



تخم مرغ های بومی بهتر است یا تخم مرغ های سفید؟

تخم مرغ منبع خوبی از پروتئین، ویتامین ها و املاح ضروری است و می تواند به عنوان يك ماده غذایی مهم در برنامه غذایی افراد وجود داشته باشد. نیازهای تغذیه ای افراد برحسب جنس و سنشان متفاوت است.

سلامت نیوز : تخم مرغ منبع خوبی از پروتئین، ویتامین ها و املاح ضروری است و می تواند به عنوان يك ماده غذایی مهم در برنامه غذایی افراد وجود داشته باشد. نیازهای تغذیه ای افراد برحسب جنس و سنشان متفاوت است.

حتی در افرادی که کلسترول خونشان بالاست نایبستی مصرف تخم مرغ را قطع کرد و این افراد می توانند 2-3 عدد در هفته دریافت کنند. زیرا با کاهش دریافت کلسترول از طریق غذا ، سنتز داخلی کلسترول در بدن افزایش یافته و حتی ممکن است بیشتر از قبل شود.

به گزارش سلامت نیوز نکته قابل توجه آن است که قسمت اعظم چربیهای موجود در زرده تخم مرغ ،از نوع غیراشباع هستند و هیچ ارتباطی با افزایش کلسترول ندارند بنابراین از کلسترول تخم مرغ نهراسید و روزانه یک عدد تخم مرغ مصرف کنید.

با اینحال خیلی از افراد فکر میکنند تخم مرغ های قهوه ای که عمدتا در روستاها تولید میشوند مواد غذایی غنی تری از تخم مرغ های سفید دارند اما باید گفت که نسبت دقیق سفیده و زرده اینگونه تخم مرغها در مقایسه با نوع سفید آن دارای ارزش غذایی تقریباً یکسانی است.

رنگ تخم مرغ ها خیلی ساده با توجه به نوع نژاد مرغ تخمگذار قابل تغییر است و حتی با دستکاری ژنتیکی و یا تغییر در جیره غذایی مرغها هم میتوان رنگ تخم مرغ را به دلخواه تعیین کرد.