

اهمیت مصرف تخم مرغ

نصیبه میرفلاح - کارشناس تغذیه

تخم مرغ از دیرباز تا کنون به دلیل خواص ویژه و مواد معدنی بسیار مهم، جایگاه ویژه‌ای در سفره غذایی ایرانیان داشته است.

در هرم غذایی ایران، تخم مرغ در گروه گوشت و حبوبات طبقه‌بندی می‌شود و هر عدد آب پز آن به طور متوسط ۷۰ کالری دارد. تخم مرغ از سه قسمت عمده تشکیل شده است:

۱- پوسته ۲- زرده ۳- سفیده

زرده تخم مرغ

زرده تخم مرغ بخش زرد رنگی است که میزان کمی چربی و کلسترول دارد. چربی‌های موجود در زرده تخم مرغ از نوع غیراشباع و مفید بوده و تأثیری در بروز بیماری‌های قلبی و عروقی ندارد. همپنین در زرده تخم مرغ آنتی‌اکسیدانی به نام لوتئین وجود دارد که با محافظت و پیشگیری از گرفتگی عروق قلب از قلب محافظت کرده و باعث کاهش بیماری‌های قلبی می‌شود. به علاوه زرده حاوی کولین است که نقش مهمی در عملکرد مغز و افزایش قدرت حافظه ایفا کرده و سبب بهبود یادگیری افراد می‌گردد که دانش‌آموزان می‌توانند از این خاصیت به خوبی بهره ببرند.

سفیده تخم مرغ مایع لزجی است که از آب و پروتئین تشکیل شده است. تخم مرغ منبع بسیار خوبی از پروتئین‌هایی با ارزش غذایی بسیار بالا است که نقش بسیار مهمی در رشد و نمو بدن دارد. به علاوه باعث ایجاد احساس سیری به خصوص در وعده صبحانه می‌شود و می‌تواند میزان دریافت کالری روزانه فرد را کنترل کرده و از بروز چاقی پیشگیری کند. پروتئین تخم مرغ دارای تمامی اسید آمینه‌های ضروری برای سلامتی بدن است.

همچنین تخم مرغ حاوی بیشتر ویتامین‌های مورد نیاز بدن به جز ویتامین C است. از جمله ویتامین‌های موجود در تخم مرغ می‌توان به ویتامین A (برای رشد و بینایی) و انواع ویتامین‌های گروه B اشاره کرد.

علاوه بر ویتامین‌ها تخم مرغ حاوی تمامی املاح برای سلامتی فرد است. به خصوص اینکه منبع بسیار خوبی از ید (برای رشد ساختمان هرمون‌های تیروئیدی)، کلسیم و فسفر (برای رشد و بهبود سلامت استخوانی)، آهن (برای پیشگیری از بروز کم‌خونی)، روی (برای رشد و بلوغ جنسی، سلامت و شادابی پوست، مو و ناخن) است. لازم به توضیح است که روی موجود در تخم مرغ با پختن از بین نمی‌رود و ساختمان آن کاملاً حفظ می‌شود.

چند سوال رایج در باره تخم مرغ:

چند عدد تخم مرغ در هفته مجاز است؟

مصرف یک عدد تخم مرغ در روز برای کودکان و نوجوانان در حال رشد بلامانع است. البته به یاد داشته باشید که در بیماران مبتلا به فشار خون و دیابت این مقدار باید به سه عدد تخم مرغ در هفته محدود شود.

تخم مرغ با زرده‌های کم‌رنگ یا پر رنگ؟

بسیاری افراد بر این باورند که تخم مرغ‌هایی که زرده پررنگ‌تری دارند مقوی‌تر هستند. طبق نظر متخصصان تغذیه، رنگ پوسته تخم مرغ به نژاد مرغ بستگی دارد و تخم مرغ‌های با پوست تیره از نظر مواد غذایی مشابه تخم مرغ‌های با پوسته سفید هستند. رنگ زرده تخم مرغ نیز علاوه بر نژاد، به تغذیه مرغ نیز بستگی دارد. رنگ زرده به علت رنگ‌دانه‌های موجود در آن است که هر چقدر رنگدانه‌های تخم مرغ بیشتر باشد، رنگ زرده تخم مرغ پررنگ‌تر می‌شود. این رنگدانه‌ها در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شوند. تخم مرغ خام یا پخته:

برخی معتقدند که مصرف تخم مرغ به صورت خام و به خصوص مصرف زرده آن مقوی‌تر است. زرده تخم مرغ حاوی ویتامینی به نام بیوتین است و سفیده تخم مرغ حاوی پروتئینی به نام آویدین است. این پروتئین بسیار تمایل دارد که به ویتامین بیوتین بچسبد و اجازه ندهد این ویتامین جذب شود. بعد از پخت کامل زرده تخم مرغ، این تمایل از بین می‌رود و ویتامین بهتر جذب می‌شود. همچنین در استفاده از تخم مرغ خام احتمال ابتلا به عفونت سالمونلا هم وجود دارد. این میکروب نیز با پخت کامل از بین می‌رود.

در زمان انتخاب و نگهداری و پخت تخم مرغ چه نکاتی را در نظر بگیریم؟

- تخم مرغ را ترجیحاً از فروشگاه‌های معتبر خریداری کنید.
- تخم مرغ‌های سالم، بدون آلودگی و دارای تاریخ تولد را خریداری کنید.
- پس از خرید تخم مرغ بلافاصله آن را در یخچال نگهداری کنید.
- تخم مرغ‌ها را برای نگهداری شستشو نکنید. زیرا راه ورود میکروب از طریق منافذ موجود روی پوسته باز می‌شود و آلودگی به داخل آن راه می‌یابد.
- تخم مرغ خام را می‌توان به مدت یک هفته در یخچال نگهداری کرد.
- برای نگهداری تخم مرغ قسمت پهن آن رو به بالا قرار گیرد.
- آب‌پز کردن تخم مرغ بهترین روش طبخ آن است.
- حلقه سبز اطراف زرده تخم مرغ آب‌پز نشانه پخته شدن بیش از حد آن است و دلیل آن ترکیب گوگرد و آهن موجود در زرده است.
- پوست تخم مرغ آب‌پز تازه به هنگام پوست کندن از سفیده به سختی جدا می‌گردد، در حالیکه در تخم مرغی که کهنه باشد پوست کندن به سهولت انجام می‌گیرد.
- در نهایت توصیه می‌شود دانش‌آموزان مرتب از این ماده مغذی و غذای کامل استفاده کنند تا از مزایای بی‌شمار آن بهره‌مند شوند. مصرف تخم مرغ می‌تواند به صورت پخته، نیمرو، املت، کوکو و کتلت یا ته‌چین باشد.