



To... สุดยอดอาหารดี มีประโยชน์ต่อร่างกาย

เนตรนภิส วัฒนสุขชาติ¹ เย็นใจ รุติตระกูล¹
สมจิต อ่อนเหม¹ วาสนา นาราศรี¹
อุษา ภูคัสมาส¹

¹ ฝ่ายโภชนาการและสุขภาพ
สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



“ไข่” อาหารยอดฮิต ที่แทบทุกบ้านต้องมีติดครัว เพราะเป็นอาหารที่เด็กทานได้ผู้ใหญ่ทานดี ราคาไม่แพงเมื่อเปรียบเทียบกับเนื้อสัตว์ นอกจากนี้ ไข่ยังสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลากหลายทั้งชนิดคาวและหวาน

คุณประโยชน์ของไข่

ไข่จัดเป็นอาหารโปรตีนที่สมบูรณ์แบบ มีประสิทธิภาพในการดูดซึมสูงกว่าโปรตีนชนิดอื่น และมีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย เช่น

1. บำรุงดวงตาจากผลการศึกษาพบว่า การรับประทานไข่วันละ 1 ฟอง ช่วยลดความเสี่ยงจากโรคจอประสาทตาเสื่อม และโรคต้อกระจก ทั้งนี้เนื่องจากสารแคโรทีนอยด์ที่อยู่ในไข่ เช่น ลูทีน (lutine) และซีแซนทีน (zeaxanthin) เป็นสารที่พบบริเวณตา โดยจับอยู่บนผิวของเรตินา ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารทั้งสองอย่างนี้โดยตรงจากไข่มากกว่าอาหารชนิดอื่น
2. ไข่อุดมด้วยโปรตีน โดยไข่ 1 ฟอง จะมีโปรตีนคุณภาพดี 6 กรัม และกรดอะมิโนสำคัญอีก 9 ชนิด
3. ป้องกันเลือดจับตัวเป็นก้อน การบริโภคไข่เป็นประจำ ช่วยป้องกันเส้นเลือดอุดตันในสมอง และภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน

4. เป็นแหล่งของสารโคเลสเตอรอล โดยโคเลสเตอรอลเป็นสารสำคัญในกลุ่มของวิตามินบี ที่ช่วยในการควบคุมการทำงานของสมอง ระบบประสาทและระบบไหลเวียนของเลือด ในไข่ 1 ฟอง มีโคเลสเตอรอลมากถึง 300 มิลลิกรัม
5. ไขมันในไข่มีคุณภาพดี ไข่ 1 ฟอง มีไขมันอยู่ 5 กรัม และมีเพียง 1.5 กรัม ที่เป็นไขมันอิ่มตัว ดังนั้นไขมันที่เหลือ 3.5 กรัม จึงเป็นไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งจำเป็นต่อร่างกาย
6. บริโภคไข่ได้วิตามินดี ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
7. ลดความเสี่ยงโรคมะเร็งเต้านม ผลการศึกษาพบว่าผู้หญิงที่รับประทานไข่ 6 ฟองต่อสัปดาห์ ช่วยลดความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งเต้านมได้ถึงร้อยละ 44
8. ทำให้เส้นผมและเล็บมีสุขภาพดี เนื่องจากไข่มีซัลเฟอร์สูง รวมถึงยังมีวิตามินและแร่ธาตุอีกหลายชนิด

จากคุณประโยชน์ของไข่ที่กล่าวมา เมนูสุขภาพที่จะขอนำเสนอในฉบับนี้ จึงเป็นอื่นไปไม่ได้ นอกจากเมนูไข่ ชนิดอาหารคาว ประเภทกับข้าว 3 เมนู ซึ่งท่านสามารถนำไปลองทำในครัวเรือนได้ เพราะขั้นตอนการทำและส่วนผสมต่างๆ ไม่ยุ่งยากนัก

โสร่งใส่ปลาสด

เย็นใจ รุติฐาน



| ส่วนผสม | ปริมาณ/ขนาด | น้ำหนัก |
|----------------|--------------|----------|
| ไข่ไก่ เบอร์ 1 | 3 ฟอง | 174 กรัม |
| ไข่ขาว | 1 ฟอง | 40 กรัม |
| เนื้อปลา | 1 ถ้วยตวง | 100 กรัม |
| เกลือป่น | ¼ ช้อนโต๊ะ | 0.5 กรัม |
| พริกไทยป่น | ¼ ถ้วยตวง | 0.3 กรัม |
| มะเขือเทศ | 1 ถ้วยตวง | 50 กรัม |
| แตงกวา | 1 ถ้วยตวง | 50 กรัม |
| หัวหอมใหญ่ | ¼ ถ้วยตวง | 20 กรัม |
| พริกหวาน | ¼ ถ้วยตวง | 20 กรัม |
| ต้นหอม | ¼ ถ้วยตวง | 20 กรัม |
| กระเทียม | 2 ช้อนชา | 5 กรัม |
| น้ำมันพืช | 1 ½ ช้อนโต๊ะ | 20 กรัม |
| ซีอิ๊วขาว | 2 ช้อนชา | 6 กรัม |
| น้ำตาลทราย | 2 ช้อนชา | 3.5 กรัม |
| น้ำมันหอย | 2 ช้อนชา | 7 กรัม |
| ซอสมะเขือเทศ | ¼ ถ้วยตวง | 20 กรัม |
| น้ำสต็อก | ¼ ถ้วยตวง | 20 กรัม |

สำหรับ 4 คน รับประทาน

วิธีทำ

1. ทอดไข่เป็นแผ่นบางๆ 3 แผ่น พักไว้
2. หั่นปลาเป็นชิ้น แบน ยาว หมักด้วยเกลือ พริกไทย ชุบไข่ขาวทอดให้เหลืองพักไว้
3. เจียวกระเทียมกับน้ำมันให้หอม ใส่แตงกวา มะเขือเทศ หัวหอมใหญ่ พริกหวาน ต้นหอม ผัดให้สุก ปรุงรสด้วยซีอิ๊ว น้ำตาล น้ำมันหอย ซอสมะเขือเทศ และเติมน้ำเล็กน้อย

วิธีนึ่ง

วางปลา ผักต่างๆ เรียงให้เป็นแถวยาวบนแผ่นไข่ที่ทอดไว้ แล้วม้วนให้กลม เวลาจัดเสิร์ฟจึงตัดเป็นท่อนขนาดพอคำ หยอดด้วยน้ำซอสผัดเล็กน้อย

ห่อหมกไข่

พยอม อัครวิบูลย์กุล



| ส่วนผสมน้ำพริก | ปริมาณ/ขนาด | น้ำหนัก |
|-------------------------------|-----------------------|----------|
| กระเทียม | 1/3 ถ้วยตวง | 40 กรัม |
| หัวหอม | 1/4 ถ้วยตวง | 30 กรัม |
| ตะไคร้ | 3 ช้อนโต๊ะ | 12 กรัม |
| ข่า | 1 ช้อนโต๊ะ | 4 กรัม |
| ผิวมะกรูด | 1 1/4 ช้อนชา | 3 กรัม |
| รากผักชี | 1 ช้อนโต๊ะ | 5 กรัม |
| กระชาย | 2 ช้อนโต๊ะ | 15 กรัม |
| กะปิ | 2 ช้อนชา | 10 กรัม |
| เกลือป่น | 1 ช้อนชา | 4 กรัม |
| พริกชี้ฟ้าแห้ง | 7 เม็ด | 15 กรัม |
| พริกชี้ฟ้าแห้ง | 6 เม็ด | 3 กรัม |
| พริกไทยป่น | 3/4 ช้อนชา | 1 กรัม |
| ส่วนผสมห่อหมก | ปริมาณ/ขนาด | น้ำหนัก |
| ไข่ไก่เบอร์ 1 | 5 - 6 ฟอง | 300 กรัม |
| น้ำกะทิ | 2/3 ถ้วยตวง | 150 กรัม |
| ปลาช่อน หั่นชิ้นเล็กๆ | 1 ถ้วยตวง | 200 กรัม |
| น้ำปลา | 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา | 17 กรัม |
| น้ำตาลปีบ | 2 ช้อนชา | 12 กรัม |
| ใบมะกรูด หั่นฝอย | 1 1/4 ช้อนชา | 1 กรัม |
| พริกชี้ฟ้าแดง หั่นฝอย | 2 ช้อนโต๊ะ | 8 กรัม |
| กะหล่ำปลีหั่น ลวก | 2 ถ้วยตวง | 120 กรัม |
| ใบโหระพา | 1 1/4 ถ้วยตวง | 30 กรัม |
| ส่วนผสมน้ำกะทิ สำหรับหยอดหน้า | ปริมาณ/ขนาด | น้ำหนัก |
| น้ำกะทิ | 1/2 ถ้วยตวง | 125 กรัม |
| แป้งข้าวเจ้า | 1 ช้อนชา | 2 กรัม |
| เกลือป่น | 1/8 ช้อนชา | 0.5 กรัม |

สำหรับ 10 คน รับประทาน

วิธีทำ

1. โขลกส่วนผสมน้ำพริก ให้เข้าด้วยกันจนละเอียด
2. ผสมเครื่องปรุงน้ำพริกกับกะทิบางส่วนจนน้ำพริกเข้ากันดี ใส่ปลา ค่อยๆ คน ใส่ไข่ไก่ทั้งฟอง และน้ำกะทิ สลับกันไปจนหมด
3. ปรงรสด้วยน้ำปลา และน้ำตาล คนต่อ จนส่วนผสมเข้ากันดี พักไว้
4. ผสมน้ำกะทิ แป้งข้าวเจ้า และเกลือ คนจนแป้งละลาย ตั้งไฟให้เดือด คนตลอดเวลาจนขึ้นพองดี ยกลง
5. ตักส่วนผสมห่อหมกมาคลุกเคล้ากับกะหล่ำปลีลวก และใบโหระพา เพื่อให้ผักมีรสชาติ แล้ววางรองในกระทงตักส่วนผสมห่อหมกใส่ให้เต็มกระทง (ใบตองหรือฟอยล์)
6. นึ่งบนน้ำเดือด นาน 10 นาที หยอดหน้าด้วยน้ำกะทิ โรยหน้าด้วยพริกชี้ฟ้าแดง และใบมะกรูดให้สวยงาม และนึ่งต่ออีก 2 นาที ยกลง

ยำเกล็ดดาว

พยอม อัครวิบูลย์กุล



| ส่วนผสม | ปริมาณ/ขนาด | น้ำหนัก |
|---------------|--------------|----------|
| ไข่ไก่เบอร์ 1 | 2 ฟอง | 112 กรัม |
| เนื้อหมูสับ | ¼ ถ้วยตวง | 50 กรัม |
| ซีอิ๊วขาว | 1 ช้อนชา | 4 กรัม |
| มะม่วงซอย | 1/3 ถ้วยตวง | 35 กรัม |
| แครอทหั่นฝอย | ¼ ถ้วยตวง | 25 กรัม |
| หัวหอมซอย | ¼ ถ้วยตวง | 30 กรัม |
| พริกขี้หนูซอย | 1 ช้อนโต๊ะ | 5 กรัม |
| น้ำปลา | 3 ½ ช้อนโต๊ะ | 42 กรัม |
| น้ำมะนาว | 2 ช้อนโต๊ะ | 20 กรัม |
| น้ำตาลทราย | 2 ช้อนชา | 7.5 กรัม |
| ผักกาดหอม | 4 - 5 ใบ | 20 กรัม |

สำหรับ 4 คน รับประทาน

วิธีทำ

- ผสมน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทราย และพริกขี้หนู คนจนน้ำตาลละลาย ใส่มะม่วง แครอท และหัวหอมที่เตรียมไว้ คนพอเข้ากัน พักไว้
- รวนหมูสับกับน้ำมันพืชเล็กน้อย เติมซีอิ๊วขาว ผัดให้เข้ากันจนสุก ตักขึ้นพักไว้
- ต๋อยไข่ไก่ใส่ถ้วย ตีพอไข่แดงแตก ทอดในน้ำมันพืชที่ร้อนจนเป็นสีเหลืองทอง ตักขึ้น
- หั่นไข่เป็นชิ้นขนาดพอคำ จัดวางในจานที่รองด้วยผักกาดหอม โรยด้วยหมูสับและราดน้ำยำ เสิร์ฟพร้อมข้าวสวย

ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารจากไข่ไก่ : อาหารควบประเภทกับข้าว

| ชื่อตัวอย่าง | น้ำหนักอาหาร (กรัม) | พลังงาน (กิโลแคลอรี) | คาร์โบไฮเดรต (กรัม) | โปรตีน (กรัม) | ไขมัน (กรัม) | เหล็ก (กรัม) | โคเลสเตอรอล (กรัม) |
|-------------------|---------------------|----------------------|---------------------|---------------|--------------|--------------|--------------------|
| ไข่ทอดใส่ปลาสามรส | 120 | 183 | 5.9 | 13.9 | 11.5 | 0.3 | 103 |
| ห่อหมกไข่ | 90 | 112 | 0.9 | 14.1 | 5.7 | 2.2 | 87 |
| ยำเกล็ดดาว | 90 | 120 | 4.1 | 10.7 | 13.2 | tr. | 75 |

ที่มา : มหัทศจรยี่ไข่ไก่... คุณค่าสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม อาหาร 41(1) 2554

เอกสารอ้างอิง

นิตยสาร Healthtoday. ประโยชน์ 10 ประการของไข่. [online]. Available : <http://www.healthtoday.net/thailand> [21 มีนาคม 2554]

นิรนาม. คุณค่าทางโภชนาการของไข่. [online]. Available : <http://angsila.cs.buu.ac.th> [23 มีนาคม 2554]

เนตรนภิส วัฒนสุขชาติ. เย็นใจ รุ้ทีละฐาน และสมจิต อ่อนเหม. 2554. มหัทศจรยี่ไข่ไก่.....คุณค่าสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม. อาหาร 41(1) : 35.

