

تخم مرغ و خواص بی شمار آن

واژه های کلیدی: تخم مرغ / فواید / یادگیری / وزن / مغز / چشم / اسید آمینه / کلسترول / لخته شدن خون / بارداری

تخم مرغ ارزان ترین منبع غذایی حاوی پروتئین است. به جرئت می توان گفت تقریباً تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن در یک تخم مرغ یافت می شود. یک صبحانه حاوی تخم مرغ، نویدبخش یک آغاز مغذی برای روز خانواده خواهد بود. این مقاله مروری کوتاه بر بعضی تأثیرات مصرف تخم مرغ در سلامت انسان است.

تخم مرغ متداول ترین و مغذی ترین تخم حیوانی در سبد غذایی انسان است. تخم مرغ حاوی مقادیر قابل توجهی از کربوهیدرات ها، چربی ها، پروتئین و اسیدهای آمینه ضروری است. یک تخم مرغ بزرگ تقریباً حاوی ۷ گرم پروتئین است. به علاوه میزان قابل توجهی از ویتامین ها و املاح معدنی از جمله ویتامین A، ریوفلاوین، فولیک اسید، ویتامین B6، ویتامین B12، کولین، آهن، کلسیم، فسفر و پتاسیم در تخم مرغ یافت می شود.

فواید تخم مرغ

شاید این ادعا که تخم مرغ حاوی تمام مواد غذایی مورد نیاز بدن است، کمی عجیب و اغراق آمیز به نظر برسد، اما برای اثبات این ادعا تنها به یک نکته اشاره می کنیم و آن اینکه تخم مرغ حاوی همه چیزهایی است که جنین جوجه در دورانی که درون تخم است برای رشد احتیاج دارد.

- بهبود یادگیری:

پژوهشگران بر این باورند که خوردن یک صبحانه کامل حاوی تخم مرغ، نقش چشمگیری در افزایش توانایی ذهنی دارد. این امر به ویژه در کودکان تأثیر قابل ملاحظه ای در افزایش سطح تمرکز، درک ریاض، مهارت های خواندن و در نتیجه اثر مستقیم بر یادگیری کودک دارد.

- کنترل وزن:

معمولاً در رژیم های غذایی که برای کاهش وزن تنظیم می شوند، انتخاب غذاهایی که با کمترین حجم، بیشترین مواد مغذی را به بدن می رسانند از اهمیت خاصی برخوردار است. بر همین اساس رژیم های حاوی پروتئین، با کنترل جذب کالری بدن، در کاهش وزن بسیار سودمند هستند. تغذیه با تخم مرغ به ثابت ماندن سطح انرژی کمک می کند و از گرسنگی، خوردن هوسی و مصرف میان وعده های پرکالری پیشگیری می کند.

- رشد مغز:

تغذیه با تخم مرغ در ارتقاء قوه ادراک و تشخیص موثر است. کولین که در زرده تخم مرغ یافت می شود، رشد سلول های مغزی و فعالیت مغز را تحریک می کند. از آنجا که کولین به طور دائمی برای سلامتی لازم است و به میزان کافی توسط بدن ما تولید نمی شود پس ضروری است در رژیم غذایی گنجانده شود. ۲ عدد تخم مرغ بزرگ مقدار لازم کولین روزانه را برای یک فرد بزرگسال فراهم می کند.

- محافظت از چشم ها:

تخم مرغ به سالم ماندن چشم ها کمک می کند. به عقیده پژوهشگران، لوتئین و زیزانتین موجود در زرده تخم مرغ، چشم ها را در برابر آسیب های ناشی از تابش اشعه ماورا بنفش خورشید محافظت می کند. پژوهش های انجام شده نشان داده اند که آنتی اکسیدان هایی که در زرده تخم مرغ یافت می شوند، از دژنراسیون ماکولا جلوگیری می نمایند.

(دژنراسیون ماکولا علت نایبایی در سنین بالاتر از ۶۵ سالگی است). همچنین پیشگیری از بروز بیماری کاتاراکت (آب مروارید) یکی دیگر از فواید این ترکیبات ارزشمند است.

- منبع حیاتی اسیدهای آمینه ضروری:

تخم مرغ از معدود غذاهایی می‌باشد که به عنوان یک منبع کامل از پروتئین‌های ضروری مورد نیاز بدن شناخته شده است. پروتئین تخم مرغ حاوی ۹ اسید آمینه ضروری است که بدن قادر به ساخت آنها نیست و حتماً باید از طریق تغذیه وارد بدن شود.

- بهبود سطح کلسترول خون:

در گذشته این‌طور تصور می‌شد که مصرف تخم مرغ موجب بالا رفتن سطح کلسترول خون می‌شود، اما پژوهش‌های اخیر نشان داده که در حقیقت مصرف تخم مرغ کامل، در اشخاصی که دارای کلسترول بالا هستند، حتی همزمان با خوردن غذای سرشار از کلسترول، نمودار چربی خون را اصلاح می‌کند.

- کمک به پیشگیری از لخته شدن خون:

خوردن تخم مرغ به کاهش حملات قلبی و مغزی و به جلوگیری از لخته‌های خون کمک می‌کند. پروتئین‌های ضد لخته زرده تخم مرغ بسته به میزان مصرف، از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند؛ یعنی هر چه زرده تخم مرغ بیشتری بخورید، پیشگیری از لخته شدن خون بیشتر اعمال می‌گردد.

- بارداری سالم:

کولین موجود در تخم مرغ، یک ماده ضروری برای رشد سلول‌های مغزی جنین است. دو عدد تخم مرغ حاوی حدود ۲۵۰ میلی‌گرم کولین بوده، تقریباً نیمی از میزان کولین مورد نیاز روزانه را برای خانم‌های باردار و در دوران شیردهی فراهم می‌کند.

منبع: پردیس کسرای. سامانه اطلاع رسانی شبکه پزشکی کشور.

<http://www.pezeshki.net/fa/content/view/۱۲۷۰/۱۶۹>

(دسترسی در ۱۳۹۰/۱۱/۲۵)