

افزایش ارزش غذایی تخم مرغ همزمان با مصرف سبزیجات تخم مرغ



تحقیق جدید نشان می دهد مصرف همزمان تخم مرغ کاملاً پخته با سبزیجات می تواند باعث افزایش جذب کاروتنوئیدها شود. به گزارش خبرنگار مهر، دکتر «واین کمپل»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه پوردو ایالت ایندیانا، به ارزیابی تأثیرات مصرف تخم مرغ در جذب کاروتنوئید از طریق سالاد مخلوط سبزیجات خام پرداخت.

تحقیق جدید نشان می دهد مصرف همزمان تخم مرغ کاملاً پخته با سبزیجات می تواند باعث افزایش جذب کاروتنوئیدها شود. به گزارش خبرنگار مهر، دکتر «واین کمپل»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه پوردو ایالت ایندیانا، به ارزیابی تأثیرات مصرف تخم مرغ در جذب کاروتنوئید از طریق سالاد مخلوط سبزیجات خام پرداخت.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، در این مطالعه به ۱۶ مرد جوان سالم، سه نوع سالاد داده شد: یک سالاد بدون تخم مرغ، یک سالاد همراه با ۱.۵ عدد تخم مرغ کامل، و سالاد دیگری با ۳ تخم مرغ کامل. مردانی که بیشترین تعداد تخم مرغ به همراه سالاد محتوی گوجه، هویج حلقه شده، اسفناج های کوچک و کاهو خورده بودند، میزان جذب کاروتنوئیدشان ۳ تا ۹ برابر افزایش یافته بود. به گفته «کمپل» این تاثیر بسیار قابل توجه است. کاروتنوئیدهای موجود در این سالاد شامل بتاکاروتن، آلفاکاروتن، لیکوپن، لوتین و زاگزانتین بودند که البته دو کاروتنوئید آخر در زرده تخم مرغ هم وجود دارند. این تحقیق یک گام فراتر از مطالعه این تیم در مورد افزودن برخی روغن های خاص به ترکیب سبزیجات خام در جهت افزایش جذب کاروتنوئیدهاست.