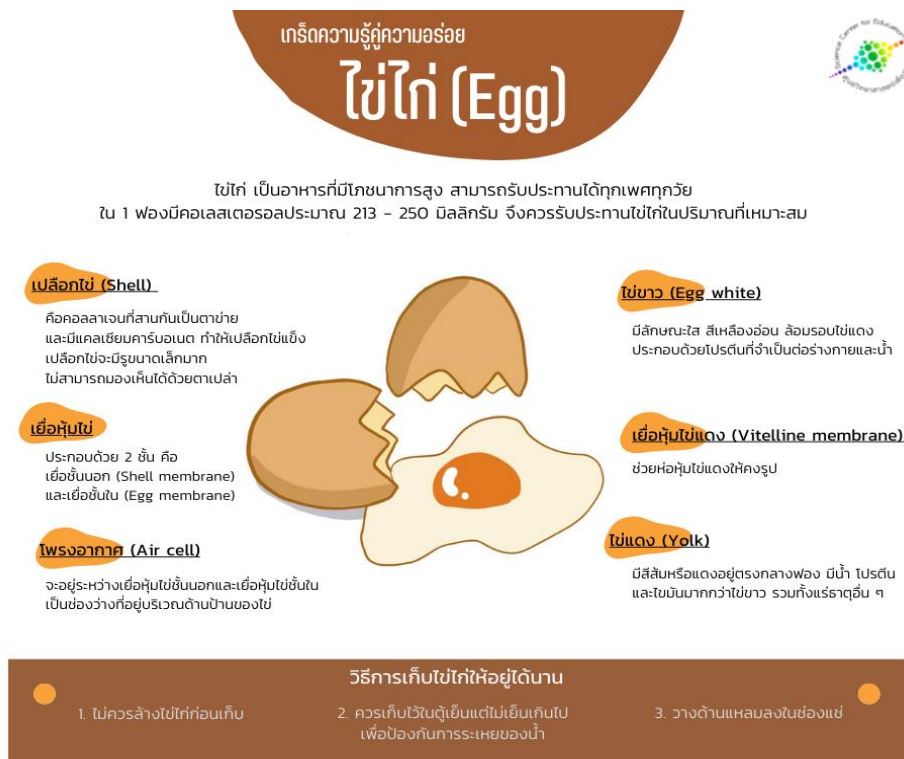


ชื่อเรื่อง ไข่ไก่ ความรู้คู่ความอร่อย



ไข่ เมนูโปรดของใครหลาย ๆ คน สามารถหาซื้อและทานได้ง่าย ปัจจุบันไข่ที่พบเห็นได้ทั่วไป และนิยมรับประทานกันมาก คือ ไข่ไก่ ซึ่งเป็นอาหารที่มีโภชนาการสูง สามารถรับประทานได้ทุกเพศทุกวัย โดยไข่ไก่ 1 ฟองมีน้ำหนักประมาณ 40-60 กรัม ไข่ไก่ที่เราเห็นนั้น มีองค์ประกอบอะไรบ้าง ?

1. เปลือกไข่ (shell)

เป็นส่วนที่อยู่นอกสุด มีลักษณะแข็งเนื่องจากประกอบไปด้วยคอลลาเจนที่สานกันเป็นตาข่ายและมีแคลเซียมคาร์บอเนต เปลือกไข่จะมีรูขนาดเล็กมากไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า เป็นรูเล็ก ๆ ให้อากาศและความชื้นสามารถผ่านเข้าไปได้ เพื่อใช้ในกระบวนการฟักเป็นตัว เปลือกไข่สามารถพบได้หลายสี เช่น น้ำตาลหรือขาวขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ของแม่ไก่ สีของไข่ไม่มีผลต่อคุณค่าทางโภชนาการแต่อย่างใด

2. เยื่อหุ้มไข่

จุลินทรีย์เข้าไปภายในฟองไข่ ประกอบด้วย 2 ชั้น คือ ส่วนที่ติดกับเปลือกไข่ เรียกว่าเยื่อชั้นนอก (shell membrane) และส่วนที่ติดกับไข่ขาว เรียกว่าเยื่อชั้นใน (egg membrane) จะอยู่ชิดติดกันตลอด แต่จะแยกจากกันตรงส่วนด้านข้างของไข่

3. โพรงอากาศ (air cell)

เป็นช่องว่างที่อยู่บริเวณด้านบนของไข่ โดยจะอยู่ระหว่างเยื่อหุ้มไข่ชั้นนอกและเยื่อหุ้มไข่ชั้นใน

4. ไข่ขาว (egg white)

มีลักษณะใสหรือสีเหลืองอ่อน น้ำหนักประมาณ 2 ใน 3 ของไข่ทั้งฟอง โดยชั้นนอกสุดจะใส มีลักษณะเหลว ชั้นถัดมาเป็นไข่ขาวชั้นล้อมรอบไข่แดง โดยไข่ขาวประกอบไปด้วยโปรตีนที่จำเป็นต่อร่างกายและน้ำเป็นส่วนใหญ่

5. เยื่อหุ้มไข่แดง (Vitelline membrane)

ช่วยห่อหุ้มไข่แดงให้คงรูป

6. ไข่แดง (Yolk)

เป็นแหล่งอาหารสำหรับตัวอ่อน น้ำหนักประมาณ 1 ใน 3 ของน้ำหนักไข่ มีสีส้มหรือแดงอยู่ตรงกลาง ฟองมีน้ำ โปรตีน และไขมันมากกว่าไข่ขาว นอกจากนี้ยังมีแร่ธาตุอื่น ๆ เช่น โพแทสเซียม สังกะสี ทองแดง เป็นต้น

สำหรับผู้ที่จะบริโภคไข่ไก่หลาย ๆ คน อาจจะกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเพิ่มขึ้นของคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ซึ่งไข่ไก่ 1 ฟองมีคอเลสเตอรอลประมาณ 213 – 250 มิลลิกรัม ในแต่ละวันร่างกายของเราควรได้รับคอเลสเตอรอลไม่เกิน 300 มิลลิกรัม ดังนั้นจึงควรรับประทานไข่ไก่ในปริมาณที่เหมาะสม

โดยทั่วไปอาจรับประทานไข่ไก่วันละ 1 ฟองหรืออย่างน้อย 3-4 ฟองต่อสัปดาห์ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับข้อจำกัดของแต่ละบุคคลและคำแนะนำของแพทย์ ไข่ไก่ 1 ฟองยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์อีกหลายชนิด เช่น วิตามินเอ เลซิทีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เป็นต้น โดยเลซิทีนปัจจุบันนำมาทำในรูปแบบอาหารเสริมบำรุงสมอง

ไข่ไก่ในท้องตลาดมีหลากหลายแบบให้ผู้บริโภคได้เลือกซื้อ การเลือกซื้อไข่ไก่ให้ได้คุณภาพนั้นสังเกตได้หลายวิธี เช่น การสังเกตที่เปลือกไข่ ลักษณะไข่ไก่ที่ใหม่จะมีผงแป้งขาวเคลือบอยู่ ผิวขรุขระ ส่วนไข่เก่าจะมันลื่น ควรเลือกไข่ไก่ที่ผิวสะอาด ไม่แตก เพราะอาจจะทำให้เชื้อโรคหรือสิ่งปนเปื้อนเข้าไปในอาหารได้

หากเป็นไข่เบอร์เดียวกันควรเลือกขนาดที่กลมกว่า เพราะจะได้เนื้อด้านในที่มากกว่า สีของไข่ใหม่จะนวลไม่มีจุดเทา ๆ ขาว ๆ อยู่ที่เปลือก เมื่อนำไปแช่น้ำไข่ทั้งใบจะจมลงไปข้างล่าง การสังเกตหลังจากตอกไข่แล้วลักษณะไข่แดงจะกลมมน มีเยื่อขาวเกาะอยู่รอบ ๆ

การเก็บรักษา

- ไม่ควรล้างไข่ไก่ก่อนเก็บเพราะจะทำให้สารเคลือบผิวความสดถูกทำลาย ทำให้ไข่เสียเร็วขึ้น
- หลังจากซื้อควรเก็บไว้ในตู้เย็นแต่ไม่ควรเย็นเกินไปเพื่อป้องกันการระเหยของน้ำ
- วางด้านแหลมลงไปในช่องแช่เพื่อให้ไข่สามารถเก็บไว้รับประทานได้นานขึ้น

ที่มา : <https://sciplanet.org/content/10610>

ผู้เขียน : ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้ทางวิทยาศาสตร์

วัน / เดือน / ปีที่เผยแพร่ : 6 กรกฎาคม 2565

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากข้อความข้างต้น ข้อใด ไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้คนส่วนใหญ่นิยมมารับประทานไข่ไก่

1. สามารถหาซื้อได้ง่าย
2. เป็นอาหารที่มีโภชนาการสูง
3. สามารถรับประทานได้ทุกเพศทุกวัย
4. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความ เรื่อง ไข่ไก่ ความรู้คู่ความอร่อย ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริงหรือข้อคิดเห็น
จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือ ข้อคิดเห็น

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือข้อคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
ในบทความนี้ไข่ไก่ช่วยเสริมสร้างและมีประโยชน์ต่อร่างกาย		
การรับประทานไข่ไก่จำเป็นต้องทานไข่แดงเป็นสำคัญ		
ไข่แดงมีแร่ธาตุเป็นส่วนประกอบ เช่น โฟสเฟอรัส หรืออาจจะมีแร่ธาตุอื่นๆ รวมอยู่ด้วย		
การเลือกซื้อไข่ไก่ควรสังเกตที่เปลือกไข่เป็นสำคัญ ส่วนไข่แก่กับไข่ใหม่จะต่างกันที่พื้นผิว		
จากบทความนี้ทุกคนควรหันมาใส่ใจรับประทานไข่ไก่กันมากขึ้น		

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

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างแล้วใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง ไข่ไก่ ความรู้คู่ความ
 อร่อย

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
โดยทั่วไป เราอาจรับประทานไข่ไก่วันละ 1 ฟองหรืออย่างน้อย 3-4 ฟองต่อสัปดาห์	
ปัจจุบันไข่ที่คนนิยมรับประทานกันมาก คือ ไข่ไก่	
ไข่ขาวประกอบไปด้วยโปรตีนที่จำเป็นต่อร่างกายและน้ำเป็นส่วนใหญ่	
ควรเก็บรักษาไข่ไว้ในตู้เย็นและไม่แช่เย็นจนเกินไป	
ไข่ไก่มีคอเลสเตอรอลสูงประมาณ 213-250 มิลลิกรัม ดังนั้นจึงควรรับประทานไข่ในสัดส่วนที่เหมาะสม	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4 1 3 5 2

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เต็มคำตอบ

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม เพราะเหตุใด คนส่วนใหญ่จึงนิยมเลือกรับประทานไข่ไก่กันมากกว่าไข่ชนิดอื่น

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ไข่ไก่สามารถหาซื้อทานได้ง่ายและมีโภชนาการทางอาหารสูง

ไข่ขาว : ประกอบด้วยโปรตีนที่จำเป็นต่อร่างกายและน้ำเป็นส่วนใหญ่

ไข่แดง : ประกอบด้วยโปรตีน น้ำ และมีแร่ธาตุชนิดอื่น เช่น โฟสเฟอรัส

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เต็มคำตอบตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ที่คนส่วนใหญ่นิยมเลือกรับประทานไข่ไก่ จงอธิบายคำพูดด้วยตนเอง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ไข่ไก่มีโภชนาการทางอาหารสูง เพราะ ไข่ไก่ 1 ฟองมีส่วนประกอบของวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายมาก เช่น วิตามินเอ เลซิทีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส

ไข่ไก่ สามารถรับประทานได้ทุกเพศทุกวัย : ไข่ไก่เป็นอาหารที่สามารถรับประทานได้ทุกวัยและมีคุณค่าทางอาหารมากมาย

ไขไก่ สามารถเก็บรักษาไว้ได้นาน : ไขไก่สามารถเก็บรักษาไว้ได้นาน โดยการแช่เย็นและรู้วิธีการเก็บรักษาโดยการวางด้านแหลมลงในช่องแช่เพื่อยืดอายุไขไก่

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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