



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

บทสารคดีวิทยุ 5 นาที

หมวดอาหาร



ว่าด้วยเรื่องของ... ไข่ไก่

สวัสดิ์ค๊ะ คุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....ซึ่งดิฉันได้นำสาระน่ารู้มาเสนอคุณผู้ฟังเป็นประจำ และวันนี้ดิฉันมีเรื่องของไข่ไก่มาเสนอ ในชื่อเรื่อง “ว่าด้วยเรื่องของ...ไข่ไก่” โดยการสนับสนุนจาก กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภครวม สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข



ไข่ไก่ เป็นอาหารที่เรามักจะนึกถึงเวลาที่ไม่รู้ว่าจะรับประทานอะไร หรือไม่มีอะไรจะรับประทาน เพราะใช้เวลาน้อยในการปรุงและใช้กรรมวิธีง่าย ๆ ก็สามารถรับประทานได้แล้ว ไม่ว่าจะเป็น ไข่ต้ม ไข่เจียว ไข่ดาว นอกจากนี้ไข่ยังเป็นอาหารที่เรา รู้กันว่า มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เพราะมีสารอาหารหลากหลายชนิด เช่น โปรตีน ไขมัน แร่ธาตุ และวิตามิน เอ บี ดี อี ฯลฯ อีกทั้งมีราคาไม่แพงด้วย

คุณผู้ฟังคะ กระแสข่าวพบไข่ไก่ปลอมจากจีนทางสื่อมวลชนต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นหนังสือพิมพ์ วิทยุ และโทรทัศน์ สร้างความหวาดวิตกกับผู้บริโภคโดยทั่วกัน จนทำให้ไม่กล้ารับประทานอาหารที่ปรุงมาจากไข่ไก่ ที่ผ่านมามีอย. ได้ตรวจสอบและเฝ้าระวัง ยืนยันว่ายังไม่มีการพบไข่ไก่ปลอมแต่อย่างใด พบเพียงไข่เก่า ไข่เสีย หรือเสื่อมสภาพเท่านั้น ผู้บริโภคยังสามารถรับประทานไข่ไก่ได้อย่างสบายใจเหมือนเดิมค่ะ



สำหรับหลักการเลือกซื้อและวิธีสังเกตไข่ไก่สด ให้ดูที่เปลือกไข่ โดยลักษณะของไข่สดจะมีผงคล้ายแป้งฉาบติดอยู่ ส่วนไข่เก่าเปลือกจะมันลื่น ไข่ไก่สดเปลือกภายนอกจะเป็นสีนวล แต่ไข่เก่าที่ใกล้เน่านั้นจะมีจุดเทา ๆ ขาว ๆ อยู่ที่เปลือก หรือทดสอบโดยการเขย่าว่าไข่มีการคลอนหรือไม่ เพราะไข่ไก่สดเนื้อจะแน่นติดเปลือก มีน้ำหนักไม่

สั้นคลอนเวลาที่เขย่า และควรเลือกไข่ที่มีเปลือกสะอาด เพราะไข่ที่มีเปลือกสกปรกเชื้อโรคจะแทรกซึมเข้าไปในไข่ ทำให้ไข่ไก่เสียเร็ว ยิ่งถ้าเชื้อโรคนั้นเป็นเชื้อซาลโมเนลลา เอ็นเทอริติดีส ก็อาจทำให้ผู้รับประทานไข่นั้นเกิดอาการปวดท้อง ท้องเสีย ขึ้นมาได้ วิธีแก้ปัญหานี้ทำได้โดยหลีกเลี่ยงการรับประทานไข่ดิบ และเนื่องจากเชื้อโรคจะเจริญเติบโตได้ดีในอุณหภูมิปกติ ดังนั้นไข่ไก่ที่ซื้อมาหากยังไม่นำไปประกอบอาหารควรเก็บในตู้เย็น เพื่อยืดระยะเวลาความสด ซึ่งความเย็นจะช่วยชะลอการเจริญของเชื้อโรคได้ โดยสามารถเก็บได้นานถึง 3 สัปดาห์โดยที่ไข่ไม่เสีย และหากพบว่าไข่ไก่ฟองไหนมีรอยแตกร้าวหรือแตกควรรีบคัดแยกและนำมาใช้ก่อน

ถึงแม้ว่าไข่ไก่จะเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง แต่คุณผู้ฟังก็ต้องรับประทานอาหารอื่นๆให้หลากหลาย ครบ 5 หมู่ คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน รวมทั้งน้ำด้วยนะค่ะ เพราะไม่มีอาหารชนิดใดที่จะให้สารอาหารได้ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายค่ะ



ค้นหาคำตอบ ปลอดภัยบริโภค โทรสายด่วน อย. 1556