กินเถอะ “ไข่แดง” ดีต่อสุขภาพมากกว่าที่คุณคิด

สายคลีน สายอาหารสุขภาพ คงจะเมินไข่แดง ควักออก ทิ้งไป แล้วหันไปทานไข่ขาวอย่างเอร็ดอร่อยกันอยู่บ่อยๆ แน่นอนว่าไข่ขาวได้ปริมาณโปรตีนเต็มเม็ดเต็มหน่วยกว่า แต่ก็ใช่ว่าไข่แดงจะไร้ประโยชน์เสียจนต้องเมินกันทุกครั้งที่เจอกันขนาดนั้น ไข่แดงน้อยใจเป็นนะ (เหรอ) รู้หรือเปล่าว่าไข่แดงมีประโยชน์ซ่อนอยู่เยอะแยะมากมายกว่าที่คุณคิดเสียอีกนะ

ส่วนประกอบของไข่แดง

ไข่แดงมีส่วนสำคัญๆ ประกอบไปด้วยโปรตีน ไขมัน แร่ธาตุ และวิตามินต่างๆ (ในขณะที่ไข่ขาวส่วนใหญ่จะมีแต่น้ำ และโปรตีน) พอเห็นคำว่าไขมัน สายสุขภาพก็คงหวั่นๆ ว่าทานแล้วอ้วน จริงอยู่ที่ไข่แดงมีไขมัน แต่มีปริมาณน้อย และเราก็ไม่ได้บอกให้กินไข่แดงล้วนๆ จำนวนมากๆ นี่นา แถมไข่แดงยังมีประโยชน์ยังมีประโยชน์ต่อไขมันในร่างกายอีกต่างหาก

ประโยชน์ของไข่แดง ที่มีต่อไขมันในร่างกาย

ไข่แดงมีเลซิทิน ซึ่งมีคุณสมบัติทำให้ไขมันแตกตัวเป็นอนุภาคเล็กๆ จึงทำให้ร่างกายของเราย่อยไขมันได้ง่ายขึ้น และไข่แดงยังช่วยป้องกันการจับตัวของไขมันที่ผนังหลอดเลือด ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคไขมันอุดตัน นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงสมอง และระบบประสาทได้อีกด้วย อยากฉลาด หรือช่วงไหนใช้สมองทำงานหนักหน่อย ก็อย่าลืมทานไข่แดงด้วยล่ะ

ปริมาณไข่แดงที่ควรทาน

จริงๆ แล้วเราสามารถทานไข่แดงได้อย่างปลอดภัย มีความสมดุลในร่างกาย โดยทานไข่ทั้งใบ ทั้งไข่แดง และไข่ขาวด้วยกัน ไม่จำเป็นต้องแยกไข่แดง หรือไข่ขาวออกมาต่างหากก็ได้ค่ะ เพราะฉะนั้นสามารถทานได้วันละ 1 ฟองได้เลยสบายๆ และถ้าจะให้ครบสูตร ควรทานไข่พร้อมกับอาหารอื่นๆ เช่น ทานคู่กับผักต่างๆ เพื่อให้ได้คุณค่าทางสารอาหารในแต่ละมื้อครบทั้ง 5 หมู่ค่ะ

ข้อควรระวังในการทานไข่แดง

สำหรับผู้สูงอายุ หรือใครก็ตามที่มีปัญหาเรื่องความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง โรคไต หรือโรคประจำตัวอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับคอเลสเตอรอล ฟอสฟอรัส ควรทานไข่ (รวมถึงไข่แดง) ไม่เกิน 3-4 ฟองต่อสัปดาห์ หรืออาจจะน้อยกว่านี้ ให้ปรึกษาแพทย์ประจำตัวก่อนทานนะคะ

ขอขอบคุณ

ข้อมูล :วิทย์สนุกรอบตัว,กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ภาพ :iStock