

روزي يك تخم مرغ بخوريد



مشاور معاونت بهداشتي وزارت بهداشت با اشاره به اينکه افراد سالم بايد حداقل روزي يکبار تخم مرغ بخورند ، در عين حال گفت: تخم مرغ سرخ شده سبب به خطر افتادن سلامت افراد مي شود.

مشاور معاونت بهداشتي وزارت بهداشت با اشاره به اينکه افراد سالم بايد حداقل روزي يکبار تخم مرغ بخورند ، در عين حال گفت: تخم مرغ سرخ شده سبب به خطر افتادن سلامت افراد مي شود. به گزارش مهر، دکتر جزايري به مناسبت روز جهاني تخم مرغ گفت: بر مبناي تحقيقات وسيع در جهان مصرف تخم مرغ براي تامين سلامت افراد توصيه مي شود. وي با بيان اينکه افراد سالم بايد حداقل روزي يکبار مصرف تخم مرغ را در وعده غذايي خود لحاظ کنند، افزود: تخم مرغ داراي فوايد غذايي مانند ويتامين A، D و پروتئين با کيفيت بالا است. جزايري با اشاره به اينکه تخم مرغ سرخ شده سبب به خطر افتادن سلامت افراد مي شود ، گفت: تخم مرغ بهتر است به صورت پخته شده يا آب پز استفاده شود. وي تاکيد کرد: بيماران قلبي و عروقي که ميزان کلسترول خونشان بالاست، از مصرف اين ماده غذايي خودداري کنند. جزايري ضمن توصيه به افراد سالم براي دريافت حداقل 300 ميلي گرم کلسترول در روز، افزود: براي استفاده از اين ماده پروتئيني مناسب مي توان مقدار مصرف گوشت قرمز را کاهش داد و اين ماده غذايي را در وعده هاي غذايي گنجاند. روز جهاني تخم مرغ به منظور ترويج تخم مرغ سالم بهداشتي در کشور با همکاري وزارتخانه هاي بهداشت، جهاد کشاورزي، آموزش و پرورش و سازمان دامپزشکي 17 مهرماه برگزار مي شود.