

## فواید تخم مرغ



گردآورنده:

نجمه ابراهیمی

کارشناس تغذیه

دو گروه از افراد که نیاز به پروتئین بیشتری در برنامه غذایی روزانه اشان دارند ، مصرف تخم مرغ 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 مصرف روزانه هم مجازاست. افراد بالغ نیز مجاز به مصرف ۴ عدد تخم مرغ در هفته هستند. حتی در افرادی که کلسترول خونشان بالاست نبایستی مصرف تخم مرغ را قطع کرد و این افراد می توانند ۲-۳ عدد در هفته دریافت کنند. زیرا با کاهش دریافت کلسترول از طریق غذا ، سنتز داخلی کلسترول در بدن افزایش یافته و حتی ممکن است بیشتر از قبل شود.

که این روند به تثبیت وضعیت کلسترول پلاسما کمک می کند .

لازم به ذکر است که چربیهای اشباع شده موجود در غذا بیشترین تاثیر را بر روی سطح کلسترول خون می گذارند و طبیعی است وقتی که چربیهای اشباع نشده جایگزین چربیهای اشباع شده شوند، کلسترول خون پایین می آید. نکته قابل توجه آن است که قسمت اعظم چربیهای موجود در زرده تخم مرغ ، از نوع غیراشباع هستند و ارتباطی با افزایش کلسترول ندارند بنابراین از کلسترول تخم مرغ نهراسید. لسیتین نیز در انتقال چربی خون و در متابولیسم کلسترول نقش دارد. با توجه به مطلب بالا و مطالعات گوناگونی که در این زمینه انجام شده است، می توان به ارزش غذایی تخم مرغ به عنوان منبع غنی پروتئین و نیز سایر املاح و ویتامین ها پی برد.



## پروتئین:

تخم مرغ منبع بسیارغنی پروتئین است. ارزش بیولوژیکی پروتئین تخم مرغ بسیار بالاست و نسبت به سایر منابع پروتئینی مثل لبنیات، گوشت ها و حبوبات غنی تر است. پروتئین تخم مرغ دارای تمامی اسیدآمینها برای سلامتی بدن می باشد. بنابراین مصرف تخم مرغ با سایر موادغذایی که از نظر پروتئینی فقیر هستند مانند نان، برنج و غلات، باعث تکمیل ارزش پروتئینی غذا می شود. پروتئینی که بیشتر در سفیده وجود دارد آلبومین نام دارد. در نمودارهای ارزیابی کیفیت پروتئین موجود در موادغذایی، همیشه تخم مرغ در بالاترین حد یعنی ۱۰۰ قرار دارد و به عنوان استاندارد مرجع برای سنجش پروتئین سایر غذاها استفاده می شود.

## املاح:

تخم مرغ حاوی تمامی املاح برای تأمین سلامتی فرد است. به خصوص اینکه منبع بسیار خوب ید و فسفر می باشد

که ید برای ساخت هورمون تیروئیدی و فسفر برای رشد بهتر و سلامتی استخوان های بدن لازم می باشند. املاح مهم دیگری که در تخم مرغ وجود دارند شامل: روی، سلنیم، آهن و کلسیم می باشند. روی باعث بهبود زخم، بلوغ و رشد بهتر می شود و عفونت را نیز از بین می برد. سلنیم نیز یکی از آنتی اکسیدان های مهم می باشد و رادیکال های آزاد ناشی از سوخت ناقص چربی ها را در بدن از بین می برد و می تواند بر علیه عوامل ایجادکننده سرطان نقش داشته باشد. کلسیم نیز برای عملکرد بهتر سیستم عصبی، رشد بهتر افراد استخوان ها و استحکام آنها لازم است.

آهن یکی از اجزاء اصلی و حیاتی گلبول های قرمز خون است که برای جذب بهتر آهن آن باید همراه با سبزیجات حاوی ویتامین C مصرف شود.

## ویتامین ها:

تخم مرغ منبع خوبی از ویتامین های گروه B و ویتامین A می باشد. همچنین ویتامین D و ویتامین E را به مقدار کافی و لازم تأمین می کند.

## 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. کلسترول برای تولید هورمون های جنسی، کورتیزول (هورمون غدد فوق کلیوی)، ویتامین D و نمکهای صفراوی در بدن لازم است. قسمت اعظم کلسترول خون در داخل بدن سنتز می شود. به موازات افزایش میزان کلسترول دریافتی از غذا، میزان سنتز کلسترول در بدن کاهش می یابد.

