็บไว้ได้นาน 3 สัปดาห์ โดยที่ไข่ไม่เสีย ไม่เก็บไข่ไว้ในที่มีกลิ่นฉุนเพราะเปลือกไข่จะเกิดการดูดซับกลิ่นต่างๆได้ง่าย

6. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะลดภาวะเสี่ยงต่อคอเลสเตอรอลสูงได้

นอกเหนือจากหลักการง่ายๆ ในการเลือกบริโภคไข่เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดแล้ว การสังเกตลักษณะที่ดีของไข่ก่อนตัดสินใจเลือกซื้อมาบริโภค รวมทั้งการดูแลเก็บรักษาไข่ไว้เป็นอย่างดี ก็จะทำให้การบริโภคไข่ในครั้งต่อไปได้ประโยชน์และปลอดภัย คู่มาพร้อมกับเม็ดเงินที่จ่ายไปในยุคเศรษฐกิจเช่นนี้ได้

เอกสารอ้างอิง

คณาจารย์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร. **วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์., 2543

สิริพันธุ์ จุลกรังคะ. **โภชนศาสตร์เบื้องต้น**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์., 2542

เว็บไซต์ <http://www.layerfarmer.com> สืบค้นเมื่อวันที่ 3 สิงหาคม 2552