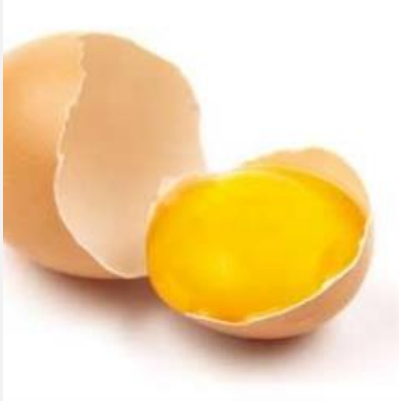


یک تخم‌مرغ و هزار ویتامین

تخم‌پرنندگان مختلف از مدت‌ها قبل وارد برنامه غذایی بسیاری از خانواده‌ها شده است. نمونه آن تخم بلدرچین و غاز است، اما تخم مرغ رکورددار مصرف در بین انواع تخم‌پرنندگان است.



تخم‌پرنندگان مختلف از مدت‌ها قبل وارد برنامه غذایی بسیاری از خانواده‌ها شده است. نمونه آن تخم بلدرچین و غاز است، اما تخم مرغ رکورددار مصرف در بین انواع تخم‌پرنندگان است. دلایل متعددی را می‌توان برای این مساله برشمرد؛ از این که با این غذا می‌توان از کوکو تا کیک را تهیه کرد تا به صرفه بودن خرید یک شانه تخم‌مرغ در مقایسه با خرید یک بسته تخم سایر پرنندگان.

جام جم سرا: اما به غیر از آن دلایل محکم‌تری هم وجود دارد؛ دلایل تغذیه‌ای. اگر همین حالا بخواهید چند دلیل برای آن ذکر کنید که چرا هنوز تخم‌مرغ را از سبد غذایی‌تان خارج نکرده‌اید، به کدام موارد اشاره خواهید کرد؟

1- پروتئین زیاد: هر دانه تخم‌مرغ که وزنی تقریباً برابر با 50 گرم دارد، حاوی 6 گرم پروتئین حیوانی است. به همین دلیل مصرف یک روز در میان تخم‌مرغ می‌تواند نیاز بدن را به پروتئین تا حد زیادی برطرف کند. بنابراین می‌توانید به جای مصرف گوشت و دیگر منابع پروتئینی این خوراکی را جایگزین کنید تا گوشت کمتری استفاده کنید.

2 - آهن فراوان: هر دانه تخم‌مرغ حاوی 3 درصد آهن است که بیشترین مقدار آن در زرده تخم‌مرغ ذخیره شده است. بنابراین با خوردن تخم‌مرغ، بخش عمده‌ای از نیاز بدن به این عنصر مهم تامین می‌شود. به همین دلیل یکی از خوراکی‌های توصیه‌شده برای نوزادانی که بتازگی مصرف غذای کمکی را شروع می‌کنند، خوردن تخم‌مرغ است. به این ترتیب، از همان دوره کودکی ذخیره آهن آنها افزایش مناسبی می‌یابد. اگر همراه با تخم‌مرغ مواد غذایی حاوی ویتامین C مصرف کنید، امکان جذب آهن افزایش می‌یابد. بنابراین همراه تخم‌مرغ، کمی لیموترش یا چند حلقه گوجه‌فرنگی میل کنید تا ساندویچ تخم‌مرغ شما مقوی‌تر و کامل‌تر شود.

3 - انواع ویتامین: در هر دانه تخم‌مرغ ویتامین‌های متعددی وجود دارد که هرکدام ویژگی‌های تغذیه‌ای خاص خودش را دارد از جمله:

ویتامین B2: این ویتامین که آن را به نام ریبوفلاوین هم می‌شناسید به تجزیه مواد غذایی و تامین انرژی بدن کمک می‌کند. در صورت کمبود این ویتامین در بدن افت انرژی پدید می‌آید. علاوه بر آن با تجزیه ناقص مواد غذایی ترکیب‌های غذایی مهمی که باید در بدن دریافت و جذب شوند، دفع می‌شود و همین فرآیند بدن را دچار کمبود بعضی از املاح و ویتامین‌ها می‌کند.

ویتامین B12: نام دیگر این ویتامین کوبالامین است. دریافت این ویتامین برای عملکرد گلبول‌های قرمز خون ضروری است. در نبود این ویتامین فرد مستعد کم‌خونی، اختلال در انتقال اکسیژن و مواد غذایی به سلول‌ها می‌شود. بنابراین این بار به جای آن که برای تامین انرژی مورد نیاز بدن آمپول B12 بزنید، یک عدد تخم‌مرغ بخورید.

ویتامین A: این ویتامین را به نام رتینول هم می‌شناسید. خوردن مواد غذایی حاوی این ویتامین مانع از آسیب به شبکیه چشم می‌شود. این نکته بویژه برای افرادی که به هر دلیل شبکیه چشم آنها دچار مشکل است، ضروری است.

ویتامین E: نام دیگر این ویتامین توکوفرول است. ویتامین E یکی از انواع آنتی‌اکسیدان‌هاست. بنابراین مصرف آن می‌تواند رادیکال‌های آزاد، یعنی عامل ابتلا به انواع سرطان‌ها، را از بین ببرد. از سوی دیگر این ویتامین نقش محافظتی دارد و بافت‌ها و سلول‌ها را از تخریب و آسیب ناشی از سوخت‌وساز بدن و مواد زائد ایجادشده در اثر این سوخت‌وساز حفظ می‌کند.

ویتامین D: هر دانه تخم‌مرغ حاوی 11 درصد ویتامین D است. با توجه به این که معمولاً بدن همه افراد، بویژه خانم‌ها، در معرض کمبود ویتامین D قرار دارد، مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین D مانند تخم‌مرغ ممکن است مانع از ابتلا به این کمبود شود. اگر همراه با خوردن این خوراکی عالی، کمی هم پیاده‌روی کنید، ویتامین D و کلسیم بهتر جذب شده و هم تخم‌مرغ

خورده شده راحت تر و بهتر هضم می شود.

4 - املاح به میزان نیاز: تخم مرغ علاوه بر این که حاوی مقدار زیادی ویتامین است، مقدار زیادی املاح هم دارد. به همین دلیل مصرف آن نیاز بدن به این گروه از عناصر را هم برطرف می کند.

سدیم: بدن نیازمند حد مناسبی از سدیم است. این عنصر برای تنظیم عملکرد پمپ سدیم - پتاسیم ضروری است و باعث می شود قلب مانند ساعت کار کند.

پتاسیم: یکی از راهکارهای آرامش اعصاب، مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم است. دریافت این عنصر باعث می شود قلب و اعصاب هم به درستی کار کنند. دلیل آن نیز دخالت این عنصر در انتقال پیام های عصبی است.

روی: یکی از دلایل ریزش موی سر، کمبود روی است. از طرفی کمبود آن باعث ضعف دستگاه ایمنی می شود و بدن مستعد ابتلا به انواع بیماری ها خواهد شد.

فسفر: برای حفظ سلامت استخوان ها و دندان ها، فسفر بسیار مهم است. وجود آن باعث کمک به جذب کلسیم نیز می شود. اگر فسفر موجود در تخم مرغ را در کنار 2 درصد کلسیم موجود در این خوراکی بگذاریم، خواهیم دید که با خوردن تخم مرغ، چهار ستون بدن سالم می ماند.

ید: مقدار ید موجود در تخم مرغ زیاد نیست، اما همین مقدار اندک هم برای بهبود عملکرد غده تیروئید و جلوگیری از ابتلا به مشکلات غده تیروئید مناسب است.

5 - اسید آمینه: واحد سازنده پروتئین اسید آمینه است. در ابتدای مطلب نیز توضیح دادیم که تخم مرغ حاوی پروتئین است، اما اسیدهای آمینه موجود در تخم مرغ ضمن تامین نیاز بدن به اسید آمینه، به طور اختصاصی برای عضله سازی مناسب هستند. به همین دلیل افرادی که در رژیم غذایی شان به طور متعادل تخم مرغ میل می کنند، ساختار عضلانی مناسبی دارند.

پخته بخورید

یکی از بیماری های شاخص در اثر مصرف تخم مرغ خام یا نیم پز، سالمونلاست. بنابراین از این نظر توصیه می شود تخم مرغ را خوب بپزید و بعد آن را میل کنید، اما تاکید بر مصرف تخم مرغ پخته دلیل دیگری هم دارد؛ با پختن تخم مرغ، هضم آن آسان می شود. بنابراین بهترین شیوه مصرف تخم مرغ پختن و سپس نیمرو است. این نکته بویژه برای کودکان، زنان باردار و شیرده و سالمندان نکته بسیار مهمی است.

مراقب کلسترول باشید

تخم مرغ با وجود همه ویژگی های تغذیه ای، یک اشکال بزرگ دارد و آن کلسترول بالای آن است. البته این بیشتر برای افرادی که مبتلا به کلسترول بالا هستند، مساله ساز است. هر دانه تخم مرغ که حدود 50 گرم وزن دارد، 78 کیلوکالری انرژی دارد و حاوی 187 میلی گرم کلسترول است. به همین دلیل مصرف این خوراکی ممکن است باعث بروز مشکل کلسترول بالا شود.

نشسته نگه دارید

شاید تنها خوراکی که همیشه توصیه می شود آن را نشسته داخل یخچال بگذارید، تخم مرغ باشد. به این دلیل که روی سطح تخم مرغ یک لایه محافظ وجود دارد که با شستن تخم مرغ این لایه از بین می رود و مستعد ابتلا به آلودگی می شود. بنابراین بدون آن که آنها را بشویید، در یخچال بگذارید.

بهتر است تخم مرغ ها با جعبه دردار را خریداری کنید تا خطر آلودگی محیط یخچال نیز کاهش یابد. (ضمیمه سیب)

مهتاب خسروشاهی / کارشناس علوم و صنایع غذایی