

ไทยรัฐ

วันพฤหัสบดีที่ 12 มิถุนายน พ.ศ.2546

หน้า 7

7



โปรตีนราคาถูกลง

ถ้าพูดถึงแหล่งที่มาของโปรตีนที่จำเป็นต่อร่างกายที่มีราคาถูก โปรตีนในไข่ จัดเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดีที่สุด และมีราคาถูกที่สุดเมื่อเทียบกับโปรตีนชนิดอื่นๆ

ตามข้อมูลขององค์การอาหารและเกษตรกรรม (FAO) ได้กำหนดให้โปรตีนที่มีองค์ประกอบของกรดอะมิโนจำเป็นต่อร่างกายทั้งหมดเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดีที่สุด โดยกำหนดเป็นค่าโปรตีน 100 และกำหนดค่าประสิทธิภาพของโปรตีนที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ ซึ่งจากมาตรฐานดังกล่าว พบว่าโปรตีนในไข่เป็นโปรตีนที่สามารถดูดซึมได้สูงกว่าโปรตีนชนิดอื่น

เรียกว่าในแง่ของสารอาหารไข่ไก่ ได้รับการยกย่องว่าเป็นอาหารที่ให้คุณค่าสมบูรณ์ โดยไข่ไก่ 100 กรัม จะใช้พลังงาน 169 แคลอรี ไขมัน 11.9 กรัม และ โปรตีน 12.7 กรัม อีกทั้งยังให้แร่ธาตุที่สำคัญทั้งแคลเซียม 76 มก. ฟอสฟอรัส 186 มก. เหล็ก 3.5 มก. และวิตามินเอสูงถึง 1,140 ิอยู

ด้วยคุณค่าที่มีมากมายนี้ การเก็บรักษาเพื่อให้คงคุณภาพความสดจึง

เป็นสิ่งที่ไม่อาจละเลยได้ โดยคุณวิชัย เตชะวัฒนานันท์ นายกสมาคมผู้ผลิต ผู้ค้าและส่งออกไข่ไก่ บอกผ่าน "สามสาวฯ" ว่า ถ้าจะให้ได้คุณค่าครบถ้วนกระบวนการความต้องเริ่มตั้งแต่การเลือกซื้อคือ จะต้องเลือกไข่ใหม่ๆ สังเกตได้จากเปลือกไข่มีสีนวล



เมื่อสัมผัสจะรู้สึกเหนียวมือ หากว่าเปลือกไข่สีนวลแสดงว่าเก่า และเมื่อนำมาเขย่า ถ้าไข่สดเสียงจะทึบๆ แต่ถ้าเสียงก้องๆ แสดงว่าเป็นไข่เก่า

และที่สำคัญไม่ควรนำไปล้าง หรือถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้เมื่อล้างเสร็จควรใช้น้ำมันพาราฟิน หรือกลีเซอรินบริสุทธิ์ทาผิว เพื่อป้องกันการระเหยของน้ำออกจากไข่.