

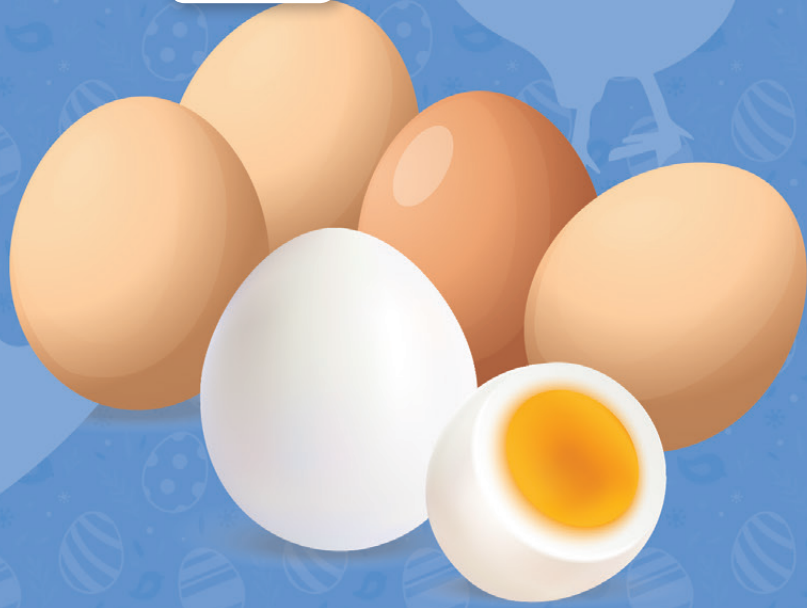
**Believe It
or Not ?**

จريبหรือไม่ ไข่หรือเปว่า ?

ผศ. ผญ.ดรณีนีวัลย์ วโรตมวิจิตร
ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



กินไข่ วันละฟอง ได้จริงหรือไม่



กินไข่เยอะ ๆ กลัวอะไร ก็กลัวคอเลสเตอรอลในไข่แดงไง ถ้ากินเยอะไป จะทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดสูง เสี่ยงกับโรคหัวใจ!!!!

คำแนะนำการบริโภคอาหารสำหรับคนทั่วไปในช่วง 40 ปีที่ผ่านมา **แนะนำให้บริโภคคอเลสเตอรอลจากอาหารไม่เกินวันละ 300 มิลลิกรัมต่อวัน** ในไข่แดง 1 ฟอง มีคอเลสเตอรอลประมาณ 200 มิลลิกรัม ถ้านับรวมกับอาหารอย่างอื่นการกินไข่แดงมากกว่า 1 ฟองต่อวันมากกว่าคำแนะนำข้างต้น ทำให้คนทั่วไปลด เลี่ยง การรับประทานไข่โดยเฉพาะไข่แดง

การรวบรวมข้อมูลทางการแพทย์ในปัจจุบันแสดงให้เห็นว่าคอเลสเตอรอลในอาหารทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้นจริง **แต่ไม่ได้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด** นอกจากนี้ไข่ยังอุดมไปด้วยสารอาหารต่าง ๆ เช่น แร่ธาตุ วิตามิน และราคาไม่แพง ดังนั้น ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมาจึงมีการปรับเปลี่ยนคำแนะนำในการบริโภค อาหารสำหรับคนทั่วไปโดยยกเลิกการจำกัดคอเลสเตอรอลในอาหาร (จากเดิมที่จำกัดไม่เกิน 300 มิลลิกรัม) อย่างไรก็ตามไม่ได้หมายความว่าเราจะสามารถกินคอเลสเตอรอลได้อย่างไม่จำกัด เป็นการอนุญาตให้รับประทานได้มากขึ้นได้ในคนทั่วไปที่

สุขภาพดี นอกจากนี้กรรมพันธุ์ก็ยังเป็นตัวแปรที่สำคัญ บางคนบอกว่ารับประทานไข่มากระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงชัดเจน แต่บางคนบอกไม่มีผลกับระดับคอเลสเตอรอลในเลือด



คอเลสเตอรอล

ไม่ใช่แค่ได้รับจากไข่เพียงอย่างเดียว ยังมีอยู่ในอาหารประเภทอื่นด้วย

โดยส่วนตัวมองว่าไข่เป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่เรารับประทานทุกวัน การรณรงค์ให้รับประทานไข่ 300 ฟองต่อปี ซึ่งคิดออกมาแล้วไม่เกิน 1 ฟองต่อวัน สามารถทำได้และไม่เกิดปัญหาสำหรับคนส่วนใหญ่ที่มีสุขภาพดี ถ้าจะรับประทานมากกว่านั้นคงต้องพิจารณาว่าอาหารอื่น ๆ ที่รับประทานที่มีคอเลสเตอรอล ไขมันอิ่มตัว หรือไขมันทรานส์สูง ร่วมด้วยหรือไม่ ซึ่งอาหารเหล่านี้จะส่งเสริมให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้นได้ และควรจะต้องจำกัดอาหารดังกล่าวในรายที่มีโรคประจำตัวเช่น เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง หรือโรคหัวใจและหลอดเลือดร่วมด้วย

