

ประโยชน์จากไข่ไก่ที่คุณอาจไม่เชื่อ



ไข่ไก่เป็นของขจวัญที่ได้มาจากธรรมชาติ อุดมด้วยคุณค่าทางอาหาร ถือเป็นคลังโภชนาการของมนุษย์เลยก็ว่าได้ ไข่ไก่มีคุณประโยชน์อะไรบ้าง และสำหรับกลุ่มคนที่ต่างกัน รับประทานอย่างไรจะได้ผลดีที่สุด

ไข่ไก่มีโปรตีน เลซิทิน (lecithin) วิตามิน A วิตามิน B1 วิตามิน B2 วิตามิน D แคลเซียม และธาตุเหล็ก ล้วนเป็นสารโภชนาการที่ร่างกายต้องการ อย่างเช่น เลซิทิน มีคุณประโยชน์ในการบำรุงสมอง เพราะส่วนประกอบสำคัญของสมองคือเลซิทิน ถ้ารู้สึกสมองไม่สดใส เมื่อจะต้องเสริมเลซิทิน ไข่แดงอุดมด้วยเลซิทิน สามารถช่วยบำรุงสมอง ทำให้สมองฟื้นฟูความสดใสได้ วิตามิน B มีประโยชน์คลายความเครียด ช่วยทำให้น้ำตาลกลายเป็นพลังงาน ในไข่แดงทุก 100 กรัม มีธาตุเหล็กถึง 150 มิลลิกรัม สามารถช่วยให้ร่างกายสร้างเซลล์เม็ดเลือดได้มากขึ้น

สำหรับผู้ที่ต้องทำงานหน้าจอกอมพิวเตอร์ทั้งวัน ไข่ไก่เป็นอาหารที่ดีในการช่วยคลายความเครียด บรรเทาความเมื่อยล้า และฟื้นฟูกำลังวังชา ร่างกายมนุษย์จำเป็นต้องมีสารโภชนาการ 7 ประเภท ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เซลลูโลส แร่ธาตุ ไขมัน และน้ำ ไข่ไก่มีเกือบทุกอย่างยกเว้นเซลลูโลส แต่ถ้ารับประทานไข่ไก่มากเกินไปเกินควรอาจจะทำให้กระเพาะและลำไส้ทำงานหนักขึ้น และต้องรับประทานไข่ไก่ที่สุกเต็มที่ เพราะถ้าสุกๆ ดิบๆ อาจมีเชื้อโรคตกค้างอยู่

ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยไม่ค่อยรับประทานไข่ไก่ เพราะนึกว่าไข่แดงมีคอเลสเตอรอลสูง แต่ความจริง ไข่แดงยังมีเลซิทินมากด้วย ซึ่งสามารถทำให้ไขมันและคอเลสเตอรอลละลายเป็นเม็ดเล็กๆ จนขับออกจากหลอดเลือดได้ เป็นผลดีต่อการป้องกันหลอดเลือดตีบ รักษาความยืดหยุ่น ดังนั้น ผู้สูงอายุควรรับประทานไข่ไก่วันละ 1 ฟองเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น

ปัจจุบัน ผู้หญิงให้ความสำคัญมากยิ่งขึ้นต่อการรักษาหุ่น และลดความอ้วน ผู้เชี่ยวชาญเสนอว่า ไม่ต้องอดอาหาร เพียงแต่รับประทานไข่ไก่ 2 ฟองในช่วงเช้าก็จะได้ผล เพราะในไข่ไก่อุดมด้วยสารโภชนาการที่ร่างกายต้องการ และแต่ละฟองมีเพียง 75 แคลอรีเท่านั้น ซึ่งไม่เพียงแต่ได้รับสารอาหารอย่างพอเพียงเท่านั้น แต่ยังทำให้รู้สึกอิ่มท้องด้วย นอกจากนี้ วิตามิน B1 และวิตามิน B2 ในไข่ไก่มีส่วนช่วยขจัดไขมัน และธาตุเหล็กในไข่ไก่สามารถช่วยผลิตเซลล์เม็ดเลือด ทำให้ใบหน้าสดใสด้วย

ทีมา - Playboy Thailand

www.playboy.co.th

www.facebook.com/playboythailand