



بیماران قلبی - عروقی و دیابتی ها از مصرف زیاد تخم مرغ پرهیز کنند

یک متخصص علوم تغذیه گفت: بیماران مبتلا به بیماری‌های اختلال در کلسترول، بیماری‌های قلبی - عروقی و دیابت باید از مصرف بیش از حد تخم مرغ به دلیل چربی موجود در آن پرهیز کنند.

سلامت نیوز : یک متخصص علوم تغذیه گفت: بیماران مبتلا به بیماری‌های اختلال در کلسترول، بیماری‌های قلبی - عروقی و دیابت باید از مصرف بیش از حد تخم مرغ به دلیل چربی موجود در آن پرهیز کنند.

به گزارش ایسنا، حسن مظفری گفت: تخم مرغ یک منبع پروتئینی خوب است که می‌تواند کالری مورد نیاز بدن را تامین کند.

وی با اشاره به چربی موجود در زرده تخم مرغ، مصرف بیش از حد این ماده غذایی را مضر دانست و تاکید کرد: مبتلایان به بیماری‌های قلبی - عروقی و اختلال در کلسترول و دیابت، باید در مصرف تخم مرغ محتاطانه عمل کنند. این بیماران باید مصرف تخم مرغ را به یک تا 2 مرتبه در هفته کاهش دهند.

مظفری توصیه کرد: از آنجا که ماده غذایی تخم مرغ بهترین غذا به منظور آغاز تغذیه تکمیلی کودک است، بنابراین والدین باید تغذیه تکمیلی کودک پس از شش ماهگی را با زرده تخم مرغ که انرژی بدن کودک را فراهم می‌کند، آغاز کنند. اما باید توجه داشت که سفیده تخم مرغ محرک و آلرژی زا است.

وی بهترین شکل مصرف تخم مرغ را روش آب‌پز عنوان کرد و ضمن توصیه به اجتناب از مصرف تخم مرغ عسلی به ویژه برای کودکان، گفت: تخم مرغ باید به صورت کاملاً پخته مصرف شود؛ چرا که هضم تخم مرغ پخته در بدن آسان‌تر انجام می‌شود.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی یزد گفت: بعضاً در تخم مرغ‌های آب‌پز شده، رنگ سیاه متمایل به سبز در بین زرده و سفیده قابل مشاهده است که این امر به دلیل ترکیبات آهن موجود در این ماده غذایی است و به دلیل آب پز شدن زیاد ایجاد می‌شود و هیچ مشکلی برای مصرف آن وجود ندارد.

وی پرهیز از مصرف تخم مرغ‌های شکسته، پرهیز از مصرف تخم مرغ‌های دچار تغییر در رنگ و بوی محتویات و دارای لکه خون در زرده یا سفیده و عدم شست‌وشوی تخم مرغ قبل از نگهداری در یخچال را از جمله نکاتی برشمرد که حین مصرف این ماده غذایی باید به آن توجه شود.

مظفری در پایان، شاور شدن تخم مرغ بر روی آب، از هم پاشیدگی تراکم زرده و پارگی آن و مخلوط شدن با سفیده هنگام شکستن را از ویژگی‌های تخم مرغ‌های غیر قابل مصرف ذکر کرد.