



مواد تشکیل دهنده و مقدار کالری یک تخم مرغ

زرده و سفیده تخم مرغ هر دو قابل مصرف هستند، اما مواد تشکیل دهنده این دو بخش بسیار متفاوتند.

زرده و سفیده تخم مرغ هر دو قابل مصرف هستند، اما مواد تشکیل دهنده این دو بخش بسیار متفاوتند.

در یک تخم مرغ خام با اندازه متوسط و وزنی حدود 44 گرم، این مواد وجود دارند:

کلسترول: یک تخم مرغ معمولی حاوی حدود 186 میلی‌گرم کلسترول است. تمام این میزان کلسترول در زرده آن است. این مقدار کلسترول، تقریباً 62 درصد نیاز بدن را رفع می‌کند. توجه کنید که بدن در هر شبانه روز به 300 میلی‌گرم کلسترول نیازمند است.

چربی: چهار و نیم گرم از وزن یک تخم مرغ معمولی از چربی درون زرده آن است. لازم است بدانید هر گرم چربی حاوی 9 کالری است.

پروتئین: هر تخم مرغ حدود 3/6 گرم پروتئین در خود دارد. از این میزان 6/3 گرم در سفیده قرار گرفته و مابقی در زرده است. همچنین هر گرم پروتئین 4 کالری انرژی دارد.

کالری: یک تخم مرغ در مجموع 66 کالری انرژی دارد. از این میزان انرژی 41 کالری مربوط به چربی و 25 کالری مربوط به پروتئین است. سفیده به تنهایی حاوی 14 کالری انرژی است که تمام این میزان بخاطر پروتئین موجود در سفیده است. در تخم مرغ هیچ کربوهیدراتی وجود ندارد.