

# تخم مرغ



در تخم مرغ ۳۵ عنصر مختلف جمع آمده است. از زرده آن برای حفظ حافظه خود می توان استفاده کرد. در رشد اطفال نقش موثری دارد. برای مرض قند و زخم معده مفید و قوای از دست رفته را جبران می کند. تا کنون ۱۶ نوع مواد سفیده ای در تخم مرغ کشف کرده اند که این مواد می توانند قسمت اعظم احتیاجات بدن انسان را برای

رشد و نمو و نوسازی عضلات تامین نمایند. چربی موجود در زرده تخم مرغ از سودمندترین چربی ها بوده و پر ارزش ترین آنها سیتین نام دارد که غذای اصلی شبکه عصبی بدن انسان بوده و وجودش برای حفظ حافظه، قوای تفکر و دستگاه توالد و تناسل لازم و ضروری است. زرده آن دارای فسفر، کلسیم، کلر، پتاسیم سدیم گوگرد و آهن می باشد.

## خواص تخم مرغ:

اسید پانتوتینک موجود در تخم مرغ مانع ریزش مو می شود، همچنین دارای هورمونهای جنسی و هورمونی شبیه انسولین بوده و خوردن آن برای مبتلایان به مرض قند خوب است. سینه را نرم کرده و از سرفه های خشک جلوگیری می کند. مانع از خونریزی از سینه و معده می شود.

در افرادی که خون زیادی از آنها رفته و دچار ضعف شده اند پخته تخم مرغ با سرکه شکم را جمع می کند و برای معده مفید است.

مالیدن زرده و سفیده تخم مرغ به صورت جهت در آمدن ریش و به سر جهت تقویت مو مخصوصاً موهای خشک سودمند می باشد.

سفیده تخم مرغ ارزش غذایی زیادی داشته کمی دیر هضم است و خوردن آن با آرد جو برای جلوگیری از خونریزی معده و سینه مفید است. مصرف روزانه تخم مرغ سلامت چشم ها را تضمین می کند:

مصرف روزانه یک تخم مرغ به حفظ سلامت چشم ها کمک می کند و اگر تخم مرغ با ماده ای به نام " لوتئین " غنی شده باشد می تواند از بروز نابینایی پیشگیری کند.

"لوتئین" یک رنگدانه زرد است که به طور طبیعی در زرده تخم مرغ، هویج و ذرت یافت می شود و از بروز بیماری "استحاله لکه زرد" چشم پیشگیری می کند.

این بیماری دومین علت مهم نابینایی در جهان به شمار می رود. در انسان ماده آنتی اکسیدان " لوتئین " در لکه زرد یافت می شود. لکه زرد مرکز بسیار حساسی در شبکیه چشم است که چشم به کمک آن جزئیات تصاویر را می بیند.

" لوتئین " پرتوهای مضر نور را تصفیه می کند و کاهش آن باعث آسیب پذیری بیشتر لکه زرد در برابر صدمات ناشی از پیری یا نزدیک بینی شدیدی می شود تخم مرغ های غنی شده با " لوتئین " می توانند تا ۵ برابر میزان طبیعی، " لوتئین " داشته باشند.

هر یک از این تخم مرغ ها می توانند یک پنجم مقدار لازم برای بدن را در روز تامین کنند. مقدار نیاز روزانه یک فرد بالغ به " لوتئین " ۶ میلی گرم می باشد. ارزش انرژی زایی تخم مرغ:

یک عدد تخم مرغ متوسط ۷۶ کیلوکالری انرژی دارد و مصرف روزانه یک عدد تخم مرغ، ۳ درصد نیاز انرژی یک مرد بالغ و ۴ درصد نیاز انرژی یک زن بالغ را تامین می کند.

## مواد مغذی موجود در تخم مرغ

پروتئین:

تخم مرغ منبع خوبی از پروتئین، ویتامین ها و املاح ضروری است و می تواند به عنوان یک ماده غذایی مهم در برنامه غذایی افراد وجود داشته باشد. نیازهای تغذیه ای افراد برحسب جنس و سنشان متفاوت است.

چربی ها:

۱۰,۸ درصد تخم مرغ را چربی تشکیل می دهد که در زرده آن وجود دارد و کمتر از ۰,۰۵ درصد آن در سفیده موجود است. بر اساس تحقیقات ۱۱ درصد اسیدهای چرب تخم مرغ از نوع اسیدهای چرب غیراشباع پلی ( با چند باند دوگانه)، ۴۴ درصد از نوع اسیدهای چرب غیراشباع مونو ( با یک باند دوگانه) و ۲۹ درصد از نوع اسیدهای چرب اشباع است.

کلسترول:

کلسترول و لسیتین، مواد چرب موجود در زرده تخم مرغ می باشند و برای ساختمان و عملکرد سلول های بدن ضروری اند. کلسترول قابلیت انعطاف و نفوذپذیری غشای سلول های بدن را حفظ می کند. همچنین بعنوان یکی از اجزاء تشکیل دهنده مواد چربی است که باعث نرمی پوست می شوند. کلسترول برای تولید هورمون های جنسی، کورتیزول ( هورمون غدد فوق کلیوی)، ویتامین D و نمکهای صفراوی در بدن لازم است.

مصرف تخم مرغ در دو گروه از افراد که نیاز به پروتئین بیشتری در برنامه غذایی روزانه دارند، بیشتر لازم است:

۱- در ورزشکاران که نیاز به افزایش عضلات دارند .

۲- در کودکان و نوجوانان که در سن رشد هستند. برای کودکان از ۹ ماهگی تا ۱ سالگی: یک زرده کامل تخم مرغ یک روز در میان و از ۲ سالگی به بعد براساس میل کودک ۵-۶ تخم مرغ در هفته مجاز است. افراد بالغ نیز مجاز به مصرف ۳-۴ عدد تخم مرغ در هفته هستند. حتی در افرادی که کلسترول خونشان بالاست نبایستی مصرف تخم مرغ را قطع کرد .

## پرترتی تخم مرغ پر اساس رنگ پوسته آن :



نژادهای مختلف مرغ، تخم مرغ هایی به رنگ های سفید، کرم، زرد تا قهوه ای تولید می کنند.

لازم به ذکر است رنگ پوسته تخم مرغ هیچ تفاوتی در مواد مغذی آن ایجاد نمی کند. ولی در هر فرهنگی یک رنگ خاص از پوسته نسبت به رنگ های دیگر طرفداران بیشتری

دارد. در آمریکا، معمولاً رنگ پوسته سفید برتری دارد، به دلیل این تصور غلط که تخم مرغهای سفید از تخم مرغ های قهوه ای خالص ترند. در انگلستان، این تصور دقیقاً برعکس است. چون مردم تصور می کنند که تخم مرغ قهوه ای روشن، کامل تر و حاوی مواد مغذی بیشتری نسبت به تخم مرغ سفید می باشد.

## چگونه تخم مرغ سالم را تشخیص دهیم؟

ابتدا قدری محلول ۱۲٪ آب و نمک درست کنید.. سپس تخم مرغها را در این محلول قرار دهید. تخم مرغ خیلی تازه و سالم در ته ظرف بصورت عمودی می ایستد، اما تخم مرغ سالم ولی کمی کهنه در قسمتهای میانی آب معلق می ماند و تخم مرغهایی که در سطح آب بصورت افقی قرار می گیرند فاسد هستند. خشک نمودن پوست تخم مرغ اهمیت زیادی در نگهداری آن دارد زیرا رطوبت زیاد موجب فساد این ماده غذایی می گردد. هیچ وقت تخم مرغ را در کنار سبزیها و میوه ها قرار ندهید زیرا رطوبت موجود در سبزیها، موجب فساد تخم مرغ می گردد.

**تهیه و تنظیم: زهرا سلمانی نژاد**  
**مرکز بهداشت و درمان دانشجویان**