

# “ไข่ไก่” อาหารโปรตีนคุณภาพสำหรับทุกวัย

## รอบรู้เรื่อง อาหารปลอดภัย

“ไข่ไก่” อาหารโปรตีนคุณภาพที่หาซื้อได้ง่าย ราคาไม่แพง สามารถนำมาทำอาหารได้หลากหลายเมนู และยังเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง สำหรับทุกวัย ตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยเรียน วัยรุ่น ผู้ใหญ่วัยทำงาน และผู้สูงอายุ โปรตีนในไข่ ถือเป็นโปรตีนคุณภาพดีที่สุดใน โปรตีนมาตรฐานที่นักวิชาการด้านโภชนาการนำมาใช้เป็น ตัวเปรียบเทียบคุณภาพโปรตีนกับแหล่งอาหารอื่น เพราะไข่ มีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน ซึ่งเด็กเล็ก เด็กวัยเรียน วัยรุ่น และคนวัยทำงานที่สุขภาพปกติ สามารถรับประทานไข่ได้ทุกวัน วันละ 1 ฟอง อาทิ เด็กวัยเรียนในช่วงอายุ 6-12 ปี ซึ่งเป็น ช่วงที่ร่างกายต้องการสารอาหารที่ครบถ้วน มีปริมาณที่เหมาะสมเพียงพอต่อการเจริญเติบโต และการพัฒนาของ สมอังก่อนเข้าสู่วัยรุ่น การบริโภคไข่ จัดเป็นอาหารกลุ่มที่ให้ สารอาหารโปรตีน โดยเน้นถึงโปรตีนคุณภาพดี มีกรดอะมิโน จำเป็นครบถ้วนและปริมาณสูง เพื่อให้ร่างกายนำไปใช้ใน



การเจริญเติบโต สร้างกล้ามเนื้อ ฮอริโมน สารภูมิคุ้มกันของ ร่างกาย และสารจำเป็นสำหรับร่างกาย

ส่วนกลุ่มเสี่ยงซึ่งรวมถึงผู้สูงอายุ คนอ้วน ผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ผู้ที่มีคอเลสเตอรอลสูง สามารถบริโภคไข่ได้ สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง หรือบริโภคไข่วันเว้นวัน หรือบริโภคเฉพาะ

ไข่ขาว เนื่องจากในไข่ขาว มีโปรตีนเป็นสารอาหารหลักประมาณ ร้อยละ 10 คิดเป็นโปรตีน ประมาณ 3.0-3.5 กรัม หรือเทียบเท่า เนื้อสัตว์ประมาณ 1 ช้อนกินข้าว นอกจากนี้ ไข่ขาวมีไขมันต่ำ มากและไม่มีคอเลสเตอรอล จึงเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีสำหรับผู้ ที่ต้องระวังเกี่ยวกับไขมัน

ข้อควรระวังที่ย้ำอยู่เสมอ การบริโภคไข่เพื่อให้เกิด ประโยชน์ต่อร่างกาย ควรบริโภคไข่ที่สุก เพราะไข่ที่ไม่สุกจะเสี่ยง ต่อการปนเปื้อนของจุลินทรีย์ที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ และไข่ที่ไม่สุกโดยเฉพาะไข่ขาวจะขัดขวางการดูดซึมวิตามิน ไบโอดีนและ ร่างกายจะย่อยได้ยาก ทำให้ได้รับคุณค่าทางโภชนาการ จากไข่น้อยลง

อย่างไรก็ตาม การรับประทานอาหารครบตามคำแนะนำ ในธงโภชนาการ ประกอบด้วย กลุ่มข้าว แป้ง ซึ่งเป็นแหล่ง พลังงาน กลุ่มผัก และกลุ่มผลไม้ ซึ่งมีวิตามิน แร่ธาตุ และ โยใยอาหาร กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ และกลุ่มนม ให้โปรตีนคุณภาพดี

เหล็ก และแคลเซียม กลุ่ม น้ำมัน น้ำตาล เกลือ บริโภคแต่น้อยเท่าที่จำเป็น การบริโภคอาหารแต่ละ กลุ่มให้หลากหลาย ใน ปริมาณพอเหมาะ ไม่มาก ไม่น้อยเกินไป กินผักและ ผลไม้ให้มากเป็นประจำ หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด

มันจัด และเค็มจัด ดื่มน้ำสะอาด พักผ่อนให้เพียงพอ ที่สำคัญ คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นปัจจัยที่จะนำไปสู่ การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

รองศาสตราจารย์ ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล  
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

[www.cpfworldwide.com](http://www.cpfworldwide.com)

