

## เรื่อง ประโยชน์ ๑๐ ประการของไข่



ไข่ ซึ่งจัดได้ว่าเป็นอาหารหลักของคนทุกชนชั้นทุกชาติ จากประโยชน์ที่ไข่มอบให้กับร่างกายของคนเรา นั้นเอง และต่อไปนี้คือ ประโยชน์ ๑๐ ประการจากการบริโภคไข่ ซึ่งบางอย่างคุณอาจจะไม่เคยรู้มาก่อน

๑. ไข่เป็นอาหารที่ดีสำหรับดวงตา ผลการศึกษาชิ้นหนึ่งพบว่า การรับประทานไข่วันละฟองอาจจะช่วยป้องกัน โรคจอประสาทตาเสื่อม ทั้งนี้เนื่องมาจากสารคาโรทีนอยด์ที่อยู่ในไข่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ลูทีน (lutein) และซีแซนทีน (zeaxanthin) ซึ่งเป็นสารที่พบบริเวณตา โดยฉาบอยู่บนผิวของเรตินา เพราะร่างกายจะได้รับสารอาหารทั้ง สองอย่างนี้โดยตรงจากไข่มากกว่าอาหารชนิดอื่น

๒. ไข่ทำให้เป็นต้อกระจกน้อยลง จากผลการวิจัยอีกชิ้นหนึ่งนักวิจัยยังพบว่า คนที่กินไข่ทุกวันมีความเสี่ยงที่จะเป็นต้อกระจกน้อยลง อันเนื่องมาจากลูทีนและซีแซนทีนในไข่ดังได้กล่าวมาแล้ว

๓. ไข่อุดมไปด้วยโปรตีน โดย ๑ ฟองจะมีโปรตีนคุณภาพดี ๖ กรัม และกรดอะมิโนสำคัญอีก ๙ ชนิด

๔. ผลจากการทำวิจัยโดยมหาวิทยาลัยแพทยฮาร์วาร์ดพบว่า ไม่มีความเชื่อมโยงที่สำคัญระหว่างการบริโภคไข่ กับการเกิดโรคหัวใจ แถมยังมีผลการวิจัยอีกชิ้นหนึ่งที่พบว่า การบริโภคไข่เป็นประจำยังช่วยป้องกันเลือดจับตัวเป็น ก้อน เส้นเลือดอุดตันในสมอง และภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน

๕. ไข่เป็นแหล่งโคลีนที่ดี โดยโคลีนอยู่ในกลุ่มของวิตามินบี จัดเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยในการควบคุม การทำงานของสมอง ระบบประสาท และระบบไหลเวียนของเลือด โดยไข่ ๑ ฟองจะมีโคลีนมากถึง ๓๐๐ ไมโครกรัม

๖. ไขมันในไข่มีคุณภาพดี ไข่ ๑ ฟองมีไขมันอยู่ ๕ กรัม และมีเพียง ๑.๕ กรัมเท่านั้นที่เป็นไขมันชนิดอิ่มตัว

๗. แม้ว่าออกจะขัดแย้งกับความเชื่อเดิมๆ แต่งานวิจัยชิ้นใหม่กลับพบว่า การบริโภคไข่แต่พอสมควร จะไม่ ส่งผลกระทบเชิงลบต่อปริมาณคอเลสเตอรอล มีหน้าซ้ำยังมีการศึกษาพบเมื่อเร็วๆ นี้ว่า การบริโภคไข่วัน

ละ ๒ ฟอง เป็นประจำวันไม่มีผลกระทบต่อระดับไขมันในร่างกาย มีหน้าซ้ำอาจจะช่วยให้ไขมันดีขึ้น โดยผลการวิจัยกล่าวว่า ไขมันอิ่มตัวจะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลเพิ่มสูงขึ้นมากกว่าคอเลสเตอรอลที่อยู่ในอาหาร

๘. กินไข่ได้วิตามินดี เพราะไข่เป็นอาหารเพียงชนิดเดียวที่เป็นแหล่งวิตามินดีตามธรรมชาติ

๙. ไข่อาจจะช่วยป้องกันมะเร็งเต้านม โดยผลการศึกษาชิ้นหนึ่งพบว่า ผู้หญิงที่รับประทานไข่ ๖ ฟองต่อ สัปดาห์ช่วยลดความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งเต้านมลงร้อยละ ๔๔

๑๐. ไข่ทำให้เส้นผมและเล็บมีสุขภาพ ดี เพราะว่าไข่มีซัลเฟอร์สูง รวมถึงยังมีวิตามินและแร่ธาตุอีกหลายชนิด หลายคนจึงพบว่าผมยาวเร็วขึ้นหลังจากที่เพิ่มไข่เข้าไปในอาหารที่รับประทาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในคนที่เคยขาด อาหารที่มีซัลเฟอร์หรือวิตามินบี๑๒ มาก่อน

การบริโภคไข่ให้เหมาะสม

แม้ว่าไข่จะมีคุณประโยชน์มากมาย แต่หลายคนก็ยังกังวล ฉะนั้นการกินไข่ในปริมาณที่เหมาะสมกับวัย ควบคู่ กับการออกกำลังกายเป็นประจำจึงน่าจะเป็นทางเลือกที่ดี โดยคนแต่ละวัยสามารถบริโภคไข่ได้ดังนี้

- เด็กอายุ ๑ ปีจนถึงเด็กวัยรุ่นสามารถบริโภคไข่ได้วันละ ๑ ฟอง
- ผู้ใหญ่ที่มีภาวะร่างกายปกติสามารถบริโภคไข่ได้ ๓-๔ ฟองต่อสัปดาห์
- คนวัยทำงานสุขภาพ ดี สามารถบริโภคไข่ได้วันละ ๑ ฟองทุกวัน ไม่เพิ่มคอเลสเตอรอลและไม่ทำให้เกิด โรคหลอดเลือดหัวใจ
- กลุ่มผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจ หรือโรคที่ต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูงสามารถบริโภคไข่เพียง ๑ ฟองต่อสัปดาห์ หรือตามคำแนะนำของแพทย์

ที่มา :. (๒๕๕๗). ประโยชน์ ๑๐ ประการของไข่. สารานุกรม. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก <http://women.thaiza.com/> (๙ เมษายน ๒๕๕๘).

## คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม ควรบริโภคไข่อย่างไรให้มีประโยชน์และเหมาะสม

1. เด็กอายุ 1 ปี จนถึงเด็กวัยเรียนสามารถบริโภคไข่ได้วันละ 1 ฟอง
2. เด็กอายุ 1 ปี จนถึงเด็กวัยเรียนสามารถบริโภคไข่ได้วันละ 3 ฟอง
3. เด็กอายุ 1 ปี จนถึงเด็กวัยเรียนสามารถบริโภคไข่ได้วันละ 5 ฟอง
4. เด็กอายุ 1 ปี จนถึงเด็กวัยเรียนสามารถบริโภคไข่ได้วันละ กี่ฟองก็ได้

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. เด็กอายุ 1 ปี จนถึงเด็กวัยเรียนสามารถบริโภคไข่ได้วันละ 1 ฟอง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

## คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

คำถาม จากบทความ เรื่อง ประโยชน์ ๑๐ ประการของไข่ ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น จงเลือกข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็นในแต่ละข้อความ

| ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น | ข้อเท็จจริง | ความคิดเห็น |
|------------------------------------------|-------------|-------------|
| ไข่จัดได้เป็นอาหารของทุกชนชาติ           |             |             |
| ไข่ทำให้เป็นต่อกระจกน้อยลง               |             |             |
| ไข่อุดมไปด้วยโปรตีน                      |             |             |
| ไข่อาจช่วยป้องกันมะเร็งเต้านม            |             |             |

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง, ข้อเท็จจริง, ข้อเท็จจริง, ความคิดเห็น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

### คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง ประโยชน์ ๑๐ ประการของไข่

| ข้อความ                                                   | ลำดับเหตุการณ์ |
|-----------------------------------------------------------|----------------|
| ไข่จัดได้เป็นอาหารของทุกชนชาติ                            |                |
| คนที่กินไข่ทุกวันมีความเสี่ยงที่จะเป็นต่อกระเจกน้อยลง     |                |
| ไข่ทำให้เส้นผมและเล็บมีสุขภาพ ดี เพราะว่าไข่มีซิลเฟอร์สูง |                |
| ไข่เป็นแหล่งโคลีนที่ดี โดยโคลีนอยู่ในกลุ่มของวิตามินบี    |                |

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1, 2, 4, 3

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

### คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม ไข่มีประโยชน์อย่างไร

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ไข่เป็นอาหารที่ดีสำหรับดวงตา ไข่ทำให้เป็นต่อกระเจกน้อยลง ไข่อุดมไปด้วยโปรตีน ไม่มีความเชื่อมโยงที่สำคัญระหว่างการบริโภคไข่ กับการเกิดโรคหัวใจ ไข่เป็นแหล่งโคลีนที่ดี ไข่มีไขมันในไข่มีคุณภาพดี การบริโภคไข่แต่พอสมควรจะไม่ ส่งผลกระทบต่อปริมาณคอเลสเตอรอล ไข่ได้วิตามินดี ไข่ป้องกันโรคมะเร็งเต้านม และ สร้างเส้นผมดี เล็บสุขภาพดี

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

### คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยไหมว่า “ไข่” มีประโยชน์มาก นักเรียนนำไข่มาทำอาหารประเภทใดได้บ้าง  
เพราะเหตุใด

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เห็นด้วย ชอบรับประทานไข่ตุ๋นกับไข่ต้ม เพราะ ไม่มีน้ำมันเยอะ จึงไม่เพิ่ม  
คอเรสเตอรอล ไม่เพิ่มไขมัน แถมทำให้อิ่มท้อง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน