

به مناسبت روز جهانی تخم مرغ بیشتر از این ماده غذایی بدانیم!



نهم اکتبر مصادف با هفدهم مهر، به نام «روز جهانی تخم مرغ» نامگذاری شده تا ارزش غذایی این ماده در سلامتی، بیشتر معرفی شود.

به گزارش مفدا بهشتی از مرکز بهداشت، درمان و مشاوره دانشجویان: تخم مرغ به عنوان یک منبع غذایی طبیعی و کامل دارای پروتئین با کیفیت بالا و دارای تمام ۹ اسید آمینه ضروری و مقدار قابل توجهی از ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری است.



باید بدانیم:

ارزش غذایی یک عدد تخم مرغ معادل است با:

- ۳۰ گرم انواع گوشت (قرمز، مرغ و ماهی) معادل دو تکه متوسط خورشی
- نصف لیوان حبوبات پخته (یک چهارم لیوان حبوبات خام)
- یک چهارم لیوان انواع مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو و ...)
- تخم مرغ منبع غنی پروتئین، اسیدهای چرب غیر اشباع، ویتامین های A, E, K, B, D و مواد معدنی همچون فسفر می باشد.
- پروتئین تخم مرغ یک پروتئین کامل، قابل جذب و دارای بیشترین اسید آمینه های ضروری برای بدن است که درصد جذب بالایی دارد، پروتئین تخم مرغ هم در سفیده و هم در زرده آن وجود دارد که نسبت آنها ۶۰ درصد به ۴۰ درصد است.
- به دلیل کیفیت بالای تخم مرغ، این ماده نقش مهمی در ایجاد سیری به ویژه هنگامی که در وعده صبحانه مصرف شود، دارد و به همین دلیل باعث کاهش وزن می شود، زیرا علاوه بر القای احساس سیری، میزان کالری بسیار کمی تولید می کند.



از دیگر خواص تخم مرغ می توان به موارد ذیل اشاره کنیم:

۱. تاثیر بر کاهش وزن
۲. دارا بودن کلسترول خوب
۳. مغذی بودن برای تمام سنین
۴. موثر بودن بر سلامت چشم



صرف تخم مرغ را بیشتر به چه افرادی توصیه می‌شود؟

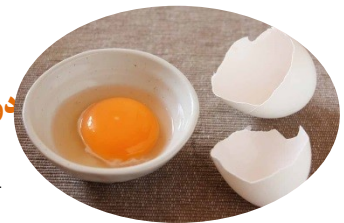
مصرف تخم مرغ در دوران بارداری و شیردهی، کودکان و نوجوانان در حال رشد، ورزشکاران و همه بزرگسالان سالم و همچنین در دوران پس از بیماری به دلیل ارزش غذایی بالا توصیه می‌شود، در این افراد، مصرف یک تخم مرغ در روز مانعی ندارد و در بعضی موارد توصیه مصرف بیشتر هم ممکن است، انجام شود.



چه افرادی باید در مصرف تخم مرغ احتیاط کنند؟

مصرف تخم مرغ نباید در هیچ گروه سنی حذف شود حتی در موارد محدودیت مصرف مانند افراد مبتلا و یا دارای سابقه خانوادگی برخی بیماری‌ها مانند چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون بالا و کلسترول خون بالا، که در این افراد حد اکثر سه عدد تخم مرغ در هفته به شکل تخم مرغ ساده و یا استفاده شده در سایر مواد غذایی همچون انواع کوکو، کتلت و غیره توصیه می‌شود.

اگرچه در بعضی شرایط باید در مصرف تخم مرغ کامل، ملاحظاتی انجام شود، اما به دلیل خواص ویژه تخم مرغ، مصرف نکردن آن می‌تواند کمبود ترکیبات ضروری مانند «کولین»، «لوتئین» و «گزانتین» را به همراه داشته باشد.



در زمان پختن تخم مرغ چه نکاتی باید مد نظر باشد؟

- از شستن تخم مرغ، قبل از استفاده آن خودداری کنید.
- از مصرف تخم مرغ‌های شکسته به دلیل آلودگی پرهیز کنید.
- سفیده صورتی یا رنگین کمان نشانه فساد ناشی از باکتری هاست.
- در تخم مرغ کهنه، نسبت سفیده غلیظ به سفیده رقیق کاهش می‌یابد.
- از مصرف تخم مرغ خام به علت احتمال وجود آلودگی و ایجاد مسمومیت غذایی خودداری کنیم.
- تخم مرغ را در هنگام مصرف به صورت جداگانه بشکنیم تا در صورت مشاهده نشانه‌های فساد، آن را مصرف نکنیم.
- وجود لکه‌های خون و مویرگ‌های خونی در داخل تخم مرغ، نشانه نطفه دار بودن و رشد جنین است که از نظر شرعی و بهداشتی مصرف آن جایز نیست.
- آب پز کردن به صورتی که سفیده و زرده به طور کامل سفت شده باشد، از بهترین روش‌های پختن تخم مرغ است.
- از نشانه‌های تازگی تخم مرغ پخته نیز می‌توانیم به این مورد اشاره کنیم که پوسته تخم مرغ آب پز تازه به هنگام پوست کردن از سفیده به سختی جدا می‌شود، در حالی که در تخم مرغی که کهنه باشد، پوست گیری به سادگی انجام می‌شود.
- یکی دیگر از نشانه‌های تازگی تخم مرغ پخته این است که زرده در مرکز سفیده قرار دارد، اما در تخم مرغ کهنه زرده در کنار پوسته واقع شده است.



نکات طلایی درباره تخم مرغ

- کولین در تخم مرغ برای رشد و نمو جنین و کودک، عملکرد سیستم عصبی و تقویت حافظه بسیار موثر است که به مقدار زیاد در تخم مرغ وجود دارد.
- لوتئین و گزانتین زرده تخم مرغ از استحاله شبکیه چشم و در نتیجه بروز نابینایی در پیری، به طور بسیار موثر جلوگیری می‌کند.
- در تخم مرغ نسبت اسیدهای چرب غیراشباع به اشباع، دو به یک است که آن را برای افراد بیمار مطلوب می‌کند.

تهیه و تنظیم: مرکز بهداشت، درمان و مشاوره دانشجویان

کد خبر نگار: ۱۱۰۱۱۵