

**ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง การประกอบอาหารประเภทต้ม (ไข่)**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รับผิดชอบตนเอง**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การประกอบอาหารประเภทต้ม (ไข่)**  
**รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔**

### วิธีต้มไข่

๑. ล้างไข่ไก่ให้สะอาด วางลงในหม้อที่จะใช้ต้ม เทน้ำเปล่าใส่ลงไป ให้ท่วมไข่พอประมาณ ใส่เกลือ และ/หรือ น้ำส้มสายชูลงไป
๒. เปิดไฟและตั้งเวลา เพื่อให้ได้ไข่ต้มในระดับความสุกที่ต้องการ  
ต้มไข่ ๒ นาที : ไข่ขาวทั้งใบยังไม่สุกดี หรือที่เราเรียกกันว่า “ไข่ลวก” นั่นเอง  
ต้มไข่ ๔ นาที : ไข่ขาวเริ่มสุกแล้ว กับไข่แดงยางมะตูม  
ต้มไข่ ๖ นาที : ไข่ขาวเริ่มสุก ไข่แดงนึ่งมีสีส้มๆ อยู่บ้าง  
ต้มไข่ ๘ นาที : ไข่ต้มสุกทั้งใบ  
ต้มไข่ ๑๕ นาที : ไข่ต้มสุกมากๆ ทั้งใบ ไข่แดงเป็นสีเหลืองอ่อน
๓. ระหว่างที่ ต้มไข่ให้หมั่นคน ไข่ให้ไปทางเดียวกัน วิธีนี้จะทำให้ได้ไข่แดงอยู่ตรงกลางไม่ค่อนข้างเอียง หรือติดเปลือกตอนแกะ

### ประโยชน์ของไข่ต้ม(ไข่ไก่)

๑. บำรุงสมอง ในไข่ต้ม ๑ ฟองนั้น ประกอบไปด้วยโคลีน ที่เป็นสารอาหารสำคัญต่อระบบสมองและเซลล์ประสาทมากถึง ๒๐% เพราะฉะนั้นหากทานไข่ต้มเป็นประจำทุกวัน จะช่วยพัฒนาสมองด้านความจำและป้องกันการเป็นโรคอัลไซเมอร์ได้
๒. ลดโอกาสเสี่ยงเป็นโรคหัวใจ ในไข่ต้ม มีไขมันชนิดโอเมก้า ๓ อยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งไขมันชนิดนี้ถูกเรียกว่าเป็นไขมันดี ที่จะเข้าไปช่วยบำรุงหัวใจให้แข็งแรง เพิ่มการดูดซึมสารอาหารในร่างกาย และลดไตรกลีเซอไรด์ที่เป็นไขมันเลวไม่ให้สูงจนเกิน จึงช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคหัวใจ และมะเร็งเต้านม
๓. บำรุงเล็บและเส้นผมให้แข็งแรง เพราะไข่ต้มอุดมไปด้วยโปรตีน และยังมีสารอาหารที่สำคัญอื่น ๆ อีกมากมาย เช่น สังกะสี เหล็ก และสารต้านอนุมูลอิสระ ที่จะช่วยเข้าไปบำรุงเส้นผมและเล็บให้แข็งแรงมากยิ่งขึ้น ทำให้เล็บและผมมีความสวยงาม ไม่เปราะหรือขาดหลุดร่วงง่าย
๔. เต็มไปด้วยสารอาหารที่สำคัญต่อร่างกาย ไข่ต้มสุกนั้น เป็นอาหารที่เรียกได้ว่าเต็มไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการที่สำคัญต่อร่างกายแบบครบถ้วนในราคาเพียงหลักหน่วยเท่านั้น เพียงแค่ทานไข่ต้มวันละฟองเป็นประจำทุกวัน ก็จะช่วยให้ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนได้โดยง่ายแล้ว และถ้าหากทานคู่กับอาหารอื่น ๆ ก็จะได้ยิ่งได้คุณประโยชน์มากขึ้นไปอีก

๕. สร้างกระดูกให้แข็งแรง การเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง ทั้งในวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ สามารถทำได้ด้วยการทานแคลเซียมและฟอสฟอรัสเยอะๆ ซึ่งทั้งสองสารอาหารที่สำคัญนี้ ก็มีอยู่ในไข่ต้มจำนวนมาก ยิ่งถ้าหากได้ทานร่วมกับนมจืดเป็นประจำ ก็จะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคกระดูกพรุนในอนาคตได้
๖. ช่วยลดน้ำหนัก ไข่ต้ม ๑ ฟองนั้น ให้พลังงานแค่ ๘๐ กิโลแคลอรี เมื่อทานเข้าไปแล้วจะรู้สึกอิ่มเป็นเวลานาน ไม่จำเป็นต้องหาอาหารทานบ่อยๆ และยังให้สารอาหารที่ครบถ้วน โดยไม่ต้องกังวลเลย ไข่ต้มจึงเป็นอาหารที่เหมาะสมมากที่จะนำมาใช้เพื่อการลดน้ำหนักโดยไม่ส่งผลเสียต่อร่างกาย
๗. เสริมสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย นอกจากการพักผ่อนให้เพียงพอ และการออกกำลังกายเป็นประจำแล้ว เรื่องของโภชนาการก็มีความสำคัญต่อการสร้างภูมิคุ้มกัน โดยเฉพาะการรับประทานอาหารที่มีวิตามินเอ วิตามินดี และธาตุเหล็ก ซึ่งไม่ต้องไปหาที่ไหนไกลเลย เพราะไข่ต้มลูกกลมๆ นี้มีสารอาหารทั้งสามชนิดครบถ้วนแล้ว

ที่มา <https://www.sanook.com/women/93191/>

