



# 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/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ไทยโพสต์ ฉบับประจำวันที่ 10 เดือนพฤษภาคม พ.ศ.2567 หน้า 5 มูลค่าข่าว 288,720.-

## เปิดผลวิจัยใหม่ 'ไข่' ลดความเสี่ยงกระดูกพรุน เรียน คุณอรรถ อัทนัย ไทยโพสต์-คอลัมน์ถูกทุกข้อ ที่นับถือ

"ไข่ไก่" โปรตีนคุณภาพสูง มีโปรตีนประมาณ 6 กรัม ต่อไข่ขนาดใหญ่อ 1 ฟอง และแคลอรีต่ำ ผู้บริโภคเข้าถึงได้ง่าย นำไปประกอบอาหารได้หลากหลายเมนู เหมาะสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่ จนถึงผู้สูงอายุ

ล่าสุด เมื่อเดือนมกราคมที่ผ่านมา วารสาร Food and Function ของสหรัฐอเมริกา เผยแพร่ผลการศึกษาวิจัย ระบุว่า การบริโภคไข่มีความสัมพันธ์กับความหนาแน่นของมวลกระดูกที่มากขึ้นในคนอเมริกัน

ในงานวิจัยฉบับนี้ได้เพิ่ม "ไข่ไก่" ให้เป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการบริโภคอาหารเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุน (Osteoporosis) โดยเพิ่มจากรายชื่ออาหารอื่นๆ ที่อุดมไปด้วยแคลเซียมอย่างผักใบเขียว หรือผลิตภัณฑ์จากนม ซึ่งถือเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพกระดูกมาอย่างยาวนาน

การวิเคราะห์ของทีมนักวิจัยเปิดเผยว่า ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยที่บริโภคไข่ทั้งฟองอย่างน้อย ๓.๕๓ อนุชิตต่อวัน (ประมาณไข่ขนาดใหญ่อ ๒ ฟอง) มีระดับความหนาแน่นของมวลกระดูก (BMD :Bone Mineral Density) ในกระดูกโคนขา และกระดูกสันหลังเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยการศึกษาระยะยาวนี้ใช้ข้อมูลที่รวบรวมระหว่างปี ๒๕๔๘-๒๕๕๓, ๒๕๕๖-๒๕๕๗ และ ๒๕๖๐-๒๕๖๑ และมีผู้เข้าร่วมมากกว่า ๑๙,๐๐๐ คน แม้ไข่ไก่ไม่ได้อุดมไปด้วยแคลเซียม และมีเพียง ๒๔ มิลลิกรัม หรือประมาณ ๒% ของปริมาณที่แนะนำต่อวันของผู้ใหญ่ แต่จากการศึกษาชี้ให้เห็นว่า ไข่ช่วยกระตุ้นกลุ่มของเอนไซม์ในร่างกายนที่เรียกว่า อัลคาไลน์ฟอสฟาเตส (ALP) ซึ่งสามารถเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงได้

ไข่ไก่ นอกจากจะช่วยกระตุ้นเอนไซม์ที่เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงได้แล้ว ยังอุดมไปด้วยสารอาหารหลายชนิดที่ช่วยบำรุงกระดูกให้แข็งแรงอีกด้วย เช่น วิตามินดี ช่วยช่วยร่างกายดูดซึมแคลเซียม ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นสำหรับเสริมสร้างให้กระดูกแข็งแรง นอกจากนี้ ไข่ยังเต็มไปด้วยโปรตีนสังกะสี และแร่ธาตุอื่นๆ ที่ช่วยดูแลสุขภาพกระดูกโดยรวมที่สำคัญยังช่วยในการสร้างกระดูกอีกด้วย

ทั้งนี้ มีการอภิปรายกันเป็นเวลากหลายปีเกี่ยวกับประเด็นความกังวลว่าไข่เป็นสาเหตุที่ทำให้คอเลสเตอรอลสูงหรือโรคหลอดเลือดหัวใจ แต่การศึกษาได้ชี้ให้เห็นว่า การบริโภคไข่ในระดับปานกลาง (ประมาณ ๑-๒ ฟองต่อวัน) ไม่ส่งผลกระทบต่ออย่างมีนัยสำคัญต่อระดับคอเลสเตอรอลในบุคคลที่มีสุขภาพดี



สำหรับผู้ที่คอเลสเตอรอลสูงอยู่แล้ว ควรปรึกษาเรื่องการบริโภคไข่กับแพทย์ แต่โดยทั่วไปแล้ว การรับประทานไข่ไก่ประมาณ ๑-๒ ฟองต่อวัน จะช่วยรักษาสุขภาพของหัวใจและกระดูกได้ ซึ่งการวิจัยได้ระบุให้เห็นว่า ไข่เป็นส่วนหนึ่งของอาหารเพื่อสุขภาพหัวใจ และสมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา (American Heart Association) ยังสนับสนุนให้ชาวอเมริกันรับประทานไข่ทุกวัน เพราะเป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพสูง

**รศ.นพ. วีระศักดิ์ จรัสชัยศรี**

**แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านนิติเวช**

**มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**

เป็นทางเลือกสำหรับใครก็ตามที่มีปัญหาความหนาแน่นของมวลกระดูก เข้าใจว่าส่วนใหญ่จะเป็นปัญหาของผู้สูงอายุ ก็ลองปรึกษาแพทย์ดูครับว่าตัวเองเหมาะกับทางเลือกนี้หรือไม่.

## นรกภาคแรกของรัฐมนตรีบางคน

เรียน คุณอรรถ อัทนัย ที่นับถือ

รัฐมนตรีบางคนที่ตกนรกกระทะทองแดงบนโลกมนุษย์ ถูกห้ามเล่นการเมืองด้วยข้อหาผิดกฎหมาย แต่เรื่องที่ผมจะนำเสนอก็เหมือนกับสองรัฐมนตรีต้องตกนรก ต้องแช่กระทะทองแดง เพราะส่งเสริมยาบ้าให้แพร่หลาย

แต่อดีตรัฐมนตรีคนนี้ส่งเสริมให้เกิดอุบัติเหตุด้วยการอนุมัติให้เพิ่มความเร็ว ทูจริดคอร์รัปชัน เอาไม้อาบยาขยงพารายต์ไล่เสนาขุน ทั้งสองกรณีทำให้เกิดอุบัติเหตุ ทำให้มีผู้เสียชีวิตเป็นจำนวนมาก การกระทำดังกล่าวเป็นการหวังผลทางการเมืองอย่างเดียว ประเทศไทยไม่ใช่เยอรมนี ออกโตพานไม่เหมาะสมกับถนนในประเทศ ตั้งแต่ รมต.ผู้นี้อนุมัติให้เพิ่มความเร็ว ทำให้เกิดความเสียหายทั้งทรัพย์สินและชีวิตมากมาย ผลการกระทำของอดีต รมต.ผู้นี้ นรกเตรียมรับมือไว้แล้วอย่างแน่นอน

**เผ่าทหารก**

มีอีกเยอะแยะหลากหลายนโยบายครับ ที่นักการเมือง