คุณประโยชน์ 10 ประการของไข่ไก่

กระทรวงสาธารณสุขสหรัฐฯ กล่าวว่า จากผลการวิจัย ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่าง สารโคเลสเตอรอล ในอาหารที่เราบริโภค กับโคเลสเตอรอลในเลือดซึ่งร่างกายเราสร้างขึ้นมาเอง สรุปกินไข่ได้มากกว่า 1 ฟองต่อวัน สำหรับวัยไม่เกิน 50 กินได้วันละ 6 ฟอง คนอายุ 80 กินวันละ 2 ฟอง ป้องกันอัลไซเมอร์

1.ไข่เป็นอาหารที่ดี สำหรับดวงตา ผลการศึกษาชิ้นหนึ่งพบว่า การรับประทานไข่วันละฟอง อาจจะช่วยป้องกัน โรคจอประสาทตาเสื่อม จากสารคาโรทีนอยด์ที่อยู่ในไข่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ลูทีน (lutein) และซีแซนทีน (zeaxanthin) ซึ่งเป็นสารที่พบบริเวณตา โดยฉาบอยู่บนผิวของ เรตินา เพราะร่างกายจะได้รับสารอาหารทั้งสองอย่างนี้โดยตรงจากไข่มากกว่าอาหารชนิดอื่น

2.ไข่ทำให้เป็นต้อกระจกน้อยลง จากคนที่กินไข่ทุกวัน มีความเสี่ยงที่จะเป็นต้อกระจกน้อยลง อันเนื่องมาจาก ลูทีน และ ซีแซนทีน ในไข่ดังได้กล่าวมาแล้ว

3.ไข่อุดมไปด้วยโปรตีน โดย 1 ฟอง จะมีโปรตีนคุณภาพดี 6 กรัม และกรดอะมิโนสำคัญอีก 9 ชนิด

4.ผลการทำวิจัยโดย มหาวิทยาลัยแพทย์ฮาร์วาร์ดพบว่า การบริโภคไข่เป็นประจำยังช่วยป้องกัน เลือดจับตัวเป็นก้อน เส้นเลือดอุดตันในสมอง และภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน

5.ไข่เป็นแหล่งโคลีนที่ดีในกลุ่มของ วิตามินบี ช่วยในการควบคุมการทำงานของสมอง ระบบประสาท และระบบไหลเวียนของเลือด โดยไข่ 1 ฟอง จะมีโคลีน มากถึง 300 ไมโครกรัม

6.ไขมันในไข่มีคุณภาพดี ไข่ 1 ฟอง มีไขมัน 5 กรัม และมีเพียง 1.5 กรัมเท่านั้น ที่เป็นไขมันชนิดอิ่มตัว

7.แม้ว่าจะขัดแย้งกับความเชื่อเดิมๆ แต่งานวิจัยชิ้นใหม่ กลับพบว่า การบริโภคไข่วันละ 2 ฟอง เป็นประจำ ไม่มีผลกระทบต่อระดับไขมันในร่างกาย มิหนำซ้ำอาจจะช่วยทำให้ไขมันดีขึ้น

8.กินไข่ได้วิตามินดี เพราะไข่เป็นอาหารเพียงชนิดเดียว ที่เป็นแหล่งวิตามินดีตามธรรมชาติ

9.ไข่อาจจะช่วยป้องกันมะเร็งเต้านม โดยผลการศึกษาชิ้นหนึ่งพบว่า ผู้หญิงที่รับประทานไข่ 6 ฟองต่อสัปดาห์ ช่วยลดความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งเต้านมลง ร้อยละ 44

10.ไข่ทำให้ เส้นผม และ เล็บ มีสุขภาพดี เพราะว่าไข่มี ซัลเฟอร์ สูง รวมถึงยังมีวิตามินและแร่ธาตุอีกหลายชนิด หลายคนจึงพบว่าผมยาวเร็วขึ้น หลังจากที่เพิ่มไข่เข้าไปในอาหารที่รับประทาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในคนที่เคยขาดอาหารที่มี ซัลเฟอร์ หรือ วิตามินบี 12 มาก่อน

ที่มา: http://www.forbes.com/sites/fayeflam/2015/02/12/why-eggs-and-other-cholesterol-laden-foods-pose-little-or-no-health-risk/

ผู้จัดทำ: นางสาวอริยาพัชร มหาศิริชวรัตน์ นักวิเคราะห์นโยบายและแผน กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร กรมอนามัย