

زرده تخم مرغ بخوریم یا نخوریم؟



تخم مرغ از وعده‌های غذایی پرمصرف و پرطرفدار به ویژه به عنوان صبحانه است که از گذشته تردیدهای بسیاری درباره خوردن یا نخوردن زرده آن وجود داشته است...

تخم مرغ از وعده‌های غذایی پرمصرف و پرطرفدار به ویژه به عنوان صبحانه است که از گذشته تردیدهای بسیاری درباره خوردن یا نخوردن زرده آن وجود داشته است.

به گزارش ایسنا، بسیاری از مردم وقتی صبحانه خود را با یک املت بدون زرده می‌خورند، حس بهتری دارند و تصور می‌کنند که کار درستی کرده‌اند. آنها زرده طلایی تخم مرغ را بدون اینکه لحظه‌ای درباره خواص آن بیاندیشند دور می‌اندازند و اگر به آنها بگویید دور انداختن زرده تخم مرغ اصلا هم برای سلامتی‌شان مفید نیست، قطعاً متعجب خواهند شد.

در این گزارش به نقل از پایگاه اینترنتی مانی دات یواس نیوز، به توصیف باورهای غیرعلمی و حقایق جالبی راجع به زرده مرغ می‌پردازیم که از خواندن آن شگفت‌زده می‌شوید:

اشتباه نخست: در هفته بیش از سه تخم مرغ نخورید

قبل از اینکه درباره زرده تخم مرغ صحبت کنیم بگذارید کمی راجع به تخم مرغ کامل حرف بزنیم. بسیاری از مردم اصلاً نمی‌دانند منشا این نقل قول که در هفته بیش از سه تخم مرغ نخورید کجاست. این دستورالعمل نخستین بار در دهه 70 میلادی پس از آنکه انجمن قلب آمریکا اعلام کرد میزان کلسترول خون انسان باید به کمتر از 300 میلی‌گرم در روز محدود شود، صادر شد.

به دنبال اعلام این خبر، انجمن قلب آمریکا توصیه کرد میزان مصرف تخم مرغ باید به سه عدد در هفته محدود شود تا کلسترول خون از میزان اعلام شده فراتر نرود. از آنجا که یک تخم مرغ درشت 211 میلی‌گرم کلسترول دارد، لذا اعمال این محدودیت منطقی به نظر می‌رسد. اما جالب اینجاست که انجمن قلب آمریکا مدتی بعد دستورالعمل قبلی خود را بروزرسانی کرده و این قضیه را روشن کرد که خوردن تخم مرغ آن هم به صورت کامل به عنوان یکی از بخش‌های مهم وعده‌های غذایی روزانه محسوب می‌شود.

این انجمن همچنین اعلام کرد: در صورتی که تخم مرغ جایگزین سایر غذاهای پرکلسترول نظیر گوشت شود، خوردن بیش از یک عدد تخم مرغ کامل در روز نیز یک رژیم غذایی سالم محسوب می‌شود.

اشتباه دوم: تمام پروتئین تخم مرغ تنها در سفیده آن وجود دارد

اگرچه سفیده تخم مرغ محتوی میزان بالایی پروتئین است اما زرده آن را نیز نباید نادیده بگیرید. یک تخم مرغ بزرگ 3.6 گرم پروتئین در سفیده و 2.7 گرم پروتئین در زرده خود دارد. این بدین معناست که 60 درصد پروتئین موجود در تخم مرغ در سفیده آن و 40 درصد دیگر در زرده آن است. پس دفعه بعدی که خواستید زرده تخم مرغ را دور بیندازید بیشتر فکر کنید.

اشتباه سوم: دور انداختن زرده تخم مرغ گزینه سالمتری است

زرده تخم مرغ علاوه بر داشتن میزان بالایی پروتئین، محتوی چربی‌های غیراشباع و بسیار مفید برای سلامت قلب شامل چربی امگا - 3 است. بسیاری از مردم از چربی و کلسترول موجود در تخم مرغ به ویژه در زرده آن وحشت دارند اما فراموش می‌کنند که سایر غذاها نظیر گوشت قرمز، ماکیان و لبنیات نیز به همین اندازه یا حتی بیشتر چربی و کلسترول دارند. علاوه بر این، نتایج مطالعات مختلف نشان می‌دهد که چربی‌های اشباع شده کلسترول خون را بیش از کلسترول موجود در غذاها افزایش می‌دهند. بنابراین زرده تخم مرغ با داشتن 1.6 گرم چربی اشباع که این میزان 8 درصد کل میزان مجاز مصرف روزانه برای بدن است، قابلیت تبدیل شدن به یک رژیم غذایی سالم را دارد.

زرده تخم مرغ علاوه بر این سرشار از بسیاری از مواد مفید و مغذی نظیر ریوفلاوین، ویتامین D و ویتامین B12 است. زرده تخم مرغ همچنین مواد مغذی نظیر کولین و سلنیوم را در دل خود جای داده است.

مطالعات جدید نشان می‌دهد که کولین در رشد مغزی جنین نقشی حیاتی ایفا می‌کند لذا غذاهای سرشار از کولین نظیر تخم مرغ برای زنان باردار بهترین رژیم غذایی محسوب می‌شوند. آنتی‌اکسیدان سلنیوم نیز یک ماده حیاتی است که در بهبود سیستم ایمنی و تنظیم هورمون‌ها نقش دارد.

نتایج مطالعات نشان می‌دهد سلنیوم همچنین از بدن در مقابل برخی سرطان‌ها محافظت می‌کند. البته نباید از کنار آنتی‌اکسیدان‌های فتوشیمیایی نظیر زئاکسانتین و لوتئین به سادگی گذشت. هر دوی این آنتی‌اکسیدان‌ها به خانواده کاروتنوئیدها تعلق داشته و نقش حیاتی و موثری در سلامت چشم دارند. مطالعات مختلف نشان می‌دهد این آنتی‌اکسیدان‌های فتوشیمیایی خطر ابتلا به تحلیل نقطه ماکولار چشم (دژنراسیون ماکولا) را کاهش می‌دهد. این عارضه که سبب از بین رفتن بینایی می‌شود در سنین بالا رخ می‌دهد. علاوه بر این شواهد مختلف نشان می‌دهد لوتئین برای سلامت پوست و قلب مفید است.

تکلیف دوستداران تخم مرغ چیست؟

از آنجا که یک تخم مرغ کامل با داشتن حجم بالایی از مواد مغذی بسیار مهم و حیاتی تنها 70 کالری انرژی دارد، باید تخم مرغ را به صورت کامل خورد. نکته جالب‌تر اینکه انجمن قلب آمریکا تخم مرغ را در فهرست غذاهای سالم زیر یک دلار قرار داده و این مساله نیز تخم مرغ را یک انتخاب بسیار ارزان کرده است.

اگر می‌خواهید نیمرو، املت یا کوکو طبخ کنید، زرده و سفید را مخلوط کنید تا مواد مغذی حیاتی آن را حفظ کنید ضمن اینکه چربی و کلسترول را در رژیم غذایی خود کاهش می‌دهید. این شیوه به شما کمک می‌کند که دستورالعمل روزی یک تخم مرغ را نیز رعایت کنید.