



تخم مرغ بهترین جایگزین گوشت قرمز است

دبیر انجمن تغذیه شهر با بیان اینکه خوردن غذاهای حاوی کلسترول مانند تخم مرغ الزاما موجب بالا رفتن کلسترول خون نمی‌شود به مردم توصیه کرد تخم مرغ را به عنوان پروتئین جایگزین گوشت قرمز کنند.

همشهری آنلاین: دبیر انجمن تغذیه شهر با بیان اینکه خوردن غذاهای حاوی کلسترول مانند تخم مرغ الزاما موجب بالا رفتن کلسترول خون نمی‌شود به مردم توصیه کرد تخم مرغ را به عنوان پروتئین جایگزین گوشت قرمز کنند.

دکتر سهیل سریزدی در گفتگو با مهر افزود: کلسترول موجود در غذاها پس از ورود به بدن ابتدا تبدیل به اسیدهای چرب شده و فقط بخشی از این اسیدهای چرب دوباره تبدیل به کلسترول می‌شود.

به گفته این مشاور تغذیه، این باور عمومی که هرچه کلسترول غذا بیشتر باشد به همان نسبت نیز کلسترول خون افزایش می‌یابد، یک باور نادرست است و لذا احتمال خطر بیماری‌های قلبی به دنبال مصرف بیش از حد تخم مرغ هیچ تفاوتی با خطر ناشی از مصرف سایر پروتئین‌های چرب حیوانی مانند گوشت قرمز ندارد.

سریزدی افزود: اگر فردی بخواهد مانع از افزایش کلسترول خون خود شود لازم است هم مصرف تخم مرغ و هم گوشت قرمز و غذاهای چرب و سرخ کردنی را کاهش دهد و از اینرو محدود کردن مصرف تخم مرغ در شرایطی که فرد چلوکباب و کره و غذاهای حاوی گوشت قرمز را آزادانه مصرف می‌کند، هیچ ارزشی نخواهد داشت.

این استاد دانشگاه با اشاره به شرایط اقتصادی جامعه و گران بودن گوشت قرمز به مردم توصیه کرد که تخم مرغ را به عنوان پروتئین جایگزین گوشت قرمز به میزان دلخواه مصرف کنند و بدانند خطر مصرف زیاد از حد تخم مرغ چیزی بیشتر از گوشت قرمز نیست هرچند که بیماران قلبی و افراد در معرض خطر باید طبق نظر پزشک معالج خود با این قضیه برخورد کنند.

دبیر انجمن تغذیه شهر، مصرف همزمان سبزیجات در کنار تخم مرغ را یک راه حل مناسب برای کم کردن آثار سوء این پروتئین لذیذ دانست و گفت: استفاده از فیبر در کنار تخم مرغ مانند تهیه کوکو سبزی به جای خاگینه می‌تواند اثرات منفی حاصل از چربی‌های اشباع شده را تا حد زیادی کاهش دهد.