

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขซัวร์
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
หัวข้อข่าว ทานไข่เวลาไหน ผอมไวที่สุด

ลิงก์ข่าว : <https://www.facebook.com/reel/469786365055309>

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : ไข่มีสารอาหารและคุณประโยชน์มากมายสำหรับทุกวัย และมีราคาที่ถูกกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับโปรตีนประเภทอื่น ๆ โดยไข่ไก่ 1 ฟอง มีน้ำหนักเฉลี่ยประมาณ 50 กรัม ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี โปรตีน 7 กรัม ถือได้ว่าเป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพดี เพราะมีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน และสารอาหารในไข่ไก่มีส่วนช่วยในการเจริญเติบโต บำรุงสมอง เสริมสร้างความจำ บำรุงสายตา สร้างภูมิคุ้มกัน เป็นแหล่งของแร่ธาตุที่สำคัญมีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส ช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง และเป็นแหล่งของวิตามินที่สำคัญ เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 บี 2 บี 6 โฟเลต วิตามินดี วิตามินอี เลซิทิน ที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งการบริโภคไข่ จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่หลากหลายเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

ปริมาณไข่ที่แนะนำให้บริโภคนั้น เด็กอายุตั้งแต่ 6 เดือน ให้เริ่มที่ไข่แดงต้มสุกบด วันละครั้ง ถึง 1 ฟอง เด็กอายุ 7 เดือนขึ้นไป กินไข่ต้มสุกวันละครั้งถึง 1 ฟอง และเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไปถึงวัยสูงอายุกินไข่ต้มสุกได้วันละฟอง ส่วนผู้ป่วยเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง กินไข่ได้ 3 ฟอง ต่อสัปดาห์หรือบริโภคเฉพาะไข่ขาวได้ทุกวัน ตามคำแนะนำของแพทย์ ที่สำคัญต้องดูแลการบริโภคอาหารอย่างอื่นร่วมด้วย โดยเฉพาะอาหารที่มีไขมันสูง และกินอาหารที่หลากหลายในแต่ละมื้อ โดยให้มีอาหารประเภทข้าว – แป้ง ธัญพืช เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ครบทั้ง 5 หมู่ในสัดส่วนปริมาณที่เหมาะสม เพื่อคุณค่าทางโภชนาการและสารอาหารที่ครบถ้วน โดยเฉพาะผักและผลไม้สดจะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและไขมันส่วนเกินให้เป็นปกติ

หากต้องการกินไข่ เพื่อลดหรือควบคุมน้ำหนัก ต้องคำนึงถึงการกินไข่ในสัดส่วน/ปริมาณที่เหมาะสม ควบคุมการกินอาหารกลุ่มข้าวแป้ง ไขมัน และน้ำตาล รวมถึงการปรุงอาหารควรใช้น้ำมันที่ไม่อิ่มตัว อาจกินเป็นสลัดไข่ ไข่ต้ม เพราะจะทำให้ได้สารจากไข่ และได้ไฟเบอร์และวิตามินซีจากผักและผลไม้ โดยเฉพาะต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว ติ่มมัน เบคอน หนังกไก่ ครีม เนย ชีส และที่สำคัญต้องบริโภคอาหารให้หลากหลายถูกสัดส่วนในปริมาณ ที่เหมาะสมด้วย

จึงยังไม่มีรายงาน วิจัย หรือเอกสารทางวิชาการที่ยืนยัน ว่าต้องกินไข่เวลาไหน ถึงจะช่วยให้ผอมไวที่สุด ดังนั้นจึงได้สามารถกินไข่ได้ทุกวัน ตามปริมาณที่แนะนำในแต่ละช่วงวัย

เอกสารอ้างอิง : 1.คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563. กรุงเทพฯ:ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ.วี.โปรเกรสซีฟ, 2563.

2. นพ.สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย.กรมอนามัย เผย คนไทยกินไข่ไก่เฉลี่ยปีละ 223 ฟองต่อคน ตั้งเป้าหมายปี 2566 ดันให้ถึง 300 ฟองต่อคน . [อินเทอร์เน็ต]; 18 ตุลาคม 2564. [เข้าถึงเมื่อ 14 กรกฎาคม 2566]. เข้าถึงได้จาก :

https://ntp.niehs.nih.gov/sites/default/files/ntp/htdocs/chem_background/exsumpdf/chaconinesolanine_508.pdf.

3. พญ.อัมพร เบญจพลพิทักษ์. ย้ำ กินไข่วันละฟองควบคู่ผักผลไม้ กินดีร่างกายฟิต . [อินเทอร์เน็ต]; 5 ตุลาคม 2561. [เข้าถึงเมื่อ 14 กรกฎาคม 2566]. เข้าถึงได้จาก : <https://multimedia.anamai.moph.go.th/news/ย้ำ-กินไข่วันละฟองควบคู่/>

4. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. ข. ไข่ กินพอดี ให้ดีพอ. . [อินเทอร์เน็ต]; 2563.[เข้าถึงเมื่อ 14 กรกฎาคม 2566]. เข้าถึงได้จาก : https://nutrition2.anamai.moph.go.th/web-upload/6x22caac0452648c8dd1f534819ba2f16c/202011/m_news/9419/194067/file_download/fa88ac6ee0b2f175c14b102aab092100.pdf

หมายเหตุ :-

ผู้ตรวจสอบ : นางสาววราภรณ์ จิตอารี

ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

เบอร์โทรศัพท์ : 0 2590 4902

วันที่ตรวจสอบ : 14 กรกฎาคม 2566