

ارزش غذایی تخم پرندگان



این روزها وقتی برای خرید تخم مرغ به بازار روز یا مغازه‌های عرضه مواد پروتئینی مراجعه می‌کنیم با انواعی از تخم پرندگانی چون بلدرچین، غاز، اردک، شترمرغ و... نیز روبه‌رو می‌شویم. تخم‌هایی که از نظر شکل، رنگ، اندازه و قیمت با یکدیگر متفاوتند، اما آیا ارزش تغذیه‌ای تخم این پرندگان نیز با یکدیگر تفاوت دارد؟

جام جم آنلاین: این روزها وقتی برای خرید تخم مرغ به بازار روز یا مغازه‌های عرضه مواد پروتئینی مراجعه می‌کنیم با انواعی از تخم پرندگانی چون بلدرچین، غاز، اردک، شترمرغ و... نیز روبه‌رو می‌شویم. تخم‌هایی که از نظر شکل، رنگ، اندازه و قیمت با یکدیگر متفاوتند، اما آیا ارزش تغذیه‌ای تخم این پرندگان نیز با یکدیگر تفاوت دارد؟

تخم مرغ

تخم مرغ در مقایسه با تخم پرندگان دیگر بهترین نوع پروتئین و آنتی‌اکسیدان را داراست و قابلیت هضم بالایی دارد. در زرده تخم مرغ چربی، کلسترول، آهن، کلسیم، فسفر، روی، ید، مس، منگنز، کولین، اسید فولیک، ویتامین‌های محلول در چربی و برخی ویتامین‌های گروه B و در سفیده آن نیز پروتئین، سدیم، پتاسیم، سولفور، منیزیم و کلر موجود است. لیزوزیم و آویدین موجود در سفیده تخم مرغ خاصیت ضد میکروبی داشته و مانع رشد باکتری‌های مضر در دستگاه گوارش می‌شود و زرده آن به دلیل آنتی‌اکسیدانی موسوم به گزانتوفیل خاصیت ضدسرطانی داشته و لوئینو گزانتین آن مانع بروز آب مروارید می‌شود. وجود برخی ایمنو گلوبولین‌ها در تخم مرغ باعث افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن شده که این مزیت در سایر تخم پرندگان بجز تخم بلدرچین موجود نیست.

تخم مرغ حاوی کلسترول بالایی است ولی لسیتین موجود در آن از جذب مقادیر زیاد کلسترول در بدن می‌کاهد. تخم مرغ در مقایسه با تخم پرندگان دیگر باعث بالا رفتن اسید اوریک نشده و حملات نقرس را تشدید نمی‌کند.

تخم غاز

اندازه این تخم از تخم مرغ و اردک بزرگ‌تر بوده و یک عدد آن کالری بسیار بالایی داشته و نسبت به تخم مرغ از مقدار بیشتری کربوهیدرات، چربی و کلسترول برخوردار است. تخم این پرنده لذیذتر از تخم مرغ است اما مصرف آن به دلیل کلسترول بالا باید محدود شود. هر تخم غاز معادل 2 تخم مرغ است و منبع خوب ویتامین‌های A، E، B6 و B12، فولات و مواد معدنی روی، کلسیم، آهن، مس، منیزیم، پتاسیم، سلنیوم و منگنز به شمار می‌رود.

تخم اردک

از تخم مرغ اندکی بزرگ‌تر و سفیده آن به مراتب شفاف‌تر و غنی‌تر از تخم مرغ است ولی کلسترول و چربی آن هم بسیار زیادتر است.

تخم بلدرچین

این تخم بیضی‌شکل و پوسته آن خالدار و رنگ آن از قهوه‌ای تیره تا آبی و سفید است. اندازه تخم‌ها کوچک و 5 عدد آن معادل یک تخم مرغ است. به دلیل فسفر، آهن، ویتامین B1 و B2 منبع خوبی از ویتامین‌ها و املاح معدنی به شمار می‌رود و بمب ویتامین نام گرفته است. مصرف تخم بلدرچین باعث افزایش رشد و ضریب هوشی کودکان می‌شود. میزان کلسترول تخم بلدرچین از تخم مرغ معمولی کمتر است و ترکیبات مغذی آن می‌تواند باعث دفع مواد رادیواکتیو، فلزات سنگین ناشی از آلودگی هوا چون سرب، جیوه و مواد زائد بدن شود. ترکیبات خاص موجود در تخم بلدرچین در بزرگسالان باعث تنظیم سیستم عصبی، قلب و گوارش شده و سیکل خواب را منظم می‌کند. این ماده غذایی به دلیل ماده شبه کورتون و ضدالتهابی به درمان آسم و بیماری‌های التهابی چون آرتریت روماتوئید کمک می‌کند و مواد مغذی آن در درمان کم‌خونی، کاهش استرس و ناتوانی جنسی موثر است و به سبب دارا بودن ویتامین‌های گروه B موجب افزایش شادی، نشاط و انرژی در بدن می‌شود. بنابراین مصرف آن را به ورزشکاران توصیه می‌کنیم.

تخم بوقلمون

تخم این پرنده اندکی بزرگ‌تر از تخم مرغ ولی از نظر رنگ و طعم مشابه آن است. منیزیم آن از تخم پرندگان دیگر بیشتر و آهن قابل جذب‌تری دارد و به دلیل غنی بودن از ویتامین E لقب تخم ضدپیری به آن داده‌اند. چربی موجود در آن برخلاف تخم مرغ از نوع

غیراشباع و کلسترول و چربی آن کمتر از تخم مرغ است.

تخم شترمرغ

تخم این پرنده بسیار بزرگ و هر عدد آن يك تا 2 کیلوگرم وزن دارد اما از نظر طعم و میزان چربی و پروتئین مانند تخم مرغ است و به همان روش پخت و پز می‌شود. تخم شترمرغ سرشار از کلسیم است و عسلی شدن آن حدوداً 45 دقیقه و سفت شدن آن 2 برابر این زمان طول می‌کشد و هر کدام آن معادل 20 عدد تخم مرغ است.

توصیه: تخم انواع پرندگان را در بسته‌بندی‌های بهداشتی که دارای تاریخ مصرف باشند خریداری کنید.

فاخره بهبهانی

جام جم