

به مناسبت روز جهانی تخم مرغ (17 مهر ماه)

مصرف تخم مرغ برای زندگی بهتر



تخم مرغ از معدود غذاهای شناخته شده در طبیعت هست که می تواند نیاز های بدن را به طور متعادل تامین نماید. تخم مرغ دارای 9 اسید آمینه ضروری و مقادیر قابل توجهی از ویتامین ها از جمله B12, B6, A, D, E، اسید فولیک، ریبوفلاوین و به به ویژه کولین می باشد.

کولین تخم مرغ صرف نظر از تاثیر بر روی عملکرد مغز و سیستم عصبی برای رشد و نمو جنین و کودک و همچنین تقویت حافظه؛ بر روی سلامت قلب و عروق نیز موثر است.

پروتئین تخم مرغ چنان کیفیت بالایی را دارد که بعنوان استاندارد برای مقایسه سایر پروتئین ها استفاده می شود. پروتئین نه تنها بالاترین منبع پروتئین مطلوب قابل مصرف است بلکه تقریباً تمامی ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز انسان را دارا می باشد. متأسفانه به دلایل مختلف فرهنگی سرانه مصرف این پروتئین بسیار مغذی و کامل در سبد غذایی خانوار بسیار کم بوده و لزوم فرهنگ سازی برای روی آوردن به چنین فراورده مهم و ارزشمند غذایی از ضرورت های اجتناب ناپذیر و اصلاح الگوی مصرف آن بسیار ضروری است. تخم مرغ با دارا بودن 6 گرم پروتئین، 13 درصد نیاز پروتئینی روزانه رژیم 2000 کیلوکالری را تامین می کند.

تخم مرغ نقش مهمی در ایجاد سیری به خصوص هنگامی که در وعده صبحانه مصرف شود را دارد و به همین دلیل می تواند باعث کاهش وزن شود.

مزایای شگفت انگیز تخم مرغ:

- ✓ کاهش وزن
- ✓ افزایش کلسترول خوب (HDL)
- ✓ پروتئین با کیفیت بالا
- ✓ مغذی برای تمام سنین
- ✓ سلامت چشم

خوردن تخم مرغ حتی بیش از یک عدد در روز در بسیاری از مردم بدون ارتباط به جنس؛ سن و نژاد آنها باعث

افزایش کلسترول خون نشده و حتی برای قلب می تواند مفید باشد.

آبیز کردن به صورت سفیده وزرده کاملا سفت شده از بهترین روش های پخت تخم مرغ است. مصرف تخم مرغ در زنان باردار، کودکان و نوجوانان در حال رشد، ورزشکاران و کلیه بزرگسالان سالم و همچنین در دوران پس از بیماری به دلیل ارزش غذایی بالا توصیه می شود. در این افراد مصرف یک تخم مرغ در روز بلا مانع است. در هر صورت تخم مرغ از 6 ماهگی در کودکان قابل مصرف بوده و توصیه می شود تا 1 یک سالگی یک روز در میان و از دوسالگی به بالا یک تخم مرغ در روز در برنامه غذایی کودکان وارد شود.

چه افرادی باید در مصرف تخم مرغ احتیاط کنند؟

گرچه در برخی شرایط باید در مصرف تخم مرغ کامل ملاحظاتی صورت گیرد اما به دلیل خواص ویژه و منحصر به فردی که در تخم مرغ وجود داشته و عدم مصرف آن می تواند کمبود ترکیبات ضروری مانند کولین، لوتئین و گزانتین را به همراه داشته باشد. لذا در هیچ گروه سنی نباید مصرف تخم مرغ حذف شود. بلکه پیشنهاد می شود در موارد محدودیت مصرف مانند دیابت، فشار خون بالا و دیسس لیپیدی مصرف را به سه عدد تخم مرغ در هفته کاهش دهند. البته در این صورت باید از خوردن غذاهای چرب و پر نمک همراه تخم مرغ خودداری شود و تخم مرغ بدون روغن طبخ شود که در این صورت نه تنها خطری نخواهد داشت بلکه در گروه های خاص مفید نیز خواهد بود.

مرکز بهداشت غرب

واحد بهبود تغذیه

