پودر سفیده تخم مرغ مناسب چه کسانی است؟



پودر سفیده تخم مرغ برای هر کسی که به دنبال افزایش مصرف پروتئین در یک مقدار بسیار مناسب بدون کالری، کربوهیدرات و شکر باشد، ایده آل است.

به گزارش صنعت غذا و کشاورزی، پودر سفیده تخم مرغ روشی مناسب برای افزایش دریافت پروتئین روزانه به عنوان بخشی از رژیم غذایی متعادل سالم است. پودر سفیده تخم مرغ خواص سفیده تخم مرغ را دارا می‌باشد.

پس از جداسازی کامل سفیده از زرده، سفیده تخم مرغ پس از طی مراحل پاستوریزاسیون و خشک کردن تبدیل به پودر سفیده تخم مرغ می‌گردد. در خشک کردن سفیده تخم مرغ یک مرحله تخمیر برای از بین بردن گلوکز موجود در سفیده برای جلوگیری از کاراملیزاسیون به هنگام خشک کردن نیز وجود دارد.

پودر سفیده تخم مرغ تهیه شده از مایع سفیده تخم مرغ‌های سالم و تازه، جایگزینی مناسب برای سفیده تخم مرغ در مواد غذایی می‌باشد. برای تهیه ۱ کیلوگرم مایع سفیده تخم مرغ، ۱۳۰ گرم سفیده را با ۸۷۰ گرم آب ولرم کاملاً مخلوط کنید و تا رسیدن به یک مخلوط همگن آن را به آرامی هم بزنید.

خواص پودر سفیده تخم مرغ برای ورزشکاران

پودر سفیده تخم مرغ از ۱۰۰ % سفیده تخم مرغ خالص ساخته می‌شود.

پودر سفیده تخم مرغ حاوی بیش از ۸۰ درصد پروتئین با کمتر از ۱ گرم چربی در هر وعده است.

پودر سفیده تخم مرغ دارای فوایدی مانند حجم کم’ ویژگی نگهداری بالا و راحتی برای جابجایی می‌باشد که می‌توانید آن را به راحتی و به صورت روزانه جایگزین تخم مرغ تازه کنید و در محدودیت‌های زمانی طولانی تری مجبور به تهیه پودر تخم مرغ خواهید شد.

بیشتربخوانید

۸ دلیلی که نباید پوست تخم‌مرغ را دور بیندازیم

پودر سفیده تخم مرغ چیست؟

جالب است که پودر سفیده تخم مرغ هم خواص زیادی دارد که در زیر به چند خواص آن اشاره خواهیم کرد:

پودر سفید تخم مرغ به طور طبیعی فاقد کربوهیدرات و چربی است.

این ماده غذایی یک انتخاب عالی برای کسانی است که رژیم غذایی دارند.

کمک به رشد و افزایش حجم ماهیچه ها.

توانایی بدن را برای رشد و تقویت عضلات افزایش می‌دهد.

منبع کامل پروتئین است که با سرعت و میزان متعادلی هضم می‌شود.

حاوی همه هشت آمینو اسیدهای مهم است.

در مقایسه با سایر منابع غذایی مقدار لوسین بیشتری دارد؛ بنابراین تمام افرادی که سفیده تخم مرغ را دوست ندارند، با استفاده از پودر سفیده تخم مرغ می‌توانند از خواص بسیار آن بهره‌مند شوند. البته حذف تخم مرغ از رژیم غذایی توصیه نمی‌شود، اما اگر شما تمایلی به خوردن تخم مرغ ندارید، پودر سفیده تخم مرغ می‌تواند گزینه خوبی باشد.

پروتئین موجود در پودر سفیده‌ی تخم مرغ

در پودر سفیده‌ی تخم مرغ حدودا ۸۵ درصد پروتئین دارد که مهم‌ترین پروتئین‌های آن عبارت هستند از:

اوآلبومین (Ovalbumin)

کونالبومین (Conalbumin)

اوواموکوئید (Ovomucoid)

اوواموسین (Ovomucin)

لیزوزیم (Lysozyme)

پروتئین‌ها باعث تنظیم PH خون می‌شوند و به عبارت دیگر حیات انسان نسبت به نوسان PH حساس است و می‌تواند منجر به مرگ شود.

مضرات پودر سفیده تخم مرغ به عنوان مکمل

پروتئین پودر سفیده تخم مرغ معمولا از طریق خشک کردن با اسپری و از تخم مرغ خام تولید می‌شود. این مکمل پاستوریزه شده است، بنابراین سالمونا موجود در آن از بین می‌رود، اما هیچ اطمینانی در رابطه با از بین رفتن آویدین وجود ندارد. احتمال واکنش آویدین در بدن با بیوتین وجود دارد، در نتیجه این واکنش بدن دچار کمبود بیوتین خواهد شد.

نوشیدن پودر سفیده تخم مرغ همراه با آب، ممکن است مشکلات گوارشی ایجاد کند. این پودر به خوبی در آب حل نمی‌شود و ممکن است فومی چسبنده را تولید کند. در نتیجه تشکیل این فوم فرد ممکن است دچار نفخ شدید شود؛ بنابراین برای بهره‌مندی از خواص پودر سفیده تخم مرغ، آن را با شیر مخلوط کنید.

پودر سفیده‌ی تخم مرغ مناسب چه کسانی است؟

پودر سفیده تخم مرغ برای هر کسی که به دنبال افزایش مصرف پروتئین در یک مقدار بسیار مناسب بدون کالری، کربوهیدرات و شکر باشد، ایده آل است. این پودر پروتئینی هم برای گیاه خواران مناسب است و بدون مواد حاوی گلوتن است.

کاربردهای پودر سفیده تخم مرغ

پودر سفیده تخم مرغ به صورت مکمل باید به همراه شیر یا آب پنیر

نوشیده شود. به باور متخصصان برای دریافت نتایج مطلوب از خواص پودر سفیده تخم مرغ بهتر است آن را صبح‌ها و بلافاصله بعد از بیدار شدن یا همراه با وعده غذایی یا میان وعده غذایی مصرف کنید. همچنین به ورزشکاران توصیه می‌شود که این مکمل را قبل از تمرینات بنوشند تا اسید آمینه ضروری برای عملکرد عضلات آن‌ها فراهم شود.

بهترین زمان برای نوشیدن پروتئین سفیده تخم مرغ، بلافاصله بعد از تمرینات ورزشی است تا مواد مغذی درون ماهیچه‌ها بازیابی شوند.

پودر سفیده تخم مرغ را چگونه مصرف کنیم؟

طریقه مصرف پودر سفیده تخم مرغ به روش‌های مختلف صورت می‌گیرد و مصرف پودر سفیده تخم مرغ تنها به استفاده‌ی از آن در بدنسازی محدود نمی‌شود. همه‌ی افراد می‌توانند از این مکمل پروتئینی برای سلامتی بدن خود استفاده کنند. نحوه‌ی استفاده از پودر سفیده تخم مرغ بسیار متنوع است. بسیاری از متخصصان معتقدند اگر پودر سفیده تخم مرغ را به همراه تخم مرغ مصرف کنید خواص بیشتری برای بدن خواهد داشت. زیرا زرده تخم مرغ نیز به اندازه سفیده برای بدن ضروری است.

رایج‌ترین نحوه‌ی استفاده پودر سفیده تخم مرغ برای بدنسازی و یا مصرف پودر سفیده تخم مرغ برای چاقی ترکیب آن با مایعات است. می‌توانید حدود ۳ پیمانه یا حدود ۱۲۰ گرم پودر سفیده تخم مرغ را در ۵۰۰ میلی لیتر یا نیم لیتر شیر، آبمیوه و یا آب ترکیب کنید و خنک بنوشید. برای نتیجه‌ی بهتر از پودر، با آب پنیر مخلوط کنید و در روزهای تمرین این نوشیدنی را ۱ ساعت قبل از تمرین و ۱ ساعت بعد از تمرین بنوشید.

با استفاده از پودر سفیده تخم مرغ در شیرینی پزی می‌توانید انواع محصولات پختنی مانند کیک و کلوچه و سایر محصولات قنادی مانند انواع شیرینی و شکلات و شوکوبارها را درست کنید. پودر سفیده تخم مرغ در تهیه بستنی‌ها و خامه قنادی هم کاربرد دارد.

مقدار مصرف پودر سفیده تخم مرغ به جای تخم مرغ و سفیده‌ی آن برابر است با ۱۲۵ گرم. یعنی ترکیب ۱۲۵ گرم پودر سفیده تخم مرغ به همراه ۸۷۵ گرم آب برابر است با ۱ کیلوگرم مایع سفیده تخم مرغ یا ۳۰ عدد تخم مرغ تازه.

از دیگر موارد استفاده از سفیده تخم مرغ می‌توان به استفاده از آن

در تهیه‌ی گز اشاره کرد. همچنین امروزه از پودر سفیده تخم مرغ در فراورده‌های گوشتی و سس سازی هم برای کیفیت بهتر محصولات استفاده می‌شود.

نان تست با پودر سفیده تخم مرغ:

یک نحوه استفاده از پودر سفیده تخم مرغ درست کردن صبحانه با پودر سفیده تخم مرغ است. شما می‌توانید با تهیه پودر سفیده تخم مرغ و نان تست صبحانه‌ای خوشمزه درست کنید.

مواد لازم: برای تهیه تست (تست فرانسوی)
پودر سفیده تخم مرغ ۳ قاشق غذاخوری
شکر ۲ قاشق غذاخوری
شیر ۱ پیمانه
تخم مرغ ۳ عدد
نمک به مقدار لازم
پودر دارچین در صورت تمایل کمی
نان تست ۸ عدد

طرز تهیه نان تست فرانسوی:

پودر سفیده تخم مرغ را به همراه سایر مواد در کاسه‌ای بریزید و خوب هم بزنید. سپس نان‌های تست را به مدت ۳۰ ثانیه درون آن قرار دهید تا خیس شود. کمی روغن در تابه بریزید و نان‌ها را با حرارت ملایم سرخ کنید تا زمانی که هر دو طرف نان قهوه‌ای رنگ شود. می‌توانید روی آن عسل، مربا، شربت یا سیروپ بریزید و نوش جان کنید.

منبع: بیتوته