

۵ دلیل خوب برای مصرف تخم مرغ

بر خلاف گذشته که تخم مرغ به عنوان یک ماده‌ی غذایی نامناسب تلقی می‌شد امروزه متخصصان معتقدند که این «بیضی خوشمزه» ارزش غذایی زیادی دارد.



سلامت نیوز : بر خلاف گذشته که تخم مرغ به عنوان یک ماده‌ی غذایی نامناسب تلقی می‌شد امروزه متخصصان معتقدند که این «بیضی خوشمزه" ارزش غذایی زیادی دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری ؛ در مطلب پیش رو ۵ دلیل خوب برای مصرف تخم مرغ ارائه می‌دهیم و تصمیم به عهده‌ی خودتان می‌گذاریم که از این ماده‌ی غذایی مفید استفاده کنید یا نه. تخم مرغ برای سلامتی بدن بسیار مفید است. تخم مرغ را به صورت کامل مصرف کنید زیرا ۹۰ درصد کلسیم و آهن آن در زرده‌ی آن و نصف پروتئین‌های آن در سفیده می‌باشد.

اگر علاقه‌ی چندانی به تخم مرغ ندارید و این ماده‌ی غذایی را از برنامه‌ی غذایی‌تان حذف کرده‌اید این ۵ دلیل تلنگری خواهد بود تا نظرتان راجع به آن عوض شود. با ما همراه باشید.

تخم مرغ سرشار از ویتامین است

همین تخم مرغ کوچک حاوی ویتامین‌های ضروری متفاوتی است که برای سلامت بدن لازم هستند از قبیل:

ویتامین B2 که باعث می‌شود بدن مواد غذایی را به انرژی تبدیل کند.

ویتامین B12 که برای تولید گلبول‌های قرمز ضروری است.

ویتامین A یا همان رتینول که قوه‌ی بینایی را تقویت می‌کند.

ویتامین E که با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند. رادیکال‌های آزاد به سلول‌ها و بافت‌های بدن آسیب می‌زند که دلیل اصلی ابتلا به سرطان است.

باید بدانید که ویتامین A و B2 همچنین برای رشد مفیدند. حتماً به کودکان‌تان تخم مرغ بدهید. مصرف تخم مرغ برای رشد آن‌ها بسیار مفید است.

تخم مرغ تخم مرغ همیار لاغری است

حتماً تعجب کردید؟ تخم مرغ را چه به لاغری؟ بدون شک پیش از این بارها شنیده‌اید که تخم مرغ باعث چاقی می‌شود یا برای سلامتی مضر است. اما باید بدانید که نتایج پژوهشی که در Rochester Center for Obesity Research انجام شده نشان می‌دهد مصرف تخم مرغ برای صبحانه باعث می‌شود که ۴۰۰ کالری کمتری دریافت کنید. این میزان کاهش کالری به این معنی است که در ماه ۱/۳ کیلو گرم وزن کم می‌کنید.

احتمالاً دلیل این مسئله این است که تخم مرغ احساس سیری طولانی مدتی تولید می‌کند و بعد از خوردن آن شما نیازی به مصرف میان وعده احساس نخواهید کرد. درست است که تخم مرغ حاوی کلسترول است اما هیچ دلیل قانع کننده‌ای وجود ندارد که تخم مرغ میزان کلسترول خون را افزایش می‌دهد.

تخم مرغ سرشار از مواد معدنی ضروری است

تخم مرغ سرشار از آهن، روی و فسفر است که بدن به آن‌ها نیاز فراوانی دارد. خانم‌ها بعد از عادت ماهیانه این مواد معدنی را از دست می‌دهند و باید آن را جبران کنند در غیر این صورت کمبود این مواد باعث ایجاد احساس خستگی در آن‌ها شده و زود رنج و پرخاشگر می‌شوند.

محققان دانشگاه Caroline du Nord فرانسه مشاهده کردند که یکی از ترکیبات زرده‌ی تخم مرغ به نام کولین choline احتمال ابتلا به سرطان سینه را به میزان 24 درصد کاهش می‌دهد.

روی یا همان زینک یکی از عناصر ضروری است که سلامت سیستم ایمنی بدن را تضمین می‌کند و باعث می‌شود بدن مواد غذایی مصرفی را به انرژی تبدیل کند. فسفر یک نقش کلیدی در تأمین سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها ایفا می‌کند.

علاوه بر این تخم مرغ حاوی ید نیز هست که برای هورمون‌های تیروئید حیاتی محسوب می‌شود و سلنیوم موجود در آن، آنتی اکسیدانی است که در مقابله با سرطان موثر عمل می‌کند.

تخم مرغ کالری کم و پروتئین خوبی دارد

یک عدد تخم مرغ متوسط ۷۰ تا ۸۵ کالری و ۶/۵ گرم پروتئین دارد. سه عدد تخم مرغ (۲۱۰ تا ۲۲۵ کالری) حاوی ۱۹/۵ گرم پروتئین است. زنان به طور متوسط روزانه به ۵۰ گرم پروتئین نیاز دارند.

یعنی اینکه ۳ عدد تخم مرغ نیمی از نیازهای روزانه‌ی آن‌ها را تأمین می‌کند. البته توجه داشته باشید که نیاز به پروتئین در افراد مختلف با توجه به وزن و میزان فعالیت‌های روزانه‌ی آن‌ها متفاوت است و لازم نیست همه نیازهای یک فرد به پروتئین فقط با یک ماده غذایی تأمین شود. توصیه می‌کنیم برای شناخت میزان نیازتان با پزشک مشورت کنید.

یک بشقاب املت با ۳ عدد تخم مرغ به همراه نان کافی است تا چندین ساعت احساس سیری کرده و نیازی به خوردن غذا احساس نکنید.

تخم مرغ با سرطان سینه مقابله می‌کند

نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۰۳ در دانشگاه هاروارد انگلیس انجام شد نشان می‌دهد نوجوانانی که روزانه ۳ عدد تخم مرغ مصرف می‌کنند در سنین بزرگسالی کم‌تر به سرطان سینه مبتلا می‌شوند. در سال ۲۰۰۵ پژوهش‌های دیگری انجام شد و محققان ثابت کردند زنانی که در هفته ۶ عدد تخم مرغ می‌خورند ۴۴ درصد کمتر از زنانی که در هفته ۲ عدد یا کمتر تخم مرغ می‌خورند به سرطان سینه مبتلا می‌شوند.

در آوریل سال ۲۰۰۸، محققان دانشگاه Caroline du Nord فرانسه مشاهده کردند که یکی از ترکیبات زرده‌ی تخم مرغ به نام کولین choline احتمال ابتلا به سرطان سینه را به میزان ۲۴ درصد کاهش می‌دهد. مصرف دو عدد تخم مرغ برای صبحانه نصف نیاز روزانه‌ی بدن را به این ماده تأمین می‌کند.