



به چه افرادی بیشتر توصیه به مصرف تخم مرغ می

کنیم؟

مصرف تخم مرغ در زنان باردار ، کودکان و نوجوانان در حال رشد ، ورزشکاران و کلیه بزرگسالان سالم و همچنین در دوران پس از بیماری بدلیل ارزش غذایی بالا توصیه می شود. در این افراد مصرف یک تخم مرغ در روز بلا مانع است.

در هر صورت تخم مرغ از ۶ ماهگی در کودکان قابل مصرف بوده و توصیه میشود تا یکسالگی ۱ زرده کامل ؛ یک روز در میان و از ۲ سالگی به بالا یک تخم مرغ کامل در روز در برنامه غذایی کودکان وارد شود.



چه افرادی باید در مصرف تخم مرغ احتیاط کنند؟

بدلیل خواص ویژه تخم مرغ نباید مصرف تخم مرغ در هیچ گروه سنی حذف شود، حتی در گروه های دارای بیماری دیابت، فشارخون و قلبی-عروقی تا حدود ۳ عدد در هفته نیز پیشنهاد می شود. البته در اینصورت

باید از خوردن غذاهای چرب و پر نمک نیز همراه تخم

مرغ خودداری و روش پخت تخم مرغ نیز بدون روغن صورت پذیرد که در اینصورت نه تنها خطری نخواهد داشت بلکه در گروه های غذاهای مفید خواهد بود.

در زمان خرید تخم مرغ به چه نکاتی باید توجه کرد:

تخم مرغ از فروشگاههایی که تخم مرغ را در یخچال نگهداری می کنند خریداری شود. هرگز تخم مرغ شکسته ، ترک دار و آلوده را خریداری نکنید. در صورت شکستگی محتویات آن را در یک ظرف تمیز درپوش دار ریخته و در یخچال نگهداری و حداکثر تا ۲ روز آن را مصرف نمایید. ترجیحا تخم مرغ های بسته بندی شده خریداری و حداکثر ظرف یک ماه نگهداری از زمان تولید آن در یخچال آن را مصرف نمایید.



تخم مرغ
یک
غذای
کامل

تهیه و تنظیم: شیرزادی

تخم مرغ نه تنها یک وعده غذایی خوشمزه و کامل است بلکه عنصر جدایی ناپذیر برای تهیه بسیاری از غذاهاست و یک منبع غذایی طبیعی و کامل می باشد. این ویژگی، به علت مواد مغذی استثنایی تخم مرغ است که دارای پروتئین با کیفیت بالا و مقادیر قابل توجهی از ویتامین ها و مواد معدنی ضروری است. تخم مرغ حاوی ویتامین های مهم و مورد نیاز بدن از جمله ویتامین های A, D, E, B6, B12, اسید فولیک، ریبوفلاوین و به ویژه کولین است و به لحاظ داشتن ویتامین های مختلف، منبع غذای مغذی و مناسبی برای تامین نیازهای بدن است. بجز ریبوفلاوین که عمدتاً در سفیده است تمامی ویتامین های تخم مرغ در زرده آن وجود دارند.



اجزای ضروری تخم مرغ و اثر آن بر سلامت فرد

از آنجایی که تخم مرغ منبع خوبی از ویتامین های گروه B بویژه B12 نیز هست اهمیت عمده ای در روند تبدیل هموسیستئین به مولکولهای بی خطر دارد و احتمال خطر بروز بیماریهای قلبی-عروقی، اسکیزوفرنی و آلزایمر را کاهش می دهد. لوتئین و گزانتین زرده تخم مرغ با حداکثر تاثیر گذاری در مقایسه با سایر غذاهای حاوی این مواد یا مکملها، از تحلیل رفتن لایه ماکولای شبکیه و نابینایی ناشی از آن در سالخوردگی جلوگیری می کند. علاوه بر این 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.

با تمامی این فواید تخم مرغ بدلیل آگاهی ناکافی و ترس از کلسترول آن جایگاه مناسبتی در سبد غذایی خانواده ها ندارد. بدلیل وجود ۲۱۰ میلی گرم کلسترول در تخم مرغ در دهه های گذشته تصور می شد که با خوردن آن کلسترول خون افزایش یافته و در نتیجه بیماری های قلبی-عروقی افزایش می یابد. اما امروزه در مطالعات متعددی که توسط محققین بسیار معتبر و در طول سال های متمادی بر روی افراد بسیار زیادی در کشورهای مختلف صورت گرفته که ثابت کرده اند خوردن تخم مرغ حتی بیش از یک عدد در روز در بسیاری از مردم باعث افزایش کلسترول خون نشده و حتی برای قلب می تواند مناسب و مفید باشد. به دلیل یافته های فوق از سال ها پیش توسط انجمن بین المللی تخم مرغ ۱۷ مهر برای معرفی و تاکید بر مصرف این ماده مغذی در تقویم ها به عنوان روز جهانی تخم مرغ ثبت گردید.

