

هر انسان سالم ، يك تخم مرغ در روز

تخم مرغ نه تنها يك وعده غذايي خوشمزه و كامل و همچنين عنصر جدائي ناپذير براي تهيه بسياري از غذاهاست و يك منبع غذايي طبيعي و كامل مي باشد. اين ويژگي ، به علت مواد مغذي استثنائي تخم مرغ است كه داراي پروتئين با كيفيت بالا (داراي تمام 9 اسيد آمينه ضروري) و مقادير قابل توجهي از ويتامين ها و مواد معدني ضروري است. علاوه بر اين كولين تخم مرغ صرف نظر از تاثير بر روي عملكرد مغز و سيستم عصبي براي رشد و نمو جنين و كودك و همچنين تقويت حافظه ؛ بر روي سلامت قلب و عروق نيز موثر است. از آنجايي كه تخم مرغ منبع خوبي از ويتامين هاي گروه ب بويژه B12 نيز هست اهميت عمده اي در روند تبديل هموسيستئين به مولكولهاي بي خطر دارد. لوتئين و گزانتين زرده تخم مرغ با حداكثر تاثير گذاري در مقايسه با ساير غذاها ي حاوي اين مواد يا مكملاها ، از تحليل رفتن لايه ماکولاي شبكيه و نابينايي ناشي از آن در سالخوردگي جلوگیری مي کند. تخم مرغ نه تنها بالاترين منبع پروتئين مطلوب قابل مصرف است بلکه تمامي ويتامين ها (جز ويتامين ث) و مواد معدني ضروري بدن را دارا مي باشد. در حقيقت، پروتئين تخم مرغ چنان كيفيت بالايي را دارد كه بعنوان استاندارددي براي مقايسه ساير پروتئين ها استفاده مي شود. تخم مرغ ارزش بيولوژيكي 93.7% دارد. در حاليكه ارزش بيولوژيكي شير 84.5% ، ماهي 76% و گوشت گاو 74.3% مي باشد. با تمامي اين فوايد تخم مرغ بدليل آگاهي ناکافي و ترس از كلسترول آن جايگاه مناسبي در سبد غذايي خانواده ها ندارد.

تخم مرغ جايگاه ويژه اي در سفره غذايي ايرانيان از ساليان دور تا کنون داشته است. بعلاوه توجه ويژه اي به اين ماده در موارد غيرتغذيه اي همچون سفره هفت سين، سفره عقد، شكستن تخم مرغ بعنوان جلوگیری از چشم زخم، طالع بيني، درمان شكستگی های استخوان و ... شده است كه همه و همه در پيشينه و تاريخچه ايران باستان وجود داشته و در بسياري از مناطق سنتي ايران به غلط يا صحيح، هنوز جايگاه ويژه خود را حفظ کرده است. داد و ستد اين ماده غذايي در برخی از خانوارهاي روستايي تنها محل درآمدزايي محسوب مي شود. از طرف ديگر خواص تغذيه اي موجود در تخم مرغ، اين ماده غذايي را در هرم غذايي كه معرف الگوي مناسب مصرف مواد غذايي در هر کشور است در گروه گوشت، حبوبات و مغزها قرار داده است.

در مصرف مواد غذايي اين گروه نيز همچون ساير گروه هاي غذايي بايد تنوع و تعادل در مصرف رعايت شود و از مواد اين گروه به شكل جانشيني استفاده شود. ارزش غذايي يك عدد تخم مرغ معادل است با 30 گرم انواع گوشت (قرمز، مرغ و ماهي) معادل دو تکه متوسط خورشتي، نصف ليوان حبوبات پخته، كي چهارم ليوان حبوبات خام و كي چهارم ليوان انواع مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو و ...).

ارزش غذايي تخم مرغ:

در جداول 1 و 2 به ترتيب اجزاي غذايي كي عدد تخم مرغ بزرگ و سهم مواد مغذي تخم مرغ از كل رژيم غذايي روزانه براي انسان نشان داده شده است. بسياري از مواد مغذي كه در زمره مواد غذايي

ضروری به حساب می آید و بدن انسان را بعلت عدم توانایی در تولید آن نیازمند دریافت این مواد از منابع غذایی غنی می سازد، در تخم مرغ وجود دارند.

اجزای ترکیبی تخم مرغ و عوارض ناشی از کمبود هریک در بدن

تخم مرغ و شیر از معدود غذاهای شناخته شده در طبیعت هستند که می تواند نیازهای بدن را بطور متعادل تأمین نمایند. عمده ترین ویژگی تخم مرغ و وجه تمایز آن نسبت به سایر مواد غذایی، ترکیب پروتئینی و مواد مغذی موجود در آن نظیر کولین، لوتئین و گزانتین و تولید بسیار کم انرژی است.

*پروتئین

مواد پروتئینی بعد از آب، قسمت عمده بافت های نرم و 18 درصد وزن بدن را تشکیل می دهد. پروتئین ها مسئول ساخت، نگهداری و ترمیم بافت های بدن هستند و باید همیشه به مقدار لازم در رژیم غذایی استفاده شوند. پروتئین مواد غذایی در دستگاه گوارش و کبد به ترکیبات ساده تری به نام اسید آمینه شکسته و جذب سلول ها می شود. پروتئین ها مولکول های درشتی هستند که از واحدهای کوچکتری به نام اسیدآمینه ساخته شده اند 9. نوع اسید آمینه از مجموع بیست گانه آن، از اسید آمینه های ضروری بدن است، یعنی بدن انسان قادر به ساخت آنها نیست و باید از طریق غذا تأمین شود. تخم مرغ دارای تمامی اسید آمینه های ضروری است. پروتئین تخم مرغ یک پروتئین کامل، قابل جذب و دارای بیشترین اسید آمینه های ضروری برای بدن است که درصد جذب بالایی دارد. بیشترین واکنش های مهم و پیچیده شیمیایی بدن به وسیله گروهی از پروتئین ها به نام آنزیم ها و هورمون ها انجام می شود و تخم مرغ منبع بسیار خوبی برای تأمین پروتئین مورد نیاز آنهاست. پروتئین تخم مرغ هم در سفیده و هم در زرده آن وجود دارد که نسبت آنها 60 % به 40 % است. بدلیل کیفیت بالای تخم مرغ، این ماده نقش مهمی در ایجاد سیری بخصوص 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. مطالعات نشان داده است که مصرف پروتئین های دامی با کیفیت بالا که تخم مرغ سرآمد آنهاست بطور موثری از تحلیل توده عضلانی در طول سالخوردگی جلوگیری کرده و آن را کاهش می دهد و در هنگام کاهش وزن نیز بافت عضلانی را حفظ می نماید. تخم مرغ با دارا بودن حدود 6 گرم پروتئین میزان 13 % نیاز غذایی توصیه شده در یک رژیم غذایی بر پایه 2000 کیلوکالری را تأمین می نماید. عوارض کمبود مواد پروتئینی عمدتاً به نام سوء تغذیه شناخته می شود و از علائم مهم آن می توان لاغری مفرط، بزرگ شدن شکم و عدم رشد مناسب بدن را نام برد. در نقاطی از آفریقا که مردم دچار فقر مواد پروتئینی اند، این عوارض در کودکان به خوبی مشهود است و به همین دلیل سازمان خوار و بار و کشاورزی ملل متحد (FAO) کشورهای آفریقایی را ملزم کرده که با بهره گیری از تخم مرغ مشکل سوء تغذیه پروتئین را کاهش دهند.

*کربو هیدرات ها

کربوهیدرات ها، منابع مهم انرژی را در غذا تشکیل می دهند. کربو هیدرات ها به مواد پرانرژی تجزیه می شوند و انرژی لازم را در بدن ایجاد می کنند. تخم مرغ با دارا بودن حداکثر 0/6 گرم کربو هیدرات در این خصوص نقش چندانی نداشته و قالب ویژگی آن بر پایه پروتئین بسیار ارزشمند آن استوار است.

*چربی

ترکیب چربی تخم مرغ بصورت یک سوم اشباع شده و دو سوم غیراشباع است. تخم مرغ با دارا بودن 5 گرم چربی کل که حدود 1/6 گرم آن بصورت اشباع شده است تنها 72 کیلوکالری انرژی تولید می نماید که این نکته از ویژگی های بارز تخم مرغ می باشد.

*ویتامین ها

ویتامین ها مواد آلی با ترکیبات پیچیده ای هستند که به مقدار کم در حیوانات و گیاهان وجود دارند. ویتامین ها نقش عمده ای در سوخت و ساز طبیعی مواد در بدن به عهده دارند. تخم مرغ حاوی ویتامین های مهم و مورد نیاز بدن از جمله ویتامین های A، D، E، B6، B12، اسیدفولیک، ریوفلاوین و بویژه کولین است و به لحاظ داشتن ویتامین های مختلف، منبع غذایی مغذی و مناسبی برای تأمین نیازهای بدن است. به جز ریوفلاوین که عمدتاً در سفیده است تمامی ویتامین های تخم مرغ در زرده آن وجود دارند که در ادامه به مهمترین آنها اشاره می شود.

ویتامین A: از ویتامین های محلول در چربی است. مقدار آن در تخم مرغ 244 واحد بین المللی است. عوارض ناشی از کمبود ویتامین A عبارتند از: شب کوری، ناراحتی چشمی (خشک شدن موکوس چشم) و کاهش مقاومت بدن در مقابل بیماری های عفونی.

ویتامین B2: تخم مرغ منبع خوبی برای تأمین ویتامین B2 بدن است. این ویتامین از ویتامین های محلول در آب است و در سفیده تخم مرغ به مقدار زیاد وجود دارد. مقدار ویتامین B2 در یک عدد تخم مرغ متوسط 0/24 میلی گرم است. عوارض ناشی از کمبود ویتامین B2 عبارت است از: التهاب بدن، خشک و پوسته پوسته شدن پوست اطراف دهان، گوش و بینی. در صورت کمبود شدید این ویتامین در بدن، در بینایی و خون سازی اختلال ایجاد می شود.

ویتامین B12: یکی از عناصر ضروری برای تشکیل گلبول قرمز خون ویتامین B12 است که در بافت های بدن حیوانات و شیر و تخم مرغ یافت می شود. مقدار ویتامین B12 در یک تخم مرغ 0/65 میکروگرم است در حالیکه مقدار نیاز بدن افراد بالغ 3 میکروگرم در روز است. عوارض ناشی از کمبود ویتامین B12 عبارتند از: کم خونی، خستگی و اختلالات سیستم عصبی.

ویتامین D: ویتامین D از ویتامین های محلول در چربی و برای جذب، تعادل و تثبیت کلسیم و فسفر در بدن عنصری ضروری است. شیر، کره، تخم مرغ و جگر حاوی مقدار کافی ویتامین D است. عوارض ناشی از کمبود ویتامین D عبارتند از: نرمی استخوان در کودکی و پوکی استخوان در میانسالی و کهنسالی. مصرف روزانه ویتامین D در افراد بالغ 0/0025 میلی گرم توصیه می شود.

ویتامین E: ویتامین E از ویتامین های محلول در چربی و مقدار آن در تخم مرغ 0/48 میلی گرم است. عوارض ناشی از کمبود ویتامین E عبارتند از: اختلال در تولیدمثل و ضعف عضله قلب. این ویتامین اثر درمانی و پیشگیری کننده از بیماری های عروق کرونر، سرطان سینه، سرطان ریه، آترواسکلروز (تصلب شریان)، دیابت و التهابات و آسیب های ورزشی دارد.

کولین: کولین یکی از ویتامین های مهم موجود در تخم مرغ است. به دلیل اهمیت این ماده در ساختمان بدن، عدم مصرف منابع آن در گروه های خاص بویژه زنان باردار و شیرده می تواند آثار سوء قابل توجهی داشته باشد. در طی سال ها بدلیل محدودیت هایی که در مصرف تخم مرغ ناشی از سوء ذهنیت در مورد کلسترول آن پیش آمد، کمبود کولین نیز در جوامع خودنمایی کرد زیرا تخم مرغ غنی از کولین

است و کولین هم نقش اساسی در متابولیسم بدن دارد. تخم مرغ پس از جگر گاو دومین منبع مهم و غنی از کولین می باشد که بخصوص باید در زنان باردار و شیرده به مصرف برسد. کولین تخم مرغ در داخل زرده آن بصورت ماده ای بنام لسیترین یافت می شود 2. عدد تخم مرغ با تأمین حداقل 250 میلی گرم کولین حدود 50% نیاز روزانه یک خانم باردار و شیرده را تأمین می کند.

کولین:

- در بهم پیوستگی ساختمانی غشای سلول ها نقش دارد.
- منبع مهم تأمین گروه های متیل است.
- برای انتقال پیام های سلولی، انتقال پیام های عصبی، حمل و نقل چربی ها در بدن نقش دارد.
- برای متابولیسم در بدن حیاتی است.

نکات مهم در خصوص کولین به شرح زیر است:

کولین نقش بسیار مهمی در تکامل مغز جنین دارد. همچنین مطالعه بر روی حیوانات ثابت کرده است که کولین مناطقی از مغز را که مسئول برقراری حافظه هستند را تحت تأثیر قرار داده و توانایی یادگیری در دوران زندگی را تقویت می کند.

دریافت کولین توسط جنین از مادر نه تنها باعث رشد و تکامل مناسب مغزی او می شود بلکه باعث می شود که سطح ماده هموسیستئین در خون مادر در حد متعادل حفظ شود. از آنجایی که افزایش میزان هموسیستئین در خون مادر با افزایش بروز ضایعات مغزی در جنین همراه است، مادران بارداری که در رژیم غذایی خود فقر کولین دارند

برابر بیشتر احتمال دارد که جنین آنها دچار ضایعات لوله عصبی از جمله کانال مغزی - نخاعی شود. هموسیستئین اسید آمینه ای در خون است که احتمال می رود در افزایش احتمال خطر بروز بیماری های قلبی-عروقی، اسکیزوفرنی و آلزایمر و برخی سرطان ها نقش داشته باشد. کولین همانند اسید فولیک در متابولیسم این ماده موثر بوده و کمبود آن با افزایش میزان این ماده در خون همراه است.

مصرف کافی کولین توسط دختران در دوران رشد و بلوغ با کاهش احتمال بروز سرطان سینه در بزرگسالی آنها همراه است. بطور خاص، خوردن یک عدد تخم مرغ در روز با 18% کاهش احتمال سرطان سینه همراه است بویژه وقتی که همراه با میوه و سبزیجات مصرف شود.

ثابت شده است در کسانی که 6 عدد تخم مرغ در هفته مصرف کرده اند، احتمال بروز سرطان سینه در آنها 44% کمتر از کسانی بوده است که 2 عدد تخم مرغ یا کمتر در هفته مصرف کرده اند.

مطالعات بالینی انجام شده بر روی افراد بزرگسال سالمی که دچار کمبود کولین بوده اند نشان می دهد که با افزایش ضایعات (DNA که علامت بروز بیماری های مزمنی از جمله سرطان، آرتریت و پیری زودرس می باشد)، افزایش مرگ سلول های ایمنی بدن بنام لنفوسیت ها و افزایش نقص در عملکرد کبد و عضلات اتفاق می افتد.

نیاز به کولین برای مردان 550 میلی گرم در روز و معادل نیاز زنان شیرده می باشد. این مقدار برای زنان 425 میلی گرم در روز و برای زنان باردار 450 میلی گرم در روز است.

بنا کاروتن ها (لوتئین و گزانتین):

از 600 کاروتنوئید موجود در طبیعت، 50 نوع آن در غذاها و 6 نوع آن در پلاسما خون انسان یافت می شود و فقط دو نوع آن در چشم وجود دارد که بنام لوتئین و گزانتین در ماکولای شبکیه چشم تحت

عنوان» لکه زرد « وجود دارند. لوتئین و گزانتین در غلظت های متفاوت در سرم خون، بافت چربی، بافت پستان و در شیر مادر وجود دارند. لوتئین و گزانتین از دسته مواد بسیار مهم و ضروری برای سلامت چشم هستند. بدن انسان قادر به ساخت این دو ماده نمی باشد لذا باید از طریق غذا آنرا دریافت نماید که بدلیل اینکه تخم مرغ از منابع بسیار مهم و غنی این مواد می باشد به مصرف آن توصیه می شود. ثابت شده است تخم مرغ % 15 نیاز روزانه یک فرد را در این رابطه تأمین کرده که تقریباً % 100 آن جذب بدن می شود. گرچه سبزی های تیره رنگ مثل اسفناج بیشتر از تخم مرغ حاوی این دو ماده هستند ولی جذب بدنی این مواد از طریق تخم مرغ بسیار بیشتر است و لذا زرده تخم مرغ غنی ترین و مهم ترین منبع تأمین این مواد محسوب می شود. ویژگی های این دو ماده و نقش تخم مرغ در این رابطه به شرح زیر است:

*تغذیه با تخم مرغ سبب افزایش سطح لوتئین در خون و افزایش تجمع این مواد در ناحیه شبکیه چشم می شود که باعث حفاظت سلول های چشم از آسیب های مختلف بویژه دژنراسیون و تخریب سلول های ماکولا می گردد. این دو ماده با کمک به ساخت رنگدانه در ناحیه ماکولا، فیلتر کردن اشعه های UV در چشم و در نتیجه حفاظت چشم از آسیب را سبب می شوند و با عمل آنتی اکسیدانی خود از آسیب رادیکال های آزاد به سلول های چشم جلوگیری می کنند. یکی از مهمترین مشکلات اجتناب ناپذیر، بروز آسیب های تحلیل برنده لایه ماکولای چشم در اثر سالخوردگی است که می تواند به کوری غیرقابل برگشت منجر شود و این مواد در غلظت مناسب از این ضایعه نیز جلوگیری کرده و آنرا کاهش می دهند. چون در حال حاضر درمان

خاصی برای این ضایعه وجود ندارد لذا تنها با خوردن غذاهای غنی از این ماده به کاهش بروز آن کمک می شود. مصرف غذاهای حاوی این دو ماده از قبیل زرده تخم مرغ، اسفناج و بروکلی با بیش از 20 % کاهش احتمال بروز کاتاراکت و بیش از 40% کاهش احتمال بروز دژنراسیون ماکولار در سالخوردگی می شود.

*پوست نیز به طور مکرر در معرض آسیب های ناشی از اشعه UV و سایر طیف های نور است. این دو ماده بدلیل نقش جذب این اشعه ها و خاصیت آنتی اکسیدانی اثر مهمی در حفاظت پوست دارند و چون مصرف موضعی آنها به لایه زیرین پوست نمی تواند نفوذ کند لذا مناسب ترین روش استفاده، مصرف خوراکی این مواد است.

*بین دریافت ناکافی لوتئین و گزانتین و شیوع سرطان کولون، سرطان دستگاه گوارش و ریه ارتباط وجود دارد که اساس آن هم نقش این دو ماده در تنظیم لوتئین پلاسما و سایر کارتنوئیدهاست

مواد معدنی:

کلسیم:

تقریباً 1/6 درصد از وزن بدن را کلسیم تشکیل می دهد که نسبت به سایر مواد معدنی تشکیل دهنده بدن، سهم بیشتری را به خود اختصاص داده است. 85 درصد از خاکستر اسکلت بدن را فسفات کلسیم تشکیل می دهد و مقادیری از آن در مایعات بدن، اعصاب، قلب و عضلات وجود دارد. مقدار مناسب کلسیم در بدن، در تنظیم ضربان قلب و فشار خون موثر است. غذای روزانه هر فرد باید حداقل حاوی 800 میلی گرم کلسیم باشد. این میزان در مورد زنان باردار و شیرده از 1500 تا 2000 میلی گرم توصیه

شده است 26 میلی گرم کلسیم در تخم مرغ وجود دارد که عمدتاً در زرده آن موجود است. عوارض کمبود کلسیم در کودکان، نرمی استخوان، کاهش رشد، خرابی دندان ها و لثه و در بزرگسالان، پوکی استخوان است.

فسفر:

فسفر از ترکیبات مهم سلول های بدن است و در واکنش های شیمیایی بدن و همچنین فعال کردن آنزیم ها، ویتامین ها و در نهایت رشد و ترمیم بافت های بدن نقش عمده ای به عهده دارد. فسفر به همراه کلسیم در تشکیل و استحکام استخوان ها عمل می کند و در ساخت بافت های عضلانی، مغز و اعصاب دخالت دارد. مقدار مصرف روزانه فسفر برابر کلسیم پیشنهاد می شود. غذاهایی که به اندازه کافی حاوی پروتئین و کلسیم می باشند از فسفر کافی نیز برخوردارند. فسفر تخم مرغ که عمدتاً در زرده آن وجود دارد به میزان 96 میلی گرم بوده و از لحاظ مقداری نسبت به کلسیم برتری دارد. عوارض کمبود فسفر در بدن مشابه عوارض کمبود کلسیم است.

سدیم و پتاسیم:

اگرچه خواص سدیم و پتاسیم از نظر شیمیایی مشابه است ولی هیچیک از آنها را در بدن نمی توان جایگزین دیگری کرد. سدیم 2/0 درصد از وزن بدن را تشکیل می دهد و عمدتاً در مایعات بدن و خون یافت می شود. افزایش سدیم در بدن موجب خروج آب سلولی و تورم اندام های تحتانی بدن می شود. پتاسیم 0/09 درصد وزن بدن را تشکیل می دهد و عمدتاً از ترکیبات داخل سلولی است. پتاسیم تنظیم کننده ای مناسب برای حالت اسیدی و بازی خون است و در ایجاد تعادل میان سلول های بدن و مایع اطراف آنها اهمیت دارد. نیاز روزانه یک فرد بالغ به سدیم و پتاسیم به ترتیب 1/5 و 4/7 گرم است. میزان سدیم و پتاسیم که غالباً در سفیده تخم مرغ یافت می شوند به ترتیب 70 و 67 میلی گرم است. به این ترتیب یک عدد تخم مرغ به طور متوسط به ترتیب 22/5 و 70 درصد از نیاز روزانه یک فرد بالغ را به سدیم و پتاسیم تأمین می کند.

سلنیوم:

سلنیوم آنتی اکسیدانی است که از انهدام بافت های بدن جلوگیری کرده و به همراه ویتامین E علیه برخی بیماری های مزمن عمل می کند. سلنیوم در تقویت سیستم ایمنی، بهبود آرتريت روماتوئید، پیشگیری از پار یکنسون و آلزایمر، حفاظت از چشم ها در مقابل آب مروارید، بهبود خلق و خو و کاهش افسردگی، کاهش خطر بیماری های قلبی و پیشگیری از سرطان موثر است.

آهن:

اگرچه آهن فقط 0/004 درصد وزن بدن را تشکیل می دهد، اما اهمیت و نقش ویژه ای در انتقال اکسیژن خون به سلول های بدن دارد. مقدار آهن تخم مرغ حدود 0/92 میلی گرم و عمدتاً در زرده موجود است که به نسبت دیگر مواد موجود در آن کمتر است. در رژیم غذای روزانه، مصرف آهن برای بچه ها 5 تا 10 ، مردان 10 و زنان 18 میلی گرم توصیه می شود. البته نوع آهن مصرفی برای جذب در بدن بسیار اهمیت دارد، بطور مثال اگرچه اسفناج بعنوان یک ماده غذایی، حاوی در صدبالاتری آهن است، اما فقط درصد کمی از آن قابلیت جذب در بدن را دارد این در حالی است آهن موجود در تخم مرغ بطور کامل جذب بدن می شود. زرده تخم مرغ یکی از منابع خوب آهن است ولی آهن آن در

مقایسه با آهن Haem موجود در گوشت، از قابلیت جذب کمتری برخوردار است. وجود زرده تخم مرغ در برنامه غذایی کودکان، بخشی از آهن مورد نیاز آنها را تامین می کند.

باورهای غلط در مورد کلسترول تخم مرغ :

تخم مرغ دلیل دارا بودن 210 میلی گرم کلسترول در دهه های گذشته جایگاه مناسب در سبد غذایی مردم نداشته است چون تصور می شد که با خوردن آن کلسترول خون افزایش یافته و در نتیجه بیماریهای قلبی - عروقی و خطر حمله قلبی را افزایش می دهد.

در حالیکه مطالعات گسترده ثابت کرده است که :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. تغذیه با تخم مرغ نه تنها نسبت کلسترول خوب به بد ، که مهمترین شاخص برای تعیین احتمال خطر بیماریهای قلبی است را تغییر بسیار کمی می دهد و نه تنها بر روی احتمال بروز بیماریهای قلبی - عروقی اثری ندارد بلکه باعث کاهش پاسخهای التهابی در بدن می گردد. خوردن تخم مرغ در گروههای جمعیتی مختلف دنیا و یا در داخل یک گروه جمعیتی خاص ارتباطی با کلسترول خون ندارد. آنچه در تولید کلسترول خون در بدن نقش دارد اسیدچرب اشباع بویژه نوع ترانس است و نه کلسترول های غذایی و در تخم مرغ تنها یک سوم اسید چرب آن از نوع اشباع است و کلسترولی هم که در اثر خوردن تخم مرغ در بدن تولید می شود از نوع کلسترول خوب و کلسترول بد کم است.

وجود فراوردههای دامی خاص در رژیم غذایی بطور آشکار باعث کاهش احتمال بروز حمله قلبی میشود. تخم مرغ ؛ محصولات لبنی و ماهی بطور غیر مستقیم باعث کاهش مرگ و میر ناشی از حمله قلبی می شوند. مصرف مقادیر زیاد از این محصولات تا 20 درصد خطر فوت در اثر حمله قلبی را کاهش می دهد.

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 8 ماهگی در کودکان قابل مصرف بوده و توصیه میشود تا یکسالگی 1 زرده کامل ؛ یک روز در میان و از 2 سالگی به بالا یک تخم مرغ کامل در روز در برنامه غذایی کودکان وارد شود.

چه افرادی باید در مصرف تخم مرغ احتیاط نمایند؟

گرچه در برخی شرایط باید در مصرف تخم مرغ کامل ملاحظاتی صورت پذیرد ولی بدلیل خواص ویژه و منحصر بفردی که در تخم مرغ وجود داشته و عدم مصرف آن می تواند کمبود ترکیبات ضروری مثل کولین ، لوتئین و گزانتین را به همراه داشته باشد. لذا نباید مصرف تخم مرغ در هیچ گروه سنی حذف شود بلکه باید در موارد محدودیت مصرف ، مقدار مصرف آن با نظر پزشک کاهش یابد که حتی در بیماران مبتلا به دیابت ، فشارخون بالا و بیماری های قلبی - عروقی تا حدود 3 عدد در هفته پیشنهاد میشود. البته در اینصورت باید از خوردن غذاهای چرب و پر نمک همراه تخم مرغ خودداری کرد و روش پخت آن نیز بدون روغن صورت پذیرد.

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 2 روز آن را مصرف نمایندترجیحا" تخم مرغ های بسته بندی شده خریداری و حداکثر ظرف یک ماه نگهداری از زمان تولید آن در یخچال آنرا مصرف نمایند.

راههای شناسایی تخم مرغ سالم

مشخصات تخم مرغ سالم :

پوسته باید بدون ترک، تمیز و عاری از آلودگی باشد. محتویات تخم مرغ باید فاقد بوی تعفن و علائم فساد باشد. در بسته های دارای مشخصات تولید و تاریخ تولید و در داخل یخچال با برودت صفر تا 4 درجه سانتیگراد نگهداری و عرضه شود.

مشخصات تخم مرغ تازه :

دارای اتاقک هوایی کوچک است.
سفیده غلیظ و رقیق کاملاً از یکدیگر قابل تفکیک است.
زرده کاملاً گرد، کروی و در مرکز تخم مرغ است.
سفیده دارای ظاهری ابروی و غیر شفاف است.

مشخصات تخم مرغ کهنه :

نسبت سفیده غلیظ به سفیده رقیق کاهش می یابد.
ضخامت غشای زرده کم و زرده خاصیت محکم و ایستادگی خود را از دست داده و پهن می باشد.
اتاقک هوایی بزرگ است. (وجود اتاقک هوایی بزرگ نشان دهنده از دست دادن رطوبت داخلی و نگهداری طولانی مدت است)
سفیده شفاف نشانه کهنگی تخم مرغ است.
پوسته خارجی آن کهنه، کدر و بد رنگ است.

مشخصات تخم مرغ فاسد:

سفیده صورتی یا رنگین کمانی می باشد.
پوسته خارجی در تخم مرغ فاسد کاملاً کدر و بد رنگ است.
مخلوط شدن سفیده و زرده تخم مرغ نشانه فساد آن است.
محتویات تخم مرغ دارای بوی تعفن و علائم فساد است.
هرگونه علائم کپک زدگی در پوسته خارجی به سرعت به داخل تخم مرغ سرایت می کند و موجب تشکیل لکه های کپک یا قارچ به رنگ های خاکستری، سیاه و قهوه ای می شود که با چشم قابل رویت می باشد.

نحوه شناسایی عملی تخم مرغ کهنه و فاسد:

وقتی تخم مرغ در آب شناور می ماند که اتاقک هوایی آن به اندازه کافی برای شناور نگهداشتن تخم مرغ بزرگ شده است و این یعنی کهنه بود آن. برای اطمینان از فساد بودن تخم مرغ کهنه آنها را قبل از

استفاده در يك ظرف جداگانه بشکنيد. يك تخم مرغ فاسد چه پخته باشد چه خام پس از شکسته شدن پوسته بوعي نامطبوعي از خود متصاعد مي کند.

نحوه صحيح نگهداري تخم مرغ :

بلافاصله پس از خريد آنرا در يخچال قرار دهيد. تخم مرغ بسته بندي شده را با بسته اصلي آن در يخچال نگهداري كنيد. تخم مرغ براي نگهداري نبايد شستشو داده شود ، زيرا را ورود ميكروب از طريق منافذ موجود روي پوسته باز مي باشد و آلودگي به داخل آن راه مي يابد. بهترين درجه حرارت نگهداري تخم مرغ در يخچال صفر تا 4 درجه سانتیگراد و رطوبت 85 درصد مي باشد. گرمای بیش از حد باعث تسريع کاهش كيفيت تخم مرغ مي شود كه اين امر موجب مخلوط شدن زرده و سفیده مي گردد. تخم مرغ داراي روزه هاي بسياري در سطح پوسته خود مي باشد و از اين طريق قادر است بوي ساير مواد غذايي را به خود جذب نمايد؛ جهت جلوگیری از اين امر بهتر است تخم مرغ را بصورت بسته بندي خريداري نمود و آنها را در يخچال نگهداري كرد. تخم مرغ تازه را تا يكماه در يخچال مي توان نگهداري كرد. نگهداري تخم مرغ به مدت يك روز در دماي اتاق معادل با نگهداري آن به مدت يك هفته در يخچال است. تخم مرغ را بايد در طبقات يخچال نگهداري كرد و درب يخچال بدليل تغيير و نوسانات دما جاي مناسبی براي نگهداري نيست. جهت نگهداري تخم مرغ قسمت پهن آن رو به بالا قرار داده شود زيرا در غير اينصورت امكان مخلوط شدن زرده و سفیده وجود دارد. مواد غذايي حاوي تخم مرغ را بايد در يخچال و يا در مكاني گرم با درجه حرارت بيش از 60 درجه سانتیگراد نگهداري كرد. مواد غذايي حاوي تخم مرغ را حداكثر 4 روز مي توان در يخچال نگهداري نمود و بايد قبل از مصرف مجدد تا دماي 70 درجه سانتیگراد حرارت داد.

در زمان پخت تخم مرغ چه نکاتی را بايد مد نظر قرار داد ؟

از مصرف تخم مرغ خام بدليل احتمال وجود آلودگي و ايجاد مسموميت غذايي خودداري كنيد. تخم مرغ را در هنگام مصرف بصورت جداگانه بشکنيد تا در صورت مشاهده علائم فساد آن را مصرف نكنيد. وجود لکه خون در داخل تخم مرغ نشانه نطفه دار بودن آن است كه مصرف آن هم از نظر شرعي و هم بهداشتي جايز نيست. آب پز كردن تخم مرغ بهترين روش طبخ تخم مرغ است. حلقه سبز اطراف زرده تخم مرغ آب پز شده نشانه پختن بيش از حد آن و تركيب گوگرد و آهن موجود در زرده است . مصرف اين قسمت رنگي براي سلامتي خطري ندارد. از نشانه هاي تازگي تخم مرغ ، پوسته تخم مرغ آب پز شده تازه به هنگام پوست كندن از سفیده به سختي جدا ميشود ، درحاليكه تخم مرغ كهنه پوست گيري آن به راحتی انجام ميشود. يكي ديگر از نشانه هاي تازگي تخم مرغ پخته آن است كه زرده در مركز سفیده قرار دارد ؛ اما در تخم مرغ كهنه زرده در كنار پوسته قرار مي گيرد.

بهار امجدی کارشناس تغذیه و رژیم درمانی