

## تخم مرغ معجزه ای در سفره

تخم مرغ نه تنها یک وعده غذایی خوشمزه و کامل و همچنین عنصر جدایی ناپذیر برای تهیه بسیاری از غذاهاست بلکه سالهاست تخم مرغ به عنوان یک منبع غذایی طبیعی و کامل مطرح میباشد. این ویژگی به علت مواد مغذی استثنایی تخم مرغ است که دارای پروتئین با کیفیت بالا و مقادیر قابل توجهی از ویتامینها و مواد معدنی ضروری است. در حقیقت، پروتئین تخم مرغ چنان کیفیت بالایی را دارد که بعنوان استاندارد برای مقایسه سایر پروتئینها استفاده می شود. بطوری که تخم مرغ بهترین پروتئینی است که میتوان خرید و با نان بعنوان یک غذای کامل و مغذی که تمام احتیاجات تغذیه ای را در یک وعده غذایی تامین میکند، مصرف نمود.

با وجود تمامی تحقیقات پزشکی صورت گرفته در مورد کلسترول، اکثر مصرف کنندگان تخم مرغ از این حقیقت بی اطلاعند که تخم مرغ یک غذای ارزشمند با قیمت مناسب در یک رژیم غذایی سالم میباشد.

تخم مرغ یک ماده غذایی غنی محسوب میشود که مقدار مواد مغذی بیشتری را نسبت به انرژی برای مصرف کننده تامین میکند. متاسفانه بدلائل مختلف فرهنگی، سرانه مصرف این پروتئین بسیار مغذی و کامل و از سویی ارزان در سبد غذایی خانوار بسیار کم شده است. در حال حاضر سرانه مصرف تخم مرغ در کشور ما حدود ۱۶۰ عدد است در حالی که در بسیاری از کشورهای در حال توسعه و توسعه یافته به میزانی بالغ بر ۳۰۰ عدد هم می رسد.

میزان مصرف تخم مرغ در ایران هم غالباً به شکل مصرف در فرآورده های غذایی از قبیل سس، کیک، کلوچه، بیسکویت، ماکارونی، فرآورده های گوشتی و شیرینیها و تهیه انواع کوکو و کتلت در منزل و رستورانها کاربرد دارد و فقط مقدار بسیار اندکی از آن بصورت کامل در خدمت تغذیه مستقیم خانوار بویژه در گروه های هدف همچون زنان باردار و شیرده و کودکان قرار میگیرد و جایگاه مناسبی در صبحانه و یا سایر وعده های غذایی ندارد.

### ارزش غذایی تخم مرغ :

تخم مرغ و شیر از معدود غذاهای شناخته شده در طبیعت هستند که می توانند نیازهای بدن را به طور متعادل تامین کنند. بسیاری از مواد مغذی که در زمره مواد غذایی ضروری به حساب می آیند و بدن انسان را به علت عدم توانایی در تولید آن نیازمند دریافت این مواد از منابع غذایی غنی می سازد، در تخم مرغ وجود دارد. تخم مرغ دارای انواع ویتامینها مثل A, B2, B12, E, D, و مواد معدنی همچون کلسیم، فسفر، سلنیوم، سدیم، پتاسیم و آهن میباشد.

مصرف تخم مرغ در زنان باردار و شیرده، 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 و در برخی موارد توصیه به مصرف بیشتر هم ممکن است انجام شود. توصیه میشود برای کودکان تا یک سالگی ۱ زرده کامل، یک روز در میان و از ۲ سالگی به بالا یک تخم مرغ در روز در برنامه غذایی کودکان وارد شود. لذا نباید مصرف تخم مرغ در هیچ گروه سنی حذف شود بلکه باید در موارد محدودیت مصرف، مقدار آن با نظر پزشک معالج کاهش یابد که حتی در بیماران مبتلا به دیابت، فشار خون بالا و بیماریهای قلبی - عروقی تا حدود ۳ عدد در هفته نیز پیشنهاد می شود البته در این صورت باید از خوردن غذاهای چرب و پر نمک نیز همراه تخم مرغ خودداری شود و روش پخت تخم مرغ نیز بدون روغن صورت پذیرد که در این صورت نه تنها خطری نخواهد داشت بلکه در این گروه های خاص مفید هم خواهد بود.

## باور های غلط در مورد کلسترول تخم مرغ:

تخم مرغ به دلیل دارا بودن ۲۱۰ میلی گرم کلسترول در دهه های گذشته جایگاه مناسبی در سبد غذایی مردم نداشته است چون تصور می شد که با خوردن آن کلسترول خون افزایش یافته و در نتیجه بیماری های قلبی - عروقی و خطر حمله قلبی را افزایش می دهد. امروزه مطالعات متعددی توسط محققین در مراکز معتبر و در طول سال های متمادی بر روی افراد زیادی در کشور های مختلف صورت گرفته که ثابت کرده اند:

- ۱- 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 مناسب و مفید هم باشد.
- ۲- تغذیه با تخم مرغ نه تنها نسبت  $LDL: HDL$  که مهمترین شاخص برای تعیین احتمال خطر بیماری های قلبی است را تغییر بسیار کمی می دهد و نه تنها بر روی احتمال بروز بیماری های قلبی - عروقی اثری ندارد بلکه باعث کاهش پاسخ های التهابی در بدن می گردد.
- ۳- خوردن تخم مرغ در گروه های جمعیتی مختلف دنیا و یا در داخل یک گروه جمعیتی خاص ارتباطی با کلسترول ندارد. شواهد اپیدمیولوژیکی حاکی از این است که سرانه مصرف تخم مرغ در فرهنگ های مختلف ارتباطی با میزان بروز بیماری های قلبی نداشته و حتی در بروز بیماری های قلبی - عروقی در افرادی که یک تخم مرغ در هفته و کسانی که یک تخم مرغ در روز می خورند ارتباطی مشاهده نشده است.
- ۴- آنچه که در تولید کلسترول خون در بدن نقش دارد اسید های چرب اشباع به ویژه نوع ترانس است و نه کلسترول غذایی و در تخم مرغ تنها یک سوم اسید های چرب آن از نوع اشباع بوده و کلسترولی هم که در اثر خوردن تخم مرغ در بدن تولید می شود بیشتر از نوع  $HDL$  (کلسترول خوب) است.

**با آرزوی سلامتی**

**مرکز بهداشت شهرستان**

**واحد بهبود تغذیه**