

การรณรงค์ให้เด็กไทยบริโภคไข่ไก่

ตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี วิสัยทัศน์ประเทศไทย 2580 ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ตามยุทธศาสตร์การพัฒนา และเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์การวางรากฐาน การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นปัจจัยสำคัญในการนำพาประเทศไปสู่การเป็นประเทศ พัฒนาแล้วซึ่งเป็นเป้าหมายในอีก 20 ปีข้างหน้า โดย คนไทยในอนาคตต้องเป็นมนุษย์ ที่สมบูรณ์ มีความพร้อมทั้งกายใจ สติปัญญา สามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต มีทักษะ ในศตวรรษที่ 21 โดยแบ่งเป็น 6 ด้าน

1. การปรับเปลี่ยนค่านิยม และวัฒนธรรม (Transformation of Culture)
2. การพัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต
3. การปฏิรูปการเรียนรู้แบบพลิกโฉม (Transformation of Learning)
4. การดึงดูด พัฒนา และรักษากลุ่มผู้มีความสามารถสูง (Talents)
5. การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี
6. การสร้างความอยู่ดีมีสุขของครอบครัวไทย

โภชนาการกับสุขภาวะ

เรื่องของโภชนาการเป็นเรื่องสำคัญในการเสริมสร้างคนไทยให้มีสุขภาวะที่ดี การที่คนเรา จะมีสุขภาพดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ภายใต้การควบคุม ของตัวเองส่วนที่นอกเหนือการควบคุมมีน้อย เช่น กรรมพันธุ์ ดังนั้นถ้าเราควบคุมปัจจัย ต่าง ๆ ได้เช่น การเลี้ยงดูตั้งแต่เด็ก การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องคนส่วนใหญ่ช่วยกันรักษา สิ่งแวดล้อม ในครอบครัวมีความสุขดีคือมีสุขภาพจิตดี และสิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การเอาใจใส่เรื่องโภชนาการถ้าสามารถควบคุมสิ่งเหล่านี้ได้หมด สุขภาพดีถ้วนหน้า ก็คงจะไม่เกินความเป็นจริง

โภชนาการ¹ หมายถึง อาหารที่เรารับประทานเข้าไปแล้วร่างกายนำเอาไปใช้เพื่อการทำหน้าที่อย่างสม่ำเสมอของอวัยวะที่สำคัญ เช่น หัวใจ ปอด เป็นต้นนอกจากนี้ยังนำไปใช้เพื่อสร้างความเจริญเติบโตของร่างกายการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เราสามารถแบ่งอาหารออกเป็นประเภทโดยอาศัยหลักทางโภชนาการได้เป็นโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการทำงานของร่างกายไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน โดยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน เมื่อรับประทานเข้าไปร่างกายจะเผาผลาญทำให้เกิดพลังงานได้ ส่วนพวกวิตามินเกลือแร่ และน้ำจะเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญในการทำให้วงจรการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย ดำเนินต่อไปได้เป็นปกติดังนั้นเราทุกคนถ้าหวังที่จะให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี ควรจะต้องสนใจที่จะเรียนรู้ และปฏิบัติตามวิธีการรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ ไม่มีใครมาช่วยท่านได้ถ้าท่านไม่ลงมือปฏิบัติเอง นอกจากนี้ควรรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติทุกคนควรชั่งน้ำหนักตนเองอย่างน้อยเดือนละครั้ง ถ้าผอมไปก็กินอาหารที่มีประโยชน์น้ำหนักจะได้เพิ่ม ถ้าอ้วนไปก็กินให้น้อยลง ร่วมกับการออกกำลังกายให้มากขึ้นไม่ละเลยตนเองถึงขั้นเกิดภาวะแทรกซ้อนจากอ้วนหรือผอมแล้ว

ดร.สุเทพ ชิตยวงษ์² เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (กพฐ.) เปิดเผยภายหลังการประชุมผู้บริหารระดับสูงของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ว่าที่ประชุมได้หารือเรื่องโครงการอาหารกลางวันซึ่งตนมีความเป็นห่วงเรื่องโภชนาการในเด็กที่ต้องได้รับสารอาหารให้ครบ โดย สพฐ.พบข้อมูลนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการระดับอนุบาลจำนวนทั้งหมด 955,320 คน แบ่งเป็น น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) 143,302 คน คิดเป็นร้อยละ 15 ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) 103,038 คน คิดเป็นร้อยละ 10.79 น้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์ (เริ่มอ้วน+อ้วน) 111,361 คน คิดเป็นร้อยละ 11.66 ระดับประถมศึกษา จำนวน 3,084,336 คน แบ่งเป็น น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) 297,072 คน คิดเป็นร้อยละ 9.63 ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) 243,047 คน คิดเป็นร้อยละ 7.88 น้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์ (เริ่มอ้วน+อ้วน) 583,831 คน คิดเป็นร้อยละ 18.93 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 1,648,359 คน น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) 84,185 คน คิดเป็นร้อยละ 5.11 ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) 86,574 คน คิดเป็นร้อยละ 5.25 น้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์ (เริ่มอ้วน+อ้วน) 370,298 คน คิดเป็นร้อยละ 22.46 และระดับมัธยมศึกษา

ตอนปลาย 916,691 คน น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) 53,138 คน คิดเป็นร้อยละ 5.80 ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) 46,060 คน คิดเป็นร้อยละ 5.02 น้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์ (เริ่มอ้วน+อ้วน) 215,527 คน คิดเป็นร้อยละ 23.51

เลขาธิการ กพฐ.กล่าวอีกว่า สพฐ.มีความห่วงใยเรื่องโภชนาการของนักเรียนทุกระดับชั้น ไม่เพียงแต่เฉพาะโครงการอาหารกลางวันอย่างเดียว แต่ต้องการให้เด็กทุกคนได้รับอาหารครบ 5 หมู่ในช่วงเช้าด้วย เพราะจากการลงพื้นที่พบว่าในโรงเรียนมีเด็กบางคนไม่ได้รับประทานอาหารเช้า จึงขอความร่วมมือโรงเรียน และเขตพื้นที่การศึกษาช่วยกันดูแลเรื่องโภชนาการของเด็กทุกระดับชั้นให้ได้รับประทานอาหารครบถ้วนอย่างสมบูรณ์ โดยการดำเนินการดังกล่าวไม่ได้เป็นการจัดสรรให้มีโครงการอาหารเช้า แต่โรงเรียนไหนที่มีศักยภาพความพร้อมก็สามารถดูแลเด็กในเรื่องอาหารการกินให้ครบถ้วน หรือหากโรงเรียนใดจะบริหารจัดการด้วยการทำเกษตรกรรมแบบพอเพียงด้วยการปลูกพืชผักสวนครัวก็สามารถนำผลผลิตเหล่านั้นมาปรุงอาหารให้เด็กได้โดยไม่ต้องมีค่าใช้จ่ายใดๆ

“เรื่องโภชนาการของนักเรียนเป็นเรื่องที่สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้เคยมีพระบรม ราโชวาทในการประชุมเรื่องโภชนาการว่า แม้ประเทศไทยที่ได้ชื่อว่าเป็นอู่ข้าว อู่น้ำของภูมิภาคเอเชีย แต่ก็ยังมีปัญหาการขาดอาหาร และสุขภาพอนามัย การเจ็บป่วยที่น่าจะรักษา และป้องกันได้ด้วยการปฏิบัติให้ถูกต้องในเรื่องอาหารการกิน ความสะอาด และสุขลักษณะสิ่งแวดล้อม และยังมีเด็กในจำนวนไม่น้อยยังมีปัญหาการขาดสารอาหารเพราะพ่อแม่ไม่รู้วิธีการดูแลที่เหมาะสม ดังนั้นอาหารจึงมีความจำเป็น และคือรากฐานสำคัญของสุขภาพที่ดีตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงวัยชรา ทั้งนี้ สพฐ.จะน้อมนำพระบรมราโชวาทที่พระองค์ทรงเป็นห่วงเรื่องอาหารการกินของเด็กไทยมาสู่การปฏิบัติให้เกิดขึ้นเป็นรูปธรรม”

นายสมพงษ์ จิตระดับ³ ผู้อำนวยการศูนย์วิชาการ และเครือข่ายวิชาการด้านเด็ก เยาวชน และครอบครัวคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และที่ปรึกษาคณะกรรมการบริหารกองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา(กสศ.) เปิดเผยว่าเด็กไทยเรามีความเหลื่อมล้ำทางด้านอาหารทั้งที่เป็นหนึ่งใน 7 ประเทศของโลกที่ข้าวปลาอุดมสมบูรณ์

เป็นประเทศอ้วนน้ำแต่เรากลับมีเด็กส่วนหนึ่งที่มีปัญหาขาดสารอาหารเรามีทั้งเด็กที่ขาดและเกินทางด้านอาหารซึ่งตลกมาก โดยเด็กในเมืองจะเป็นกลุ่ม “เกิน” เป็นกลุ่มที่มีปัญหาอ้วน เนื่องจากกินขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลมลูกชิ้นปิ้งที่เป็นสีๆ ซึ่งมักขายอยู่หน้าโรงเรียน แลมนเล่นมือถือ และไม่ออกกำลังกายกลุ่มนี้จึงเสี่ยงต่อการเป็นโรค NCD หรือโรคที่ไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรม การดำเนินชีวิตโดยจากข้อมูล พบว่าเด็กไทยมีปัญหาโรคอ้วนถึง 10% หรือเด็ก 10 คนจะเป็นโรคอ้วน 1 คน ขณะที่เด็กในชนบทจะเป็นกลุ่ม “ขาด” หรือกลุ่มเด็กขาดสารอาหารหรือเด็กผอมโดยจากข้อมูลของ กสศ. พบว่าเด็กในชนบทไม่ได้กินอาหารเช้าหรือได้กินแต่แค่บางมื้อ และมีมือเที่ยงต้องไปกินที่โรงเรียน

ประโยชน์ของไข่ไก่ ⁴

ถ้าพูดถึงแหล่งโปรตีนที่อยู่ใกล้ตัว และหารับประทานง่ายที่สุดก็คงจะหนีไม่พ้นไข่ ซึ่งเป็นอาหารที่ทุกบ้านต้องมีติดไว้เพราะเป็นอาหารที่ทำง่าย และรับประทานกันได้ทุกเพศทุกวัย หลายคนอาจจะแค่ทราบว่าไข่มีสารอาหารมากมายที่ดีต่อร่างกายแต่เคยสงสัยหรือเปล่า นอกจากสารอาหารที่มีอยู่อย่างเพียบพร้อมแล้วไข่ยังมีอะไรดีอีกบ้างถึงขนาดหน่วยงานทางด้านสุขภาพถึงออกมาแนะนำให้คนรับประทานไข่กันวันละ 1 ฟอง โดยประโยชน์ของไข่มีมากมาย ดังนี้

1. อุดมไปด้วยวิตามินชนิดต่างๆ และแร่ธาตุมากมายหลากหลายชนิด อาทิเช่นวิตามินบี, วิตามินซี, วิตามินดี, วิตามินอี, วิตามินเค
2. ช่วยลดความดันโลหิต จากการศึกษาพบว่าเปปไทด์ในไข่สามารถช่วยลดระดับความดันโลหิตในเลือดสูงได้
3. เป็นแหล่งโปรตีนที่ดีเยี่ยม ในไข่เพียง 1 ฟอง มีโปรตีนอยู่ถึง 6 กรัมถือเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีเยี่ยมเหมาะสำหรับคนที่ไม่สามารถรับประทานเนื้อสัตว์ได้
4. มีไขมันโอเมก้า 3 ไข่เป็นอาหารที่อุดมด้วยไขมันโอเมก้า 3 สูงซึ่งเป็นไขมันที่มีความจำเป็นต่อร่างกายแถมยังช่วยบำรุงหัวใจให้แข็งแรง
5. อุดมไปด้วยกรดอะมิโนที่สำคัญไข่ถูกเรียกว่าเป็นสุดยอดอาหารที่ดีกับสุขภาพเหตุหนึ่งก็เพราะไข่เป็นแหล่งสะสมของกรดอะมิโนที่สำคัญต่อร่างกายถึง 9 ชนิดเลยทีเดียว

6. บำรุงสมองและระบบประสาท ในไข่เพียง 1 ฟองมีโคลีน (Choline) มากถึง 20% ที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน
7. อุดมด้วย ลูทีน (Lutein) และ ซีแซนทีน (Zeaxanthin) สารทั้ง 2 ชนิดนี้เป็นสารแคโรทีนอยด์ ที่มีความสำคัญกับสุขภาพดวงตาทั้งนี้ยังช่วยปกป้องร่างกายจากสารอนุมูลอิสระ และยังช่วยลดความเสี่ยงโรคจอประสาทตาเสื่อม
8. มีทริปโตเฟน (Tryptophan) และ ไทโรซีน (Tyrosine) ไข่มีกรดอะมิโนที่สำคัญอยู่มากมาย โดยเฉพาะ 2 ชนิดนี้ซึ่งกรดอะมิโนเหล่านี้ทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ นอกจากนี้ทริปโตเฟนยังเป็นสารที่เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะไปช่วยสร้างสารเซโรโทนิน ช่วยทำให้อารมณ์ดี และยังเปลี่ยนเป็นสารเมลาโทนินที่ช่วยในการนอนหลับ
9. มีวิตามินบี 12 สูง นอกจากนี้จะมีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระแล้ว วิตามินบี 12 ในไข่ยังเป็นแร่ธาตุที่สำคัญในกระบวนการแปลงโฮโมซิสเตอีน (Homocysteine) ตัวร้ายให้กลายเป็นโมเลกุลที่ปลอดภัยต่อร่างกายอย่างเช่น กลูต้าไธโอน เป็นต้น
10. แหล่งอุดมแคลเซียม ไข่มีแคลเซียมสูงถึง 50 มิลลิกรัม หรือ 5% ของแคลเซียมที่ควรได้รับต่อวันนอกจากนี้การรับประทานไข่ทุกวันยังช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งเต้านมและการเกิดต้อเนื้อเมื่อกลืนไข่ไก่ใหญ่อีกด้วย
11. ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ สารโคลีนที่อยู่ในไข่เป็นสารอาหารสำคัญในการช่วยลดการอักเสบอันเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ
12. ลดความพิการตั้งแต่กำเนิดหญิงที่กำลังตั้งครรภ์ต้องการโฟเลตในปริมาณที่มากกว่าปกติเพื่อสร้างเสริมให้ทารกในครรภ์มีสุขภาพดี และเจริญเติบโตอย่างแข็งแรงสมบูรณ์ และในไข่ยังมีปริมาณโฟเลตอยู่ถึง 44 ไมโครกรัมคิดเป็น 11% ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน
13. แหล่งวิตามินเอที่สำคัญวิตามินอีกชนิดที่มีมากในไข่ที่เรารับประทานนั้นก็คือวิตามินเอ ซึ่งมีถึง 19% ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวันวิตามินเอทำหน้าที่สำคัญในการสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง
14. บำรุงผม และ เล็บ สารอาหาร และวิตามินต่าง ๆ โดยเฉพาะซัลเฟอร์สามารถช่วยบำรุงดูแลสุขภาพผม และ เล็บได้ใครที่มีปัญหาเรื่องเล็กระหัดได้ง่ายควรจะรับประทานไข่คะคลีนเป็นส่วนประกอบของเยื่อหุ้มเซลล์เยื่อหุ้มสมองส่งผลให้สมองและระบบประสาท

15. ป้องกันสารอนุมูลอิสระทำลายเซลล์สารซีลีเนียมในไข่เป็นแร่ธาตุสำคัญซึ่งทำหน้าที่ลดการถูกทำลายของเซลล์จากสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งและเนื้องอกโดยเฉพาะโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก
16. ช่วยในการมองเห็น และลดความเสี่ยงโรคต้อกระจกไข่มุกได้ไม่เพียงแต่ช่วยลดการเกิดจอประสาทตาเสื่อมเท่านั้นแต่สารต้านอนุมูลอิสระในไข่ยังช่วยป้องกันดวงตาจากการทำลายของรังสียูวีและช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต้อกระจกเมื่อแก่ตัวลงได้
17. สร้างเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันนอกจากวิตามินหลากหลายชนิดแล้วไข่ยังมีธาตุเหล็กที่ทำหน้าที่สร้างเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง และการผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดงให้เป็นไปอย่างปกติ
18. ช่วยลดน้ำหนักจากการศึกษาของมหาวิทยาลัยลุยเซียนาพบว่าคนที่รับประทานไข่ในมือเช้าสามารถลดน้ำหนักและมีแรงมากกว่าคนที่รับประทานอาหารเช้าเป็นขนมปัง
19. เป็นของแหล่งวิตามินดี วิตามินดีเป็นแร่ธาตุสำคัญที่สร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย และป้องกันการเกิดโรคมะเร็งโดยไข่หนึ่งฟองมีวิตามินดีถึง 41 ยูนิต หรือ 7% ของปริมาณวิตามินดีที่ควรได้รับต่อวัน
20. ลดอาการอักเสบอาการอักเสบในร่างกายมีความเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคกระดูกพรุน อัลไซเมอร์ หรือแม้แต่โรคเบาหวานชนิดที่ 2 และสารที่ช่วยในการลดการอักเสบในร่างกายก็คือโคลินที่สามารถหาได้ในไข่ไก่
21. มีประโยชน์ต่อทารกในครรภ์โคลินในไข่เป็นสารอาหารที่สำคัญต่อการตั้งครรรภ์ สารอาหารดังกล่าวจะเข้าไปช่วยพัฒนาสมองและป้องกันการเกิดความผิดปกติในต่อประสาทอีกด้วย
22. ลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดหลายการศึกษาแสดงให้เห็นว่าสารอาหารในไข่สามารถช่วยป้องกันการแข็งตัวของเลือดช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดหัวใจวาย และโรคหลอดเลือดหัวใจได้
23. บำรุงความจำปริมาณแร่ธาตุ และวิตามินในไข่ที่สูงสามารถช่วยสร้างเสริมการทำงานของสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความจำ และการเรียนรู้ได้
24. ราคาไม่แพงไข่เป็นอาหารที่มีราคาไม่แพงและสามารถหาซื้อได้ทั่วไป
25. สามารถทำอาหารได้หลากหลาย

“ไข่”อาหารคู่ครัวไทยที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงโปรตีนในไข่ถือเป็นโปรตีนมาตรฐานที่นักวิชาการด้านโภชนาการนำมาใช้เป็นตัวเปรียบเทียบกับโปรตีนจากแหล่งอาหารอื่น เพราะไข่มีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน 8 ชนิด ได้แก่ ไอโซลิวซีน (Isoleucine) ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโต และการทำงานของระบบประสาท ช่วยพัฒนาการเรียนรู้ ลิวซีน (Leucine) กระตุ้นการทำงานของสมองเพิ่มพลังให้กล้ามเนื้อ เซลล์ประสาทแข็งแรง ลิวซีน (Lysine) ซ่อมแซมกล้ามเนื้อที่สึกหรอเป็นสารตั้งต้นของแอลคาร์นิทีนที่ช่วยเผาผลาญไขมัน ช่วยให้มีความสุข และ เมทไธโอนีน (Methionine) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระกำจัดสารพิษออกจากร่างกายและช่วยย่อยสลายไขมันฟีนิลอะลานีน (Phenylalanine) เพิ่มความตื่นตัวทำให้รู้สึกกระฉับกระเฉงเสริมความจำบรรเทาอาการซึมเศร้า และลดความอยากอาหาร ทรีโอนีน (Threonine) ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันช่วยเผาผลาญไขมันมีประโยชน์ต่อระบบย่อยอาหาร และการดูดซึมสารอาหารต่าง ๆ ในร่างกาย ทริปโตเฟน (Tryptophan) ลดความเครียด และภาวะซึมเศร้า บรรเทาอาการไมเกรนช่วยส่งเสริมการนอนหลับอย่างเป็นธรรมชาติ และ วาลีน (Valine) ช่วยกระตุ้นสมรรถนะของสมอง และการประสานงานกันของกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ ไข่ยังมีวิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี วิตามินเค ยังไม่หมดแค่นั้นยังมีแร่ธาตุอื่น ๆ อีก ได้แก่ ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส แคลเซียม โซเดียม โพแทสเซียม

น.สพ.ดร. มงคล แก้วสุทัศน์⁵ กรรมการบริหารสมาคมวิทยาศาสตร์สัตว์ปีกโลก สาขาประเทศไทยให้สัมภาษณ์กับมติชนออนไลน์ว่า การที่คนทั่วไปกลัวคลอเลสเทอรอลนั้นนับว่าเป็นความเชื่อกันผิด ๆ เพราะในความเป็นจริงแล้วคลอเลสเทอรอลแบ่งเป็น 2 ส่วนคือ คลอเลสเทอรอลที่ร่างกายสร้างขึ้นที่ตับจากพลังงานส่วนเกินที่ร่างกายต้องการ เช่น โดยการกินคาร์โบไฮเดรตที่มากเกินไปโดยคลอเลสเทอรอลส่วนนี้มีมากถึง 75% ของร่างกาย อีกส่วนคือ สารคลอเลสเทอรอลที่ได้รับจากการรับประทานอาหารโดยตรง ซึ่งมีเพียง 25% เท่านั้น ดังนั้นการลดการกินไข่ก็ไม่ได้ทำให้ระดับคลอเลสเทอรอลต่ำลงแต่อย่างใด

อ. สง่า ดามาพงษ์⁶ ที่ปรึกษากรมอนามัย และผู้ทรงคุณวุฒิด้านโภชนาการ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ให้ข้อมูลว่า ความแตกต่างของไข่แดง และไข่ขาว คือในแง่ของโปรตีนไข่แดงจะมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าไข่ขาวแต่ไข่ขาวก็มีโปรตีนเหมือนกัน แต่มีวิตามิน และแร่ธาตุบางตัวน้อยกว่าไข่แดงแต่ไข่ขาวไม่มีคลอเลสเตอรอล ซึ่งคลอเลสเตอรอลมีเฉพาะในไข่แดงซึ่งความเชื่อดังกล่าวนั้นไขไม่ได้ทำให้เป็นผลเป็นแต่ในทางตรงกันข้าม ไข่ทำให้ผลหายเร็วขึ้นด้วยเข้าไปเพราะไข่มีโปรตีนแล้วไปช่วยสมานแผลได้ส่วนการกินไข่แล้วคลอเลสเตอรอลสูงนั้น ไม่มีงานวิจัยขึ้นได้ออกมายืนยันคนที่เป็นคลอเลสเตอรอลสูงคือ คนที่กินอาหารที่มีแป้งมันจัดหวานมาก ฝักน้อยและช้เกียจออกกำลังกายนี่คือสาเหตุที่เกิดคลอเลสเตอรอลนั่นเอง

เรื่องคลอเลสเตอรอล⁷ ที่ทุกคนหวาดกลัวนั้น เริ่มต้นมาจากรายงานฉบับแรกของกระทรวงสาธารณสุข สหรัฐอเมริกา เมื่อปี ค.ศ. 1913 ที่สร้างความกังวลเกี่ยวกับปริมาณคลอเลสเตอรอลที่มีอยู่ประมาณ 5% ของไขมันทั้งหมดในไข่ หรือเพียง 0.4% ของไข่ทั้งฟอง เมื่อเวลาผ่านไป 100 กว่าปี www.forbes.com สื่อชั้นนำระดับโลกได้เผยแพร่บทความเรื่อง “Why Eggs And Other Cholesterol - Laden Foods Pose Little Or No Health Risk” หรือ “ทำไมไข่ และอาหารคลอเลสเตอรอลไม่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ” เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ 2015 เนื้อหาระบุถึงรายงานคำแนะนำการบริโภคอาหาร โดยคณะกรรมการที่ปรึกษากำหนดแนวทางการบริโภคของสหรัฐอเมริกา หรือคณะกรรมการ Dietary Guidelines Advisory Committee (DGAC) ประจำปี 2015 ซึ่งมีการทบทวนผลการศึกษาทางโภชนาการล่าสุดในทุก ๆ 5 ปี หลังจากครั้งสุดท้ายทำเมื่อปี 2010 โดยกระทรวงสาธารณสุขสหรัฐ ฯ ได้เปลี่ยนคำแนะนำการบริโภคอาหารหลายชนิด หนึ่งในนั้นคือ “ไข่” โดยได้ยกเลิกคำแนะนำฉบับเก่าเมื่อปี 2010 ที่ให้จำกัดการบริโภคคลอเลสเตอรอลไว้ไม่เกิน 300 มิลลิกรัมต่อวัน เนื่องจากไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างคลอเลสเตอรอลที่มีในอาหารกับปริมาณคลอเลสเตอรอลในเลือดที่ชัดเจนของผู้ที่สุขภาพดีส่วนผู้มีปัญหาคลอเลสเตอรอลสูงยังคงอยู่ภายใต้คำแนะนำโดยแพทย์ กระทรวงเกษตรสหรัฐอเมริกา (United States Department of Agriculture : USDA) ยังช่วยคลายความเชื่อผิด ๆ เรื่อง คลอเลสเตอรอล อีกครั้ง หลังจากในปี 2015 ได้ถอดคลอเลสเตอรอลออกจากสารอาหารที่คนอเมริกันต้องควบคุม เพราะได้ค้นพบว่า

คลอเลสเทอรอล ที่ได้รับจากอาหารไม่สัมพันธ์กับปริมาณคลอเลสเทอรอลในเลือด ขณะเดียวกันก็ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับไขไก่ที่เป็นแหล่งของโอเมก้า3ทั้งกรดไขมันDHA (Docosa hexaenoic acid) และEPA (Eicosa pentaenic acid) ที่มีความจำเป็นต่อการทำงานของสมอง สายตา หัวใจ และระบบหลอดเลือด รวมถึงสุขภาพจิตใจ และยังช่วยป้องกันโรคสมาธิสั้นในเด็กแถมยังช่วยลดความเสี่ยงการเป็นโรคอัลไซเมอร์ และโรคหัวใจ

ศจ.นพ.สุรัตน์ โคมินทร์⁸ อดีตประธานหลักสูตรโภชนศาสตร์โครงการร่วมรามาธิบดีและสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล บอกว่าถ้าพูดคนส่วนใหญ่จะกลัวเรื่องโรคหัวใจ ด้วยคิดว่าเกิดจากคลอเลสเทอรอลจึงโทษกันว่าการกินไขไก่ที่มีคลอเลสเทอรอลอยู่ด้วยจะส่งผลให้เกิดโรคหัวใจซึ่งจริงๆแล้วจากการศึกษาทั่วโลก ได้ข้อสรุปว่า “ในคนทุกวัยที่สุขภาพปกติสามารถรับประทานไข่วันละ1ฟองได้อย่างมั่นใจและปลอดภัยไม่ ส่งผลต่อการเกิดโรคหัวใจ” ที่สำคัญการรับประทานไขไก่ในผู้สูงอายุจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ทั้งยังช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินเกลือแร่ที่ร่างกายต้องการ และมีประโยชน์ต่อการทำงานของระบบสมองซึ่งจะช่วยให้มีสมาธิ ช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อมหรืออัลไซเมอร์ได้อีกด้วย ส่วนผู้ป่วย ที่มีโรคประจำตัว อาทิ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และผู้ที่ต้องควบคุมอาหารที่มีไขมัน ควรบริโภคตามคำแนะนำของแพทย์ และที่ต้องทำให้เป็นนิสัยคือ หมั่นออกกำลังกาย และรับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่เลี่ยงอาหารมัน หวาน เค็มจัด ก็ จะช่วยให้มีร่างกายที่แข็งแรงลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคต่าง ๆ ได้

นพ.ต๋นย ธีวันดา⁹ รองอธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า กรมนามัยแนะนำไขไก่เป็นอาหารโปรตีนที่มีคุณค่าสูง ไขไก่หนึ่งฟองน้ำหนักเฉลี่ยประมาณ 50 กรัมให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี โปรตีน 7 กรัมแต่ประกอบด้วยกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน และปริมาณสูงซึ่งเป็นที่ร่างกายคนสร้างเองไม่ได้ด้วยกรดอะมิโนจำเป็นต้องใช้สำหรับซ่อมแซมร่างกาย และที่สำคัญไขไก่ยังเป็นแหล่งของแร่ธาตุ และวิตามินที่สำคัญมีประโยชน์ต่อร่างกาย และสมอง โดยเฉพาะเด็กที่กำลังเจริญเติบโต

“การกินไขไก่ให้เข้าใจง่ายๆ ว่า คนทั่วไปที่มีอายุ1ขวบจนถึงผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงสามารถรับประทานไขได้วันละ 1 ฟองถือว่าอยู่ในระดับที่ดี ส่วนเด็กทารกอายุตั้งแต่

6 เดือนสามารถเริ่มให้ไข่แดงต้มสุก $\frac{1}{2}$ ฟองเด็กอายุ7-12 เดือนให้กินไข่ต้มสุก $\frac{1}{2}$ -1ฟองส่วน กรณีกลุ่มผู้ป่วยที่มีภาวะความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูงสามารถกินไข่ได้ 3 ฟอง/สัปดาห์หรือตามคำแนะนำของแพทย์และที่สำคัญต้องดูแลการบริโภคอาหาร อื่นๆร่วมด้วย และจากหลายๆการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การรับประทานไข่ 1-3 ฟอง/วัน ไม่เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ”

ศ.นพ.ประเสริฐ อัสสันตชัย ¹⁰ รองคณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลก็สนับสนุนให้ คนไทยบริโภคไข่เป็นประจำเพื่อสุขภาพที่ดี ทั้งนี้การศึกษาในระยะ 2-3 ทศวรรษที่ผ่านมา พบว่าไข่ไม่ได้เลวร้ายอย่างที่คิดการบริโภคไข่แดงเป็นประจำส่งผลต่อระดับ คอเลสเตอรอลในเลือดไม่มากนักหากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม และ ตรวจสุขภาพเป็นประจำ

นอกจากนี้ ไข่ไก่ยังเป็นแหล่งของแร่ธาตุที่สำคัญมีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่นธาตุเหล็ก แคลเซียม และฟอสฟอรัส รวมถึงวิตามินที่สำคัญ เช่น วิตามินเอวิตามินบีหนึ่ง บีสอง บีหก วิตามินดี วิตามินอี เลซิธิน ลูทีน และโคลีนซึ่งจำเป็นต่อการสร้างเซลล์สมองของมนุษย์ ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตสุขภาพแข็งแรง เสริมสร้างเซลล์สมอง และแก้ปัญหา ทุพโภชนาการได้ผล

อำพันธ์ เวฬุตันติ ¹¹ รองอธิบดีกรมปศุสัตว์ กล่าวว่าภาครัฐตระหนัก และให้ความสำคัญต่อ การรณรงค์การบริโภคไข่ไก่ในประเทศเนื่องจากคนไทยมีอัตราการบริโภคค่อนข้างต่ำกว่า ประเทศพัฒนาแล้วค่อนข้างมากทั้งที่ไข่ไก่เป็นอาหารโปรตีน และให้สารอาหารที่สำคัญ หลายชนิดคณะกรรมการนโยบายพัฒนาไข่ไก่ และผลิตภัณฑ์หรือ EggBoard จึงได้ร่วมมือ กับภาคเอกชนจัด “โครงการรณรงค์บริโภคไข่ไก่ 300 ฟอง/คน/ปี” ภายใต้การสนับสนุน ของ 3 สมาคม ได้แก่ สมาคมผู้ผลิต ผู้ค้า และส่งออกไข่ไก่สมาคมผู้เลี้ยงไข่ไก่ สมาคมผู้ เลี้ยงไข่ไก่ภาคใต้กระตุ้นให้คนไทยตื่นตัว และหันมาบริโภคไข่ไก่ให้มากขึ้นเนื่องจากไข่ไก่ เป็นโปรตีนราคาถูก รับประทานได้ทุกเพศ ทุกวัยไม่ต้องกังวลเรื่องคอเลสเตอรอล และ เกษตรกรผู้เลี้ยงไข่ไก่ของไทยมีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีการผลิตไข่ไก่

ได้มาตรฐานสากล สามารถตอบสนองความต้องการการบริโภคอย่างเพียงพอ และสร้างเสริมสุขภาพให้ประชาชนของประเทศได้อย่างทั่วถึงอีกด้วย

สาเหตุที่คนไทยกินไข่น้อยกว่าประเทศอื่น ๆ อาจจะมีเหตุผลมาจากความเชื่อที่ว่ากินไข่เยอะๆแล้วจะทำให้มีปัญหาคลอเรสเตอรอลเกิน และไขมันอุดตันเส้นเลือดความเชื่อเหล่านี้ถูกต้องหรือไม่ซึ่งในปัจจุบันนักโภชนาการ และผลวิจัยส่วนใหญ่ต่างยอมรับเป็นเสียงเดียวกันว่า ไข่ไก่เป็นอาหารชนิดเดียวที่มีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วนทุกชนิด โดยเฉพาะโปรตีนที่มีคุณภาพดีที่สุดใน เพราะเป็นโปรตีนชนิดเดียวที่มีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ และที่สำคัญองค์การอนามัยโลก (World Food Organization) ใช้โปรตีนไข่ (egg proteins) และกรดอะมิโน (amino acids) เป็นค่าเปรียบเทียบเพื่อประเมินคุณภาพโปรตีนจากอาหารชนิดอื่น ๆ นอกจากนี้ไข่ยังเป็นแหล่งแร่ธาตุ และวิตามินที่ครบถ้วน ยกเว้นเพียงวิตามินซีและเคเท่านั้น ถือได้ว่าไข่เป็นอาหารบำรุงร่างกายที่ดีที่สุดที่หาได้ง่าย มีราคาถูก และเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย สามารถนำไปประกอบอาหารได้หลายประเภททั้งอาหารคาว หวาน อาหารว่าง และขนมหลากหลายชนิด

ด้วยประโยชน์จากการรับประทานไข่ไก่มีหลายประการ ในที่นี้อยากจะยกตัวอย่างสารอาหารสำคัญ บางประการ อาทิ โคลีนเป็นสารอาหารที่สำคัญ และจำเป็นต่อแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ และอยู่ระหว่างการให้นม นอกเหนือจากที่จะช่วยบำรุงสมอง และเสริมความจำ และจากงานวิจัยหลายชิ้นยืนยันว่า โคลีนเป็นสารอาหารที่ช่วยชะลอความแก่ และมีคุณประโยชน์ต่อคนเราในทุกช่วงชีวิตตั้งแต่เป็นทารกจนวัยชราเลยทีเดียว ส่วนลูทีน (Lutein) และ ซีแซนทีน (zeaxanthin) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่พบในไข่แดง ซึ่งช่วยชะลอโรคจอประสาทตาเสื่อม และในการผลิตไข่ไก่สมัยใหม่ยังสามารถเพิ่มปริมาณแร่ธาตุ เช่น โอเมก้า3 DHA EPA ให้สะสมในไข่มากขึ้น เพื่อผู้บริโภคได้รับประโยชน์จากแร่ธาตุดังกล่าวได้โดยตรงสำหรับความกังวลเรื่องคลอเรสเตอรอลในไข่ไก่ เพราะเข้าใจว่าคลอเรสเตอรอลเป็นตัวการสำคัญของการเกิดโรคหลอดเลือด และความดัน แต่งานวิจัยจากสถาบันที่เชื่อถือได้ที่ทำขึ้นทั้งในประเทศ และต่างประเทศ ได้นำเสนอการวิเคราะห์ปริมาณคลอเรสเตอรอลในไข่ไก่ไม่ตรงกับความจริง และจากข้อมูลของกองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข พบว่าไข่ไก่ 1 ฟองมีโปรตีนประมาณ 6.25 กรัม หรือประมาณ 10-15%

ที่ร่างกายต้องการต่อวัน มีคอเลสเตอรอลประมาณ 213 กรัม มีไขมันอิ่มตัวประมาณ 1.5 กรัมเท่านั้น ในขณะที่มีไขมันไม่อิ่มตัวมากกว่าคือ 1.91 กรัม ซึ่งร่างกายจะนำไขมันไม่อิ่มตัวไปใช้ง่าย ไม่ก่อปัญหาคอเลสเตอรอลที่เราจะได้รับจากไขจะช่วยเพิ่มปริมาณคอเลสเตอรอลตัวดีที่ช่วยลดปัญหาหลอดเลือดอุดตัน เนื่องจากไขมันทั้งคอเลสเตอรอลตัวดี (HDL) เลซิทีนมีกลไกที่สามารถจับคอเลสเตอรอล และขับออกจากร่างกายจึงมีผลให้การดูดซึมของคอเลสเตอรอลเข้าสู่กระแสเลือดไม่มากเท่าคอเลสเตอรอลจากไขมันสัตว์ จึงสบายใจได้เลยว่าไขมันไขผู้ร้ายแถมยังช่วยแก้ปัญหาโรคหลอดเลือดอุดตันได้ด้วย

จริงๆ แล้วคอเลสเตอรอลกว่า 80% ร่างกายเราสามารถสร้างขึ้นได้เองจากอวัยวะสำคัญ ได้แก่ ตับ ดังนั้นการแก้ปัญหาที่ถูกต้องคือ ต้องลดความเสี่ยงที่ส่งผลต่อตับ ลดความเครียด บริโภคอาหารให้ หลากหลายถูกหลักโภชนาการ จะช่วยลดปัญหาคอเลสเตอรอลได้มาก

สำหรับคนที่ระมัดระวังเรื่องน้ำหนักขอให้สบายใจได้ จากงานวิจัยพบว่า ไขเป็นอาหารที่ให้พลังงานแคลอรีต่ำ และมีโปรตีนคุณภาพครบถ้วน ดังนั้นจึงเป็นเมนูทางเลือกที่ดีสำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนักสารอาหารในไขไก่ช่วยให้เรารู้สึกอิ่มนานกว่าเดิม ดังนั้นการรับประทานไขเป็นอาหารเช้าจะช่วยให้เราควบคุมน้ำหนักได้ดี และลดความเสี่ยงที่จะมีน้ำหนักเกินอีกด้วย

แนวทางการรณรงค์ให้เด็กไทยบริโภคไข่ไก่

โครงการเลี้ยงไก่เพื่ออาหารกลางวัน โดยมูลนิธิพัฒนาชีวิตชนบท¹² มูลนิธิพัฒนาชีวิตชนบทร่วมกับ บริษัท เจริญโภคภัณฑ์อาหาร จำกัด (มหาชน) หรือ ซีพีเอฟตระหนักถึงความสำคัญของภาวะโภชนาการที่ดีของเด็กในวัยเรียนตามแนวกลยุทธ์ “อาหารมั่นคง” สู่ความยั่งยืนโดย ซีพีเอฟ ได้น้อมนำแนวพระราชดำริในสมเด็จพระรัตนราชสุตาฯ สยามบรมราชกุมารีที่ทรงห่วงใยเรื่องภาวะโภชนาการของเด็ก และเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร และชนบทห่างไกลมาดำเนินโครงการเลี้ยงไก่เพื่ออาหารกลางวันนักเรียน ตั้งแต่ปี 2532 จนปัจจุบันส่งมอบแล้วเสร็จจำนวน 768 โรงเรียน ช่วยให้เกิดเด็กไทยในพื้นที่

ชนบทห่างไกลกว่า 155,000 คน ครอบคลุมโรงเรียน สังกัดตำรวจตระเวนชายแดน และใน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ในพื้นที่ภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ 275 โรงเรียน ภาคกลาง และภาคตะวันออก 169 โรงเรียนภาคเหนือ 184 โรงเรียน และภาคใต้ 90 โรงเรียนเยาวชนพ้นจากภาวะทุพโภชนาการได้อย่างเป็น รูปธรรมจากการได้รับโปรตีน และสารอาหารจำเป็นจากไข่ไก่

สิ่งที่ทางโครงการฯ ให้การสนับสนุน

1. การถ่ายทอดองค์ความรู้ในเรื่องการเลี้ยงไข่ไก่
2. งบประมาณในการลงทุนประกอบด้วย โรงเรือนเลี้ยงไก่ พันธุ์สัตว์ อาหารสัตว์ เวชภัณฑ์ ยาสัตว์
3. ติดตามผลการดำเนินโครงการอย่างต่อเนื่อง

สิ่งที่โรงเรียน/หน่วยงานจะต้องรับผิดชอบดำเนินการ

1. ก่อสร้างโรงเรือนไข่พร้อมติดตั้งระบบสุขาภิบาลป้องกันโรค
2. ด้านการบริหารจัดการโครงการ(แต่งตั้งคณะกรรมการบริหารโครงการ ทำแผน ปฏิบัติงานตามแผน สรุปผลการดำเนินงาน)

เป้าหมายหลักของโครงการ

1. โรงเรียนใช้เงินจากโครงการอาหารกลางวันที่ได้รับคนละ 20 บาท มาซื้อผลผลิตไข่ไก่ ของโรงเรียนเพื่อให้นักเรียนรับประทานอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
2. ถ้าไข่ไก่มีจำนวนมาก และเหลือพอจากที่ให้นักเรียนรับประทานแล้วให้นำไปขายให้กับ ชุมชนรอบโรงเรียนในราคาท้องตลาดตามที่ชุมชนนั้น ๆ จำหน่ายอยู่
3. รายได้จากการขายไข่ไก่แม่ไก่ปลดระวางและมูลไก่ฯลฯให้นำเข้าบัญชีของโครงการฯ
4. จัดสรรรายได้จากการเลี้ยงไก่แต่ละรุ่นเป็นค่าพันธุ์ไก่และอาหารไก่และสนับสนุน ค่าอาหารกลางวันนักเรียนค่าซ่อมแซมโรงเรือนและค่าตอบแทนคนเลี้ยงตามความ เหมาะสม

โครงการไข่โรงเรียน¹³

น.สพ.กิตติ ทรัพย์ชูกุล ประธานคณะกรรมการบริหารโรคไข่ไก่คณะกรรมการนโยบายพัฒนาไข่ไก่ และผลิตภัณฑ์หรือเอ็กบอร์ตเปิดเผยว่า คณะทำงานฯ เสนอแนวทางการดำเนินการไข่โรงเรียนให้กระทรวงสาธารณสุข พิจารณาแล้ว และคาดว่าทางกระทรวงจะให้คณะรัฐมนตรี (ครม.) พิจารณา และให้ความเห็นชอบในเร็วๆ นี้เพื่อเป็นผลบังคับใช้ในเทอมที่ 2/2560 โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อแก้ปัญหาการขาดโภชนาการของเด็กนักเรียน โดยเฉพาะระดับประถมศึกษาในสังกัดสำนักงานศึกษาขั้นพื้นฐานให้ได้บริโภคไข่ไก่ในโครงการอาหารกลางวัน 3 ฟองต่อคนต่อสัปดาห์ เป็นการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของนักเรียนให้ยั่งยืนตลอดชีวิต และบรรลุเป้าหมายให้คนไทยสูงขึ้นโดยมีเป้าหมายผู้ชายสูง 180 เซนติเมตร และผู้หญิง 170 เซนติเมตร ในระยะเวลา 20 ปี

ทั้งนี้ ระบบการซื้อไข่ของโครงการดังกล่าวให้โรงเรียนในพื้นที่ติดต่อกับเกษตรกรผู้ผลิตไข่ไก่จากฟาร์มมาตรฐานในพื้นที่หรือตัวแทนเกษตรกรที่จัดจำหน่ายไข่ และสหกรณ์ไข่ไก่ในพื้นที่เดิมกำหนดมาตรฐานไข่ไก่เบอร์ 3 ที่ผลิตจากฟาร์มมาตรฐานเท่านั้นปริมาณไข่ไก่ให้แต่ละโรงเรียน คำนวณปริมาณไข่ไก่ 3 ฟองต่อคนต่อสัปดาห์โดยคุณจากจำนวนนักเรียน กำหนดส่งมอบกันภายในสัปดาห์ เพื่อคงความสดของไข่ไก่การส่งมอบไข่ไก่สามารถกำหนดความเหมาะสมของพื้นที่โดยอาจส่งมอบได้ที่โรงเรียนโดยตรงหรือในพื้นที่การศึกษา

ด้านราคาซื้อขายไข่ไก่ให้เป็นราคาหน้าฟาร์มโดยอนุญาตบวกค่าขนส่งจากฟาร์มก่อนส่งมอบ และราคานี้ต้องไม่เกินราคาประกาศของกรมการค้าภายในในแต่ละพื้นที่ทั้งนี้ เงื่อนไขของการใช้เงินจะใช้ตามโครงการอาหารกลางวันโดยใช้รูปแบบของกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่นกระทรวงมหาดไทยร่วมกับสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

การปรุงอาหารโรงเรียนจะใช้เมนูไข่ และวิธีปรุงอาหารให้เหมาะสมกับเด็กนักเรียนโดยคำแนะนำของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข และการประเมินผลโครงการจะประเมิน

จากภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนโดยกรมอนามัย และความสำเร็จของโครงการโดยคณะกรรมการโครงการอาหารกลางวัน

โครงการรณรงค์บริโภคไข่ไก่ 300 ฟอง/คน/ปี ¹⁴

นายเรวัตติ หทัยสัตยพงษ์ ประธานอนุกรรมการส่งเสริมการบริโภคไข่ไก่ กล่าวว่าปัจจุบันคนไทยบริโภคไข่ไก่กัน 250 ฟองต่อคนต่อปี เพิ่มขึ้น 17% เมื่อเทียบกับปีที่ผ่านมาที่บริโภค 220 ฟองต่อคนต่อปีจากการรณรงค์ร่วมกันทั้งภาครัฐ และเอกชนแต่การบริโภคไข่ไก่ของผู้บริโภคต่างจังหวัดยังอยู่ในอัตราที่ต่ำประมาณ 150 ฟองต่อคนต่อปีเท่านั้น เนื่องจากทางเลือกการบริโภคอาหารมีมากกว่าการเข้าถึงช่องทางจำหน่ายยาก เมนูอาหารไข่ที่ซ้ำซาก และคนไทย 82% ยังเชื่อว่าไข่มีคอเลสเตอรอลสูง ที่ไม่ควรบริโภคมากเกินไป

วิธีดำเนินงาน โครงการรณรงค์ฯ ปี 2559-2561

1. ค้นคว้างานวิจัยเกี่ยวกับปริมาณการบริโภคไข่ไก่ที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ จากสถาบันที่น่าเชื่อถือในต่างประเทศ เช่น Harvard University เพื่อใช้สนับสนุนอ้างอิงในโครงการรณรงค์บริโภคไข่ไก่ 300 ฟอง/คน/ปี
2. ประสานทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับโครงการไข่โรงเรียน เช่นกรมปศุสัตว์กระทรวงเกษตรฯ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการและองค์การบริหารส่วนตำบล กระทรวงมหาดไทย เพื่อผลักดันให้เด็กนักเรียนได้บริโภคไข่ไก่ในโรงเรียน 2-3 ฟองต่อสัปดาห์แก้ปัญหาการขาดสารอาหารสำคัญในเด็กวัยเรียน
3. ประชาสัมพันธ์ และจัดกิจกรรมรณรงค์บริโภคไข่ไก่ โดยใช้กลยุทธ์แบบ 3 On
 - 3.1 On Air
 - 3.1.1 ตั้งแต่เดือนสิงหาคม 2559 เป็นต้นไป ประสาน นักโภชนาการ หรือแพทย์ ที่มีทัศนคติด้านบวกเรื่องไข่ไก่ ออกรายการ คьюจริงใจ สไตล์หมอชัย และรายการหนี้แผ่นดิน
 - 3.1.2 ขอความอนุเคราะห์ พลเอก ฉัตรชัย สาริกัลยะ ประธาน Egg Board พุดเชิญชวนคนไทยบริโภคไข่ไก่ทุกวันละ 1 ฟอง ในรายการเดินหน้าประเทศไทย

- 3.1.3 ในวันอังคารที่11 ตุลาคม2559 ขอความอนุเคราะห์ พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา cooking show เมนูไข่ไก่ ณ ทำเนียบรัฐบาล ก่อนการประชุม ครม.เพื่อสร้างกระแสคนไทยบริโภคไข่ในวันไข่โลก
- 3.1.4 จัดทำคลิปวิดีโอสร้างความเชื่อมั่นให้กับคุณแม่ว่าไข่ไก่มีประโยชน์กับลูก โดยใช้นักเรียนที่ได้เหรียญรางวัลจากการแข่งขันโอลิมปิกวิชาการ จำนวน 5 สาขา เป็น Presenter
- 3.1.5 ผลิตหนังโฆษณาไข่ไก่ ความยาว 60 วินาที ตัด 30 วินาที และ 15 วินาที ออกอากาศทางช่อง 5, ช่อง 11, และช่อง TNN ในช่วงเดือนกันยายน-ตุลาคม 2559เนื้อเรื่อง ไข่ยกขบวนไปช่วยผู้คน พร้อมมอบคุณค่าให้กับคน ทุกวัย ทุกวันโดยเลือก5ความดีของไข่ไก่มานำเสนอ1) โพรตีน - สร้างกล้ามเนื้อ2) เลซิทิน - บำรุงสมอง 3) วิตามิน A - บำรุงสายตา 4) โคลีน- ช่วยความจำ 5) เปลี่ยนความเชื่อไข่มีคลอเรสเตอรอลให้ถูกต้องว่า เป็นคลอเรสเตอรอลชนิดดี มีประโยชน์กับร่างกายโดยสื่อให้คนดูเข้าใจง่าย ๆ
- 3.1.6 เดือนกันยายน-ธันวาคม 2559 หนังโฆษณาไข่ไก่ (TVC.) ความยาว 60 วินาที/ตัดเหลือ 30 วินาที และ15วินาทีออกอากาศช่องทีวีดาวเทียม โดยเฉพาะช่วงละคร Rerun ของช่อง 3,ช่อง7หรือช่องข่าว 34 อัมรินทร์ ทีวี ซึ่งมีคนติดตามมาก และราคาค่าการออกอากาศไม่แพง เป็นต้น
- 3.2 On Line
- 3.2.1 ทำหนังโฆษณาไข่ไก่ดังกล่าวเข้าไป On Line บนเพจคนดัง (เพื่อให้เกิดการแชร์คลิป TVC.ต่อไปยังกลุ่มเพื่อนในวงกว้าง)
- 3.2.2 การOn Line บนเพจทำอาหารชื่อดังจำนวน 8 Page เพื่อให้เกิดการสร้างสรรค้เมนูไข่ไก่ โดยให้แต่ละเพจทำเมนูอาหารไข่ไก่บนเพจตัวเอง แล้วเชิญชวนให้ผู้ติดตามได้ลองทำตาม
- 3.3 On Ground
- 3.3.1 ร่วมกับมหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 34 แห่ง ทั่วประเทศ จัดงานวันไข่โลก หรือ World Egg Day 2016 ขึ้นเป็นเวลา 1 วัน ณ ตลาดคลองผดุงกรุงเกษม และหน้าศาลากลางจังหวัดอีก 33 แห่งพร้อมกันทั่วประเทศที่โดยกิจกรรม Highlight ในงาน จะมีการแจกไข่ต้มให้กินฟรีจังหวัดละ 8,000

ฟองพร้อมข่มเล่นเกมส์ให้ความสนุกสนาน และให้ความรู้เรื่องไข่ไก่ มีการอัดคลิปวิดีโอ โขว์ล้านเหตุผลของการกินไข่ไก่ โดยให้คนพูดถึงเหตุผลที่แต่ละคนอยากกินไข่ไก่ออกมา เช่น ฉันทกินไข่ไก่ให้ฉลาดเพื่อฉันจะได้สอบได้เกรดดี ๆ, ฉันทกินไข่ไก่ให้ร่างกายเติบโตเพื่อจะได้แข็งแรงไม่เจ็บป่วย ฯลฯ เป็นต้น ซึ่งคลิปที่ได้นี้ จะนำไปโพสต์ในโลก On Line ต่อไป หากคลิปไหนถูกแชร์ไปมากที่สุด 10 อันดับแรกก็จะมีรางวัลให้ กลยุทธ์นี้ทำให้คนได้เห็นประโยชน์ของการกินไข่ไก่ในวงกว้างได้เช่นกัน

- 3.3.2 การติดตั้งป้ายประชาสัมพันธ์ 50 จุด ขนาด 4*6 ตารางเมตร หน้าโรงพยาบาลทั่วประเทศ เพื่อสื่อถึง Key message หลักออกไปสู่ประชาชน คือ “กินไข่ทุกวัน กินไข่ทุกวัย กินอะไรใส่ไข่ด้วย”
- 3.3.3 ประสานนักวิชาการ นักโภชนาการ และแพทย์ที่มีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับไข่ เขียนบทความ ข่าว เพื่อเผยแพร่ไปตามหนังสือพิมพ์ต่าง ๆ
- 3.3.4 ประสานแพทย์สภา หรือสมาคมแพทย์หัวใจ เพื่อร่วมกันจัดสัมมนาโดยขอให้มีการเผยแพร่ผลวิจัยประโยชน์ของการกินไข่จากต่างประเทศ เป็นข้อมูลสำหรับแพทย์ไทยได้รับรู้ด้วย
- 3.3.5 ติดโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์งานวันไข่โลกที่ 7-Eleven, ศาลากลาง, สถานศึกษาประมาณ 8,000 แห่งทั่วประเทศ เพื่อเชิญชวนคนไทยกินไข่พร้อมกันทั่วประเทศในวันไข่โลก

การแปรรูปไข่ไก่¹⁵

การแปรรูปไข่ในประเทศไทยยังถือว่าเป็นอุตสาหกรรมขนาดเล็กเมื่อเทียบกับอุตสาหกรรมอาหารประเภทอื่น ๆ เมื่อเป็นอุตสาหกรรมเล็ก ๆ ก็ส่งผลให้การศึกษาค้นคว้าวิจัยในเรื่องนี้มีค่อนข้างน้อย โดยทั่วไปไข่แปรรูป(ไข่ผงและไข่เหลว)จะนำไปใช้เป็นวัตถุดิบในอุตสาหกรรมอื่น ๆ เช่น ไข่ขาวผง ใช้ในอุตสาหกรรมอาหารแปรรูป ลูกชิ้นปลา ซูริมิ กุ้งชุบแป้งทอด ไข่แดงผง ใช้ในอุตสาหกรรมเบเกอรี่, ไข่ผงรวม ใช้ในอุตสาหกรรมอาหารสัตว์ผสมในเครื่องปรุงรส, ไข่แดงเหลว ใช้ในอุตสาหกรรมไอศกรีม น้ำสลัด เต้าหู้ไข่ แต่ในปัจจุบันผู้ประกอบการเริ่มพัฒนาอุตสาหกรรมแปรรูปไข่มากขึ้น เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม

เพื่อเพิ่มความน่ารับประทาน และสะดวก(Ready to eat) เช่น ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น ไข่ลวก ออมเล็ต โยเกิร์ต อาหารเหลวสำหรับผู้ป่วย เป็นต้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการทำให้เพิ่ม การบริโภคไข่มากขึ้นในภาวะที่เร่งรีบ

บทสรุป

จากผลงานการวิจัย จากแนวทางการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 จากการศึกษาที่ภาวะโภชนาการที่ดี เป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของประชากรในประเทศ อาหารจึงมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพคนไทยให้เข้มแข็งอันเป็นมิติสำคัญที่จะพัฒนาประเทศอันมีรากฐานจากความมุ่งมั่นให้เด็กไทยได้รับความรู้ด้านโภชนาการ ได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ราคาถูก ในสถานะที่เศรษฐกิจประเทศมีแนวโน้มที่ค่าครองชีพสูงขึ้นเรื่อยๆ ถ้าเด็กมีความรู้ในเรื่องการเลือกการบริโภคไข่ไก่ถือว่าเป็นอาหารชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์ ราคาถูก หาบริโภคง่าย หรือไม่ว่าการทำกิจกรรมให้เด็กสามารถเข้าถึงการบริโภคไข่ไก่จากการส่งเสริมการเลี้ยงไก่ไข่ในโรงเรียนเพื่อเป็นอาหารกลางวัน จากการร่วมมือของภาครัฐ และเอกชน สามารถทำให้เด็กไทยมีความเท่าเทียมกันในการได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ลดความเหลื่อมล้ำการเข้าถึงสารอาหาร ในอนาคตจะสามารถพัฒนาศักยภาพของเด็กไทยให้มีความพร้อมทั้งร่างกายใจสติปัญญาเพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ

นอกจากนี้ยังได้รูปแบบการการแปรรูปไข่ไก่เพื่อพัฒนาด้านการเกษตรอุตสาหกรรมของไทย และโครงการหรือรูปแบบที่ทำการวิจัยสามารถนำไปใช้ในหน่วยงานของกองทัพ เพื่อเป็นแบบอย่างในการทำกิจกรรมการเลี้ยงไก่ไข่ให้กับกำลังพล เพื่อให้ได้รับอาหารปลอดภัย ราคาถูก สร้างรายได้ให้กับกำลังพล เป็นแหล่งเรียนรู้เกษตรกรทฤษฎีสมัยใหม่ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชการที่ ๙ ที่ได้ทรงพระราชดำรัสไว้

ข้อเสนอแนะ

1. ปัจจุบันโครงการเลี้ยงไก่ไข่เพื่ออาหารกลางวันผลิตไข่ไก่ได้ประมาณ 100,000 ฟอง/วัน สามารถส่งเสริมให้เด็กไทยที่ได้รับการสนับสนุนไข่ไก่จากโครงการจำนวน 155,000 คน ได้รับการบริโภคไข่ตามความต้องการของโภชนาการถ้าสามารถขยายการรณรงค์รูปแบบนี้จะสามารถทำให้เด็กได้รับการบริโภคไข่ไก่ได้โดยตรง และยังสามารถเรียนรู้ในเรื่องของการเลี้ยงไก่ไข่เพื่อนำไปประกอบวิชาชีพในอนาคต
2. โครงการไข่โรงเรียนเป็นโครงการของภาครัฐที่จะสามารถทำให้เด็กนักเรียนได้รับการบริโภคได้ตามเกณฑ์ แก้ไขปัญหาการขาดโภชนาการของเด็กนักเรียนอย่างยั่งยืน
3. โครงการรณรงค์บริโภคไข่ไก่ 300 ฟอง/คน/ปีนี้มีวัตถุประสงค์ในการให้คนไทยมีความรู้ความเข้าใจคุณประโยชน์ที่ได้จากไข่ไก่และคาดหวังให้เด็กไทยหรือคนไทยบริโภคไข่เพิ่มขึ้นจาก 220 ฟอง/คน/ปี เป็น 300 ฟอง/คน/ปี โดยผลการดำเนินงานในการรณรงค์ระหว่างปี 2559-2561 ทำให้มีการบริโภคไข่ไก่เพิ่มขึ้น จาก 220 ฟอง/คน/ปี เป็น 240 ฟอง/คน/ปี มีประชาชนเข้าถึงสื่อการรณรงค์การบริโภคไข่ไก่ทั้งทางตรง และทางอ้อมประมาณ 12.53 ล้านคนจากสื่อการรณรงค์ ซึ่งการรณรงค์ที่ต่อเนื่องจะสามารถส่งเสริมให้เด็กไทยบริโภคไข่ไก่เพิ่มขึ้นในอนาคต