



# สารหน้ารู้

องค์การบริหารส่วนตำบลชะอวด อําเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช

www.chauat.go.th

โทรศัพท์ 0 -7538 - 0332

ฉบับที่ 3/ 2562

วันที่ 17 มิถุนายน 2562



รูปร่างนี้...กินไข่ตอนเช้า  
ทุกวันตั้งนานแล้ว!!??

ทำไมต้องกินไข่เป็นมือเช้า ?  
เรื่องไข่ๆ ที่ไม่ธรรมดา

**เพราะได้ถึง 10 อ่างงนี้...เลของงกนให้กินไข่เป็นมือเช้าเป็นประจํา**

การกินไข่เป็นมือเช้า ถือว่าเป็นการได้ประโยชน์แบบจัดเต็ม โดยเฉพาะคนที่อยากลดน้ำหนัก หรือแค่อยากกินอาหารเช้าเพื่อสุขภาพแบบง่าย ๆ เมนูไข่ ก็ให้คุณได้

**การกิน "ไข่" นั้นมีประโยชน์อย่างไร**

## 1. เปี่ยมประโยชน์

ไข่เป็นอาหารที่อุดมไปด้วยคุณประโยชน์มากมาย มาครบทั้งโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน A, D, E และ B12 แถมยังให้พลังงานแค่เพียง 85 กิโลแคลอรี ต่อฟองเท่านั้นเอง ดังนั้น ไข่จึงเป็นเมนูที่กินแล้วอึดนาน ส่งผลให้กินอาหารได้น้อยในมื้อถัด ๆ ไป และนี่ก็คือเหตุผลว่าทำไมกินไข่ต้มตอนเช้าแล้วช่วยลดความอ้วนได้ยังไงล่ะคะ



## 2. โปรตีนสูง

ไข่เป็นแหล่งโปรตีนที่ดีเยี่ยม ในไข่เพียง 1 ฟอง มีโปรตีนอยู่ถึง 6 กรัม ถือเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีเยี่ยมเหมาะสำหรับคนที่ไม่สามารถรับประทานเนื้อสัตว์ได้



# สารหน้ารู้

องค์การบริหารส่วนตำบลชะอวด อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช

www.chauat.go.th

โทรศัพท์ 0 -7538 - 0332

### 3. บำรุงสมองและระบบประสาท

ในไข่เพียง 1 ฟอง มีโคลีน (Choline) มากถึง 20% นับเป็นปริมาณที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน ซึ่งโคลีนเป็นส่วนประกอบของเยื่อหุ้มเซลล์ เยื่อหุ้มสมอง ส่งผลให้สมองและระบบประสาทแข็งแรง พร้อมทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างตื่นตัว

### 4. ช่วยในการมองเห็น

ด้วยลูทีน (Lutein) และซีแซนทีน (Zeaxanthin) ที่มีอยู่ในไข่ สารทั้ง 2 ชนิดนี้เป็นสารแคโรทีนอยด์ที่มีความสำคัญกับสุขภาพดวงตา ทั้งยังช่วยปกป้องร่างกายจากสารอนุมูลอิสระ และยังช่วยลดความเสี่ยงโรคจอประสาทตาเสื่อมได้อีกด้วย



### 5. ลดความเสี่ยงต่อกระจกก็ได้

ไข่ไม่ได้เพียงแต่ช่วยลดการเกิดจอประสาทตาเสื่อมเท่านั้น แต่สารต้านอนุมูลอิสระในไข่ยังช่วยป้องกันดวงตาจากการทำลายของรังสียูวี และช่วยลดความเสี่ยงโรคต่อกระจกเมื่อแก่ตัวลงได้อีกด้วย

### 6. ช่วยลดน้ำหนัก

จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยลุยเซียนาพบว่า คนที่รับประทานไข่ในมื้อเช้าสามารถลดน้ำหนักได้เต็มประสิทธิภาพกว่า และมีแรงมากกว่าคนที่รับประทานอาหารเช้าเป็นขนมปัง

### 7. บำรุงความจำ

ปริมาณแร่ธาตุและวิตามินในไข่มีอยู่ค่อนข้างสูง จึงสามารถช่วยสร้างเสริมการทำงานของสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความจำและการเรียนรู้ได้

### 8. เสริมภูมิคุ้มกัน

นอกจากวิตามินหลากหลายชนิดแล้ว ไข่ยังมีธาตุเหล็กที่ทำหน้าที่สร้างเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง และช่วยให้การผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดงเป็นไปอย่างปกติอีกด้วย







# สารหน้ารู้

องค์การบริหารส่วนตำบลชะอวด อําเภอยะโฮิน จังหวัดนครศรีธรรมราช

www.chauat.go.th

โทรศัพท์ 0 -7538 - 0332

## 9. ราคาถูก

นอกจากไข่จะเป็นอาหารเช้าที่นิยมไปด้วยสารอาหารจัดเต็มขนาดนี้แล้ว ไข่ยังเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ราคาถูกแสนถูกเมื่อเทียบกับอาหารเพื่อสุขภาพชนิดอื่น ๆ เช่น เนื้อแดง หรือโฮลเกรน



## 10. เป็นเมนูทำง่าย ๆ

เมนูไข่เคยถูกตราหน้าว่าเมนูสิ้นคิด แต่ความสิ้นคิดนี้ละค่ะที่ติดกับคนไม่ค่อยมีเวลา โดยเฉพาะการทำอาหารเช้ารับประทานเองทุกวัน เมนูไข่จะเข้าทางคุณมาก ๆ เพราะเป็นเมนูที่ทำง่าย ใช้เวลาน้อย แต่อร่อย และได้ประโยชน์

ข้อมูลจาก <https://www.winnews.tv/news/3194>



งานการเจ้าหน้าที่  
สำนักงานปลัด อบต.