

ไขไก่ยอดอาหาร

วราภรณ์ สามโกเศศ
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

ไขไก่เป็นสุดยอดของอาหารสำหรับมนุษย์ นักประวัติศาสตร์เชื่อว่ามนุษย์เอาไก่มาเลี้ยงในบ้านเพื่อกินไข่ตั้งแต่เมื่อ 7,500 ปีก่อนเพราะตระหนักดีถึงคุณค่าของไข่ไก่ บริเวณที่เกิดขึ้นครั้งแรกน่าจะเป็นบริเวณอินเดียและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ อย่างไรก็ตามในปัจจุบันมีความเข้าใจผิดกันมากเกี่ยวกับการบริโภคไขไก่

ศาสตราจารย์กิตติคุณ นายแพทย์เสก อักษรานุเคราะห์ ได้เขียนบทความชื่อ “ไขไก่อาหารต้านมะเร็งอย่างง่าย สารอาหารที่ครบถ้วน” ไว้อย่างน่าสนใจ และทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคไขไก่ จึงขอนำมาเผยแพร่ต่อดังนี้

“.....ภายใต้คุณสมบัติและเงื่อนไขการเจริญเติบโตที่เหมาะสม ไม่จำเป็นต้องเพิ่มการบำรุงจากภายนอก ไข่ไก่ก็สามารถฟักเป็นลูกไก่ได้ ถือเป็น การอธิบายได้อย่างชัดเจนว่าไขไก่มีสารบำรุงที่อุดมสมบูรณ์มาก มีบทบาทอย่างใหญ่หลวงต่อระบบประสาทและต่อ การเจริญเติบโต ดังนั้นไขไก่ช่วยปกป้องคุ้มครองพลังสมองของเยาวชนในวัยเรียน และช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุ สำหรับผู้ป่วยหลังการผ่าตัดมีส่วนช่วยในด้านบำรุงร่างกายให้สมดุลและเพิ่มสารอาหาร

ภายใต้คุณสมบัติที่เหมาะสมไขไก่สามารถฟักเป็นไก่ได้โดยไม่ต้องเสริมการบำรุงจากภายนอกแต่อย่างใด เท่านั้นที่พอที่จะพิสูจน์ได้ว่าภายในไขไก่มีสารอาหารอยู่ครบถ้วน ไข่ไก่มีสารอาหารต่าง ๆ ได้แก่ โปรตีน ไขมัน Ovitroflavin เลคซีติน และวิตามินเอ บี ดี ตลอดจนแคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก เซเลเนียม ธาตุสังกะสี เป็นต้น

ส่วนที่บริโภคได้ในไข่แดงประกอบด้วยสารต่าง ๆ ได้แก่ ไขมัน 1 ใน 8 ส่วนจะอยู่ในไข่แดงค่อนข้างมาก คือ ประมาณ 1 ใน 3 ไขมันชนิดนี้มีลักษณะชั้นอยู่ในไข่แดง ร่างกายย่อยและดูดซึมได้ง่าย นอกจากนี้สารเลซีติน คอเลสเตอรอล Ovoflavin จะมีปริมาณอยู่กว่าครึ่ง ซึ่งมีประโยชน์มากต่อระบบประสาทและการเจริญเติบโต และยังช่วยเสริมความจำให้ดีขึ้น

โปรตีนในไข่ไก่มีประมาณ 12% ที่สำคัญจะเป็นสาร Ovalbumin และ Ovoglobulin ซึ่งจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของทารก ในไข่แดงยังมีส่วนประกอบของ Phosphoproteins อยู่เป็นจำนวนมาก สารทั้ง 3 ชนิดข้างต้นเป็นโปรตีนที่สมบูรณ์อุดมด้วยกรดอะมิโน 8 ชนิดที่จำเป็นสำหรับร่างกายคน กล่าวสำหรับประเภทวิตามินแล้ว ในไข่แดงยังเป็นแหล่งที่มาของวิตามินเอ บี 2 บี 6 และดี ตลอดจนสารชีวภาพ

สารบำรุงอันสมบูรณ์ครบถ้วนของไข่ไก่นี้ สำหรับหนุ่มสาววัยศึกษาเล่าเรียนที่ใช้พลังงานทางสมองมาก จะช่วยบำรุงให้สมองกระปรี้กระเปร่า และเนื่องจากไข่ไก่นี้มีสารเลซีตินอยู่เป็นจำนวนมาก หากผู้สูงอายุได้รับประทานไข่วันละหนึ่งฟองจะช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้

ไข่ไก่เป็นอาหารที่ดีในการป้องกันและต้านโรคมะเร็ง โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคมะเร็ง หลังการผ่าตัด ผ่านรังสีบำบัดและเคมีบำบัด สุขภาพร่างกายจะอ่อนแอมาก ควรจะรับประทานไข่ไก่เป็นการบำรุง แต่หากผู้ป่วยโรคมะเร็งมีโรคแทรกอย่างอื่น เช่น ท่อน้ำดีอุดตัน ปัสสาวะเป็นพิษ (polyurea) สมรรถภาพของตับและไตเสื่อม หรือเป็นมะเร็งตับอ่อน ผู้ป่วยเหล่านี้ไม่ควรรับประทานไข่ไก่

ในไข่ไก่อุดมด้วยสารบำรุงที่ครบถ้วน บางคนจึงเกิดความกลัวว่าคอเลสเตอรอลจะสูงไม่กล้ารับประทานไข่ไก่ แต่ที่จริงในวัยที่อายุไม่เกิน 40 ปีสามารถรับประทานไข่ไก่ได้วันละ 2 ฟอง ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไปรับประทานไข่ไก่ได้วันละ 1 ฟอง นอกเสียจากว่าเป็นผู้ที่มีคอเลสเตอรอลสูงอยู่แล้ว (ค่าปกติอยู่ที่ 200 mg/dl) จึงรับประทานเฉพาะไข่ขาว และการออกกำลังกายจะช่วยทำให้คอเลสเตอรอลตัวดี (HDL) เพิ่มขึ้น จึงกล่าวได้ว่าการบริโภคในชีวิตประจำวันนั้นมีความสัมพันธ์กับความแข็งแรงของร่างกายอย่างแนบแน่น และควรปลูกฝังให้มีการออกกำลังกายเป็นประจำ จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ

ไข่ไก่มีวิตามินซีน้อยมาก ดังนั้นเมื่อรับประทานไข่ไก่ ควรรับประทานผักสีเขียวที่อุดมด้วยวิตามินซีสูงควบคู่ไปด้วย เช่น ไข่ไก่ผัดใส่มะเขือเทศ หรือใบกุยช่ายขาวผัดไข่ เป็นต้น ก็จะได้ทั้งสารอาหารและรสชาติที่เอร็ดอร่อยด้วย แต่ไม่ควรรับประทานไข่ดิบ เพราะในไข่ดิบอาจมีเชื้อโรคปะปนอยู่หลายชนิด และไข่ดิบยังย่อยได้ยากอีกด้วย

โดยสรุปสรรพคุณของไข่ไก่ได้แก่ (1) บำรุงรักษาให้สมองกระปรี้กระเปร่า (2) ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุ (3) เป็นอาหารบำรุงที่ดีสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งภายหลังการผ่าตัดและในระยะพักฟื้น.....”

เมื่อเข้าใจเรื่องไข่ไก่กันดังนี้แล้ว คงจะได้บริโภคกันอย่างถูกต้องต่อไป ไม่ว่าไข่ของนายกฯ คนใดจะราคาเท่าใดก็ตาม สมควรบริโภคเพราะมีคุณค่าต่ำกว่าราคาทั้งนั้น ตราบที่ไม่ต้องจ่ายเกินกว่าเลขสองตัวสำหรับแต่ละฟอง
