

تخم مرغ و سلامت

تخم مرغ غذایی مغذی است که در گروه غذایی گوشت قرار دارد. تخم مرغ منبع غنی پروتئین، اسیدهای چرب غیر اشباع، ویتامین های A,E,K,B,D و مواد معدنی همچون فسفر است. یک تخم مرغ درشت تقریباً حاوی 70 کیلو کالری انرژی است و می تواند تامین کننده بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه افراد در همه گروههای سنی و جنسی باشد.

متأسفانه ممکن است بر اساس باورهای غلط، عده ای از مردم به دلیل وجود کلسترول در تخم مرغ، از مصرف این ماده غذایی ارزشمند پرهیز کنند و از ارزش تغذیه ای بالای آن بی اطلاع باشند. کاهش مقدار چربی اشباع در رژیم غذایی، بسیار حائز اهمیت است. در تخم مرغ نسبت اسید چرب غیر اشباع به اسید چرب اشباع 2 به 1 است که میزان مطلوبی است. حتی افرادی که به علت ابتلا به برخی بیماریها همچون چاقی، فشار خون بالا یا کلسترول خون بالا باید تعداد تخم مرغ مصرفی خود را محدود کنند نباید از مصرف این ماده غذایی خود را محروم کنند. این افراد می توانند تعداد تخم مرغ مصرفی خود را در هفته کاهش دهند و یا می توانند تنها از سفیده تخم مرغ که سرشار از پروتئین است استفاده کنند.

تخم مرغ از جهات متعدد به عنوان یک غذای عملگر در جهان مطرح است. برخی ویژگی های تخم مرغ که سبب می شود این ماده غذایی در ردیف غذاهای عملگر قرار گیرد عبارتند از:

- محتوای بسیار غنی از پروتئین (در سفیده تخم مرغ) است.
- غنی از انواع ویتامین، مواد معدنی و آنتی اکسیدانهاست.
- حاوی اسیدهای چرب ضروری غیر اشباع مورد نیاز بدن در ساختمان سلولی است.
- مکمل سایر غذاهای روزانه است.
- وجود لوتئین (بتا کاروتن ها) در زرده: محافظ چشم ها در برابر اکسیداسیون، کاهش بالقوه خطر سرطانهای کولون، سینه، ریه و پوست، تقویت بینایی است
- وجود لوتئین در تقویت حافظه و قوای مغزی موثر است
- یکی از قلیل منابع ویتامین D است که به جذب کلسیم در بدن کمک می کند.

تخم مرغ حاوی انواع اسیدهای امینه (واحدهای ساختمانی پروتئین ها) شامل لیزین، تریپتوفان، لوسین، ایزولوسین، ترئونین و والین می باشد و به عنوان منبع پروتئین می تواند تامین کننده اسیدهای امینه ضروری برای انسان می باشد. پروتئین تخم مرغ عمدتاً در سفیده آن متمرکز است بنابر این افرادی که به علل مختلف مانند بالا بودن سطح چربی های خون، محدودیت در مصرف تخم مرغ دارند می توانند از سفیده تخم مرغ جهت تامین پروتئین مورد نیاز بدن استفاده نمایند.

معادلات تخم مرغ در هرم غذایی

در هرم غذایی که معرف الگوی مناسب مصرف مواد غذایی در هر کشور است، تخم مرغ در گروه گوشت، حبوبات و مغز ها قرار دارد. در مصرف مواد غذایی این گروه نیز همچون سایر گروههای غذایی باید تنوع و تعادل در مصرف رعایت شود و از مواد این گروه به شکل جانشینی در طول روز استفاده شود. ارزش غذایی یک عدد تخم مرغ معادل است با 30 گرم انواع گوشت (قرمز، مرغ و ماهی) معادل دو تکه متوسط خورشی، نصف لیوان حبوبات پخته، یک چهارم لیوان حبوبات خام و یک چهارم لیوان انواع مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو و ...).

بنابر توصیه سازمانهای بین المللی، مصرف یک عدد تخم مرغ در روز در افراد سالم بلامانع است.

محدودیت های مصرف تخم مرغ

همه افراد می توانند روزانه یک عدد تخم مرغ مصرف کنند بجز موارد ابتلا و یا داشتن سابقه خانوادگی برخی بیماریها شامل:

1. چاقی

2. دیابت

3. بیماری های قلبی عروقی و فشار خون بالا

4. کلسترول خون بالا

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 می شود.

با توجه به اینکه سفیده تخم مرغ غنی از پروتئین است، مصرف آن در بیماری فنیل کتونوری ممنوع است.

جهت ترویج مصرف تخم مرغ به عنوان غذایی سالم و مغذی در کشور لازم است اقداماتی همچون فرهنگسازی مصرف تخم مرغ صورت گیرد. درج اطلاعات تغذیه ای روی برچسب بسته های تخم مرغ، تبلیغات از طریق رسانه ملی و همکاری سازمانها و ارگانهایی همچون وزارت جهاد کشاورزی، گنجاندن تخم مرغ در سبد حمایت تغذیه ای سازمانهای حمایتگر از جمله وزارت رفاه، سازمان بهزیستی و کمیته امداد امام خمینی (ره) از اقدامات مفید برای افزایش مصرف سرانه این ماده مغذی می باشد.

جدول ترکیبات تخم مرغ با وزن 59 گرم

ترکیبات	مقدار	
1 انرژی (کیلو کالری)	70-75	
2 پروتئین (گرم)	5.5-6.5	
3 کربوهیدرات (گرم)	0.5-0.7	
4 چربی کل (گرم)	5-6	
5 مجموع اسید چرب اشباع شده (گرم)	1.5-2	
6 مجموع اسید چرب اشباع نشده (گرم)	3.5-4	
7 کلسترول (گرم)	200-230	
8 اسید چرب امگا 3 (میلی گرم)	کمتر از 0.4	
9 نسبت اسید چرب امگا 6 به امگا 3 (درصد)	بیش از 1.7	