

รอบรู้เรื่องไข่ไก่

๓๑๐๓ รู้จักส่วนประกอบของไข่ไก่ แหล่งโปรตีนที่ทรงคุณค่า

ข้อมูล : ผศ.ดร.กานดา ล้อแก้วมณี

หน่วยวิจัยวิทยาการขั้นสูงเพื่อการผลิตปศุสัตว์และสัตว์ปีก คณะทรัพยากรธรรมชาติและอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร

คุณรู้หรือไม่ว่า ปัจจุบันประเทศไทยมีการจัดตั้ง Egg Board ขึ้น หรือเรียกในชื่อภาษาไทยว่า “คณะกรรมการนโยบายพัฒนาไก่ไข่และผลิตภัณฑ์” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อคงไว้ซึ่งการเลี้ยงไก่ไข่ (ภาพที่ 1) ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการจัดระบบการผลิตและการตลาดไข่ไก่ รวมทั้งผลิตภัณฑ์จากไข่ไก่อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุด

“ไข่ไก่” เป็นอาหารโปรตีนที่ทรงคุณค่า คนไทยนิยมบริโภคอย่างกว้างขวาง มีราคาถูก และสามารถหาซื้อได้ง่าย รวมทั้งสามารถนำมาประกอบอาหารทั้งคาวและหวานได้อย่างหลากหลาย จึงควรมีการส่งเสริมและสนับสนุน เพื่อให้ไข่ไก่และผลิตภัณฑ์จากไข่ไก่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและเข้าสู่เกณฑ์มาตรฐานสากล อันจะนำไปสู่ความมั่นคงในอาชีพการเลี้ยงไก่ไข่ของเกษตรกร ความปลอดภัยของผู้บริโภค และไม่ก่อให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม ในส่วนของผู้บริโภค เพื่อให้ทุกท่านได้ทราบถึงส่วนประกอบของไข่ไก่ ซึ่งเป็นแหล่งโปรตีนที่ทรงคุณค่า (ภาพที่ 2) จึงขอแนะนำเกร็ดความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับไข่ไก่มาฝากทุกท่าน ดังนี้

รู้จักส่วนประกอบของไข่ : ไข่ 1 ฟอง ประกอบด้วย 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 เปลือกไข่ : มีประมาณ 10% ซึ่งเป็นสารประกอบแคลเซียมคาร์บอเนต และที่เปลือกไข่จะมีรูพรุนเล็กๆ 100-200 รู/ตารางเซนติเมตร เพื่อให้อากาศผ่านเข้าในฟองไข่ในขณะที่มีกระบวนการฟักออกเป็นตัว โดยเมื่อไข่ไก่ออกมาใหม่ๆ จะมีเมือกเคลือบอยู่ด้านนอก ซึ่งใช้เป็นหลักการ

ในการตรวจสอบความสดใหม่ของไข่ไก่ได้ แต่เมื่อไข่ไก่ออกมาไม่นานนัก เมือกที่เคลือบเปลือกไข่ไว้จะแห้ง เพื่อปิดรูที่เปลือกไข่ ป้องกันจุลินทรีย์เข้าไปในฟองไข่ นอกจากนี้ด้านในของเปลือกไข่ยังมีเนื้อเยื่อสีขาว 2 ชั้น ซึ่งทำหน้าที่ป้องกันจุลินทรีย์เข้าไปในฟองไข่เช่นเดียวกัน (ภาพที่ 3)

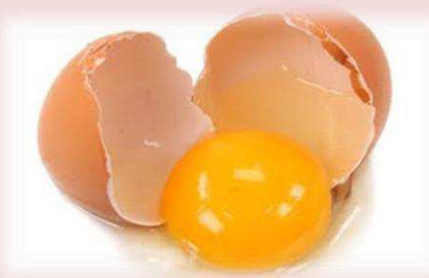
ส่วนต่อมา คือ ไข่ขาว ซึ่งมีสัดส่วนมากถึง 59.50% ของไข่ โดยมีองค์ประกอบหลัก คือ น้ำประมาณ 88% และมีโปรตีนประมาณ 10.5% และแยกได้เป็น 2 ส่วน คือ ไข่ขาวชั้นล้อมรอบไข่แดงและไข่ขาวส่วนเหลวกระจายอยู่ทั่วฟองไข่ ไข่ขาวชั้นเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสดของไข่ หากไข่สดใหม่ ไข่ขาวชั้นจะดันไข่แดงให้สูงขึ้นมา ซึ่งตรงกันข้ามถ้าหากว่าไข่ไม่สดหรือเก็บไว้นาน ไข่ขาวชั้นจะเหลว ไข่แดงจะแบนราบ อีกทั้งน้ำที่อยู่ในไข่ขาวจะซึมเข้าไปในไข่แดง ทำให้ไข่แดงแตกง่าย

ส่วนสุดท้าย คือ ไข่แดง ซึ่งมีเยื่อหุ้มทำให้ไข่แดงคงรูปกลมไว้ในไข่ขาว ถ้าเยื่อดังกล่าวฉีกขาดไข่แดงจะแตกออกมา หากไข่ไม่สดหรือเก็บไว้นานจะพบปัญหานี้ค่อนข้างมาก สำหรับองค์ประกอบของไข่แดง จะมีน้ำประมาณ 49.5% โปรตีน 15.5% ลิพิด 32.6% คาร์โบไฮเดรต 1% แร่ธาตุต่างๆ 1% และวิตามินต่างๆ อีกเล็กน้อย

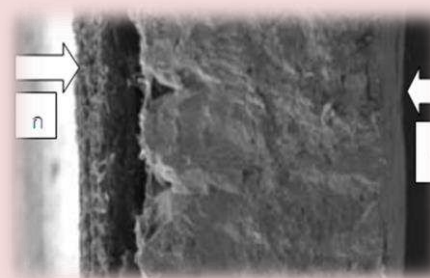
จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่าไข่ไก่ เป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญและมีคุณค่าทางโภชนาการค่อนข้างมาก “หากท่านใส่ใจสุขภาพ อย่าลืมเตือนตัวเองนะคะว่า วันนี้ท่านบริโภคไข่ไก่หรือยัง”



ภาพที่ 1 ไก่ไข่ สัตว์เศรษฐกิจสำคัญอีกชนิดหนึ่งของไทย (ภาพ : <http://payai.com>)



ภาพที่ 2 ไข่ไก่ แหล่งโปรตีนอันทรงคุณค่า (ภาพ : <http://www.farmkaikhai.com>)



ภาพที่ 3 โครงสร้างของเปลือกไข่ (ก.เยื่อเปลือกไข่ ข.เปลือกไข่) ที่มา Lokaewmanee et al. (2014)