

باور های غلط در مورد تخم مرغ

(به مناسبت روز جهانی تخم مرغ ۱۹ اکتبر مصادف با ۱۷ مهر ماه)



تخم مرغ یکی از معدود غذاهای شناخته شده در طبیعت است که می تواند نیازهای بدن را بطور متعادل تأمین نماید. عمده ترین ویژگی تخم مرغ و وجه تمایز آن نسبت به سایر مواد غذایی، ترکیب پروتئینی موجود در سفیده (۶۰٪ پروتئین تخم مرغ) و زرده (۴۰٪ پروتئین تخم مرغ) و ترکیبات مهم دیگر آن نظیر کولین، لوتئین و گزانتین و تولید بسیار کم انرژی در حدود ۷۶ کیلوکالری است.

باورهای غلط در مورد کلسترول تخم مرغ :

تخم مرغ بدلیل دارا بودن ۲۱۰ میلی گرم کلسترول در دهه های گذشته جایگاه مناسبی در سبد غذایی مردم نداشته چون تصور می شد که با خوردن آن کلسترول خون افزایش یافته و در نتیجه بیماریهای قلبی-عروقی و خطر حمله قلبی را افزایش می دهد.

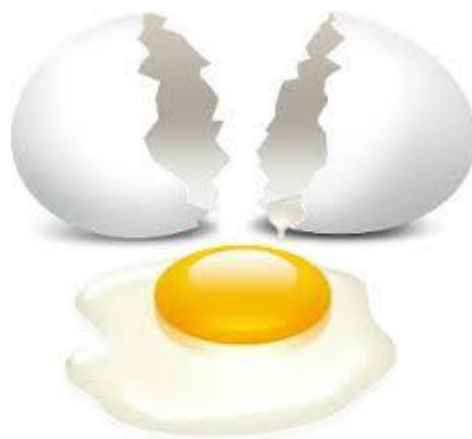
امروزه مطالعات متعددی که توسط محققین بسیار معتبر و در طول سالهای متمادی بر روی افراد بسیار زیادی در کشورهای مختلف صورت گرفته که ثابت کرده اند :

۱- تغذیه با تخم مرغ نه تنها نسبت **HDL : LDL** که مهمترین شاخص برای تعیین احتمال خطر بیماریهای قلبی است را تغییر بسیار کمی می دهد و در نتیجه بر روی احتمال بروز بیماریهای قلبی-عروقی اثری ندارد بلکه باعث کاهش پاسخ های التهابی در بدن می گردد.

۲- مصرف تخم مرغ در گروه‌های جمعیتی مختلف دنیا و یا در داخل یک گروه جمعیتی خاص ارتباطی با کلسترول خون ندارد. شواهد اپیدمیولوژیکی حاکی از این است که سرانه مصرف تخم مرغ در فرهنگ‌های مختلف ارتباطی با میزان بروز بیماری‌های قلبی نداشته و حتی در بروز بیماری‌های قلبی-عروقی در افرادی که ۱ تخم مرغ در هفته و کسانی که ۱ تخم مرغ در روز مصرف می‌کنند ارتباطی مشاهده نشده است.

۳- آنچه که در تولید کلسترول خون در بدن نقش دارد اسیدهای چرب اشباع بویژه نوع ترانس است و نه کلسترول‌های غذایی و در تخم مرغ تنها یک سوم اسیدهای چرب آن از نوع اشباع بوده و کلسترولی هم که در اثر خوردن تخم مرغ در بدن تولید می‌شود از نوع **HDL** (کلسترول خوب) و **LDL** کم آتروژنیک است که هیچ تغییر معنی داری را در نسبت **LDL:HDL** ایجاد نمی‌کند.

۴- بدلیل مطالعات متعدد از سالها پیش توسط انجمن بین‌المللی تخم مرغ و بسیاری از کشورهای مطرح دنیا شعاری برای تشویق جوامع به بازگشت برای مصرف تخم مرغ و بهره‌برداری کامل از این ماده غذایی کامل و بسیار مفید بدون ترس از کلسترول مطرح کردند که عبارت است از: **An egg a day is ok** و در ایران هم این شعار توسط ستاد ترویج مصرف تخم مرغ و با تأیید کلیه مراجع ذیصلاح متولی امر چنین ترویج شد: «هر انسان سالم، یک تخم مرغ در روز».



به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ تخم مرغ یکی از مواد غذایی مغذی و بسیار مفید است. هر تخم مرغ در حدود ۷۰ کالری دارد و منبع سرشاری از پروتئین است. در واقع پروتئین‌های موجود در تخم مرغ با

توجه به کیفیت بالایی که دارند، اسیدهای آمینه مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند. زرده تخم‌مرغ نیز علاوه بر کلسترول حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که از بیماری‌هایی مانند آب مروارید، آسیب‌های شبکیه چشم و برخی سرطان‌ها پیشگیری می‌کند. تخم‌مرغ همچنین منبع خوبی از ماده معدنی سلنیوم است.

این ماده معدنی با خاصیت آنتی‌اکسیدانی از نابودی سلول‌های بدن جلوگیری کرده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. همچنین تخم‌مرغ حاوی ریبوفلاوین (ویتامین B₂) و ویتامین D است.

مطالعات انجام شده در انگلیس نشان می‌دهد در میان ۱۱۵ هزار فرد بررسی شده به مدت ۱۴ سال، خوردن روزانه یک عدد تخم‌مرغ با خطر ابتلا به بیماری‌های گرفتگی عروق کرونر و حملات قلبی ارتباطی ندارد. از طرف دیگر به دلیل احساس سیری که پس از مصرف تخم‌مرغ به وجود می‌آید به خوردن غذای کمتر و لاغری نیز کمک می‌کند. در مطالعه دیگری که در سال ۲۰۱۳ انجام شد، ۳۰ شرکت‌کننده اعلام کردند که پس از خوردن تخم‌مرغ در وعده غذایی صبحانه احساس سیری کرده و میلی به خوردن غذای بیشتر نداشتند. این افراد زمانی که در صبحانه‌شان تخم‌مرغ می‌خورند، نسبت به زمان‌های دیگر ناهار و حتی شام کمتری مصرف می‌کردند.

در یک تحقیق دیگر که در سال ۲۰۱۱ منتشر شد، افراد مورد بررسی در وعده ناهار خود سیب‌زمینی، ساندویچ مرغ و املت خوردند و نتایج نشان داد مصرف تخم‌مرغ رضایت بیشتری را در این افراد به وجود می‌آورد. در واقع مصرف تخم‌مرغ بیشتر از وعده‌های حاوی کربوهیدرات مانند سیب‌زمینی احساس سیری به وجود می‌آورد و مصرف میان وعده و به دنبال آن جذب کالری بیشتر را کاهش می‌دهد. بنابراین با توجه به اینکه اضافه وزن با خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی همراه است، مصرف تخم‌مرغ به دلیل ایجاد احساس سیری، گزینه مناسبی است.



به چه افرادی بیشتر توصیه به مصرف تخم مرغ کنیم؟

مصرف تخم مرغ در زنان باردار و شیرده، کودکان و نوجوانان در حال رشد، ورزشکاران و کلیه بزرگسالان سالم و همچنین در دوران پس از بیماری بدلیل ارزش غذایی بالا توصیه اکید می شود. مصرف یک تخم مرغ در روز در این افراد بلامانع بوده و در برخی موارد توصیه اضافه تر هم ممکن است صورت گیرد. مصرف تخم مرغ از ۸ ماهگی در کودکان توصیه می شود و تا یک سالگی مصرف ۱ زرده کامل یک روز در میان و از دوسالگی به بالا یک تخم مرغ در روز مناسب است.

چه افرادی باید در مصرف تخم مرغ احتیاط کنند؟

گرچه در برخی شرایط باید در مصرف تخم مرغ کامل ملاحظاتی صورت پذیرد ولی بدلیل خواص ویژه و منحصر بفردی که در تخم مرغ وجود داشته و عدم مصرف آن می تواند کمبود موادی مثل کولین، لوتئین و گزانتین را بخصوص در این افراد به همراه داشته باشد لذا نباید مصرف تخم مرغ در هیچ گروه سنی حذف شود بلکه مقدار مصرف آن با نظر پزشک معالج تعدیل شود. حتی در افراد دارای بیماریهایی همچون دیابت، فشارخون بالا و قلبی - عروقی مصرف تا حدود ۳ عدد در هفته نیز پیشنهاد می شود. البته باید از خوردن غذاهای چرب و پر نمک همراه تخم مرغ خودداری شده و روش پخت مرغ نیز بدون روغن انتخاب کرد که در اینصورت نه تنها خطری نخواهد داشت بلکه در این گروه های خاص مفید هم خواهد بود.

منبع: دکتر پریسا ترابی - دفتر بهبود تغذیه جامعه،

معاونت بهداشت - سایت تبیان

۹۴/۰۷/۱۸