

ไข่เค็มประโยชน์นั้นมีมากมาย

คุณค่าทางโภชนาการของไข่

ไข่ไก่ 1 ฟอง น้ำหนักเฉลี่ยประมาณ 50 กรัม ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี โปรตีน 7 กรัม ซึ่ง FAO ได้จัดว่าเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดีที่สุด มีค่า Biological Value เป็น 100 ซึ่งหมายความว่าโปรตีนที่สมบูรณ์ มีประสิทธิภาพในการดูดซึมสูงกว่าโปรตีนชนิดอื่น มีไขมัน 6 กรัม และยังให้วิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญมีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ วิตามินบี1 บี2 บี3 บี6 และ บี12 ธาตุเหล็ก lecithin เป็นต้น คุณค่าทางโภชนาการของไข่ไก่และไข่เป็ดจะใกล้เคียงกัน

โคเลสเตอรอล เป็นสารอาหารประเภทไขมัน แต่ไม่ให้พลังงานแก่ร่างกาย พบในอาหารที่ได้จากสัตว์ในปริมาณที่แตกต่างไปตามชนิด และอวัยวะของสัตว์นั้น ๆ โคเลสเตอรอลเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย พบได้ทุกเซลล์ในร่างกาย ใช้สร้างฮอร์โมนเพศ กรดน้ำดี (bile acid) เพื่อใช้ในการดูดซึมไขมัน และวิตามินที่ละลายในไขมัน เข้าสู่ร่างกายทางระบบทางเดินอาหาร โคเลสเตอรอลที่อยู่ในอาหารที่เรารับประทาน (Dietary Cholesterol) ไม่ได้แปลงไปเป็นโคเลสเตอรอลในเลือดโดยตรง ต้องผ่านกระบวนการต่าง ๆ มากมาย ปริมาณโคเลสเตอรอลในเลือด ร้อยละ 80-90 นั้น ร่างกายเราสร้างขึ้นเองจากการทำงานของตับ และวัตถุดิบหลักที่ตับใช้ในการสร้างโคเลสเตอรอล คือ น้ำตาล ดังนั้น การรับประทานอาหารหวาน ๆ เมื่อร่างกายใช้ไม่หมด ก็จะถูกแปลงเป็นไขมันแทน เป็นสาเหตุของไขมันในเลือดสูง

นอกจากนี้ ชนิดของไขมันที่มีในอาหารที่เรารับประทาน เช่น ไขมันชนิดอิ่มตัว (Saturated Fat) และ Trans Fatty Acids ก็มีส่วนสัมพันธ์กับการเพิ่มของโคเลสเตอรอล และมีส่วนที่จะกำหนดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดและหัวใจ ถ้าการเพิ่มของระดับโคเลสเตอรอลในเลือดเป็นชนิด LDL Cholesterol (Low Density Lipoprotein Cholesterol) หรือโคเลสเตอรอลชนิดเลว

ปัจจุบันนี้คิดว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการมี LDL Cholesterol สูง คือ บุหรี่ ความอ้วน เบาหวาน ระดับไตรกลีเซอไรด์สูง ส่วนปัจจัยที่สัมพันธ์กับการมี HDL Cholesterol สูง (โคเลสเตอรอลชนิดดี) คือ ความสมดุลของการกิน การออกกำลังกาย การพักผ่อน สิ่งแวดล้อม และจิตใจที่มีคุณธรรมซึ่งทำให้ไม่เครียด จากรายงานการศึกษาวิจัยที่เชื่อถือได้หลายการศึกษาที่โด่งดัง เช่น Framingham Study ได้สรุปว่า

1. ไม่มีความสัมพันธ์กันระหว่างการกินอาหารที่มีโคเลสเตอรอลกับระดับโคเลสเตอรอลในเลือด
2. ไม่มีความสัมพันธ์ที่ชัดเจนระหว่างระดับโคเลสเตอรอลในเลือดกับโรคหัวใจ

ความรู้เรื่องโคเลสเตอรอลดังกล่าวข้างต้น เมื่อนำมาพิจารณาร่วมกับการกินไข่จะไม่เป็นปัญหาอีกต่อไป ไข่ถูกมอง

“ไข่เค็มประโยชน์นั้นมีมากมาย” [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ 3 กันยายน 2557] เข้าถึงจาก :

<http://talk.mthai.com/topic/356573>

ว่าเป็นอาหารที่มีโคเลสเตอรอลค่อนข้างมาก (ไข่ไก่ 1 ฟองมีโคเลสเตอรอล เฉลี่ยประมาณ 180-250 มิลลิกรัม) ได้มีการกำหนดให้ร่างกายควรได้รับโคเลสเตอรอลจากอาหารไม่เกิน 300 มิลลิกรัมต่อวัน โคเลสเตอรอลที่มีในไข่จะอยู่เฉพาะในไข่แดง ไข่ขาวไม่มีโคเลสเตอรอล ในไข่แดงยังมีเลซิธิน (Lecithin) ซึ่งจะไปช่วยอิมัลซิฟายไขมัน ทำให้ไขมันแตกตัวเป็นอนุภาคเล็ก ๆ และไหลเวียนไปกับกระแสเลือด ป้องกันการจับตัวของไขมันที่ผนังหลอดเลือด เลซิธินยังเป็นสารที่ช่วยบำรุงประสาท และสมอง จากคุณสมบัติของเลซิธินดังกล่าว จึงมีการผลิตขายในรูปของอาหารเสริม เพื่อช่วยป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว ป้องกันโรคหัวใจ บำรุงสมอง ทำให้สมองทำหน้าที่ได้อย่างปกติ ช่วยย่อยไขมัน ช่วยระบบภูมิคุ้มกัน แต่มีราคาแพงมาก ถ้าเรารับประทานไข่แดงร่างกายก็ได้รับเลซิธิน ตามธรรมชาติอยู่แล้ว ในราคาถูกอีกด้วย