

“ความสำคัญการบริโภคไข่ไก่ให้เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยและผู้มีโรคประจำตัว”

ในงานแถลงข่าว “วันไข่โลก ปี 2562” (World Egg Day 2019)

วันที่ 30 กันยายน 2562 ณ ห้องประชุม 115 ชั้น 1 กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

เรียบเรียง โดย นางสาวนฤมล ธนเจริญวัชร
กลุ่มส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเรียน สำนักโภชนาการ

“ไข่” เป็นอาหารที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายที่อยู่คู่ครัวไทยมาช้านาน สามารถดัดแปลงเป็นอาหารได้หลากหลายเมนู อีกทั้งยังมีราคาที่ถูกกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับเนื้อสัตว์ประเภทอื่นๆ จากข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ.2560 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม ในกลุ่มประชากรอายุ 6 ปี ขึ้นไป พบว่า อาหารกลุ่มไข่ที่นิยมบริโภค คือ ไข่ไก่ ไข่เป็ด เท่านั้น รวมถึงอาหารที่ปรุงโดยใช้ไข่เป็นส่วนประกอบ เช่น ฟักทองผัดไข่ ผัดบวบใส่ไข่ ไข่เจียวหมูสับ เป็นต้น ซึ่งความถี่ในการบริโภคต่อสัปดาห์ พบ 3-4 วัน ร้อยละ 35.7, 1 - 2 วัน ร้อยละ 32.8, 5-6 วัน ร้อยละ 15.3 **บริโภคทุกวันเพียง ร้อยละ 14.6 เท่านั้น** และไม่บริโภคเลย ร้อยละ 1.6 โดยกลุ่มอายุที่บริโภคทุกวัน มากที่สุด คืออายุ 6-14 ปี ร้อยละ 23.7 รองลงมา คืออายุ 15-24 ปี ร้อยละ 16.6 อายุ 25-59 ปี ร้อยละ 13.5 และอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 10.6 ตามลำดับ

คุณค่าทางโภชนาการของไข่ไก่ 1 ฟอง น้ำหนักเฉลี่ยประมาณ 50 กรัม ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี โปรตีน 7 กรัม ถือได้ว่าเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดีที่สุดในไข่ โดยมี Biological Value เท่ากับ 100 หรือมีประสิทธิภาพในการดูดซึมสูงกว่าอาหารชนิดอื่นหากไม่นับรวมโปรตีนจากนมแม่ ซึ่งมีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย 9 ชนิด ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตและการทำงานของระบบประสาท กระตุ้นการทำงานของสมอง เสริมสมาธิและความจำ ที่สำคัญ **เลซิทิน** ในไข่แดงยังเป็นสารตั้งต้นของสารสื่อประสาท ช่วยบำรุงประสาท ป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว ป้องกันโรคหัวใจ **โคลีน** ช่วยเพิ่มความจำ และระบบไหลเวียนของเลือด ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ **ลูทีน และซีแซนทีน** ป้องกันจอรับภาพเสื่อมสภาพ ช่วยบำรุงสายตา **โฟเลต** มีส่วนสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดง **ธาตุเหล็ก** ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง **สังกะสี** ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย การขาดสังกะสีทำให้เตี้ยและแคระแกรน **แคลเซียม ฟอสฟอรัส** ช่วยในการเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง **วิตามินบี1 บี2 บี6 และ บี 12** ช่วยในการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ **วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี** ช่วยให้ไขมันแตกตัวเป็นอนุภาคเล็กๆ และไหลเวียนไปกับกระแสเลือด ป้องกันการจับตัวของไขมันที่ผนังหลอดเลือด นอกจากนี้ ยังมี **กรดไขมันโอเลอิก และไลโนเลอิก** ที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ สำหรับคนที่มีสุขภาพดีสามารถกินไข่ 1 – 3 ฟอง/วัน ไม่เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ผู้ป่วยที่มีภาวะความดันโลหิตสูงเบาหวาน ไขมันในเลือดสูงสามารถกินไข่ได้ 3 ฟองต่อสัปดาห์ หรือตามคำแนะนำของแพทย์ และที่สำคัญดูแลการบริโภคอาหารอย่างอื่นร่วมด้วย ไข่ไก่ 1 ฟอง มีคอเลสเตอรอล ประมาณ 200 มิลลิกรัม หรือเท่ากับ 2 ใน 3 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวันของคนไทย

(300 มิลลิกรัม) คอเลสเทอรอลนั้นมีเฉพาะในไข่แดง ส่วนไข่ขาวไม่มีคอเลสเทอรอล ผู้ป่วยโรคไตที่มีภาวะฟอสฟอรัสในเลือดสูง ให้หลีกเลี่ยงการกินไข่แดง แต่อย่างไรก็ตาม ไม่แนะนำให้กินไข่ดิบหรือไข่ยางมะตูม เพราะไข่ดิบอาจจะปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ (Salmonella) ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ทำให้มีไข้และท้องเสียได้ ในไข่ขาวดิบมีโปรตีนที่ชื่อ อะวิดิน (avidin) ซึ่งไปจับกับไบโอตินที่เป็นวิตามินบีชนิดหนึ่งในลำไส้ ทำให้ร่างกายไม่สามารถดูดซึมวิตามินไปใช้ประโยชน์ได้ แต่หากผ่านการปรุงสุกแล้ว อะวิดินจะถูกทำลายได้ด้วยความร้อน นอกจากนี้ ไข่ดิบยังย่อยยาก เพราะมีลักษณะเป็นเมือกเหนียว ควรเลือกกินไข่ที่ผ่านการปรุงสุกแล้วจึงจะปลอดภัยต่อร่างกาย

กรมอนามัยแนะนำให้กินไข่ในแต่ละวัย ดังนี้

1. เด็กทารกตั้งแต่อายุ 6 เดือน เริ่มให้ไข่แดงต้มสุก ½ - 1 ฟอง ผสมกับข้าวบด ในครั้งแรกควรให้ปริมาณน้อยๆ แล้วค่อยเพิ่มปริมาณ
2. เด็กอายุ 7-12 เดือน ให้กินไข่ต้มสุกวันละ ½ หรือ 1 ฟอง
3. เด็กวัยก่อนเรียนอายุ 1-5 ปี เด็กวัยเรียน หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร กลุ่มวัยทำงานและผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ไม่มีปัญหาไขมันในเลือดสูง สามารถกินไข่ได้วันละ 1 ฟอง
4. ผู้ป่วยที่มีภาวะความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง สามารถกินไข่ได้ 3 ฟองต่อสัปดาห์ และต้องดูแลการบริโภคอาหารอย่างอื่นร่วมด้วย เลี่ยงอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูงหรือตามคำแนะนำของแพทย์

ตาราง แสดงปริมาณสารอาหารและพลังงานเปรียบเทียบระหว่างไข่กับเนื้อสัตว์ ต่อน้ำหนัก 100 กรัม

คุณค่าทางอาหาร	ไข่ไก่ทั้งฟอง	ไก่สด(เนื้อ)	เนื้อหมูสด	ปลาช่อน	ปลาทูสด
พลังงาน(กิโลแคลอรี)	160	165	108	122	140
น้ำ(กรัม)	73.5	69.5	75.8	73.1	72
โปรตีน(กรัม)	12.3	19.5	19.6	20.5	20
ไขมัน(กรัม)	11.7	9.7	3.3	3.8	6.7
คาร์โบไฮเดรต(กรัม)	1.4	0	0	1.4	0
แคลเซียม (mg)	126	4	2	31	170
Phosphorus (mg)	204	-	-	218	-
Iron (mg)	1.6	-	-	5.8	-
Retinlo (ug)	272	-	-	0	9
Total Vit.A (RE)	272	-	-	0	9
Thiamin (mg)	0.15	-	0.69	0.09	0.03
Riboflavin (mg)	0.35	-	0.26	0.12	0.62
Niacin (mg)	0.4	-	5.74	1.1	9.2

คุณค่าทางอาหาร	ไข่ไก่ทั้งฟอง	ไก่สด(เนื้อ)	เนื้อหมูสด	ปลาช่อน	ปลาทูสด
ไอโอดีน (ug)	44	24	17		22
โคเลสเตอรอล (mg)	427	63	49	44	76

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย (2544)

เอกสารอ้างอิง

- (1) พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์. และนิธิยา รัตนานนท์. (2562). Biological value (BV)/คุณค่าทางชีวภาพ. สืบค้นเมื่อ 25 กันยายน 2562, สืบค้นจาก <http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/4537/biological-value-bv-คุณค่าทางชีวภาพ>.
- (2) http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/info_egg.jpg
- (3) Miranda MJ, Anton X, Redondo-Valbuena C, Roca-Saavedra P, et al. Egg and egg-derived foods: Effects on human health and use as functional foods. 2015 [cited 2015 Jan 30]. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4303863/>. doi: 10.3390/nu7010706 (Published online 20 Jan 2015). Cite this as: Nutrients 2015; 7(1): 706-29
- (4) ศรีรัตน์ สายวรรณ, ประภาศรี ภูวเสถียร, อังคารศิริ ดีอ่วม และ ครรชิต จุดประสงค์. (2558). คุณค่าทางโภชนาการของไข่ที่นิยมบริโภคและผลของการประกอบอาหาร. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, ปีที่ 23, 651 – 666.
- (5) สำนักโภชนาการ. (2544). ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก.