

غذایی کامل به نام تخم مرغ؛ نکاتی درباره مصرف تخم مرغ

واژه های کلیدی: تخم مرغ / ویتامین / کلسترول / امگا ۳ / مصرف نکردن / رنگ زرده / رنگ پوسته / خام خوردن / بهترین روش پخت

اگر بخواهیم از بین غذاها چند غذای کامل را نام ببریم، قطعاً تخم مرغ یکی از آنها خواهد بود. هر عدد تخم مرغ چیزی در حدود ۸۰ کیلوکالری انرژی دارد. این ماده غذایی ارزشمند از نظر وجود ویتامین‌ها به خصوص ویتامین‌های گروه B و ویتامین‌های محلول در چربی مانند D، A و K غنی می‌باشد. مقدار آهن موجود در یک عدد تخم مرغ ۲۵ تا ۳۰ میلی‌گرم است که از قابلیت جذب بالایی نیز برخوردار می‌باشد. افزون بر این در هر تخم مرغ حدوداً ۱۰۴ میلی‌گرم فسفر وجود دارد. احتمالاً گاهی شما هم در مورد خوردن تخم مرغ و خطر افزایش کلسترول خون دچار نگرانی شده‌اید، یا با افرادی برخورد کرده‌اید که با این تصور که زرده تخم مرغ کلسترول زیادی دارد و ممکن است برای سلامتی مضر باشد، تخم مرغ را به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کرده‌اند. خوب است بدانید که در زرده تخم مرغ علاوه بر کلسترول، چربی‌های غیراشباع بسیار مفیدی نیز از جمله امگا ۳ وجود دارد که مصرف آن‌ها به سلامتی قلب و عروق کمک می‌کند و وجود این چربی‌های غیراشباع، در کنار کلسترول، از جذب بیش از حد کلسترول جلوگیری می‌نماید. البته در مورد افرادی که کلسترول خونسشان بالاست، مصرف زیاد تخم مرغ توصیه نمی‌شود و بهتر است در هفته بیش از ۳ عدد تخم مرغ مصرف نکنند. این نکته مهم را فراموش نکنید که کلسترول موجود در غذاهای حیوانی مانند انواع گوشت قرمز و چربی‌های حیوانی که در غذاهایی مثل چلوکباب و همبرگر وجود دارند، بسیار بیشتر از کلسترول موجود در زرده تخم مرغ است. بنابراین بهتر است به جای حذف تخم مرغ از سبد غذایی خود، مصرف این غذاها را محدود کنید. همچنین استفاده از سبزیجات در کنار تخم مرغ، جذب کلسترول آن را کاهش می‌دهد.

بسیاری از افراد بر این باورند که تخم مرغ‌هایی که زرده پررنگ‌تری دارند، مقوی‌تر هستند، یا آن‌هایی که پوسته تیره رنگی دارند، خاصیتشان بیشتر است؛ اما این باور تا چه اندازه درست است؟

طبق نظر متخصصان تغذیه و همچنین پرورش دهندگان مرغ، رنگ پوسته تخم مرغ به نژاد مرغ بستگی دارد و ارتباطی با مقوی‌تر بودن یا بهتر بودن تخم مرغ ندارد و تخم مرغ‌های با پوست تیره از نظر مواد غذایی مشابه تخم مرغ‌های با پوسته سفید هستند. رنگ زرده تخم مرغ نیز علاوه بر نژاد مرغ، به تغذیه مرغ بستگی بسیار دارد. متخصصان تغذیه معتقدند رنگ زرده به علت رنگ‌دانه‌های موجود در آن است. این رنگ‌دانه‌ها از غذایی که مرغ می‌خورد، وارد بدنش می‌شود و هر چقدر رنگ‌دانه‌های غذای مرغ بیشتر باشد، رنگ زرده تخم مرغ پررنگ‌تر می‌گردد. این رنگ‌دانه‌ها به خصوص حاوی ماده‌ای به نام بتاکاروتن هستند که این بتاکاروتن در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود. با این وجود، این مقدار ویتامین A، آنقدر هم زیاد نیست که توصیه شود حتماً از تخم مرغ‌های با زرده پررنگ استفاده کنید و تفاوت چندانی بین این تخم مرغ‌ها با سایر تخم مرغ‌ها وجود ندارد.

برخی دیگر از مردم فکر می‌کنند هرچه زرده تخم مرغ پررنگ‌تر باشد، مقدار چربی و کلسترول آن نیز بیشتر است، حتماً متوجه شده‌اید که این فکر نیز درست نیست و رنگ زرده تخم مرغ با میزان چربی و کلسترول آن ارتباطی ندارد و رنگ آن بیشتر به علت وجود رنگ‌دانه‌هاست.

سفیده تخم مرغ، قسمت پروتئینی تخم مرغ را می‌سازد و بخش زیادی از این پروتئین، آلبومین نامیده می‌شود. این پروتئین

یکی از بهترین پروتئین‌هاست و بیشترین مقدار جذب را در بین پروتئین‌های غذایی دارد و در نتیجه برای کودکان، نوجوانان و ورزشکاران که میزان نیازشان به پروتئین بیش از دیگران است، غذایی بسیار مفید است.

برخی بر این عقیده هستند که مصرف تخم مرغ به صورت خام و به ویژه مصرف زرده آن به شکل نپخته مقوی‌تر است. در مورد این مطلب باید گفت زرده تخم مرغ حاوی ویتامینی به نام بیوتین است و در سفیده تخم مرغ پروتئینی به نام آویدین وجود دارد؛ این پروتئین بسیار تمایل دارد که به ویتامین بیوتین بچسبد و اجازه ندهد این ویتامین جذب شود، وقتی که این پروتئین پخته شود، دیگر به ویتامین بیوتین متصل نمی‌شود. به همین دلیل مصرف سفیده تخم مرغ به شکل خام می‌تواند موجب کمبود ویتامین بیوتین در بدن شود. همچنین در استفاده از تخم مرغ خام، احتمال ابتلا به عفونت سالمونلا وجود دارد. علاوه بر این سفیده تخم مرغ به خصوص به شکل خام، یکی از موادی است که ایجاد حساسیت می‌کند و ممکن است سبب عوارض پوستی یا چشمی گردد. این مسئله در کودکان شایع‌تر است، به همین علت توصیه می‌شود به کودکان تا قبل از یک سالگی سفیده تخم مرغ داده نشود. مصرف زرده هم به شکل خام، تفاوتی در میزان خاصیت آن ندارد. پس بهتر است تخم مرغ را به شکل خام مصرف نکنید.

بهترین روش استفاده از تخم مرغ، آب‌پز کردن آن است، اما اگر دوست دارید تخم مرغ را به شکل نیمرو استفاده نمایید، سعی کنید سفیده و زرده آن را با هم مخلوط نکنید، چرا که با این کار پروتئین آویدین موجود در سفیده با ویتامین بیوتین که در زرده وجود دارد، ترکیب می‌شود و از جذب بیوتین جلوگیری می‌کند. پس وقتی تخم مرغ را نیمرو می‌کنید اول صبر کنید تا قسمت سفیده آن بسته و پخته شود و بعد زرده را باز کنید.

منبع: جام جم آنلاین. ۱۳۸۹.

<http://www.jamejamonline.ir/papertext.aspx?newsnum=۱۰۰۸۳۸۴۸۱۹۴۳>

(دسترسی در ۱۳۹۰/۱۲/۲۰)