

## چرا باید تخم مرغ بخوریم؟

تخم مرغ از جمله مواد غذایی است که گنجاندن آن در رژیم غذایی روزانه برای حفظ سلامت بدن فواید بسیاری دارد.



تخم مرغ از جمله مواد غذایی است که گنجاندن آن در رژیم غذایی روزانه برای حفظ سلامت بدن فواید بسیاری دارد. به گزارش ایسنا، زرده تخم مرغ نسبت به سفیده آن سه برابر کالری بیشتری دارد. هر عدد زرده تخم مرغ حاوی پنج گرم چربی و 210 گرم کلسترول خوراکی است. همچنین زرده تخم مرغ منبع غنی از ترکیباتی موسوم به «لوتئین» و «زائگزانتین» است.

ترکیب‌های موجود در زرده و سفیده تخم مرغ تقویت‌کننده بینایی هستند و خطر تحلیل نقطه ماکولار چشم ناشی از افزایش سن را که عامل اصلی نابینایی پس از 50 سالگی است، کاهش می‌دهند.

یافته‌های پزشکان تغذیه در دانشکده سلامت عمومی هاروارد نشان می‌دهد که ارتباط قابل توجهی بین مصرف تخم مرغ و بیماری قلبی وجود ندارد. در حقیقت مصرف مداوم تخم مرغ ممکن است به پیشگیری از لخته‌های خونی، سکتة مغزی و قلبی کمک کند.

تخم مرغ همچنین منبع غنی از ترکیبی موسوم به «کولین» است که فعالیت مغز، سیستم عصبی و سیستم قلب - عروق را تنظیم می‌کند. همچنین این ماده خوراکی منبع طبیعی ویتامین D است.

همچنین مصرف تخم مرغ می‌تواند از سرطان سینه جلوگیری کند. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد زنانی که حداقل در هفته شش عدد تخم مرغ مصرف می‌کنند 44 درصد کمتر در معرض ابتلا به سرطان سینه هستند.

به گزارش ایسنا به نقل از ایندین‌تایمز، تخم مرغ حاوی مقدار زیادی گوگرد و مجموعه‌ای از ویتامین‌ها و مواد معدنی است که برای سلامت پوست و مو مفید هستند.