

مصرف چند عدد تخم مرغ در روز مجاز است؟



آنچه از مدت ها پیش موجب نگرانی درباره مصرف تخم مرغ بوده است، محتوای کلسترول بالا در زرده تخم مرغ است که یک عامل خطر در بیماری های قلبی عروقی محسوب می شود.

آنچه از مدت ها پیش موجب نگرانی درباره مصرف تخم مرغ بوده است، محتوای کلسترول بالا در زرده تخم مرغ است که یک عامل خطر در بیماری های قلبی عروقی محسوب می شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ تخم مرغ یکی از مواد غذایی مغذی و بسیار مفید است. هر تخم مرغ در حدود 70 کالری دارد و منبع سرشاری از پروتئین است. در واقع پروتئین های موجود در تخم مرغ با توجه به کیفیت بالایی که دارند، اسیدهای آمینه مورد نیاز بدن را تامین می کنند. زرده تخم مرغ نیز علاوه بر کلسترول حاوی آنتی اکسیدان هایی است که از بیماری هایی مانند آب مروارید، آسیب های شبکیه چشم و برخی سرطان ها پیشگیری می کند. تخم مرغ همچنین منبع خوبی از ماده معدنی سلنیوم است.

این ماده معدنی با خاصیت آنتی اکسیدانی از نابودی سلول های بدن جلوگیری کرده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. همچنین تخم مرغ حاوی ریبوفلاوین (ویتامین B2) و ویتامین D است.

آنچه از مدت ها پیش موجب نگرانی درباره مصرف تخم مرغ بوده است، محتوای کلسترول بالا در زرده تخم مرغ است که یک عامل خطر در بیماری های قلبی عروقی محسوب می شود.

مطالعات انجام شده در انگلیس نشان می دهد در میان 115 هزار فرد بررسی شده به مدت 14 سال، خوردن روزانه یک عدد تخم مرغ با خطر ابتلا به بیماری های گرفتگی عروق کرونر و حملات قلبی ارتباطی ندارد. از طرف دیگر به دلیل احساس سیری که پس از مصرف تخم مرغ به وجود می آید به خوردن غذای کمتر و لاغری نیز کمک می کند. در مطالعه دیگری که در سال 2013 انجام شد، 30 شرکت کننده اعلام کردند که پس از خوردن تخم مرغ در وعده غذایی صبحانه احساس سیری کرده و میلی به خوردن غذای بیشتر نداشتند. این افراد زمانی که در صبحانه شان تخم مرغ می خوردند، نسبت به زمان های دیگر نهار و حتی شام کمتری مصرف می کردند.

در یک تحقیق دیگر که در سال 2011 منتشر شد، افراد مورد بررسی در وعده نهار خود سیب زمینی، ساندویچ مرغ و املت خوردند و نتایج نشان داد مصرف تخم مرغ رضایت بیشتری را در این افراد به وجود می آورد. در واقع مصرف تخم مرغ بیشتر از وعده های حاوی کربوهیدرات مانند سیب زمینی احساس سیری به وجود می آورد و مصرف میان وعده و به دنبال آن جذب کالری بیشتر را کاهش می دهد. بنابراین با توجه به اینکه اضافه وزن با خطر ابتلا به بیماری های قلبی همراه است، مصرف تخم مرغ به دلیل ایجاد احساس سیری، گزینه مناسبی است.

با وجود این تحقیقات باید بدانید که تخم مرغ منبع سرشاری از چربی های اشباع شده است که این چربی ها سطح کلی کلسترول خون را افزایش داده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهند. بنابراین تعداد پیشنهادی متخصصان برای مصرف تخم مرغ روزی یک عدد است و در صورتی که فردی کلسترول بالا دارد و یا در معرض دیابت و بیماری های قلبی است باید در مصرف زرده تخم مرغ و گوشت های با چربی های اشباع شده و کلسترول بالا احتیاط بیشتری کند.