



Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 2 ฉบับที่ 4 เมษายน 2556

ข่าวสาร เนื้อหา สาระพัน

★ เรื่องไข่ ๆ กินแต่ไหนถึงจะพอดี ★

“ ไข่ฟองกลมๆ จะช่วยส่งเสริมสุขภาพของคุณ หรือส่งผลร้ายต่อสุขภาพของคุณกันแน่ ”

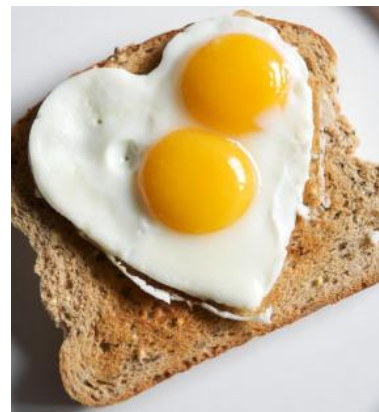
อะแมนดา เออร์เชลล์ นักโภชนาการและผู้เขียนหนังสือ Complete Guide to Healing Foods กล่าวไว้ว่า ไข่ฟองเล็กๆ หนึ่งฟองมีปริมาณวิตามินบี 12 สูงกว่าปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวันเสียอีก วิตามินบี 12 มีความจำเป็นต่อการสร้างเยื่อหุ้มเส้นประสาท ดังนั้น การกินไข่น้อยกว่า 3 ฟองใน 1 สัปดาห์ถือว่าไม่เพียงพอ การกินไข่ในปริมาณที่น้อยเกินไป หรือไม่กินไข่เลย อาจส่งผลเสียต่อเส้นประสาทสมองได้ เพราะถ้าขาดวิตามินบี 12 เส้นประสาทอาจถูกทำลายจนฟื้นฟูกลับคืนมาไม่ได้



นอกจากนี้ การกินไข่ยังส่งผลดีต่อสายตาคุณ เมื่อไม่นานมานี้มีผลการศึกษาในอเมริกาที่ตีพิมพ์ในวารสาร Journal of Nutrition พบว่า การกินไข่อย่างน้อย 3 ฟองต่อสัปดาห์จะช่วยป้องกันภาวะสูญเสียสายตาคือต้อกระจกที่มักเกิดขึ้นเมื่ออายุเพิ่มขึ้นได้ เพราะสารลูทีนและซีแซนทีนซึ่งเป็นสารรงควัตถุในตระกูลแคโรทีนอยด์ในไข่แดงจะช่วยบำรุงจอประสาทตาตัวเอง

ไข่เจียวถือว่าเป็นยาบำรุงร่างกายได้เลย เพราะนอกจากไข่จะช่วยให้อวัยวะดูดซึมแคลเซียมได้ดีซึ่งจะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดกระดูกพรุนได้แล้ว สารซีลีเนียมและวิตามินอีในไข่ยังช่วยป้องกันโรคหัวใจ ทั้งยังช่วยป้องกันไม่ให้คุณมีหุ่นกลมเหมือนไข่อีกด้วย โดยผลวิจัยจากมหาวิทยาลัยหลุยส์เซียน่าสเตทพบว่า คนที่กินอาหารมื้อเช้าที่มีไข่เป็นส่วนประกอบ จะลดน้ำหนักได้มากกว่าคนที่ไม่กินไข่ในมื้อเช้าได้ถึง 65 เปอร์เซ็นต์ เมื่อบริโภคแคลอรีในปริมาณที่เท่ากัน

นิกิล ดูเรนดาร์ ผู้เขียนงานวิจัยกล่าวว่า โปรตีนในไข่จะทำให้คุณรู้สึกอิ่มขึ้นถึง 50 เปอร์เซ็นต์ และยังทำให้คุณลดปริมาณมื้อเที่ยงที่กินโดยเฉลี่ยได้อีก 164 แคลอรี แต่ถ้าคุณอยากสร้างกล้ามเนื้อก็ไม่ต้องกังวล เพราะงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยเทกซัสเอแอนด์เอ็มพบว่า การกินไข่วันละ 3 ฟอง เป็นเวลา 2 วันต่อสัปดาห์จะช่วยให้นุ่มนวลเล่นเวททั้งหลายสร้างกล้ามเนื้อที่ปราศจากไขมันได้เป็น 2 เท่าในช่วงเวลา 12 สัปดาห์



แล้วเรื่องคอเลสเตอรอลที่คนกลัวกันล่ะ จริงอยู่ ไข่มีคอเลสเตอรอล แต่จัดว่ามีผลน้อยมากต่อการเพิ่มระดับ

คอเลสเตอรอลในเลือด เมื่อเทียบกับปริมาณไขมันอิ่มตัวที่คุณบริโภคอยู่ทุกวัน พาเมลา ไคสัน นักโภชนาการแห่งสมาคมโภชนาการประจำสหราชอาณาจักรกล่าว นอกจากนี้ ผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยคอนเนตทิคัตยังพบว่าการกินไข่ช่วยลดคอเลสเตอรอลไม่ดี (LDL) และเพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL) ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจวายหรือโรคหลอดเลือดสมองได้

“ 6 ฟองต่อสัปดาห์...ปริมาณที่พอดี ”

จากรายงานที่ตีพิมพ์ในวารสาร American Journal of Clinical Nutrition ไข่ที่ให้ผลดีต่อร่างกาย อาจส่งผลร้ายได้เหมือนกัน ถ้าคุณกินมากกว่า 1 ฟองต่อวันติดต่อกันทุกวัน ในขณะที่การกินไข่สูงสุด 6 ฟองต่อสัปดาห์ไม่ได้ทำให้มีอันตรายถึงชีวิต แต่หากกินไข่ 7 ฟองหรือมากกว่านั้นภายใน 1 สัปดาห์ จะไปเพิ่มปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้ 23 เปอร์เซ็นต์



เพื่อสุขภาพที่ดีและแข็งแรง เราควรเลือกกินอาหารที่ดี มีประโยชน์ และที่สำคัญ ต้องกินในปริมาณที่เหมาะสม แล้วก็อย่าลืมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอไปพร้อมๆ กันด้วย ร่างกายจะได้แข็งแรง ห่างไกลโรคร้าย

