



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์บางกอกทูเดย์ออนไลน์ ฉบับประจำวันที 5 เดือนพฤษภาคม พ.ศ.2566 หน้า มูลค่าข่าว 30,000.-

กุมารแพทย์ แนะนำโปรตีนจากไข่และเนื้อสัตว์สำคัญ เด็กควรกินไข่ให้ได้วันละ 1 ฟอง



กุมารแพทย์โรคระบบต่อมไร้ท่อ แนะนำเด็กต้องบริโภคโปรตีนจากเนื้อ นม ไข่ ให้เพียงพอ ย้ำไข่ไก่ กินได้ทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ฟอง

ผศ.พญ.กัลย์สุดา อริยะวัตรกุล กุมารแพทย์ (โรคระบบต่อมไร้ท่อ) ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กล่าวว่า โปรตีนและธาตุเหล็กเป็นสารอาหารที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็ก จึงควรรับประทานโปรตีนให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โดยแหล่งอาหารที่ให้โปรตีนเป็นหลัก ได้แก่ ไข่ไก่ เนื้อสัตว์ นม และถั่ว



“ปริมาณโปรตีนที่แนะนำในเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 6 ปี ควรบริโภคไข่ไก่หรือเนื้อสัตว์ประมาณ 6-8 ช้อนโต๊ะต่อวัน (โดยไข่ไก่ 1 ฟองเทียบเท่าเนื้อสัตว์ 2 ช้อนโต๊ะ เทียบเท่ากับโปรตีน 1 ส่วนต่อมือ) โดยเป็นไข่ไก่ อย่างน้อย 1 มื้อ และในมื้อถัดไปให้เป็นเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อไก่ หรือเนื้อหมู เพื่อให้มีโปรตีนที่หลากหลายสลับกันไป รวมถึงให้กินนม 2-3 ถ้วยต่อวัน สำหรับเด็กโต เพิ่มเนื้อสัตว์เป็น 3 ช้อนโต๊ะต่อมื้อ และเพิ่มนมเป็น 3-4 ถ้วยต่อวัน อาหารในปริมาณนี้เด็กๆ ก็จะได้รับโปรตีนได้อย่างครบถ้วน” ผศ. พญ.กัลย์สุดา กล่าว

สำหรับ “ไข่ไก่” โปรตีนคุณภาพดี หาซื้อง่าย ราคาไม่สูง ทุกคนเข้าถึงได้ ประกอบอาหารได้หลากหลายเมนู เหมาะสำหรับทุกว่าวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเด็กที่อยู่ในวัยกำลังเจริญเติบโต สามารถกินได้ทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ฟอง หรือมากกว่านั้นได้ เนื่องจากเด็กไม่ได้มีข้อจำกัดในการกินไข่ ไม่มีปัญหาเรื่องไขมัน ส่วนผู้ใหญ่ที่ไม่มีโรคประจำตัวสามารถกินไข่ได้วันละ 1 ฟอง แม้ว่าคอเลสเตอรอลในไข่แดงจะมีปริมาณ 200 มิลลิกรัม แต่คอเลสเตอรอลในอาหารไม่ได้ทำให้ไขมันในเลือดสูง โดยมีการวิจัยยืนยันว่าคอเลสเตอรอลในเลือดที่สูงไม่ได้เกิดจากอาหารที่รับประทานเข้าไป เพราะคอเลสเตอรอลในเลือดส่วนใหญ่มาจากการที่ร่างกายผลิตขึ้นมาเอง แต่สิ่งที่ควรระวังคือการกินไปพร้อมกับอาหารอื่นๆ ที่มีไขมันสูงร่วมด้วย ซึ่งจะช่วยให้ได้รับปริมาณไขมันที่มากเกินไป”