

เรามายริโภค ไข่ไก่เป็นอาหารประจำวันกันเถิด

โดย

หลวงสุวรรณวาจกกสิกิจ ประธานอนุกรรมการเผยแพร่การเลี้ยงสัตว์
ของกรรมการส่งเสริมการปศุสัตว์ของชาติ (ส.ป.ช.)

ในบรรดาอาหารของมนุษย์ด้วยกัน จะ
หาอะไรมีค่าและวิเศษอย่างไข่ไก่ เห็นจะ
หาไม่ได้ในโลกนี้ ไข่ไก่มีค่าเพราะว่าไข่
ไก่เป็นส่วนประกอบของอาหารต่าง ๆ ที่มนุษย์
ต้องการอยู่อย่างบริบูรณ์ เช่นโปรตีน
ไขมัน คาร์โบไฮเดรต และมีคุณภาพสูงก็มีพร้อม
วิตามินต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่ร่างกายก็มีสม-
บูรณ์ ตลอดจนแร่ธาตุทั้งหลายที่ขาดไม่ได้
ก็อยู่ในไข่ เพราะฉะนั้นเมื่อบริโภค
ไข่เข้าไป ร่างกายจึงได้อาหารทุกชนิด ที่
จำเป็นไปใช้ประกอบกำลังเนื้อหนัง บำรุง
กระดูกและเส้นประสาททั่วร่างกาย ตลอดจน
ช่วยบำรุงคอมทั้งหลายอันจำเป็นแก่การดำรง
ชีวิตอยู่ ทั้งนี้ไข่ไก่จึงเปรียบเหมือนเป็น
อาหารและเป็นยาอันมีค่าไปในตัว

ทั้งไข่ไก่ก็ เพราะไข่ไก่มีอะไรหลาย
อย่าง แยกต่างและเห็นอกว่าอาหารอย่าง
อื่น เช่นไข่ไก่มีขนาดไม่ใหญ่ไม่เล็ก บรร-

อยู่ในเปลือกซึ่ง เป็นหีบ ห่อ ของ ธรรมชาติ
อย่างเรียบร้อยรูปร่างและสีก็สวย น่ารัก-
ประทาน จะเอาเป็นของชำร่วยใคร หรือ
เก็บเอาไว้ก็ง่าย รสของไข่ก็แสนจะดี ประ-
กอบเป็นอาหารได้หลายอย่าง ทั้งเป็นอาหาร
คาวและหวาน เวลาจะปรุงรับประทานก็ปรุง
ง่าย และจะปรุงได้หลายสับชนิดกว่าอา-
หารใด ๆ ไข่เป็นอาหารรองรังซึ่งทุกบ้าน
ทุกช่องควรมีไว้ เวลาเมื่อแขกมาเพิ่มหรือ
เวลาอยากจะรับ ประทานอะไร ขึ้นมาในตอน
ค่ำคืน เหล่านั่นเมื่อหันไปหาไข่ ปัญหาของ
ใจก็หมดไปทันที

ไข่เป็นอาหารที่ง่าย และไม่ต้องแสดง
ต่อโรค และไม่แสดงต่อเพศต่อวัย ทั้ง
หยาบทุกคนทุกฐานะและทุกศาสนา

ทั้งว่าไข่เป็นของวิเศษ เพราะไข่เป็น
สิ่งทีธรรมชาติสร้างสรรคมา สำหรับเป็น
อาหารลูกไก่ในไข่ เมื่อลูกไก่อยู่ในเปลือก

เราเห็นว่า มีประโยชน์จึงได้นำลงในวารสารนี้ครั้งหนึ่ง
บ.ก.

ไข่ มันก็ได้อาศัยอาหารจากฟองไข่ แม้กระนั้น มันก็สามารถเจริญ เติบโต แข็งแรง จากขนาดเล็กจนมองไม่เห็นตัว ไปจนโต ออกหากไข่เป็นตัวลูกไก่ โดยเหตุนี้จึงนับว่าอาหารในฟองไข่เป็นอาหารวิเศษ เขาไปไข่ทำกระดูก ทำเนื้อ ทำเลือด ทำมันสมอง และทำขนของลูกไก่ได้พร้อมมูลและบริบูรณ์ ดังนั้นเมื่อมนุษย์เราเอาไข่ของไก่เป็นอาหาร จึงนับว่าได้รับประทานของที่มีค่าของทุก และของทวีเศษ ตามที่กล่าวมา ซึ่งตามธรรมชาติเจตนาสร้างสรรคชน สัตว์หิวเลี้ยงลูกในไข่ เพื่อสืบตระกูลไก่ของมันต่อไปในโลกนั่นเอง

เนื่องหากไข่ไก่มีค่า ก็, และวิเศษตาม ที่กล่าวมาแล้ว นายแพทย์, นางพยาบาล, นักวิชาอาหาร, นักสาธารณสุข, นักวิทยาศาสตร์, ตลอดจนรัฐบาลของประเทศที่เจริญแล้วทั่วโลกเขา จึงร่วมมือกัน ให้การศึกษาและส่งเสริมคนของเขาทุกคน นับจากเด็กในครรภ์ เด็กเล็ก เด็กรุ่น คนหนุ่มคนสาว คนเฒ่าคนแก่ คนเจ็บคนป่วย ตลอดจนคนทำงานหนัก พวกนี้นิยมรับประทานไข่กันแพร่หลายเป็นประจำ วันละหนึ่งฟองตลอดปี และขณะนี้เขากำลังส่งเสริมให้คนบริโภคไข่เพิ่มขึ้น เป็นวันละสองฟองอยู่

พลเมืองของประเทศที่เจริญมาก ยิ่งบริโภคไข่มาก ดังนั้นในขั้นบันการบริโภคไข่ไก่ จึงเป็น ปรอท วัค อารย ธรรม ใน ความเจริญ ของ บ้าน เมือง ได้ คืบ อัก อย่าง หนึ่ง ประเทศ ไคทฉ่า หลังมากเท่า ไคทฉ่าบริโภคไข่เป็นอาหาร ประจำวันลด น้อย ลงตาม ส่วนเท่านั้น ในประเทศสหรัฐอเมริกาพลเมืองของเขาทั้งลูกเล็กเด็กแกง คนแก่คนเฒ่า คนหนุ่มคนสาว เขาบริโภคไข่เฉลี่ยถึงปีละ ๔๒๐ ฟอง

ประเทศไทยเราเวลานี้ บริโภคไข่เฉลี่ยคนละเคอนละ ๑ ฟอง หรือปีละ ๑๒ ฟอง ก็ยังไม่ถึง เพราะพลเมืองของเรา มี ๒๐ ล้านคน ปีหนึ่งเราจึงบริโภคไข่ไม่ได้ ๒๔๐ ล้านฟองต่อปี

โดยเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงอยากขอชักชวนว่า พวกเราคนไทยจงหันมาบริโภคไข่เป็นอาหารประจำวันกันขึ้นให้แพร่หลาย และจงช่วยกัน เผยแพร่การ บริโภคไข่ให้ต่อกันไปทุกคน และทั่วทุกหนทุกแห่งตลอดประเทศไทย

หลายท่านอาจจะสงสัยว่า บริโภคไข่จะไคประโยชน์อะไรขึ้นมา ทั้งนี้จึงขอชี้แจงให้เป็นที่แจ่มแจ้งว่า ใครควรบริโภคไข่ และบริโภคแล้วจะไคประโยชน์อะไร

ผู้ที่ควรบริโภคไข่เป็นอันคัยหนึ่ง ก็คือ

เด็กในครรภ์ ซึ่งต้องการอาหารทุกอย่าง ไข่ไ้มากกว่าใครอื่น วิตามินให้เด็กในครรภ์ได้กินไข่ ก็โดยอาศัยมารดาบริโภคเข้าไป แล้วของตัวเคยในไข่จะไหลไปตามโลหิตของมารดา ไปสู่ร่างกายของเด็กอ่อนได้ ดังนั้นไข่จึงเป็นอาหารที่มารดาทุกคนควรบริโภคตลอดระยะเวลาตั้งครรภ์

ถ้าจะให้ดีสำหรับเด็กในครรภ์นั้น มารดาควรบริโภคไข่วันละ ๒ ฟอง เป็น ประจำประโยชน์ที่จะได้รับคือ นอกจากเด็กในครรภ์จะแข็งแรงเติบโตเป็นปกติ และเลี้ยงง่ายในเวลาคลอดออกแล้ว ตัวมารดาเองก็จะสบายแข็งแรง และมีกำลังวังชาในเวลากลอดอีกด้วย นับว่าประโยชน์ของดีสำหรับมารดาและเด็กไปในตัว

สามีทั้งหลายควรจะเป็นผู้เอาใจใส่และซื่ออกแลกรักษาและ ขตรักษา ในอนาคตในเวลานั้น เพราะประโยชน์ที่จะได้เกินคุ้มค่าไข่เวลาตาย และโทษที่เกิดถ้าไม่เอาใจใส่ก็อาจจะเป็นเหตุให้เสียใจภายหลังได้

หากนั้น เด็ก อ่อน ที่ คลอด ออก มา จากครรภ์มารดาแล้ว ก็ยังต้องอาศัยไข่เป็นอาหารสร้างเสริมความเติบโตแข็งแรงต่อไป ในระยะเวลาที่ยังคุณนมมารดาอยู่น ไข่จะไปลงโลหิตโดยมารดาบริโภคเข้าไป แล้วไปเลี้ยงเป็นนมสำหรับเด็กถูกนม สรรพ

ของก็เช่น วิตามิน โปรตีน และแร่ธาตุต่าง ๆ ของไข่ ก็จะไปสู่เด็ก พร้อมนม

ในระยะเลี้ยงบุตรด้วยนม ซึ่งเป็นระยะราว ๖ เดือนถึง ๑ ปีนี้ มารดาควรรับประทานไข่วันละสองฟอง ต่อไปอีกเหมือนกัน อย่างน้อยจนกว่าเด็กจะหย่านม และถ้าเศรษฐกิจของครอบครัวจะอำนวย ก็ควรบริโภคไข่ต่อเป็นการเตรียมตัว เพื่อบุตรธิดาที่จะเกิดตามมาคนหลังๆ ตลอดไปด้วย

เมื่อเด็กหย่านม ต่อไปก็ควรหัดให้เด็กบริโภคไข่ไปเรื่อย ๆ จนสามารถบริโภคไข่ได้วันละฟอง ก็บริโภคประจำไปจนตลอดชีวิต ให้เด็กเป็นนิสัยตลอดไปเลย คนไทยทุกท่าน ทั้งหลายควร จะจำและคิด คำนวณดูได้เองว่า ถ้าบริโภคไข่เป็นประจำแล้วไม่เจ็บไม่ป่วยง่าย อาจจะเป็นประโยชน์เกินคุ้มค่าไข่หลายเท่าอย่างไร

สำหรับชายหนุ่มหรือหญิงสาว ไข่จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงหรือสวยงาม และถ้ารับประทานเป็นประจำวัน ๆ ละหนึ่ง ถึงสองฟอง ก็จะช่วยให้ร่างกายมีอนามัยดี มีความคิดสติปัญญาเฉลียวฉลาด สามารถจะศึกษาเล่าเรียนสอยได้ได้ และประกอบกิจการงานให้สำเร็จได้ดีกว่าปกติ เพราะร่างกายมีอาหารตามต้องการทุกอย่าง

สำหรับผู้ใหญ่ไปจนวัยชรา การรับประทานไข่ จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีอายุยืนยาว เพราะร่างกายจะไม่เจ็บปวดง่าย และจะไม่สึกหรองง่าย เนื่องจากได้อาหาร ค้ำคอง การเป็น ประจำอยู่ ตลอดไป ยังผู้ทำงานหนัก เช่น ดิบ สาม ลอกวย แล้ว ถากันไข่วัน ละสองสาม ฟองเป็น ประจำจะทำให้ร่างกายแข็งแรงและไม่ทรุดโทรม ไม่แก่ง่าย ดีกว่าใช้ชื้อของอย่างอื่นที่ราคาอย่างตกกันมา

ส่วนผู้ที่เจ็บป่วย ไข่จะช่วยให้หายและ ฟูไข่โตดีกว่าอาหารอย่างอื่น เพราะไข่เป็นอาหารสำเร็จ ย่อยง่ายและไม่แฉ่ง จึงมีที่ทางหลายที่จะไปเยี่ยมคนไข้ หรือไปโรงพยาบาล ของ ผัก ที่ ไข่ ประโยชน์ และ ถูก สหาคัดคือไข่อีกเหมือนกัน จึงมีทุกท่าน ควรจะรดลงไข่ไว้เสมอว่าไข่เป็นอาหารวิเศษ และเป็นยาอนามัยไปในตัว

ปัญหาที่ท่านอาจจะกลัว ว่าเราแก่ไม่ได้ ก็คือว่า ถ้าทุกคนมองเห็นประโยชน์และ อยากรับประทานไข่ขึ้นมา จะหาไข่ให้พอรับประทานเป็นประจำได้หรือไม่ เรืองน ข้าพเจ้าขอรับรองว่าอย่าได้เกรงไปเลย เพราะ เวลาน เรา ไข่ พิศน ให้ เห็น กัน อยู่ แล้ว ว่า เมืองไทยเลี้ยงไก่ ไข่คดกและจะเลี้ยง ขนออก ญให้ไข่ไข่ทวชนสีกเท่าใดก็ได้ จึงคุ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เวลาน เราผลิต ไข่กันอยู่ได้วันละแปดพันฟอง ถ้าปรารณา ผลิตให้ ได้กัน วันละ หหมื่นสองหมื่น ฟองก็ ทำได้ นอกจากยังมีผู้เลี้ยงไก่ออกมาราย ผลิตจนกสิกรไทยทั่วประเทศนั้นด้วย พอ พวกเราเห็นคุณค่าของไข่ และบริโภคกัน แพร่หลาย การผลิตไข่จำหน่ายก็จะเพิ่มเข้า เป็นเงาตามตัวเรื่อย ๆ ไป และมีใช้รับประทานกันสมประสงค์ตลอดเวลา

เรื่องที่สองที่ท่านผู้ฟังอาจจะร้อง ก็คือ ว่าไข่แพงรับประทานไม่ไหว ทำอย่างไรให้ ไข่จะถูกลงมา เพื่อจะได้รับประทานกันได้ สะดวกใจหน่อย

ข้าพเจ้าขอบอกว่า ขณะเรากำลังแก้ ปัญหาเรื่องผลิตไข่ให้พอกินกันก่อน ต่อไป ก็จะแก้เรื่องผลิตไข่ ให้ราคาถูกลงมา แต่ อย่างไรก็ดี เรื่องถูกแพงพวกเราร่างพอกัน คิดดู ว่าเท่าที่ท่านอยู่เราเอาสคางค์ไปไข่ ในสิ่งทีไรค่า เช่นสับหริ, ไข่ เหล้า, เล่น การพนัน คมอะไร ๆ ที่ไม่มีประโยชน์ แต่ มีโทษอยู่เหล่านี้ เมื่อเปรียบเทียบกับไข่ แล้ว เราไม่คิดว่ามันแพงคอกหรือ ถ้าคิด ด้ให้ดูจะเห็นว่าราคาไข่ยัง ถูกกว่าสิ่งทกล่าว ผลิตเท่า ดังนั้นเพียงแต่จะรู้จักใช้สคางค์ กันเข้า คนไทยเราทุกครอบครัวทั่วประเทศ

มีเงิน ๒๕ ไร่ ๒๕ ไร่ ๒๕ ไร่ เป็นประจำ
แพร่หลาย

อนึ่งไข่มุกเป็นสิ่งผลิตเอาเองได้ในอากาศ
มีมากมายในนอยอาจจะเลี้ยง ไก่ผลิตไข่มุกให้พอ
ใช้รับประทานได้ไม่ยากเลย ทำเช่นนั้นก็ไม่ต้อง
กลัวสภาวะชื้น และถ้าอยากจะมีผลผลิตให้เหลือ
ก็ขายก็ยังอาจจะทำได้เสมอ ไข่มุกแต่เท่า
นี้ ผู้ที่ขายไข่มุกก็จะพลอยสละรสแทน
ที่ขาด โดยการรับประทานไข่มุกก็พอไป
ได้ แม้จะอร่อยน้อยลง แต่ก็ได้ประโยชน์
แก่ตนอยู่

ขณะนี้ในสายตารอบประเทศทั้งหลาย
มีไข่มุกอยู่ ยิ่งได้ชื่อว่า เป็น ประเทศ ผลิตผลิต
ถ้าหากพวกเราทกคนจะนิยมรับประทาน
ไข่มุกวันละหนึ่งถึงสองฟองขึ้นมา ก็จะช่วย
แก้ปัญหาค่าทำให้ประเทศไทยเป็น ประเทศก้าว
หน้าได้ทางหนึ่ง เพราะว่าเราพากันทำได้
เช่นนั้น จะมีการ ขยาย ขยาย ใน การ บริโภค ขน
เพราะมีร่างกายเจริญและแข็งแรงขึ้น เราจะ
มีอายุยืนยาวลง เราจะมีสติปัญญาเฉลียว
ฉลาดกว่าเก่า และเราจะสร้างพละนามัย
ให้แก่ชาติไทย ตลอดจนมีอายุยืนยาวทั่ว
ทั้งประชาชนชาติของเขา เหล่านี้เป็นคน

ตามที่เขาพูดเขาอธิบายมานะ เป็นความ
จริงและเราเห็นผลดีของการกินไข่มุก ทวีเจริญ
แพร่หลายอยู่ทั่วโลกเป็นตัวอย่างอยู่ - เรา
จึงควรสร้างชาติไทยให้ก้าวหน้า โดยพา
กันบริโภค ไข่มุกกัน ให้แพร่ หลาย อย่าง คนอื่น
บ้าง ผู้ที่รับประทานไข่มุกอยู่เป็นประจำในเมือง
ไทยย่อมมีรับรองได้

ข้าพเจ้าหวังว่าเรื่องนี้ สาธุชนคนไทย
ทั้งหลายควรระสนใจ และนำไปคิดและ
ตรึกตรองกันเถิดว่า เท่าที่ข้าพเจ้าอธิบายมา
นี้เป็นเรื่องที่น่าสนใจ น่าคิด น่าทำเพียงไหน
ทั้งนี้เพื่อประโยชน์แก่สุขภาพอนามัย ของตน
เอง และของผู้ที่ตนรักใคร่ทั้งสิ้น คนเรา
แม้จะมีสติปัญญาเพียงใด ถ้า เปรียบ กับสุขภาพ
อนามัยแล้ว ความปลอดภัยย่อมมีค่ากว่า
เงินเป็นพันเท่า เพราะฉะนั้นพหุภพชาติท่าน
จึงบัญญัติไว้ว่า “ความไม่โรคร้ายเป็นลาภ
อันประเสริฐ” ก็เมื่อไข่มุกเป็นอาหารประจำ
วันที่จะช่วยบำรุงร่างกายให้ สบายและ ปลอดภัย
โรคได้จริง ทั้งท่านย่อมเห็นจริงว่าค่าซีก
ชวน “เรามาบริโภคไข่มุกเป็นประจำกัน
เถิด” นั้น เป็นสิ่งที่สาธุชนทุกกรุ๊ปนามควร
จะรีบปฏิบัติตามมิใช่หรือ.