



โรงพยาบาลท่าตูมชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือลั่น”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขภาพดีและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ไข่ไก่ ของดีคุณประโยชน์มาก

ที่มา : มูลนิธิหมอชาวบ้าน



ไข่ไก่ เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เต็มไปด้วยสารอาหารที่ร่างกายต้องการ ในไข่ไก่ 1 ฟอง น้ำหนักเฉลี่ยประมาณ 50 กรัม จะให้พลังงานประมาณ 75-80 แคลอรี มีโปรตีนสูงถึง 7 กรัม

ไข่ขาว มีน้ำหนักประมาณ 2 ใน 3 ของไข่ทั้งฟอง ประกอบไปด้วยโปรตีนคุณภาพสูง ประมาณ ร้อยละ 12 มีสารสำคัญที่เป็นองค์ประกอบของโปรตีนที่อุดมไปด้วยกรดอะมิโน 8 ชนิด ที่จำเป็นต่อร่างกาย

ไข่แดง มีน้ำหนักประมาณ 1 ใน 3 ของน้ำหนักไข่ ประกอบไปด้วยโปรตีน ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุที่สำคัญ สำหรับไขมันที่มีอยู่ค่อนข้างมากในไข่แดงนั้น เป็นไขมันประเภทอิ่มตัว รวมถึงโอเมก้า-3 ที่ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ซึ่งมีคุณค่าเหมือนไขมันในปลาแซลมอน และปลาทะเล

ด้วยความเข้าใจที่ว่าในไข่ไก่นั้นมีคอเลสเตอรอลค่อนข้างสูง โดยในไข่ 1 ฟอง มีปริมาณ คอเลสเตอรอลประมาณ 213 มิลลิกรัม ซึ่งอาจมีผลต่อการเพิ่มปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือดได้ แต่

การวิจัยเกี่ยวกับเรื่องไขมันและคอเลสเตอรอลในไข่ไก่ที่ผ่านมายจนถึงปัจจุบัน สามารถพูดได้อย่างแน่ชัดแล้วว่า ไขมัน และคอเลสเตอรอลในไข่ไก่มีผลเสียต่อผู้บริโภคน้อยมากเมื่อเทียบกับไขมันจากแหล่งอื่นๆ

นอกจากนี้ โปรตีนที่มีปริมาณสูงในไข่ไก่ สารอาหารจำพวกไขมัน และคอเลสเตอรอล ไม่ได้เป็นสาเหตุและความเชื่อมโยงใดๆ ต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด เมื่อรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม ที่สำคัญไข่ไก่ 1 ฟอง ยังมีวิตามินและแร่ธาตุหลากหลาย อาทิ วิตามินเอ วิตามินบี1 บี2 บี6 วิตามินดี โคลีน อินซิทอล แคลเซียม ฟอสฟอรัส และโปแตสเซียม เป็นต้น โดยในส่วนของโคลีน ที่พบในไข่ไก่เป็นส่วนประกอบในสารที่เรียกว่า “เลซิทิน” โดยปัจจุบันพบว่าสารเลซิทินนี้เป็นที่นิยมของผู้บริโภค ที่มักรับประทานในรูปอาหารเสริมสุขภาพ ช่วยบำรุงสมอง และป้องกันภาวะความผิดปกติของระบบประสาท

สรุปเลยว่า “ไข่ไก่” เป็นของดี ราคาถูก คุณประโยชน์มาก แบบนี้...ไม่ทานไม่ได้แล้ว

(ข้อมูล : อ.วชิระ จิระรัตนรังษี คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่)



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”

รอบรู้เรื่องสุขภาพง่ายๆ แค่นั่งอ่าน...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานเวชศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116