

ปีที่ 15 ฉบับที่ 5366 วันพุธที่ 29 มิถุนายน พ.ศ. 2559 หน้า 6



คอลมนัส กาเจ

ไข่ไก่'วาระระดับโลก!

ทุกวันนี้เรื่องไข่ไก่ไม่ใช่แค่วัตถุดิบปรุงอาหารที่มีในครัว หากแต่ไข่ไก่กลายเป็นเรื่องระดับโลกไปแล้ว องค์กรกลางอย่าง “คณะกรรมการอาหารไข่ไก่ระหว่างประเทศ (The International Egg Commission หรือ IEC)” มีการร่วมรณรงค์ให้เกิดการพัฒนา ยกกระดับคุณภาพชีวิต ประชากรและส่งเสริมการบริโภคไข่ไก่ที่ถูกต้องโดยจัดกิจกรรม “วันไข่โลก” ทุกวันศุกร์ที่ 2 ของเดือนตุลาคมทุกปีพร้อมกันทั่วโลก

ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมการรับประทานไข่ไก่อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีของมวลมนุษยชาติ โดยประเทศไทยของเราก็ร่วมรณรงค์ส่งเสริมการบริโภคไข่ไก่ด้วยการจัด “งานวันไข่โลก” แล้ว 2 ปีติดต่อกัน (2557-2558) และปีนี้ก็ยังคงจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเช่นเดิม

หากเราดูจากสถิติการบริโภคไข่ไก่ของคนไทยในปัจจุบันเฉลี่ยอยู่ที่ 200 ฟองต่อคนต่อปีนั้น ถือว่าน้อยมากเมื่อเทียบกับประเทศที่พัฒนาแล้ว หรือแม้แต่ประเทศเอเชียด้วยกัน อย่างญี่ปุ่นบริโภคกว่า 320 ฟองต่อคนต่อปี เมื่อ 10 ปีที่แล้วคนไทยบริโภคไข่ไก่เฉลี่ยคนละ 135 ฟองต่อปี ขณะที่ชาวจีนบริโภคคนละ 352 ฟองต่อปี ชาวญี่ปุ่นบริโภคคนละ 342 ฟองต่อปี ไต้หวันบริโภคคนละ 331 ฟองต่อปี ชาวมาเลเซียบริโภคคนละ 234 ฟองต่อปี และชาวฮ่องกงบริโภคคนละ 208 ฟองต่อปี แต่ตอนนี้คนไทยบริโภคไข่เพิ่มขึ้นคือเฉลี่ยที่คนละ 200 ฟองต่อปี

ด้วยคณะกรรมการนโยบายพัฒนาไข่ไก่และผลิตภัณฑ์ หรือ Egg board รณรงค์ให้คนไทยกินไข่เพิ่มขึ้น เป้าหมายปี 2561 คนละ 300 ฟองต่อปี เนื่องจาก กระทรวงสาธารณสุขร่วมกับมหาวิทยาลัยมหิดล ศึกษาวิจัยถึง “การบริโภคไข่ที่เหมาะสมตามเพศและวัย” ในที่สุดก็ได้สูตรการบริโภคไข่ไก่ที่เรียกว่า “7 ยกกำลัง 3” และ “3 บวก 1”

กล่าวคือ 3 กลุ่มแรกได้แก่ เด็ก วัยรุ่น และคนทำงาน สามารถบริโภคไข่ไก่ได้ 7 ฟองต่อสัปดาห์ หรือกินไข่ไก่วันละ 1 ฟอง โดยในวัยเด็กนั้นไข่ไก่ที่อุดมไปด้วยสารอาหารจะช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย สมออง ดวงตา หัวใจ สำหรับวัยรุ่นไข่ไก่ที่เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพสูง ทำให้อิมมิต้อง ไม่อ้วน เหมาะกับวัยรุ่นรวมถึงคนวัยทำงานที่มีสุขภาพปกติ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีสามารถบริโภคไข่ไก่ได้ทุกวันเช่นกัน

สำหรับสูตร “3 บวก 1” คือในวัยผู้ใหญ่-ผู้สูงอายุ งานวิจัยนี้ก็แนะนำให้บริโภคสัปดาห์ละ 3-4 ฟอง และควรตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากมีข้อพิสูจน์ทางการแพทย์พบว่าไข่ไก่ไม่ก่อให้เกิดปัญหาหลอดเลือดหัวใจอุดตัน แถมยังลดโอกาสเกิดโรคหัวใจ ช่วยเพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL) ให้ร่างกาย ส่วนในผู้ป่วยที่เป็นความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ควรบริโภคไข่ 1 ฟองต่อสัปดาห์ หรือตามคำแนะนำของแพทย์

ที่สำคัญยังพบว่าในเด็กเล็กอายุตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไปบริโภคไข่แดงได้ โดยให้ไข่แดงต้มสุกผสมกับข้าวบดในครั้งแรกควรให้ปริมาณน้อยๆ ก่อน แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มขึ้น เมื่ออายุครบ 7 เดือนเต็มจึงให้ไข่ไก่ทั้งฟอง สูตรนี้จึงเป็นสูตรการกินไข่ที่เหมาะสมกับคนไทยในทุกช่วงวัย พร้อมกับมีงานวิจัยใหม่ๆ เกี่ยวกับคุณค่าไข่ไก่ที่ทยอยออกสู่สาธารณะ และอีกไม่นานครับ คงทำให้คนไทยหันมาบริโภคไข่ไก่กันมากขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่สุขภาพที่แข็งแรงและลดค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลในที่สุด

วันนี้คุณกินไข่แล้วหรือยังครับ?

