

همه خواص تخم مرغ



این روزها که قیمت تخم مرغ سیر صعودی داشته و به دانه‌ای 300 تومان رسیده است، کارشناسان نیز که پیش از این تاکید می‌کردند مصرف زیاد این ماده غذایی مضر است، هر روز از خواص شگفت‌انگیز آن خبر می‌دهند!

جام جم آنلاین: این روزها که قیمت تخم مرغ سیر صعودی داشته و به دانه‌ای 300 تومان رسیده است، کارشناسان نیز که پیش از این تاکید می‌کردند مصرف زیاد این ماده غذایی مضر است، هر روز از خواص شگفت‌انگیز آن خبر می‌دهند! وزارت بهداشت اعلام کرده است تخم مرغ یک ماده غذایی بی‌نظیر و سرشار از پروتئین، مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز بدن است که کمبود برخی از آنها موجب بروز بیماری‌های مختلفی از جمله بیماری‌های ذهنی، پوستی و چشم می‌شود.

به گزارش فارس، ارزش غذایی یک عدد تخم مرغ معادل است با 30 گرم انواع گوشت (قرمز، مرغ و ماهی) معادل دو تکه متوسط خورشتی، نصف لیوان حبوبات پخته، یک چهارم لیوان حبوبات خام و یک چهارم لیوان انواع مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو و...) تخم مرغ و شیر از معدود غذاهای شناخته شده در طبیعت هستند که می‌تواند نیازهای بدن را به طور متعادل تامین کنند.

عمده‌ترین ویژگی تخم مرغ و وجه تمایز آن نسبت به سایر مواد غذایی، ترکیب پروتئینی و مواد مغذی موجود در آن نظیر کولین، لوتئین و گزانتین و تولید بسیار کم انرژی است.

پروتئین

مواد پروتئینی بعد از آب، قسمت عمده بافت‌های نرم و 18 درصد وزن بدن را تشکیل می‌دهد.

پروتئین‌ها مسوول ساخت، نگهداری و ترمیم بافت‌های بدن هستند و باید همیشه به مقدار لازم در رژیم غذایی استفاده شوند.

پروتئین مواد غذایی در دستگاه گوارش و کبد به ترکیبات ساده‌تری به نام اسید آمینه شکسته و جذب سلول‌ها می‌شود. آنها مولکول‌های درشتی هستند که از واحدهای کوچکتری به نام اسید آمینه ساخته شده‌اند.

9 نوع اسید آمینه از مجموع بیستگانه آن، از اسید آمینه‌های ضروری بدن است، یعنی بدن انسان قادر به ساخت آنها نیست و باید از طریق غذا تامین شود.

تخم مرغ دارای تمام اسید آمینه‌های ضروری است. پروتئین تخم مرغ یک پروتئین کامل، قابل جذب و دارای بیشترین اسید آمینه‌های ضروری برای بدن است که درصد جذب بالایی دارد.

بیشترین واکنش‌های مهم و پیچیده شیمیایی بدن به وسیله گروهی از پروتئین‌ها به نام آنزیم‌ها و هورمون‌ها انجام می‌شود و تخم مرغ منبع بسیاری خوبی برای تامین پروتئین مورد نیاز آنهاست.

پروتئین تخم مرغ هم در سفیده و هم در زرده آن وجود دارد که نسبت آن 60 درصد به 40 درصد است. به دلیل کیفیت بالای تخم مرغ، این ماده نقش مهمی در ایجاد سیری به خصوص هنگامی که در وعده صبحانه مصرف شود دارد و به همین دلیل باعث کاهش وزن می‌شود زیرا علاوه بر القای احساس سیری، میزان کالری بسیار کمی تولید می‌کند.

تخم مرغ با دارا بودن حدود 6 گرم پروتئین میزان 13 درصد نیاز غذایی توصیه شده در یک رژیم غذایی بر پایه 2 هزار کیلو کالری را تامین کند.

چربی

ترکیب چربی تخم مرغ به صورت یک سوم اشباع شده و دو سوم غیر اشباع است. تخم مرغ با دارا بودن 5 گرم چربی کل که حدود 1/6 گرم آن به صورت اشباع شده است تنها 72 کیلو کالری انرژی تولید می‌کند که این نکته از ویژگی‌های بارز تخم مرغ است.

ویتامین‌ها

تخممرغ حاوی ویتامین‌های مهم و مورد نیاز بدن از جمله ویتامین‌های B12 ، B ، D، A ، E، اسید فولیک، ریبوفلاوین و بویژه کولین است و به لحاظ داشتن ویتامین‌های مختلف، منبع غذایی مغذی و مناسبی برای تامین نیازهای بدن است. به جز ریبوفلاوین که عمدتاً در سفیده است تمام ویتامین‌های تخممرغ در زرده آن وجود دارند که در ادامه به مهم‌ترین آنها اشاره می‌شود.

کولین

کولین یکی از ویتامین‌های مهم موجود در تخممرغ است. به دلیل اهمیت این ماده در ساختمان بدن، عدم مصرف منابع آن در گروه‌های خاص بویژه زنان باردار و شیرده می‌تواند آثار سوء قابل توجهی داشته باشد.

طی سال‌ها به دلیل محدودیت‌هایی که در مصرف تخممرغ ناشی از سوء ذهنیت در مورد کلسترول آن پیش آمد، کمبود کولین نیز در جوامع خودنمایی کرد زیرا تخممرغ غنی از کولین است و کولین هم نقش اساسی در متابولیسم بدن دارد.

تخممرغ پس از جگر گاو دومین منبع مهم و غنی از کولین است که بخصوص باید در زنان باردار و شیرده به مصرف برسد. کولین تخممرغ در داخل زرده آن به صورت ماده‌ای به نام لسیتین یافت می‌شود. 2 عدد تخممرغ با تامین حداقل 250 میلی‌گرم کولین حدود 50 درصد نیاز روزانه یک خانم باردار و شیرده را تامین می‌کند.

کولین در به هم پیوستگی ساختمان غشای سلول‌ها نقش دارد و همچنین منبع مهم تامین گروه‌های متیل است و برای انتقال پیام‌های سلولی، انتقال پیام‌های عصبی و حمل و نقل چربی‌ها در بدن نقش دارد و برای متابولیسم در بدن حیاتی است.

کولین نقش بسیار مهمی در تکامل مغز جنین دارد. همچنین مطالعه بر روی حیوانات ثابت کرده است کولین مناطقی از مغز را که مسوول برقراری حافظه هستند را تحت تاثیر قرار داده و توانایی یادگیری در دوران زندگی را تقویت می‌کند.

دریافت کولین توسط جنین از مادر نه تنها باعث رشد و تکامل مناسب مغزی او می‌شود بلکه باعث می‌شود که سطح ماده هموسیستئین در خون مادر در حد متعادل حفظ شود.

تغذیه با تخممرغ سبب افزایش سطح لوتئین در خون و افزایش تجمع این مواد در ناحیه شبکیه چشم می‌شود که باعث حفاظت سلول‌های چشم از آسیب‌های مختلف به ویژه دژنراسیون و تخریب سلول‌های ماکولا می‌شود.