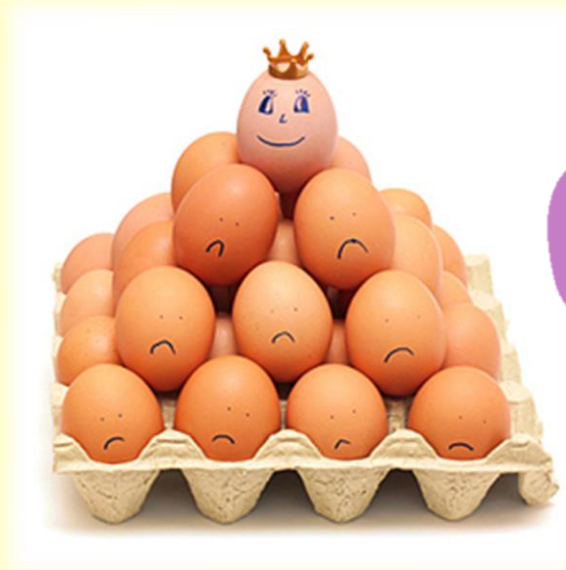




มหัศจรรย์แห่ง **ไข่ไก่**

สำหรับคุณแม่หลังคลอด



เรื่องราวของไข่ไก่ กับ คุณแม่หลังคลอด

และ ความเชื่อที่ว่ากินไข่ไก่ จะทำให้เกิดแผลเป็น

วันนี้ นักโภชนาการก็ไก่  
จะมาให้ความรู้ และตอบคำถาม  
ข้อสงสัยต่างๆ ให้กระจ่าง

โดยได้รวบรวมคำถามยอดฮิต  
ที่คุณแม่หลังคลอดหลายคนชอบถาม  
และพบว่าหลายคนมีความเข้าใจผิด



จากงานวิจัยของกรมสนับสนุนสุขภาพ พบว่า คนภาคเหนือ  
มีความเข้าใจผิดเรื่องไข่ไก่อมากที่สุดในประเทศถึงร้อยละ 74



กลุ่มงานโภชนศาสตร์ รพ.เชียงใหม่ประชานุเคราะห์



เมนูจากไข่ไก่



มันฝรั่งอบไข่



ข้าวผัดไข่



ผัดผักใส่ไข่



แซนวิชไข่



แกงกะหรี่ไข่



ห่อหมกไข่



ยำไข่ดาว



กลุ่มงานโภชนศาสตร์ รพ.เชียงใหม่ประชานุเคราะห์



## เมนูจากไข่ไก่



### คำถามยอดฮิตข้อที่ 1

ไข่ไก่เป็นอาหารแสลงกินไข่ไก่จะทำให้เกิดแผลเป็นและทำให้แผลหายช้าใช่หรือไม่?



ไข่ตุ๋นหมูสับ



ไข่เจียว



ไข่คน



ไข่ป๋าม



ไข่ทรงเครื่อง



ไข่พะโล้



ไข่ลูกเขย



ไข่ม้วน

### ตอบ

ในทางการแพทย์นั้นเป็นความเชื่อที่ผิดนะคะ คุณแม่หลังคลอดรับประทานไข่ไก่ได้แน่นอนค่ะ การเกิดแผลเป็นขึ้นอยู่กับตัวบุคคล ถ้าบุคคลนั้นเป็นคีลอยด์ (แผลนูน) ได้ง่ายก็จะเกิดแผลนูนไม่เกี่ยวกับการรับประทานไข่ไก่ ตรงกันข้ามไข่ไก่เป็นโปรตีนคุณภาพดีที่สุดที่จะช่วยให้แผลหายและแห้งเร็ว มีวิตามินหลากหลายเหมาะสมกับคุณแม่ช่วงตั้งครรภ์และให้นมบุตรส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการที่ดี



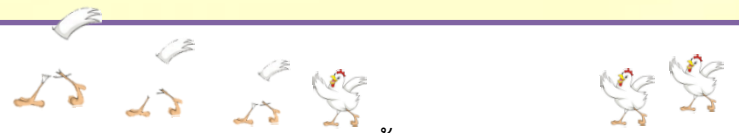
## คำถามยอดฮิตข้อที่ 2

ทำไมต้องรับประทานไข่ไก่ รับประทานอาหารที่มีโปรตีนเหมือนกัน เช่น หมู ไก่ ปลา นม แค่นั้นได้หรือไม่?

### ตอบ

หมู ไก่ ปลา นม รับประทานได้ปกติ แต่ที่แนะนำให้รับประทานไข่ไก่เพิ่มเติมขึ้น เนื่องจากไข่ไก่มีประโยชน์มากมายที่โปรตีนชนิดอื่นไม่มี

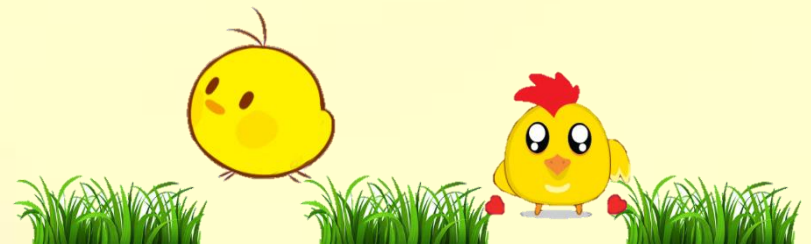
1. มีประสิทธิภาพในการดูดซึมและเก็บสะสมในร่างกายได้มากกว่าโปรตีนชนิดอื่น
2. มีกรดอะมิโนจำเป็น 9 ชนิดที่ร่างกายต้องการ
3. มีวิตามินและแร่ธาตุสำหรับการเจริญเติบโตของเด็ก



**จบแล้ว!!!** สำหรับคำถามยอดฮิตทั้ง 4 ข้อ เป็นไงกันบ้างคะ คราวนี้ก็เข้าใจตรงกันแล้วนะค่ะว่าไข่ไก่ไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดแผลเป็น

**\*\*\*\*\*** แถมยังมีประโยชน์อีกมากมายที่หลายคนยังไม่เคยรู้ หลังจากนั้นก็หันมารับประทานไข่ไก่ เพื่อเพิ่มประโยชน์ให้แก่ร่างกายของทั้งตัวคุณแม่และลูกเอง กันเถอะนะค่ะ

**ไข่ไก่** หาซื้อง่ายและไม่แพง  
สามารถนำไปประกอบเมนูอะไร  
ได้บ้างนะ ตามไปดูกันเลย





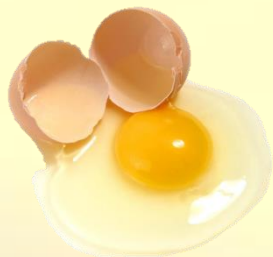
## คำถามยอดฮิตข้อที่ 4

สามารถกินไข่ลวก หรือไข่กึ่งสุกกึ่งดิบได้หรือไม่

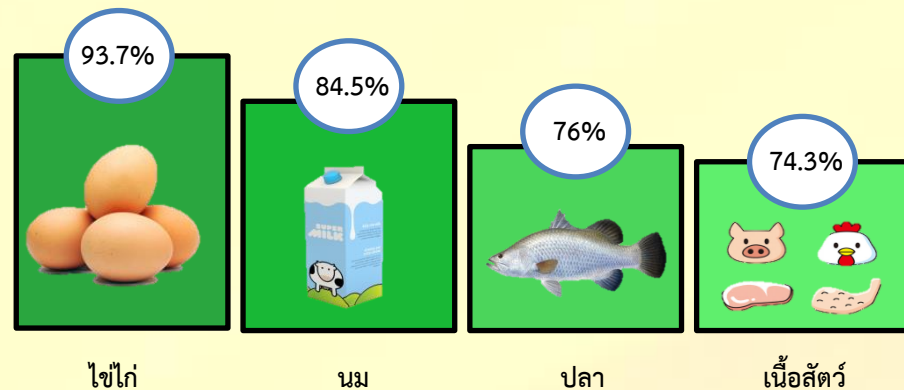


### ตอบ

ไม่แนะนำค่ะ!!! เนื่องจากไข่ลวกที่ไม่สุกจะเสี่ยงต่อการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ และไข่ขาวดิบจะขัดขวางการดูดซึมของ “ไบโอติน” ซึ่งเป็นสารที่ช่วยในระบบการเผาผลาญพลังงาน



## 1. ประสิทธิภาพในการดูดซึมและนำไปใช้



## 2. กรดอะมิโนจำเป็น 9 ชนิดในไข่ไก่ที่ร่างกายต้องการ



### 3. วิตามินและแร่ธาตุสำหรับการเจริญเติบโตของเด็ก

#### วิตามิน เอ

บำรุงสายตา เสริมภูมิคุ้มกัน

#### วิตามิน ดี

เสริมสร้างกระดูกและฟัน

#### วิตามิน อี

เสริมสร้างกระดูกและฟัน

#### วิตามิน B1

เสริมสร้างระบบประสาท

#### วิตามิน B2

ป้องกันโรคปากนกกระจอก

#### วิตามิน B6

ช่วยการนำโปรตีนไปใช้งาน

#### วิตามิน B12

เสริมสร้างเม็ดเลือดแดง

#### โฟเลต

ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง

#### ธาตุเหล็ก

ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง

#### โคลีน

ช่วยเพิ่มความจำ

#### ลูทีน

ป้องกันตาบอด

#### สังกะสี

สร้างเซลล์ร่างกายใหม่

#### โปรตีน

ร่างกายเจริญเติบโต



### คำถามยอดฮิตข้อที่ 3

ไข่ไก่ สามารถรับประทานได้กี่ฟองต่อวัน  
แต่ละช่วงอายุ เท่ากันหรือไม่?

#### ตอบ



\*\* สำหรับผู้ป่วย เบาหวาน ความดัน ไขมัน และผู้ป่วยที่ต้องการ  
ควบคุมอาหารที่มีไขมัน ควรบริโภค ไข่ไก่ 3-4 ฟอง/สัปดาห์