حذف تخم مرغ از سبد غذایی/خواص تخم مرغ لاکچری

شاید زمانی نه چندان دور، وجود تخم مرغ در سبد غذایی خیلی هم جالب نبود. اما، حالا به غذای لاکچری تبدیل شده و فقرا نمی توانند از خواص منحصر به فرد این فرآورده غذایی به وفور استفاده کنند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از مهر، تخم مرغ به عنوان «معجون سلامتی» یکی از معدود غذاهای کامل و مغذی طبیعی است که نیازهای بدن را به طور متعادل تأمین می‌کند. اما، گران شدن این محصول غذایی، باعث شده تا سبد غذایی فقرا از تخم مرغ خالی شود.

تخم مرغ یکی از مغذی‌ترین، سالم‌ترین و پرمصرف‌ترین مواد غذایی در جهان است که نیازهای بدن را به طور متعادل تأمین می‌کند. عمده ترین ویژگی تخم مرغ و وجه تمایز آن با سایر مواد غذایی، ترکیب پروتئین با کیفیت بالا (دارای تمام ۹ اسید آمینه ضروری) و مقادیر قابل توجه ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری مانند ید، فسفر، روی، آهن، سلنیم و کلسیم آن است. علاوه بر این کولین تخم مرغ، صرف نظر از تأثیر قابل توجه بر روی عملکرد مغز و سیستم عصبی، بر روی سلامت قلب و عروق نیز مؤثر است و توانایی یادگیری را در دوران زندگی تقویت می‌کند.

تخم مرغ منبع خوبی از ویتامین B۱۲ نیز هست و با توجه به نقش این

ویتامین در روند تبدیل هموسیستئین به مولکول‌های بی خطر احتمال می‌رود که در کاهش احتمال خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی-عروقی، اسکیزوفرنی و آلزایمر و برخی سرطان‌ها نقش داشته باشد. همچنین از آنجایی که تخم مرغ با حجم کمتر، منبع انرژی مناسبی برای بدن است، ماده غذایی مناسبی برای کاهش وزن در افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی است.

مصرف تخم مرغ برای کدام گروه‌های سنی توصیه می‌شود

در برنامه غذایی کودک بعد از ۶ ماهگی باید تخم مرغ وجود داشته باشد تا ضمن تأمین بخشی از نیازهای غذایی کودکان از ابتلاء به کوتاه قدی این گروه سنی پیشگیری شود. تخم مرغ به دلیل داشتن پروتئین و ویتامین‌های فراوان یکی از اقلام غذایی ضروری در برنامه غذایی مادران باردار نیز هست.

مصرف روزانه تخم مرغ، به صورت آب پز (زرده و سفیده کاملاً سفت)، در تمامی گروه‌های سنی (کودکان، نوجوانان، زنان باردار و شیرده، ورزشکاران و تمامی بزرگسالان سالم) توصیه می‌شود؛ به جز در مواردی که فرد مبتلا به بیماری‌های چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، فشارخون بالا و کلسترول بالا باشد یا سابقه این بیماری‌ها در خانواده فرد وجود داشته باشد که در این صورت این افراد می‌توانند روزانه از سفیده تخم مرغ که سرشار از پروتئین و فاقد چربی است، مصرف کنند و در خصوص زرده تخم مرغ توصیه بر این است که حداکثر سه عدد زرده تخم مرغ در هفته به شکل تخم مرغ ساده و یا استفاده شده در سایر غذاها مثل انواع کوکو و کتلت و…، مصرف شود.

آیا مصرف تخم مرغ تأثیری در پیشگیری و یا درمان کرونا دارد

لیلا فرزاد رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران، می‌گوید: عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماری‌ها از جمله بیماری ویروس کرونا دارد که یکی از مهم‌ترین عواملی که عملکرد مطلوب این سیستم را مختل می‌کند، سوءتغذیه و نداشتن تغذیه صحیح است. با برخورداری از الگوی غذایی سالم، علاوه بر پیشگیری و بهبود روند درمان؛ می‌توان در دوران بازتوانی، به تسریع در فرآیند ترمیم سیستم ایمنی، ترمیم

بافت‌های آسیب دیده و بازگشت به فیزیولوژی نرمال بدن و جلوگیری از ابتلای دوباره، کمک کرد.

تخم مرغ، این معجون سلامتی، یکی از کامل‌ترین و ارزان‌ترین منابع پروتئینی با ضریب پروتئینی ۹۳.۷ درصد؛ دارای بالاترین زیست فراهمی نسبت به سایر منابع پروتئینی است و این در حالی است که ارزش بیولوژیکی برای شیر ۸۴.۵ درصد، ماهی ۷۶ درصد و گوشت گاو ۷۴.۳ درصد تعیین شده است که استفاده از آن در رژیم غذایی در این برهه زمانی حساس به دلیل همه گیری بیماری کرونا بسیار مهم است. همچنین مقادیر قابل توجه ویتامین‌های موجود در تخم مرغ شامل ویتامین‌های گروه B(ریبوفلاوین، فولات، B۶ و D ، A ،(B۱۲ و E و نیز روی موجود در آن، برای تقویت سیستم ایمنی بدن، بسیار مفید و مؤثر است و نیز در پیشگیری و در دوران ابتلاء و نقاهت بیماران کرونایی، مصرف روزانه آن توصیه می‌شود.

آیا مصرف تخم مرغ، باعث افزایش کلسترول خون می‌شود

چربی‌های اشباع شده به ویژه از نوع ترانس موجود در غذا بیشترین تأثیر را بر روی سطح کلسترول خون می‌گذارند و در این بین، کلسترول غذا نقشی ندارد. طبیعی است وقتی که چربی‌های اشباع نشده، جایگزین چربی‌های اشباع شده شوند، کلسترول خون پایین می‌آید.

عمده چربی موجود در زرده تخم مرغ از نوع غیر اشباع است؛ بنابراین ارتباط قابل توجهی با افزایش کلسترول خون نداشته و کلسترول آن، اثر مضری بر روی کلسترول خون و برای قلب و کبد ندارد. جالب است، بدانیم مصرف تخم مرغ به صورت غیر مستقیم، موجب کاهش مرگ و میر ناشی از حمله قلبی می‌شود.

بیشترین تحقیقات علمی اخیر نشان داده؛ خوردن تخم مرغ در گروه‌های جمعیتی مختلف دنیا و یا در داخل یک گروه جمعیتی خاص، ارتباطی با کلسترول خون ندارد در تخم مرغ فقط یک سوم اسیدهای چرب آن از نوع اشباع بوده و کلسترولی هم که در اثر خوردن تخم مرغ در بدن تولید می‌شود از نوع HDL (کلسترول خوب) و LDL کم آتروژنیک است.

توصیه‌های بهداشتی در هنگام خرید تخم مرغ

به رغم اینکه دیگر نمی‌توان تخم مرغ خورد، اما اگر قرار است این

فرآورده غذایی را تهیه کنیم، بهتر است حداقل نکات بهداشتی را مورد توجه قرار دهیم.

پوسته تخم مرغ غیر بسته بندی در معرض آلودگی‌های محیطی و ترشحات تنفسی افراد مختلف است، بنابراین در شرایط همه گیری کرونا ویروس از خرید و مصرف تخم مرغ غیر بسته بندی خودداری کنید.

تخم مرغ را در بسته بندی‌های بهداشتی خریداری و بسته بندی آن را ضدعفونی کنید.

تخم مرغ بسته بندی شده را با بسته اصلی آن در یخچال نگهداری کنید.

بلافاصله پس از خرید تخم مرغ، آن را در یخچال بگذارید.

تخم مرغ را از فروشگاه‌هایی که مبادرت به نگهداری تخم مرغ در یخچال می‌کنند، خریداری کنید.

تخم مرغ‌های غیر بسته بندی را به دلیل اینکه دارای امکان شکستگی، ترک و آلودگی هستند، خریداری نکنید.

اگر در طی حمل به منزل تخم مرغی ترک برداشت و یا شکست محتویات آن را در یک ظرف تمیز و درپوش دار ریخته، در یخچال نگهداری و طی حداکثر دو روز آن را مصرف کنید.

هرگز تخم مرغ را برای نگهداری نشویید؛ زیرا راه ورود میکروب از طریق منافذ موجود روی پوسته باز می‌شود و آلودگی به داخل آن راه می‌یابد، ولی بسته بندی آن را ضدعفونی کنید.
بهترین درجه حرارت نگهداری تخم مرغ در یخچال صفر تا ۴ درجه سانتی گراد و رطوبت ۸۵ درصد است.

گرمای بیش از حد باعث تسریع در کاهش کیفیت تخم مرغ و افزایش سرعت فاسد شدگی آن می‌شود که این موضوع، باعث مخلوط شدن زرده و سفیده می‌شود.

تخم مرغ دارای روزنه‌های بسیاری در سطح پوسته خود است و از این طریق قادر است بوی سایر مواد غذایی را به خود جذب کند، برای جلوگیری از این امر تخم مرغ‌ها را در بسته بندی خود در یخچال نگهداری کنید.

تخم مرغ تازه را می‌توان حدود ۴ هفته در یخچال نگهداری کرد. تخم مرغ نیز مانند همه مواد غذایی باید تاریخ مصرف مناسبی داشته باشد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مهر