ประชาชาติธุรกิจ
Prachachart Turakij
Circulation: 120,000
Ad Rate: 1,000

Section: การตลาด/การตลาด
วันที่: พฤหัสบดี 27 - อาทิตย์ 30 ตุลาคม 2559
ปีที่: 39 **ฉบับที่:** 4883 **หน้า:** 20(ล่าง)
Col.Inch: 54.56 **Ad Value:** 54,560 **PRValue (x3):** 163,680 **คลิป:** ขาว-ดำ
หัวข้อข่าว: รอบรู้เรื่องอาหารปลอดภัย: เปิดคุณประโยชน์ 'ไข่ไก่' ไขข้อข้องใจ ทานไข่เพื่อสุขภาพ

เปิดคุณประโยชน์ 'ไข่ไก่' ไขข้อข้องใจ ทานไข่เพื่อสุขภาพ

รอบรู้เรื่อง อาหารปลอดภัย

หากมีการจัดอันดับวัตถุดิบทางอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากที่สุดในโลก เชื่อเหลือเกินว่าหากเทียบกันปอนด์ต่อปอนด์ ไข่ไก่จะต้องถูกจัดอยู่ในอันดับต้นๆ อย่างแน่นอน เนื่องจากไข่ไก่ 1 ฟอง ที่มีน้ำหนักเฉลี่ยประมาณ 50 กรัม ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี และยังให้โปรตีนคุณภาพดีที่ องค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ จัดให้เป็นโปรตีนที่มีค่า Biological Value สูงที่สุด หมายความว่า โปรตีนที่ได้จากไข่ไก่มีประสิทธิภาพในการดูดซึมสูงกว่าอาหารชนิดที่ให้โปรตีนอื่นๆ ยิ่งกว่านั้น ในไข่ไก่ยังให้วิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญมีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก เลซิติน วิตามินเอ วิตามินบี 1, บี 2, บี 3, บี 6 และ บี 12 เป็นต้น

แต่สาเหตุสำคัญที่ทำให้ไข่ไก่เป็นอาหารที่มีความพิเศษเหนือกว่าอาหารอุดมคุณค่าชนิดอื่นคือ เป็นอาหารที่หาได้ง่าย ราคาไม่แพง แถมมีรสชาติที่ดี ถึงแม้ผู้ที่ทำอาหารไม่เป็นยังสามารถปรุงอาหารจากไข่ไก่รับประทานเองได้ง่ายๆ

อย่างไรก็ตาม เมื่อมีการศึกษาวิจัยจนองค์ความรู้ใหม่ๆ เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารและการ

เกิดโรคของมนุษย์ มีความแพร่หลาย นอกจากจะส่งผลดีต่อการป้องกันโรคแล้ว อาจทำให้ผู้บริโภคเกิดความสับสน ไม่แน่ใจว่าการทานอาหารบางชนิดเป็นการบำรุงร่างกายหรือทำร้ายร่างกายกันแน่ โดยเฉพาะ ไข่ไก่ หลายคนตั้งข้อสังเกตว่า เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาคอเลสเตอรอลจะเป็นจริงเท็จประการใด รอบรู้ฯ จะพาไปทราบข้อเท็จจริงกัน

จากการศึกษาโดย นพ.กรภัทร มยุระสาคร อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2547-ปัจจุบัน พบว่า หลังจากที่อาสาสมัครได้รับประทานไข่วันละ 2 ฟอง ติดต่อกันเป็นเวลา 10 สัปดาห์ ระดับ HDL-คอเลสเตอรอล ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายของกลุ่มผู้เข้าร่วมการทดลองมีค่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ LDL-คอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอร์ไรด์ที่ส่งผลเสียต่อร่างกายไม่มีการเพิ่มขึ้นแต่อย่างใด

นอกจากนี้ ในปี 2552 สำนักงานโครงการอาหารกลางวันได้ทำการวิจัยติดตามผลการดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันเพื่อประเมินคุณภาพอาหารกลางวัน พบว่า อาหารกลางวันของเด็กในหลายพื้นที่ของไทยยังขาดสารอาหารสำคัญที่ร่างกายต้องการ ได้แก่ แคลเซียม รองลงมา คือ วิตามินเอ และธาตุเหล็ก จึงได้แนะนำเพิ่มไข่ไก่ 3 ฟองเข้าไปในเมนูอาหารกลางวัน 1 สัปดาห์ เพื่อให้เด็กนักเรียนได้รับสารอาหารที่เพียงพอ เนื่องจากไข่ไก่เป็นอาหารที่มีแคลเซียม วิตามินเอ และธาตุเหล็กครบถ้วน

ล่าสุดในปีนี้เอง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ร่วมกับสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้เผยแพร่ข้อมูลแนะนำการบริโภคไข่ไก่ ซึ่งระบุว่า ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไปสามารถบริโภคไข่ไก่ได้วันละ 1 ฟอง และวิธีรับประทานที่ได้ประโยชน์เหมาะสมตามวัย โดย 1. เด็กอายุตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไปให้ไข่แดงต้มสุกผสมกับข้าวบดให้ครั้งแรกปริมาณน้อยๆ ก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น และเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไปจนถึงวัยรุ่นสามารถบริโภคได้วันละ 1 ฟอง 2. คนในวัยทำงานสามารถบริโภคไข่ได้ 3 – 4 ฟอง/สัปดาห์ และ 3. ผู้ป่วยที่เป็นความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ควรบริโภคไข่ 1 ฟอง/สัปดาห์ หรือตามคำแนะนำของแพทย์

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงข้อเท็จจริงบางส่วนที่ช่วยยืนยันให้เห็นถึงคุณประโยชน์ครอบจักรวาลของไข่ ดังนั้น ผู้ที่ชื่นชอบในการรับประทานไข่ไก่เพื่อบำรุงสุขภาพก็สามารถรับประทานต่อไปได้อย่างสบายใจยิ่งขึ้น ตามสโลแกนที่ว่า **"กินไข่ทุกวัน กินไข่ทุกวัย กินอะไรใส่ไข่ด้วย"**

www.cpfworldwide.com

iQNewsAlert
บริษัท อินโฟเควสท์ จำกัด 888/178 อาคารมหาทุนพลาซ่า ชั้น 17 ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทร. 0-2253-5000, 0-2651-4700 แฟ็กซ์. 0-2253-5001, 0-2651-4701 อีเมล์: help@iqnewsalert.net