

กินไข่ควบผักผลไม้ ร่างกายฟิต

สำนักโภชนาการ

ไข่เป็นแหล่งโปรตีนที่มีคุณภาพ ราคาถูก หาได้ง่าย เหมาะสมกับทุกกลุ่มวัย มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วน และเป็นแหล่งของแร่ธาตุที่สำคัญ เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส ช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง อีกทั้งยังเป็นแหล่งของวิตามินที่สำคัญ เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 บี 2 บี 6 โฟเลต วิตามินดี วิตามินอี เลซิธิน ที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย

ปริมาณไข่ที่แนะนำให้บริโภคนั้น เด็กอายุ 1 ปีขึ้นไปถึงวัยสูงอายุ กินไข่ได้วันละฟอง ส่วนผู้ป่วยเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง กินไข่ได้ 3 ฟองต่อสัปดาห์ หรือบริโภคเฉพาะไข่ขาวได้ทุกวัน ตามคำแนะนำของแพทย์

ที่สำคัญต้องบริโภคอาหารอย่างอื่นร่วมด้วย โดยกินให้หลากหลายในแต่ละมื้อ ครบทั้ง 5 หมู่ ในสัดส่วนปริมาณที่เหมาะสม โดยเฉพาะผักและผลไม้สดจะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ไขมันส่วนเกิน ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตและความแข็งแรงแก่ร่างกายอีกด้วย
