

knowledge Eggs

The protein in raw eggs are only 51% bio-available, whereas a cooked egg is nearer 91% bio-available, meaning the protein of cooked eggs is nearly twice as absorbable as the protein from raw eggs.

A boiled egg can be distinguished from a raw egg without breaking the shell by spinning it. A hard-boiled egg's contents are solid due to the denaturation of the protein, allowing it to spin freely, while viscous dissipation in the liquid contents of a raw egg causes it to stop spinning within approximately three rotations.

Boiled eggs that are difficult to peel are usually too fresh. Fresh eggs have a lower pH, and this does not allow the shell to separate easily from the underlying albumen. When put into vinegar the shell will disintegrate slowly.

Cholesterol and Fat

More than half the calories found in eggs come from the fat in the yolk; a 100 gram chicken egg contains approximately 10 grams of fat. People on a low-cholesterol diet may need to reduce egg consumption, although most of the fat in egg is unsaturated fat and may not be harmful. The egg white consists primarily of water (87%) and protein (13%) and contains no cholesterol and little, if any, fat.

A common misconception about eggs in diets is that they contain high levels of cholesterol which is bad for your health. However, eggs contain high levels of HDL (good cholesterol) which actually assists in lowering LDL (bad cholesterol) in the blood.

There is debate over whether egg yolk presents a health risk. Research suggests consuming eggs increases both 'good' and total cholesterol levels, though moderate consumption of eggs, up to two per day, does not appear to increase heart disease risk in healthy individuals. A 2007 study of nearly 10,000 adults demonstrated no correlation between egg consumption and cardiovascular disease or strokes except in the sub-population of diabetic patients which presented an increased risk of coronary heart disease.

เกร็ดความรู้เกี่ยวกับไข่

โปรตีนในไข่ดิบมีอยู่เพียง 51% ในขณะที่ไข่สุกมีโปรตีนอยู่เกือบ 91% ซึ่งหมายความว่า ในไข่สุกมีปริมาณโปรตีนที่ดูดซึมได้มากกว่าในไข่ดิบอยู่เกือบ 2 เท่า

เราสามารถแยกแยะไข่ต้มออกจากไข่ดิบได้โดยไม่ต้องปลอกเปลือกเลยครับ ทราบหรือเปล่าว่าทำยังไง? ให้ลองหมุนไข่บนพื้นเรียบดูครับ เนื่องจากภายในไข่ต้มจะแข็งเนื่องจากการเปลี่ยนรูปของโปรตีน(เช่นเนื่องจากความร้อน) ซึ่งทำให้ไข่จะหมุนได้อย่างอิสระ ในขณะที่ของเหลวที่หนืดในไข่ดิบจะทำให้ไข่หยุดหมุนภายใน 3 รอบโดยประมาณ

ไข่ต้มที่สดมากๆ จะยากแก่การปลอกเปลือก เพราะไข่สดจะมีค่าความเป็นกรดต่ำและทำให้มันยากแก่การแยกเปลือกไข่ออกจากไข่ขาว ให้นำไปแช่ในน้ำส้มสายชู จะสามารถปลอกเปลือกได้ง่ายขึ้นครับ

คอเลสเตอรอลและไขมัน

มากกว่าครึ่งหนึ่งของแคลอรีที่พบในไข่มาจากไขมันในไข่แดง กล่าวคือ ใน 100 กรัมของไข่ไก่จะมีไขมันอยู่ประมาณ 10 กรัม คนที่ควบคุมคอเลสเตอรอลอาจจะต้องการบริโภคไข่ ถึงแม้ว่าไขมันในไข่ส่วนใหญ่จะเป็นไขมันไม่อิ่มตัวซึ่งไม่เป็นอันตรายก็ตาม ปกติในไข่ขาวจะประกอบด้วยน้ำอยู่ 87% และโปรตีน 13%, ไม่มีคอเลสเตอรอลและอาจจะมีไขมันอยู่เล็กน้อย

ความเข้าใจผิดในการบริโภคไข่คือในไข่มีคอเลสเตอรอลที่ไม่ดีต่อสุขภาพอยู่สูง ซึ่งจริงๆ แล้ว ไข่จะมีปริมาณ HDL (คอเลสเตอรอลชนิดดีต่อสุขภาพ) อยู่สูงซึ่งจะช่วยลดระดับ LDL (คอเลสเตอรอลที่ไม่ดีต่อสุขภาพ) ในเลือดอีกด้วย