

อายุกับการบริโภคไข่

เด็กวัยกำลังเติบโต

ไข่ไก่มากเกินไปด้วยประโยชน์สำหรับเด็กวัยเติบโต

ไข่ไก่ให้สารอาหารที่จำเป็นในการพัฒนาร่างกายและการเจริญเติบโต อาทิเช่น โปรตีน, ไขมันไม่อิ่มตัว, วิตามิน และเกลือแร่

- ไข่ไก่ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ธาตุเหล็ก, สังกะสี ซึ่งมักจะมีน้อยในอาหารเด็กอื่นๆ
- เมนูลูกไข่หนึ่งจาน ให้โฟเลต (Folate) ประมาณ 20% ของปริมาณที่เด็กวัยกำลังเติบโตควรที่จะได้รับ ซึ่งโฟเลต นั้นมีส่วนสำคัญในการเจริญเติบโต และช่วยบำรุงรักษาเซลล์
- เมนูลูกไข่หนึ่งจานให้วิตามินเอ ประมาณหนึ่งในสามของปริมาณที่เด็กวัยกำลังเติบโตควรที่จะได้รับวิตามินเอ นั้นมีส่วนสำคัญในการเจริญเติบโต และช่วยบำรุงสายตา

เด็กวัยรุ่น

เด็กวัยรุ่นต้องการอาหารที่ช่วยส่งเสริม

การเจริญเติบโตและพัฒนาาร่างกายอันรวดเร็ว ซึ่งสารอาหารที่สำคัญในไข่ไก่ประกอบไปด้วย โปรตีน ธาตุเหล็ก โฟเลต แมกนีเซียม ไบโอฟลาวัน หรือ วิตามินบี 2 วิตามินและธาตุสังกะสี

- 40% ของหญิงวัยรุ่น ได้รับปริมาณธาตุสังกะสีไม่เพียงพอ และ 20% ได้รับปริมาณธาตุเหล็กไม่เพียงพอจากอาหารที่รับประทาน ซึ่งในไข่ไก่มีปริมาณของธาตุดังกล่าวอยู่เป็นจำนวนมาก
- เนื่องจากไข่ไก่มีสารอาหารต่างๆประกอบอยู่เป็นจำนวนมาก จึงเป็นอาหารที่มีประโยชน์สำหรับวัยรุ่นกลุ่มที่รับประทานอาหารประเภทมังสาวิรัต

สตรีมีครรภ์

การตั้งครรภ์ทำให้ร่างกายต้องการสารอาหารที่สำคัญเพิ่มมากขึ้น เช่น กรดไขมัน โอเมก้า-3, พลังงาน, โปรตีน, วิตามิน และเกลือแร่ รวมทั้ง โฟเลต แคลเซียม เหล็ก และสังกะสี การรับประทานไข่ไก่สามารถช่วยให้สตรีมีครรภ์ได้รับสารอาหารที่ร่างกายต้องการเพิ่มขึ้นเหล่านี้ตัวอย่างเช่นไข่ไก่ให้โฟเลตในปริมาณที่สูงเมนูลูกไข่หนึ่งจานให้ปริมาณโฟเลตเท่ากับน้ำส้มคั้นสดๆหนึ่งแก้ว

ผู้สูงอายุ

ความต้องการทางโภชนาการของเราเปลี่ยนแปลงไปตามอายุเมื่อเราอายุมากขึ้นการดูแลสุขภาพโดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ก็ยิ่งสำคัญมากยิ่งขึ้นในประเทศออสเตรเลียพบว่าผู้สูงอายุมักจะขาดสารอาหารประเภท โฟเบอ์, แคลเซียม, วิตามินเอ, วิตามิน อี, วิตามิน บี6, วิตามิน บี12, โฟเลต, วิตามิน ซี และแร่ธาตุเหล็ก, แมกนีเซียมและสังกะสี

ที่มา: <http://eggs.org.au/health-and-nutrition/eggs-and-your-age>



เอกสารเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการ ฉบับที่ 13

ไข่ไก่พื้นเมือง



ศูนย์วิจัยและพัฒนาการปรับปรุงพันธุ์สัตว์ (ไก่พื้นเมือง)
คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
โทรศัพท์/โทรสาร 043 342407 เว็บไซต์ <http://ncab.kku.ac.th>

ไข่ไก่พื้นเมือง

“ไข่ไก่พื้นเมือง” มีคอเลสเตอรอล (Cholesterol) ต่ำเหมาะสำหรับผู้สูงอายุระยะพักฟื้นหลังป่วย คนธรรมดาบริโภคไข่วันละ 2 ฟอง ไม่มีปัญหาเรื่องสุขภาพ ยกเว้นในคนกลางคนที่ป่วยเป็นโรคบางชนิด

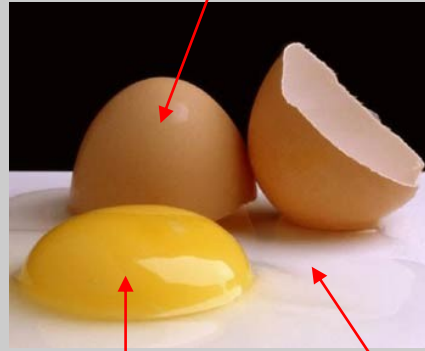
องค์ประกอบของไข่

แบ่งออกเป็น 3 ส่วนใหญ่ๆ คือ

1. เปลือกไข่ (Shell) เป็นเปลือกแข็ง ห่อหุ้มด้านนอก
2. ไข่ขาว (White egg) มีลักษณะเหลวใสหรือสีเหลืองอ่อนห่อหุ้มไข่แดง
3. ไข่แดง (Yolk egg) มีทรงกลมมีสีส้มหรือแดง อยู่ตรงกลาง ถ้ามีไข่ที่มีเชื้อ ส่วนของไข่แดงจะเปลี่ยนไปเป็นตัวอ่อนและฟักออกมาเป็นตัวได้



เปลือกไข่ (Shell)



ไข่แดง (Yolk egg)

ไข่ขาว (White egg)

คุณค่าทางโภชนาการ

ไข่เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงมีสารอาหารหลายชนิดอยู่ในไข่ในไข่ขาวจะมีโปรตีนสูงและเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพสูง คือ มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย (Essential amino acid) ส่วนในไข่แดงจะมีสารอาหารหลายชนิด ได้แก่ โปรตีน ไขมัน โปรตีน, ไขมัน, วิตามินและแร่ธาตุไขมันในไข่แดงส่วนใหญ่จะเป็นไขมันไม่อิ่มตัว รวมถึง Omega-3 ซึ่งเป็นไขมันไม่อิ่มตัวที่ช่วยลดอัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดซึ่งคุณค่าเหมือนไขมันในปลาซามอลและปลาทะเล

ส่วนคอเลสเตอรอล (Cholesterol) จะมีเฉพาะในไข่แดง ไม่มีในไข่ขาว สารอาหารอื่นได้แก่ ธาตุเหล็ก กรดโฟลิก (Folic acid) ไรโบเฟลวิน (Riboflavin) โคลีน (Choline) วิตามินเอ บี ดี และอี วิตามินที่ไม่พบในไข่คือ วิตามินซี ธาตุเหล็กในไข่มีคุณค่าเทียบเท่ากับเนื้อสัตว์แต่ได้ง่ายไม่จึงเหมาะกับเด็กทารกและคนสูงอายุที่มีปัญหาเรื่องฟัน กรดโฟลิกเป็นสารอาหารที่ป้องกันเลือดจาง และป้องกันความพิการแต่กำเนิดมีความจำเป็นในหญิงที่ตั้งครรภ์โคลีน (Choline) เป็นสารที่ช่วยเสริมสร้างความจำ (Cognitive function) ช่วยพัฒนาการในเด็กที่กำลังเติบโต

