

กินไข้อย่างไรจึงได้ประโยชน์

ประชากรส่วนใหญ่ของไทยนั้น มีร่างกายอ่อนแอ ไม่แข็งแรงเท่าที่ควร สาเหตุส่วนหนึ่งอาจเนื่องมาจากคนไทยทั่วไปนิยมรับประทานอาหารประเภทแป้ง เช่น ข้าว เป็นอาหารหลัก แต่รับประทานอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพและการเจริญเติบโตของร่างกายน้อยเกินไป ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้ประชาชนเกิดความเข้าใจ และสนใจในการรับประทานอาหารประเภทโปรตีน เนื้อสัตว์ และวิตามินเพิ่มขึ้น

ไข่เป็นอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้แก่ร่างกาย เพราะไข่มีคุณค่าทางอาหารสูง คือ มีสารอาหารที่ใช้ในการบำรุงและเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก ขน และอวัยวะต่าง ๆ อยู่พร้อม โดยเฉพาะโปรตีน ไขมัน กลีโกลิน วิตามิน และน้ำ จากการวิเคราะห์ทดสอบ พบว่าในไข่หนึ่งฟอง มีโปรตีนและไขมันอยู่เพียงพอที่จะให้ความร้อนแก่ร่างกายได้ประมาณ ๗๐-๘๐ แคลอรี ซึ่งเทียบเท่ากับ นมข้นประมาณ ๓๐ ซีซี หรือไขมันในเนื้อสัตว์ประมาณ ๔๒ กรัม นอกจากนี้ ในบรรดาอาหารต่าง ๆ ที่ให้คุณค่าทางด้านโปรตีนด้วยกันนั้น ไข่มีราคาถูก รองลงมาจากพืชจำพวกถั่ว จึงเหมาะและสะดวกที่จะนำมาใช้เป็นอาหารประจำวันของทุกคน และยังพบว่าไข่ของสัตว์ชนิดต่าง ๆ ในแต่ละฟองต่างมีคุณค่าอาหารเท่าเทียมกัน เพราะประกอบด้วยสารอาหารต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย คือ

๑. โปรตีน มีอยู่ในไข่แดงและไข่ขาว ซึ่งเมื่อรวมเข้าด้วยกันแล้ว จะได้โปรตีนที่สมบูรณ์ครบถ้วนทุกชนิด ในไข่หนึ่งฟองจะให้โปรตีนประมาณร้อยละ ๗-๑๓ ของจำนวนโปรตีนที่ร่างกายต้องการทั้งหมดในหนึ่งวัน โปรตีนในไข่จึงจัดเป็นโปรตีนที่แตกตัวแล้วง่ายกว่าโปรตีนที่ได้จากพืชและเนื้อสัตว์ และมีคุณค่าสูงกว่า

๒. ไขมัน มีในไข่แดงมากกว่าในไข่ขาว ไข่หนึ่งฟองจะให้ไขมันประมาณร้อยละ ๕-๑๐ ของจำนวนไขมันทั้งหมดที่ร่างกายต้องการ ในหนึ่งวัน ไขมันในไข่แดงนี้เป็นส่วนประกอบของกรดไขมันซึ่งแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ ไขมันอิ่มตัว และไขมันไม่อิ่มตัว กลิเซอรีน และไลโปบีสที่มีธาตุฟอสฟอรัส เป็นองค์ประกอบ ซึ่งใช้สำหรับการเสริมสร้างกระดูกและฟันได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ ยังมีวิตามิน เอ บี และซี อยู่ในปริมาณที่มากพอ ทั้งยังมีกลีโกลินที่ดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายอีกด้วย

๓. กลีโกลิน ในไข่แดงมีธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส และแคลเซียมอยู่มาก ส่วนในไข่ขาวมีโซเดียมและโพแทสเซียมมาก มีเหล็กเพียงเล็กน้อย กลีโกลินในไข่ที่สำคัญที่สุด คือ ธาตุเหล็กในไข่หนึ่งฟองมีธาตุเหล็กอยู่ประมาณร้อยละ ๕-๑๖ ของจำนวนธาตุเหล็กที่ร่างกายต้องการทั้งหมดในหนึ่งวัน และอยู่ในสภาพที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้เลย

๔. วิตามิน มีอยู่เกือบทุกชนิด เช่น ในไข่แดงมีวิตามินเอ อยู่ประมาณร้อยละ ๓-๒๕ และมีวิตามินซี อยู่ประมาณร้อยละ ๒.๕-๒๕ ในไข่ขาวมีวิตามินบี ๑ อยู่ประมาณร้อยละ ๔-๑๑ และมีวิตามินบี ๒ อยู่ประมาณร้อยละ ๒๐ ของปริมาณวิตามินแต่ละชนิดที่ร่างกายต้องการ ทั้งหมดในแต่ละวัน วิตามินเหล่านี้จำเป็นต่อร่างกายอย่างยิ่ง เพราะวิตามินเอช่วยในการเจริญเติบโตและบำรุงสายตา วิตามินบี ๑ ช่วยในการย่อยอาหารจำพวกแป้ง และช่วยให้เส้นประสาททำงานได้ดีขึ้น วิตามินบี ๒ ช่วยบำรุงและเสริมสร้างผิวหนัง และวิตามินซี ช่วยบำรุงกระดูกและฟันเหล่านี้ เป็นต้น

ส่วนในเรื่องของการรับประทานไข่ดิบ ซึ่งมีผู้ค้นกล่าวกันมาก โดยเฉพาะไข่ไก่ว่าจะช่วยบำรุงร่างกายได้ดีกว่าไข่สุกนั้น ไม่เป็นความจริงแต่ประการ

โตเลย เพราะใช้ดิบมีความฉุนมาก ดังนั้นเมื่อรับประทานเข้าไปแล้ว ก็กระตุ้นไหลผ่านไปยังลำไส้เล็ก ซึ่งเป็นอวัยวะสำคัญในการย่อยและดูดซึมอาหาร แล้วเส้นไหลผ่านลำไส้เล็กไปอย่างรวดเร็วจนลำไส้เล็กไม่สามารถจะทำหน้าที่ได้ทัน และเมื่อกลิ่น ๆ ของไข่ชาวนั้นยังไปขัดขวางการทำงานของน้ำย่อย ทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้ไม่สามารถย่อยและดูดซึมคุณค่าอาหารในไข่ได้ นอกจากนี้ในไข่ชาวลึบยังมีสารอะวิตินซึ่งเป็นตัวทำลายวิตามินบี ชนิดหนึ่งคือไบโอติน ทำให้มีอาการเหมือนการขาดวิตามินบี ๑ คือ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ปวดกล้ามเนื้อ ผิวหนังอักเสบ ขนคิ้วร่วง เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้เรียกว่า อาการไข่ขาวเป็นพิษ แต่อาการต่าง ๆ เหล่านี้จะปรากฏก็ต่อเมื่อได้รับประทานไข่ดิบคราวละหลาย ๆ ฟองต่อเนื่องกันเป็นเวลาหลายสัปดาห์ และในไข่ชาวลึบยังมีสารแอนติแพนเครียสโปรตีนเอส ซึ่งเป็นตัวยับยั้งการหลั่งน้ำย่อยโปรตีนของตับอ่อน โปรตีนที่รับประทานเข้าไปจะสลายตัวยาก ทำให้ระบบการย่อยอาหารผิดปกติไป ในไข่ดิบนอกจากจะมีสารต่าง ๆ ดังได้กล่าวมาแล้ว ยังอาจมีเชื้อซาลโมเนลลาซึ่งก่อให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษ เป็นอันตรายต่อระบบประสาท จะทำให้เกิดอาการท้องร่วง ปวดศีรษะ อาเจียน หรืออาจมีเชื้อแบคทีเรียจำพวกพาราไทฟอยด์ ซึ่งทำให้เกิดโรคไขกระดูก หรือไทฟอยด์ เป็นผื่นแดงตามหน้าอกและหน้าท้อง ฉะนั้นอาการเรื้อรังอาจทำให้เป็นโรคตับอักเสบ ปอดบวม เยื่อหุ้มสมองอักเสบอีกด้วย ฉะนั้นในการรับประทานไข่ทุกครั้ง จึงควรทำให้สุกเสียก่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีของไข่เป็ด เพราะเปลือกไข่ตามพื้นดินที่ฉะฉะ หากไข่ฟองนั้น ๆ มีเปลือกบางหรือโพรงอากาศที่เปลือกมีขนาดใหญ่กว่าขนาดของเชื้อแบคทีเรีย หรือเปลือกไข่มีรอยแตกร้าว เชื้อแบคทีเรียก็จะเข้าสู่ภายในไข่ได้ง่าย ส่วนไข่ ไก่ นั้นไม่พบว่ามีเชื้อโรคที่อาจก่อให้เกิดอันตราย จึงใช้การลวกเพียงให้ไข่ขาวสุกเป็นสีขุ่นก็พอ

ในการบริโภคไข่นั้น นอกจากจะนำไข่ต้มหรือไข่ที่ไม่ได้รับการผสมเชื้อตัวผู้มาใช้ในการปรุงอาหารคาวหวานแล้ว ก็ยังมีการใช้ไข่คายนม หรือไข่ที่ตัวอ่อนตายในระหว่างการฟักมารับประทานกัน และยังมีการใช้อีกอย่างหนึ่ง ซึ่งให้โปรตีนมากกว่าไข่ลมถึงร้อยละ ๓๐ โดยประมาณ และนำมารับประทานกว่าไข่คายนมอีกด้วย อาหารไข่ดังกล่าวนี้คือ ไข่บาลู ซึ่งเป็นที่นิยมกันมากในประเทศฟิลิปปินส์ ไข่บาลูนี้ได้มาจากการนำไข่ที่ได้รับการผสมเชื้อตัวผู้แล้วมาฟักจนเกือบเป็นตัว ไข่เป็ดใช้เวลา ๑๔ วัน ไข่ไก่ใช้เวลา ๑๒ วัน ในขณะที่การฟักจนเป็นตัวของไข่เป็ดใช้เวลา ๒๔ วัน ไข่ไก่ใช้เวลา ๒๑ วัน ซึ่งจะได้ขนาดของตัวอ่อนกำลังพอดีค่า และตัวอ่อนยังไม่มีขนเหมือนไข่คายนมซึ่งตัวอ่อนมีขนเต็มตัวแล้ว บ้างก็ทำทำจิกเปลือกแล้ว จึงทำให้ไข่บาลูน่ารับประทานกว่าดังกล่าว

ในการเลือกซื้อไข่นั้น ควรจะเลือกซื้อไข่ใหม่ เพราะสารอาหารในไข่ยังมีอยู่ครบ เนื่องจากเปลือกไข่ทุกชนิดจะมีโพรงอากาศเป็นรูเล็กๆ อยู่มากมาย ซึ่งไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า แต่อากาศและความชื้นสามารถผ่านเข้าออกได้ ดังนั้นไข่ที่เก็บไว้นาน ๆ จึงมีคุณภาพลดลง เพราะสารอาหารหลายอย่างลดปริมาณลง เนื่องจากความชื้น และอุณหภูมิ ไข่ใหม่นั้นสังเกตได้จากที่ผิวของเปลือกไข่จะมีนวลเล็กน้อย เนื่องจากมีเยื่อเมือกหุ้มอยู่ หรืออาจใช้การส่องไฟดูโพรงอากาศภายในไข่ ไข่ใหม่จะมีโพรงอากาศเล็กกว่า และเงาของไข่แดงจะอยู่ตรงกลางพอดี หรืออาจดูจากการลอยน้ำ ไข่ใหม่จะจมน้ำในขณะที่ไข่เก่าจะลอยหรือตั้งเอียงในน้ำ และควรเลือกซื้อแต่ไข่ที่มีเปลือกสะอาดโดยที่ไม่ผ่านการล้างมาก่อน ไม่มีรอยแตกร้าว เพราะเชื้อโรคจะผ่านทางรอยแตกร้าวเข้าสู่ภายในไข่ได้ง่าย ในด้านการเก็บรักษา ควรเก็บในที่ที่มีความชื้นสูงและอากาศถ่ายเทได้สะดวก อาจเก็บในตู้เย็น แต่ไม่ควรล้างเปลือกไข่จนกว่าจะถึงเวลาใช้ เพราะเมือกที่เคลือบเปลือกไข่อยู่จะหลุดหายไป ทำให้

ไขเสียได้ง่าย และควรเก็บไขโดยตั้งบ้านของไขขึ้น เพราะโพรงอากาศอยู่ทางด้านบ้าน การเก็บแบบนี้จะทำให้ไขติดเปลือก ในกรณีที่ไม่มีตู้เย็นไขให้นำไขใส่ตะกร้าหรือชะลอม จุ่มลงในน้ำที่ต้มเดือดจนท่วม ไขไว้ประมาณ ๕-๑๐ วินาที ความร้อนจะช่วยทำให้โพรงอากาศที่เปลือกไขถูกบีบอัด โดยไขขาวที่เกิดการแข็งตัวกลายเป็นเยื่อบาง ๆ หุ้มไขไว้ วิธีนี้ช่วยให้เก็บไขไว้ได้ประมาณ ๒ สัปดาห์

ในประเทศไทย การเก็บรักษาไขยังไม่จำเป็น เพราะประเทศไทยมีการกสิกรรมอยู่เกือบทั่วประเทศ ซึ่งนิยมทำควบคู่ไปกับการเลี้ยงสัตว์ ฉะนั้นจึงมีไข่บริโภคกันตลอดปี แต่ก็มีบางโอกาสที่ราคาไขในท้องตลาดเปลี่ยนแปลงไป คือในช่วงเดือน ธันวาคม - พฤษภาคม เป็นฤดูไข่มาก ราคาไขจะถูกกลง ดังนั้นสำหรับผู้ที่เลี้ยงเปิดไก่ไว้ แล้วมีไขเหลือจากการขายก็สามารถเก็บรักษาไขไว้ได้ โดยเก็บไว้ในห้องเย็นหรือแช่ในน้ำยาป้องกันการเสียต่าง ๆ ซึ่งจะรักษาไขแดงไว้ได้ส่วนไขขาวจะกลายเป็นน้ำ แต่ก็ยังสามารถใช้รับประทานได้ หรืออาจเก็บโดยการทำเค็มก็ได้ นอกจากนี้นักวิทยาศาสตร์ยังได้พยายามที่จะอำนวยความสะดวกให้กับบรรดาแม่บ้านทั้งหลาย โดยการทำเป็นไขผงชนิดทั้งฟอง ไขขาวผง และไขแดงผง เพื่อความสะดวกในการเลือกใช้เฉพาะอย่างไป และในการทำไขแดงผงก็ได้แยกเอาคอเรสเทอรอลซึ่งเป็นสารที่อาจทำให้เส้นเลือดคืบคั่นออกไปใช้ในอุตสาหกรรมเครื่องสำอางอีกด้วย

คอเรสเทอรอลที่มีอยู่ในไขนั้น จัดเป็นไขมันประเภทอิ่มตัว ซึ่งไม่สามารถเคลื่อนที่ผ่านผนังของเส้นเลือดฝอยได้ จึงฝังตัวอยู่ที่ผนังเส้นเลือด ก่อให้เกิดโรคผนังหลอดเลือดแข็งตัวได้ เป็นเหตุให้คนจำนวนมากเลิกรับประทานอาหารที่มีคอเรสเทอรอล ซึ่งเป็นที่น่าเสียดายโอกาสที่ควรจะได้รับสารที่มีคุณค่าทางอาหารในอาหารบางชนิด เช่น ไข่ เป็นต้น

ในความเป็นจริงแล้ว กลไกของการเกิดการแข็งตัวของผนังหลอดเลือดนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลาย

อย่าง คือ เซลเยื่อภายในผนังหลอดเลือด กล้ามเนื้อเรียบที่ผนังหลอดเลือด แผ่นเลือดและเม็ดเลือดขาว เป็นต้น ซึ่งต่าง ๆ เหล่านี้มีส่วนในการผลิตสารเคมีที่ก่อให้เกิดการรวมตัวและการเจริญเติบโตของเซลล์ต่าง ๆ จึงทำให้เกิดมีการ สะสมเส้นใยไขมัน ที่ผนังหลอดเลือด จนในที่สุดเกิดเป็นโรคหลอดเลือดแข็งตัวขึ้นได้ ถึงแม้ว่าปริมาณของคอเรสเทอรอลในเลือดจะมีส่วนกระตุ้นให้เกิดขบวนการเหล่านี้ แต่ภาวะทางพันธุกรรมของแต่ละบุคคลก็มีส่วนเกี่ยวข้องด้วย มีรายงานว่าผู้ที่มิประพฤติบุคคลในครอบครัวเคยเป็นโรคหัวใจ มีโอกาสที่จะเป็นโรคนี้ได้มากกว่าผู้อื่น

มีรายงานการวิจัยใหม่ ๆ เบ็ดเผยว่า คอเรสเทอรอลไม่ใช่สาเหตุเดียวของโรคหลอดเลือดแข็งตัว และโรคหัวใจอย่างที่ใดเคยทราบกันมาก่อน ดังนั้นแม้ว่าเราจะเลือกรับประทานอาหารที่มีปริมาณคอเรสเทอรอลต่ำ ๆ ก็มีวิธีที่จะแก้ปัญหามาของการเกิดโรคนี้ได้เสมอไป เพราะมีคนเป็นจำนวนมากที่มีระดับคอเรสเทอรอลในเลือดสูง แต่ไม่มีอาการของโรคหัวใจ ส่วนบางคนที่มีระดับคอเรสเทอรอลในเลือดต่ำ แต่อาจเป็นโรคหัวใจได้ จากการวิเคราะห์ทดสอบพบว่าโดยเฉลี่ยแล้ว ในแต่ละวันคนเราต้องการรับคอเรสเทอรอลจากอาหารประมาณ ๕๐๐-๖๐๐ มิลลิกรัม เพื่อให้ร่างกายทำหน้าที่ได้ตามปกติ หากเราไม่รับประทานอาหารที่มีคอเรสเทอรอลอยู่เลย ร่างกายก็จะถูกกระตุ้นให้สร้างขึ้นมาใช้เองประมาณ ๒,๐๐๐-๓,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน โดยผลิตขึ้นที่ตับเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นจึงควรรับประทานอาหารที่มีคอเรสเทอรอลอยู่ให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

ในด้านการใช้ประโยชน์เป็นยารักษาโรค พบว่าไข่ไก่ทั้งฟองสามารถใช้รักษาอาการไอเรื้อรัง ไข่ขาวใช้รักษาแผลไฟไหม้ และเปลือกไข่ใช้รักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กตอนต้น ทั้งยังใช้ลดกรดในกระเพาะอาหารได้ด้วย

จะเห็นได้ว่า ไข่มิมีประโยชน์นานับประการดังกล่าว แต่การรับประทานไข่มิเพียงอย่างเดียวก็ไม่ได้ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงได้ดีที่สุด จึงควรรับประทานอาหารประเภทอื่นร่วมด้วยเพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และในการรับประทานไข่มินั้น สำหรับผู้ที่อยู่ในวัยกำลังเจริญเติบโต เช่น เด็ก และหนุ่มสาว ซึ่งมีโอกาสใช้พลังงานให้หมดไปได้ด้วยการออกกำลังกาย หรือทำงานที่ต้องใช้แรงงานมาก จึงรับประทานไข่มิได้วันละฟองทุกวัน รวมทั้งผู้วัย

หญิงมีครรภ์ และมารดาที่กำลังให้นมบุตรด้วย ส่วนผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุ หรือผู้ที่มีรูปร่างอ้วนมาก ควรรับประทานไข่มิเพียง ๒-๓ ฟองในหนึ่งสัปดาห์ แต่สำหรับผู้ที่ย้วยด้วยโรคหัวใจ หรือโรคบางชนิด อาจต้องการรับประทานไข่มิโดยเคี้ยวขาด ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ไข่มิเป็นอาหารที่มีประโยชน์ แต่ก็มีโทษเช่นกัน ถ้ารับประทานดิบ ๆ หรือรับประทานมากเกินไป ฉะนั้นจึงควรรับประทานไข่มิให้เหมาะสมกับอายุ และสภาวะของร่างกาย จึงจะได้ประโยชน์อย่างแท้จริง.

เอกสารอ้างอิง

๑. กรมการศึกษานอกโรงเรียน "พิษภัยจากไข่มิ" สารการศึกษานอกโรงเรียน ฉบับที่ ๓๒๓ (ปีสุดท้าย ก.ค.) ๒๕๒๔
๒. กองประชาสัมพันธ์ กรป. กลาง "บริโภคไข่มิให้ถูกต้อง" พัฒนาการเคลื่อนที่ ค.ค. ๒๕๑๔ - ม.ค. ๒๕๒๐ : ๕๒-๕๕
๓. จุล กาญจนลักษณ์ "ไข่มิเป็นอาหารที่สูงค่า" วิทยาศาสตร์ ๖ (๒) ๒๕๔๔ : ๑๕๓-๑๕๔
๔. ชวนชม จันทร์เปาระยะ "การถนอมอาหาร" กสิกร ๑๗ (๒) ๒๕๐๗ : ๑๖๕-๑๖๗
๕. ชัยชาญ มาตรศิลป์ "กินไข่มิให้ได้ประโยชน์" เพื่อนชาวบ้าน ๒ (๒) ๒๕๒๔ : ๑๒
๖. ซี เชฟเว่น "บาลูค อาหารโปรดของคนฟิลิปปินส์" แก่นเกษตร ๕ (๖) ๒๕๑๔ : ๓๔-๓๘
๗. ยงค์ ชุติมา "จงกินไข่มิทุกวันเพื่ออนามัย" หนังสือพิมพ์วิทยาศาสตร์ ๖ (๔) ๒๕๔๕ : ๑๗-๒๓
๘. วลัยย์ ปราสาททองโอสถ และ ชวลิต รัตนกุล "อาหารที่ให้โปรตีน-ไข่มิ" โภชนาการ ๒ (๓) ๒๕๑๑ : ๓๔-๔๒
๙. วิทิต วัฒนาวิบูล "ไข่มิ: อาหารอันทรงคุณค่า" หมอชาวบ้าน ๖ (๗๑) ๒๕๒๘ : ๔๖ - ๔๗
๑๐. อนุกุล พุนศิริ "ไข่มิผง" วารสารส่งเสริมการเกษตร ๑๐ (๒) ๒๕๒๐ : ๓๓-๓๔
๑๑. Whit, R. Bennett, Food and your future. New York : Prentice-Hall, Inc., 1972, pp. 202-225